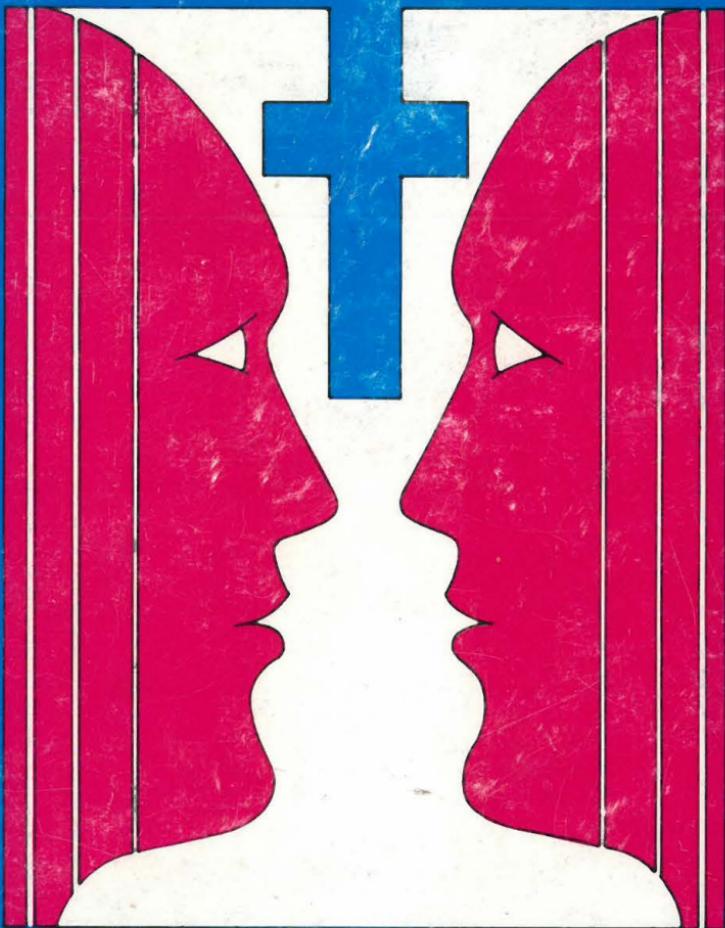


# PORADNICTWO CHRZEŚCIJAŃSKIE

PORADNIC • DUCHOWEGO • DORADCY



GORDON WRIGHT

# PORADNICTWO CHRZEŚCIJAŃSKIE

Poradnik duchowego doradcy



Gordon Wright

## WSTĘP

Książka ta jest próbą roboczego przewodnika dla chrześcijan, pragnących nieść pomoc osobom będącym w potrzebie. Ludzie doświadczają różnorodnych przykrych przeżyć, miewają trudne problemy osobiste. Nie istnieje jakiś prosty przepis zapewniający rozwiązanie wszystkich trudności, ale istnieją odpowiedzi.

Poradnictwo chrześcijańskie ma na celu pomóc ludziom w odzyskaniu równowagi i zupełnego zdrowia, a także – i to przede wszystkim – uświadomić, że ostateczne rozwiązanie wszystkich problemów można znaleźć w Panu Jezusie Chrystusie.

Podręcznik niniejszy nie zajmuje się wszystkimi rodzajami stresów życiowych – przykładowo problemami ludzkiego współżycia. Zostaną one omówione w innej pracy w przyszłości.

Krótkie studium biblijne, kończące każdy rozdział, można wykorzystać indywidualnie lub grupowo.

Autor żywi nadzieję, iż praca ta pobudzi czytających do wnikliwego zastanowienia się i zrozumienia, że służyć Bogu to służyć ludziom.

Published by Eurovangelism,  
P.O. Box 123, Bristol, BS99 7EL.

© Eurovangelism 1988

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording and/or otherwise, without the prior written permission of the publishers.

Printed and bound in Great Britain by  
Latimer Trend & Company Ltd, Plymouth

## CONTENTS

ROZDZIAŁ 1.– ZUPEŁNE ZDROWIE	4
ROZDZIAŁ 2.– SŁUCHANIE	7
ROZDZIAŁ 3.– STRES	13
ROZDZIAŁ 4.– KRYZYS	19
ROZDZIAŁ 5.– DEPRESJA	25
ROZDZIAŁ 6.– SAMOBÓJSTWO	35
ROZDZIAŁ 7.– ŻAL PO STRACIE NAJBLIŻSZYCH	43
ROZDZIAŁ 8.– UZALEŻNIENIE	51
ROZDZIAŁ 9.– KULTY	59
ROZDZIAŁ 10.– OKULTYZM	69
ROZDZIAŁ 11.– SAMOTNOŚĆ	81

## ROZDZIAŁ 1. – ZUPEŁNE ZDROWIE

Bóg chce naszego zupełnego zdrowia. Jego zamierzeniem jest, aby nasza osobowość była podobna do Jezusa – otwarta, wolna, zdolna do dawania jak i przyjmowania miłości. On nas kocha, chorych i grzesznych, ale pragnie nam przebaczyć i nas uzdrawić. W obecnym czasie Kościół chrześcijański ma do spełnienia zadanie niesienia otaczającemu nas światu Dobrej Nowiny o przebaczeniu grzechów i uzdrawianiu chorych.

Poradnictwo stanowi częstkę uzdrowieńczej służby kościoła. Mimo, iż jest tylko częstką, ale jakże ważną i należy ją widzieć w kontekście zwiastowania całej ewangelii dla całego człowieka.

Kościół, czyli Ciało Chrystusa, jest w wyjątkowy sposób wyposażony do niesienia zupełnego zdrowia psychicznego ludziom z poczuciem winy, pełnym obaw i odrzuconym. Poradnictwo stwarza możliwości ich wysłuchania i zachęcenia do uzewnętrznenia głębokiego bólu, wypływającego ze zburzonych więzi i skrzywionych stosunków międzyludzkich, bo przecież to on powoduje zamykanie się ludzi przed innymi z obawy przed jeszcze większym zranieniem.

Uzdrowienie jest możliwe tylko wówczas, gdy te głębokie emocjonalne rany zostaną poddane wpływowi Bożej miłości i przebaczenia. Aby tak się stało, zraniona osoba musi czuć się „bezpieczna” i akceptowana, nie osądzana, nie potępiana przez nikogo. Najpilniejsze jest, aby mogła wypowiedzieć swój ból i wyznać grzech komuś, kto darzy ją miłością i w czyjej obecności czuje się bezpiecznie.

Duch Święty jest największym doradcą. On ma najlepszy wgląd w serce człowieka. Jest potężny, a zarazem wrażliwy, stanowczy ale i kochający. Jest Pocieszycielem – stoi u naszego boku, aby wspierać i dodawać otuchy. „Udziela rad”, prowadzi do całej prawdy i nieustannie nam przypomina, iż Jezus jest Panem.

Duch Święty w poradnictwie pomaga nam w trojaki sposób:

*Penetracja:* Ponieważ większość urazów emocjonalnych jest doznaiana w głębokich pokładach osobowości, wszelka powierzchowna troska jest nieskuteczna i nie przyniesie uzdrowienia owych urazów. Miłość i poczucie akceptacji muszą być odczuwane w samym rdzeniu, u źródła bólu, nie zaś jako odczucia „przyłożone”. Jedynie Duch Święty może to sprawić. On otworzy duszpasterzowi dostęp do „wewnętrzного ja”.

*Iluminacja:* Niejasny obraz jest zawsze wrogiem uzdrowienia.

Ciemność musi ustąpić przed światłem. Rozpoznanie potrzeby i otwartość na przyjęcie uzdrowienia zależą w dużym stopniu od objawienia udzielonego przez Ducha zarówno doradcy, jak i osobie szukającej pomocy. Droga postępowania stanie się jasna dzięki kierownictwu Ducha.

*Motywacja:* Osoba przeżywająca głęboką depresję często nie chce zmiany. Przekonanie, iż uzdrowienie mogłoby ją ograbić z możliwości opierania się na innych i korzystania z ich wsparcia, może tę cierpiącą osobę wystarczająco odstraszyć od chęci faktycznej zmiany. Ból chwili obecnej może nie dopuszczać myśli, iż sytuacja może ulec zmianie na lepsze. Przekonywująca moc Ducha Świętego pozwoli jej zrobić krok w kierunku uzdrowienia.

Zupełne zdrowie, podobnie jak zbawienie, można przyjąć tylko jako dar. Musimy nauczyć się pomagać ludziom w przyjęciu tego daru. Wielu będzie miało trudności z jego przyjęciem. Mogą czuć się niegodni lub też, z powodu jakiegoś odrzucenia doznanego w przeszłości, uważać, iż znajdują się poza obręcem Bożej opatrzności. Być może zawsze stawiano przed nimi wymagania, skąpiąc przy tym najmniejszych bodaj gestów dobroci czy życzliwości. Jakiekolwiek są tego przyczyny, będą wymagały cierpliwej troski, aby ich miejsce zajęło zupełne zdrowie psychiczne.

Jak już zauważylismy, w chrześcijańskim poradnictwie przebaczenie stanowi nieodłączny element procesu uzdrowienia; chodzi tu o przebaczenie w trzech wymiarach: przebaczenie udzielone przez Boga, przez bliźniego, i przebaczenie samemu sobie. Wiele osób doznało przebaczenia od Boga i bliźnich, ale często nie potrafią wybaczyć sami sobie. Tych, którzy długo nosili w sobie poczucie winy, bardzo trudno przekonać, że jeśli zwrócią się do Boga o przebaczenie i je uzyskają, naprawdę zostaną uwolnieni od świadomości winy i kary. Najlepszy klimat dla owego procesu przebaczenia samemu sobie znajdziemy w grupie ludzi przebacujących, którzy sami doznali przebaczenia i potrafią stworzyć atmosferę akceptacji. Takim właśnie środowiskiem powinna być społeczność ludu Bożego.

Chrześcijański doradca musi zawsze widzieć osobę szukającą pomocy w perspektywie wieczności. Nigdy nie może mu wystarczyć stan zastany. Zdrowie psychiczne to nie tylko brak niepokojów czy problemów, podobnie jak zdrowie fizyczne nie jest jedynie nieobecnością choroby. Musimy innym pomagać przyswajać coraz więcej z obfitego życia, które przyniósł Jezus. Co do wartości jednostki, winniśmy ją widzieć w kontekście Bożej bezwarunkowej miłości do tej osoby, nie zaś w świetle jej pozycji, cech osobowych czy osiągnięć.

Jednakże ponad wszystko, powinniśmy tym, którzy zwracają się do nas o pomoc, okazywać miłość. Akceptujmy ich takimi, jakimi są. Bądźmy wrażliwi na ich odczucia, ból i identyfikujmy się z nimi

uczuciowo. Tylko w atmosferze miłości Duch Święty najlepiej wykonuje swoje dzieło obdarzania ludzi pełnym zdrowiem.

1. Efezjan 3:16  
1 Tesaloniczan 5:23  
Marek 12:30
  2. Jakub 5:16  
2 Koryntian 1:3–7  
2 Koryntian 2:5–11
  3. Psalm 5:9; 49:3  
51:6; 64:6
  4. 2 Koryntian 1:3–7  
2 Koryntian 2:5–11
  5. Łukasz 7:44–50
  6. Jan 5:1–15  
Jan 9:1–7
- Zastanów się nad tymi tekstami, mając na uwadze osobowość człowieka. Porównaj z nimi poglądy: iż człowiek jest istotą dwu-, trzy-, lub też cztero-częściową.
- Czego nas uczą te wersety na temat przebaczania i akceptacji?
- W księdze Psalmów pełno jest wersetów odnoszących się do “życia wewnętrznego”. Wyszukaj inne, o podobnym znaczeniu.
- Omów podane teksty z punktu widzenia “akceptacji”.
- Relacja o ulicznicy ilustruje, w jaki sposób dzięki przebaczeniu może się dokonać emocjonalne i społeczne uzdrowienie. Czy możesz podać inne teksty biblijne z podobnymi przykładami?
- Porównaj to, co Jezus powiedział o przyczynie paraliżu u jednego człowieka, z Jego opinią na temat ślepoty drugiego.

## ROZDZIAŁ 2. – SŁUCHANIE

Słuchanie jest niezmiernie istotne. Jeśli nie słuchamy, nie potrafimy nawiązać kontaktu. Zdolność twórczego słuchania ma znaczenie zasadnicze.

Słuchanie twórcze to słuchanie uszami, oczami, całą istotą. Wyłapuje zarówno milczenie jak i słowa. Bierze pod uwagę pozycję ciała mówiącego jak i jego nastawienie do rozmówcy, a ponad wszystko jest czułe na sygnały Ducha Świętego.

Wołanie serca ludzi przeżywających ból przywodzi na myśl słowa Joba: "Obym miał kogo, kto by mnie wysłuchał! . . . Oznajmiłbym mu liczbę moich kroków, przystąpiłbym do niego jako księże" (Job 31:35i37). Ludzie potrzebują się wynurzyć, wyrazić swój ból i obawy, czy po prostu przekazać informację o pewnych faktach; zostali wszak stworzeni jako istoty porozumiewające się ze sobą, a żeby ta relacja mogła zaistnieć, potrzebny jest słuchacz.

### *Dobry słuchacz musi dysponować czasem*

Jeśli nie mamy dla ludzi czasu, nie potrafimy ich wysłuchać. Nie zawsze jest słuszne, czy nawet korzystne, udzielać innym nieograniczonego czasu na "wygadanie się", jednak trzeba im dać możliwość przekazania bez pośpiechu tego, co czują. Jeśli inne przyczyny lub obowiązki uniemożliwiają nam poświęcenie niezbędnego czasu, powinniśmy o tym jasno powiedzieć osobie pragnącej rozmowy. Pytanie jednak, czy przełożenie tego na "kiedy indziej" będzie słuszne, czy nie pociągnie za sobą katastrofalnych następstw. Często "kucie żelaza póki gorące" jest bardzo sensowne.

### *Dobry słuchacz stwarza właściwą atmosferę*

Wymawianie się od spotkania jest dość częste, przy czym podaje się różne przyczyny, dla których obecna chwila nie jest dobra do rozmowy. Odpowiednie otoczenie wpływa oczywiście na to, czy i do jakiego stopnia dana osoba się otworzy. Czy rozmowa ta ma charakter całkowicie osobisty? Czy odbywa się w obecności innych? Czy wiadomo, iż rozmowa będzie miała charakter ściśle poufny?

Duszpasterz czy doradca może sam rozproszyć klimat danej ro-

mowy. Może nadmiernie podkreślać jej poufność, aż rozmówca zacznie podejrzewać coś wręcz przeciwnego. Zaofrowanie filiżanki herbaty osobie, która z napięciem zwierza się po raz pierwszy z osobistej tajemnicy, może być wysoce drażniące.

#### *Dobry słuchacz opiera się pokusie mówienia o siebie*

W praktyce poradnictwa zdarza się, iż w trakcie wymiany zdań padają nazwiska znanych dla obu stron osób lub wspomniane są znane im sytuacje. Wówczas naturalną tendencją jest opowiadanie tych przeżyć rozmówcy w formie np. anegdot. Wspólny znajomy lub fakt uczęszczania do tej samej szkoły mogą okazać się poważną przeszkodą w skutecznym słuchaniu. Podawanie szczegółów osobistych zależy w dużym stopniu od otwartości rozmówcy i nawiązanej z nim więzi, ale wypowiedzi doradcy nie mogą uszczuplać czasu przeznaczonego dla zwierzeń rozmówcy.

Należy też unikać "podpowiadania" osobie zwierzającej się. Niech sama dobiera słowa i wypowiada je bez pośpiechu, we właściwy sobie sposób.

#### *Dobry słuchacz nie prowadzi przesłuchania*

Nie jest prokurem prowadzącym przesłuchanie więźnia w ogniu krzyżowych pytań! Nie jest też detektywem, traktującym każde wypowiedziane zdanie jako możliwy klucz do źródła problemu lub wskazówkę do jego rozwiązania. Doradca ponad wszystko słucha tego, co rozmówca chce i potrzebuje powiedzieć.

Rozmowa duszpasterska na pewno nie jest pojedynkiem umysłowym, w którym słuchający wykazuje swą zdolność "diagnozowania", uzyskując właściwe odpowiedzi na wszystkie stawiane przez siebie pytania. W rzeczywistości pytania nie są często potrzebne. Ważne jest, aby wewnętrzna rana lub uraz spontanicznie się uzewnętrznili, a to nie wymaga dodatkowego pobudzenia czy podpowiadania.

#### *Dobry słuchacz jest świadom wewnętrznego bólu*

Zetknięcie się z poczuciem winy lub odrzucenia u innych może wzbudzić podobne odczucia w nas samych, jeśli ich przyczyny nie zostały wcześniej ulecone. Każdą więź, opartą na zaufaniu, musimy nawiązać z pozycji czystego sumienia – wolni od osobistego bagażu, z powodu którego bylibyśmy gotowi pominąć pewne sprawy, którymi właśnie rozmówca chciałby się z nami podzielić (1 Piotra 3:15, 16). Chrześcijański słuchacz – doradca musi się sam wyewnętrzyć przed innym duchowym doradcą!

*Dobry słuchacz okazuje empatię, identyfikuje się uczuciowo z rozmówcą*

Umiejętność wczuwania się w położenie innej osoby to coś więcej niż sympatia. Nie tylko uświadamia sobie położenie tej osoby, ale również w pewnym stopniu staje w jej sytuacji, aby czuć to samo. Reakcja i odpowiedzi słuchacza na uznętrznone, głębokie przeżycia będą odzwierciedlały jego zrozumienie dla bólu wewnętrznego, jaki przeżywa rozmówca. "Nastroi się" na cały zakres odcieni emocjonalnych, o które rozmówca będzie trącał lub które będzie usiłował jakimś chytrym sposobem, świadomie lub nie, ukryć.

Dr Frank Lake w "Teologii klinicznej" podsumował empatię słowami: "Twój ból w moim sercu".

*Dobre słuchanie* stanowi zatem solidną podstawę, na której można budować cały proces poradnictwa. Osoba, której poświęcimy czas i uwagę czuje się akceptowana i dowartościowana. Pomaga to widzieć w niej jednostkę wyjątkową i potwierdza jej osobniczą wartość.

*Dobre słuchanie* jest zazwyczaj wspólnym niesieniem brzemiienia, a to prowadzi do uśmierzenia bólu ranionych uczuć, które od dłuższego czasu mogły być hermetycznie zamknięte. Kiedy rozmówca, dzięki słuchaczowi, usłyszy samego siebie, jego sprawy stają się mniej zawiłe, miejsce chaosu zajmuje porządek – robi się jaśniej.

*Dobre słuchanie* pozwala na uznętrznanie poczucia winy, w miarę odpadania warstw skorupy ochronnej. Dziedziny urazów emocjonalnych, dotychczas zablokowane, stają się znów dostępne. Wyłania się możliwość pójścia do przodu, dająca w konsekwencji rozwój w kierunku zdrowia psychicznego.

1. 5 Mojżeszowa 34:10 Spotkanie twarzą w twarz umożliwia poznanie osoby. Czego możemy się o niej dowiedzieć podczas tego rodzaju spotkania?
  
2. Job 31:35 i 37 Gdyby Job znalazł słuchacza, jak sędziisz, co chciałby mu powiedzieć?
  
3. Job 32:15–20 Co Job odczuwał? O jaką ulgę chodzi w wierszu 20?
  
4. Psalm 46:11  
85:9 Kiedy możemy usłyszeć Boga? W jaki sposób możemy odróżnić to, co mówi Pan, od tego, czego sami pragniemy?

5. Psalm 139 Rozmyślaj nad tym Psalmem. Spróbuj wczuć się w przeżycia autora. Otwórz się dla Boga i pozwól jego Duchowi, by cię “badał”.
6. Przypowieści 8:32–34 Jakiej rady udzieliłbyś człowiekowi szukającemu szczęścia?
7. Przypowieści 21:28,30 Zastanów się nad tymi wierszami i omów, jak można je odnieść do dnia dzisiejszego.
8. Jan 4:16–19 Relacja ta opisuje spotkanie z Jezusem. Omów ją, mając na uwadze sytuację słuchania i udzielania porady.
9. Jakub 1:19  
Przypowieści 3:7b;  
5:1, 2; 7:5 Stosowanie słowa w chrześcijańskim poradnictwie.

## NOTATKI

## NOTATKI

## ROZDZIAŁ 3. – STRES

Stres jest wpleciony w życie codzienne; rodzi go chwila bądź sytuacja, w której człowiek musi zadecydować: walczyć czy uciekać.

Niektóre rodzaje stresu są pożądane, inne się nawet stymuluje, aby uzyskać jak najlepsze wyniki, np. w sporcie, w aktorstwie, podczas egzaminów. Pobudzają umysł i ciało oraz mobilizują do walki.

Jednakże stres przedłużający się albo zbędny jest stanem negatywnym – wywołuje zmęczenie, wyczerpanie i przeszkadza w procesie uzdrawiania tak fizycznego jak i "wewnętrznego". Wtedy można też mówić o stanie fizycznej i emocjonalnej "niewygody". Chroniczny stres, jeśli nie dozna ulgi, może doprowadzić do załamania.

Wielu chrześcijan wiedzie życie pełne stresu, i choć jest on normalną reakcją na przeżywane trudności, Bożym zamiarem nie jest, aby jego dzieci cierpiały z powodu niepotrzebnych nacisków i niepokoju.

U poszczególnych chrześcijan, jak i w całych grupach, można wyróżnić szereg przyczyn stresu. Wiele z nich wynika z niezrozumienia Bożego pragnienia, byśmy prowadzili uporządkowane i zdyscyplinowane życie, a też że nasze stosunki z innymi członkami Ciała Chrystusa powinny wypływać bezpośrednio z naszej więzi z Jezusem.

### *Przyczyny stresu*

1. *Sztywne, nieugięte stanowisko.* Pewność osobistych przekonań nie powinna nas zamylać na poglądy innych. Dogmatyzm jest często przykrywką niepewności.
2. *Nierealistyczne oczekiwania* co do własnych zachowań. Na przykład pogląd, iż chrześcijanie powinni być zawsze radośni, może wywołać nieznośne napięcia u osoby przeżywającej depresję. Stres może być wynikiem porażki lub zawodu, iż nie żyje się ponad depresją.
3. *Podzielona lojalność* lub usiłowanie przebywania w dwóch miejscach jednocześnie stanowi sytuację konfliktową, wywołującą poczucie winy i stres. Potrzebujemy uporządkować nasze priorytety i się ich trzymać!
4. *Podziały wewnętrzne* spowodowane kłótnią i wzajemną niechęcią są, niestety, nadto częste. Bywają nierazko długotrwałe i wpływają na napiętą atmosferę w społeczności.
5. *Spotykanie ludzi z problemami* i usiłowanie wprowadzenia ich do grup kościelnych wywołuje czasami podwyższony poziom stresu.

Zmiana stylu życia może być trudnym i nieprzyjemnym przeżyciem nie tylko dla nowonawróconych.

Chrześcijańscie pełniący role przywódcze są szczególnie narażeni na stres. Oto niektóre ze źródeł takiego stresu:

1. *Podejmowanie odpowiedzialnych decyzji.* Nie można ich, oczywiście, uniknąć, ale trzeba redukować napięcia poprzez zapewnianie sobie właściwego wsparcia modlitewnego i umożliwienie otwartego porozumiewania się.
2. *Usiłowanie osiągnięcia sukcesu* poprzez próby dorównania jakimś wzorcowi. Cieszenie się opinią dobrego kaznodziei, na przykład, może obligować do unikania “złego dnia” i rodzi poważny stres.
3. *Uchodzenie za osobę “ mocną ”,* w każdej sytuacji twardą jak skała. Przywódcy potrzebują dać ujście swojemu poczuciu słabości i niedoskonałości. Kiedy z ulgą to czynią, mogą odrzucić maskę i być naprawdę sobą.
4. Przywódca może usiłować *podobać się wszystkim*, a w rezultacie nie spodoba się nikomu, nawet Bogu. Chęć bycia popularnym i akceptowanym wywołuje poważne napięcia. Musi więc zrozumieć, iż sam Jezus nie cieszył się poważaniem u wielu.
5. *Brak równowagi* między życiem rodzinnym i służbą chrześcijańską też może być źródłem nieustannego stresu, który ustępuje jedynie na drodze bądź kompromisu, bądź zerwania stosunków małżeńskich i rodzinnych. Sytuacja jest szczególnie trudna, jeśli jedna ze stron nie jest osobą wierzącą. Ciągnięcie nierównego jarzma na różnych płaszczyznach, czy to w przypadku małżeństwa czy spółek handlowych, jak również w zespołowej służbie chrześcijańskiej, może także wywoływać stresy.
6. *Przywódca lub pracownik chrześcijański pozbawiony uzdolnień do danej służby* może się czuć zagrożony umiejętnościami innych i świadomie niedostatecznego wypełniania swej roli może się załamać. Niezmiernie istotne jest, abyśmy “odkryli” nasze dary i uzdolnienia, zaś członkowie Ciała Chrystusa aby je rozróżniali i uznawali, ponieważ pastorzy i liderzy powinni być właściwie wyposażeni do wypełniania swoich zadań.

#### *Jak uniknąć lub zredukować zbędny stres*

1. *Uznamy własne ograniczenia.* Jesteśmy “glinianymi naczyniami” (patrz 2 Koryntian 4:7–12). Pogódźmy się z faktem, iż nie znamy

odpowiedzi na wszystkie pytania i nie potrafimy zaspokoić wszystkich potrzeb!

Unikanie przeciążenia obowiązkami to również ważny element naszego zdyscyplinowania. Pamiętajmy, że nie tylko słowo "tak", ale również "nie" nadaje się do chrześcijańskiego użytku.

2. *Wyciszmy się.* Nadmierna aktywność nie jest cnotą chrześcijańską i wpływa na stres. Wypuszczenie wodzy z rąk na krótki czas nie oznacza utraty kontroli nad sytuacją. Bóg tak czy owak panuje nad wszystkim!
3. *Skoncentrujmy się* w danej chwili na jednym zadaniu. Rozdrabnianie się oznacza utratę energii i zdolności oddziaływania. Skupienie się na wykonywanej właśnie pracy przyniesie zapewne większe efekty i usunie stres.
4. *Ważne jest posiadanie własnego "miejsca ucieczki".* Nie musi ono być ukryte, ale powinno być bezpieczne. Może będzie nim gabinet lub zaciszna pracownia. Najistotniejsze, abyśmy tam mogli być sobą, wolni od konieczności spełniania czichszych oczekiwania.
5. *Miejmy na uwadze "czynnik sprawności fizycznej"* w zwalczaniu stresu. Właściwa waga, dieta, sen, ćwiczenia fizyczne – wszystko to jest ważne. Osoba o wyraźnej nadwadze będzie podatna na dodatkowy stres. Pewne składniki pokarmowe oraz herbata i kawa mogą wpływać na jego narastanie.

Jednym z symptomów życia w stresie jest znużenie i nadmierne zmęczenie, zaś przerywany odpoczynek i nieregularne wysypywanie się jest przyczyną powstawania stresu.

Mamy obowiązek utrzymywać nasze ciało w dobrej kondycji poprzez regularne ćwiczenia bez, oczywiście, popadania w skrajność, aby nie poświęcać im zbyt wiele czasu i energii.

6. *Nauczmy się relaksować ciało* by umożliwić "odpływ" stresu. Ćwiczenia (nie joga) muszą być stosowane regularnie, jeśli oczekujemy konkretnych rezultatów. Krótka chwila codziennego relaksu da więcej, niż dłuższe, nieregularne ćwiczenia.
7. *Rozmyślanie czyli medytacja* stała się zagubioną sztuką i obecnie kojarzy się z praktykami wschodnimi, zwłaszcza hinduistycznymi. Jednakże rozmyślanie o sprawach Bożych jest przeżyciem wielce korzystnym, pomaga rozproszyć stresy codziennego życia. Księga Psalmów szczególnie nadaje się do chrześcijańskiej medytacji (Psalm 1:2).

Chrześcijanin, podobnie jak każdy człowiek w tym życiu, nigdy nie będzie wolny od stresu. Właściwie życie bez pewnej dawki stresu byłoby nudne, monotonne. Jednakże stres, który szkodzi życiu, do jakiego nas Bóg powołał, jest wrogiem zdrowia i psychicznego i fizycznego. Uznanie Bożego panowania w każdej sytuacji, trwanie w Chrystusie i życie w posłuszeństwie Słowa Bożemu niekoniecznie uodporni nas na stres,

ale pozwoli nam lepiej go znosić i uwalniać się od niego.

Tylko Jezus daje pokój, jakiego nie może nam dać świat.

1. 2 Koryntian 4:5–7      Czy możesz podać sytuacje, w których twoje “gliniane naczynie” jest podatne na stres? Przytocz przypadki, w których Bóg pomógł ci przezwyciężyć stres.
2. Izajasz 26:3a      Czym jest dla ciebie doskonały pokój? W jaki sposób twój “umysł jest stabilny” – ugruntowany w Chrystusie?
3. Filipian 4:7      Szczególny pokój Boży będzie “strzegł naszych serc i myśli przez Chrystusa Jezusa” – co to oznacza?
4. Psalm 55:23      Rozmyślaj o Panu jako o tym, który “nosi brzemiona”. Zrzuć z siebie troski i zmartwienia, zakosztuj Jego mocy.
5. Izajasz 40:31      Ułóż osobistą modlitwę w oparciu o ten tekst.
6. Psalm 27:1      Unikanie ludzi, których się boimy, wywołuje stres. W jaki sposób Boża siła może nam pomóc poradzić sobie z tymi problemami? Odszukaj teksty mówiące o “pokoju Bożym”.

## NOTATKI

## **NOTATKI**

## ROZDZIAŁ 4. – KRYZYS

Greckie słowo oznaczające kryzys posiada dwa znaczenia: "wybór czasu" lub "kara". Jego chiński odpowiednik znaczy "niebezpieczeństwo" lub "sposobność". W pewnym stopniu wszystkie te określenia oddają istotę ludzkich kryzysów. Kiedy ludzie są zdezorientowani i pod wpływem stresu, podejmowanie decyzji w danej chwili staje się prawie niemożliwe. Innym częstym objawem kryzysu jest świadomość kary spadającej na ludzi, którzy powiadają: "Co ja zrobiłem, że mnie to spotyka?" Kryzys może się również przejawiać poczuciem niebezpieczeństwa i ryzyka, własnej bezradności wobec zagrażającej sytuacji. Jednakże jest to także "czas sposobności", czas wyciągnięcia ręki po pomoc, z gotowością przyjęcia jej, ze świadomością, że sytuacja musi się zmienić, abym mógł przetrwać.

U niektórych osób życie nie jest niczym innym jak tylko szeregiem kryzysów przetykanych okresami względnej stabilności i spokoju. Nawet u ludzi prowadzących najbardziej unormowane życie, możliwe jest pojawienie się nagłych przeżyć, które przez swoją agresywność wywołują w nich poczucie bezradności, co z kolei prowadzi do zaniepokojenia i, nieuchronnie, do paniki. A więc coś, co na początku było kłopotem, problemem, urosło do rozmiarów kryzysu.

Rozwój osobowości i dojrzałość zależą w pewnym stopniu od tego, jak w naszym życiu podchodzimy do kryzysów. Mogą one wywołać nieśmiałość i obawy lub też stać się przeżyciem rozwijającym nas, pomagającym stawić czoło trudnościom. Rozpoczęcie nauki w szkole, zawarcie związku małżeńskiego, narodziny dzieci, rozwód, zawód miłosny, opuszczenie domu przez dzieci, starzenie się – to niektóre z okresów czy wydarzeń, z którymi większość z nas musi się zetknąć, a które mogą się okazać przyczyną kryzysu. Tak zwany "kryzys średka życia" nasuwa pytania typu: "Czy już mam wszystko za sobą?" "Co dotychczas osiągnąłem?" "Co przyniesie przyszłość?" Są one zapowiedzią pytania ostatecznego: "Czy pogodziłem się z myślą o śmierci?"

### *Charakterystyczne cechy kryzysu*

1. Osobę przeżywającą kryzys cechuje przede wszystkim całkowite poczucie niemożności poradzenia sobie z powstałą sytuacją. Świadomość bezradności często popycha ją, by zwrócić się do innych o pomoc w znalezieniu drogi wyjścia z tej sytuacji. Problem wydaje

- się ogromny, a emocjonalne środki przezwyciężenia go – minimalne.
2. Osoba w kryzysie ma *wyraźnie złe samopoczucie*. Czuje się strasznie nieszczęśliwa i w żaden sposób nie potrafi się odprężyć. Naturalną tendencją będzie chęć jak najszybszego pozbicia się złego usposobienia, ale to z kolei wywoła następny impas. Każde posunięcie wydaje się beznadziejne, sytuacja jest bez wyjścia, a osoba taka zwierza się: – Wszystkie moje wysiłki spełzają na niczym.
  3. Kryzys wymusza *niezwłoczne działanie*. Panika dyktuje konieczność natychmiastowej ucieczki od przykraj sytuacji. Doradca musi bezwarunkowo zaoferować wszelką dostępną pomoc. Odłożenie tego na później może spowodować pogłębianie poczucia bezradności u owej osoby, której wołaniem jest: – Nie mogę sobie sam poradzić. Pomóż mi natychmiast.
  4. Chociaż kryzys domaga się niezwłocznego działania, to jednak *nie wiadomo dokładnie, co należy zrobić*. Osoba przeżywająca kryzys jest zdesperowana. Wie, iż musi się coś wydarzyć – ale nie wie, co. Może chcieć, aby ktoś znalazł jakieś wyjście z sytuacji, ale jednocześnie proponowane działanie może odrzucić jako bezskuteczne lub nie właściwe . . . Stanie się apatyczna i przygebiona, będzie przekonana, że wszelkie wysiłki zakończą się katastrofą.
  5. *Panika i dezorientacja* krocza teraz ręka w rękę. Osoba może mieć niejasne rozeznanie co do: wydarzeń, które przyspieszyły kryzys, swojej w nim roli oraz wpływu owego kryzysu na siebie i innych. Należy zakładać, iż informacja otrzymana od tejże osoby może się okazać niedokładna i niepełna.
  6. *Złe przeczucia* towarzyszą dezorientacji. Może wystąpić obawa przed nadaniem gorszych przeżyć i to oczekiwanie pogräża osobę w coraz większym chaosie. Być może wcześniej tego nie doświadczała, dlatego teraz nie potrafi na to zareagować.
  7. Wydaje się niemożliwe, aby osoba w kryzysie potrafiła *calkowicie obiektywnie spojrzeć* na powstałe okoliczności. Bez względu na to, co się wydarzy, będzie uważać, iż jej aktualna sytuacja jest wyjątkowa i niesprawiedliwa i że nie powinna była się znaleźć w tak niezmiernie trudnym położeniu.

#### *Okazywanie pomocy w wychodzeniu z kryzysu*

1. Istotne, aby osoba oferująca pomoc była do dyspozycji. Interwencja powinna nastąpić jak najszybciej. Osoba w kryzysie winna odczuwać, iż może polegać na swym doradcy – duszpasterzu, który przeprowadzi ją przez trudny okres, a przy tym zadba o to, by nie czuła się od niego uzależniona. Ponieważ kryzys trwa przez pewien ograniczony czas, doradca powinien stawiać siebie do dyspozycji tak długo, jak długo jest to konieczne i zapewniać duchowe wsparcie.

2. *Działanie w kryzysie powinno być raczej wychowawcze niż terapeutyczne.* Udzielanie wskazówek, informowanie i ukierunkowywanie w tym trudnym okresie mogą okazać się bardziej pomocne. Mamy tu do czynienia raczej z kwestią przeżycia niż wyzdrowienia. Jednakże już we wczesnych stadiach okazywania pomocy, kiedy to zostaną zaspokojone bezpośrednie i pilne potrzeby, powinno mieć miejsce przygotowanie do uruchomienia procesu uzdrowienia.
3. Należy zawsze zachować poczucie rzeczywistości, czyli problemom stawić czoło, nie zaś je tłumić czy pomijać. Doradca musi osobie potrzebującej przedstawić prawdę, z miłością wszakże, ale stanowczo. To zazwyczaj uświadomi jej wiele przykrych spraw, weźmy więc pod uwagę ból, który odczuwa.
4. Ubranie myśli w słowa niezmiernie złagodzi napięcia i ból. Należy wykorzystać każdą sposobność, aby pozwolić rozmówcy wyrazić napór myśli.
5. Podobnie należy go zachęcić do wyrażania uczuć. Nazwijmy to “wentylem beznieczeństwa”. Uczucia rozpaczy lub ból wewnętrznej rany, powstały np. z powodu czyjejś niewierności, zdrady, mogą uewnętrzniąć się płaczem, szlochem lub gwałtownością ruchów. Doradca powinien więc umożliwić tej osobie kontrolowaną swobodę wyrażania swych emocji.
6. *Zawsze odwołuj się do chwili obecnej – “tu i teraz”.* Osoba w kryzysie rzadko jest w stanie dokonać szczegółowej analizy przeszłości, nie potrafi również sięgać daleko w przyszłość. Jej emocje bywają sprzeczne i doradca musi być świadomy zmienności stanu uczuciowego takiej osoby.
7. *Atmosfera zaufania i pewności* to balsam w sytuacji, kiedy wszystko wokół wydaje się podlegać zmianom i ciągłeemu ruchowi. Doradca zapewniając dobry klimat musi dać rozmówcy nadzieję.
8. Kryzys często występuje z przyczyn zgoła prozaicznych, takich jak brak pieniędzy czy informacji, bądź osłabienie mechanizmów obronnych. Dobrze, jeśli doradca dysponuje szerokim zasobem danych, które w razie potrzeby można wykorzystać.
9. Pomimo, iż w chwilach kryzysu potrzebne jest raczej wsparcie niż terapia, jednakże osobę w potrzebie należy mocno zachętać do przejęcia inicjatywy i odpowiedzialności. Nie można pozwolić, aby korzystając z pomocy, zrezygnowała z zaangażowania się w sprawę. Jeśli pomoc ma być skuteczna, potrzebne jest współdziałanie.
10. Jeśli kryzys dotknie kogoś otoczonego rodziną, dobrze jest włączyć do pomocy jak największą liczbę członków rodziny. Baczmy jednak, aby jej słabsi członkowie nie zostali potraktowani przez resztę rodziny jako kozły ofiarne. Często winą za spowodowanie kryzysu w rodzinie obarcza się dzieci. W rzeczywistości mogły się one do tego w pewnym stopniu przyczynić, lecz jeśli nawet tak się stało, nie można składać na nie ciężaru tej winy i reagować w sposób agresywny.

Jezus wielokrotnie interweniował w sytuacjach kryzysowych, zwłaszcza kiedy wołano do niego o pomoc. Chrześcijanie mają również wiele sposobności interweniowania w Imieniu Jezusa.

Największym kryzysem, przed którym można stanąć, to problem osobistego grzechu. Wiemy, iż Pan i w takim przypadku interweniował, ponieważ “kiedy jeszcze byliśmy grzesznikami, Chrystus za nas umarł” (Rzymian 5:8).

1. Psalm 22:15–22      W jakim stopniu podane wersety opisują sytuację kryzysową? Czy doświadczyłeś podobnego stanu?
2. Psalm 61:2–6      Jak sądzisz, dlaczego ludzie wołają do Boga w chwilach osobistego kryzysu?
3. Psalm 121      Tym, którzy są w potrzebie, mamy przekazać Bożą siłę, pewność i pokój Boży.
4. Mateusz 19:16–22      Spotkanie z Jezusem wywołało u bogatego młodzieńca prawdziwy kryzys. Jakiej porady był mu udzielił, kiedy smutny odszedł od Jezusa?
5. Mateusz 27:24      Odpowiedzialne decyzje mogą wywołać sytuację kryzysową. Czy przeżyłeś podobne sytuacje?
6. Łukasz 22      Tekst podaje przykłady osobistego kryzysu – u Jezusa, Judasza i Piotra. Omów ich cechy wspólne.
7. Dziej 16:25–32      Sytuacja kryzysowa, w jakiej znalazły się strażnicy więzienia, była dla Pawła i Sylasa okazją, aby wskazać mu na Chrystusa, który mógł zaspokoić jego potrzebę. A on uchwycił się wskazanej przez nich drogi wyjścia i zwrócił się do Jezusa. Jak sądzisz, na ile było usprawiedliwione wykorzystanie przez apostołów tej specyficznej sytuacji dla sprawy szerzenia Królestwa Bożego?

## **NOTATKI**

## NOTATKI

## **ROZDZIAŁ 5. - DEPRESJA**

Depresja jest stanem złożonym, występującym wszędzie i dotyczącym ludzi w różnym wieku; przynosi z sobą uczucia przykrości, smutku i przeciętności. Stan ten był dobrze znany od wielu setek lat, mówi o nim również Biblia. Przez całe pokolenia nosił miano "melancholii", lecz obecnie, ze względu na wielostronny charakter, określany jest jako depresja. Mimo, iż tak szeroko rozprzestrzeniony, jest stosunkowo mało zrozumiany, wprowadza wdezorientację osobę cierpiącą oraz zazwyczaj psuje, zdrowe skądiną, związki między ludźmi.

Pewne nitki depresji wplecone są w normalną tkankę życia, chociaż oczywiście depresje takie mają charakter krótkotrwały i zazwyczaj szybko mijają. Do nich zaliczamy depresje przedmiesiączkowe, poporodowe, "smutek poniedziałkowego poranku", a także wszelkie zmiany nastroju przeżywane przez wielu ludzi w jakiejś określonej chwili podczas dwudziestoczterogodzinnego cyklu dobowego, często związane ze zmęczeniem fizycznym.

### *Rodzaje depresji*

#### *1. 1. Depresja reaktywna*

Jest często spowodowana bolesnym przeżyciem, takim jak np. strata bliskiej osoby lub rozwód. Tego rodzaju ból wydaje się oddziaływać jak mechanizm spustowy, uwalniając cały bagaż symptomów depresyjnych.

#### *2. Depresja endogenna*

To ponury nastrój, który jak gdyby wydobywa się ze środka danej osoby. Często jest bardzo przykry, dotyka raczej osoby starsze niż młode i nie ma żadnej wyraźnej przyczyny zewnętrznej.

#### *3. Depresja somatyczna*

Depresja taka ma swoje źródło w złym stanie organizmu lub chorobie. Korzenie jej mogą sięgać chemicznych procesów ciała, z pominięciem stanu psychicznego.

#### *4. Depresja nerwowa (neurotyczna)*

Brak poczucia bezpieczeństwa oraz wzmagający się niepokój o przyszłość, zdrowie, finanse itp. mogą wywołać depresję nerwową.

#### *5. Depresja demoniczna*

Przygnębienie, a czasami nawet rozpacz, charakterystyczne u osób mocno związań w przeszłości z okultyzmem, wywołują depresję duchową o pochodzeniu satanicznym.

### *Przyczyny depresji*

#### *1. Przyczyny fizyczne*

Brak równowagi hormonalnej, niedostateczna dieta, brak snu przez dłuższy czas oraz wiele innych, mniej wyraźnych czynników, mogą złożyć się na powstanie odczuć depresyjnych.

#### *2. Przyczyny socjalne – emocjonalne*

Uczucia odrzucenia, spowodowane prawdopodobnie przeżyciami z wczesnego dzieciństwa, mogą zostać przeniesione na wiek dojrzały, a następnie wzmacnione takimi wydarzeniami jak rozwód czy zawody miłosne. Te uczucia odrzucenia prowadzą do zaniku poczucia własnej wartości oraz braku poczucia bezpieczeństwa, które z kolei wiodą do chaosu myślowego i depresji. Niektóre osoby gnębate przez depresję okazują się perfekcjonistami, wyznaczającymi sobie nieosiągalne cele, przypuszczalnie za sprawą rodziców, usiłujących w ten sposób zrekompensować swój brak osiągnięć. Kiedy te szczytne cele nie zostaną osiągnięte, perfekcjonisci czują, że zawiedli siebie i innych, rodzi się więc w nich poczucie nieudolności, kompleks niższości i depresja. Osoby żyjące samotnie stanowią oddzielną grupę szczególnie narażoną na depresje.

#### *3. Przewlekły stres*

Znoszenie fizycznego kalectwa, stała dysharmonia w małżeństwie, rodziny bez ojca lub matki, bezrobocie, poważne długi finansowe i wypływające stąd napięcia, to przykłady możliwych przyczyn długotrwałego lub chronicznego stresu, który może stanowić źródło depresji.

#### *4. Złość*

Uczucia złości lub wściekłości mogą wypływać z nie uzewnętrznionych

urazów wewnętrznych. Owa tlumiona złość może w ostateczności przejawić się mściwym działaniem lub depresją, albo też jednym i drugim.

### *5. Poczucie winy*

Osoby przypisujące sobie winę z powodu niewłaściwego działania, bądź własnego bądź innych, znajdą prawdziwą ulgę jedynie w przebaczeniu. Jeśli jednakże to nie nastąpi, mogą zacząć potępiać samych siebie, co z kolei otworzy drogę frustracji i depresji.

## *Symptomy depresji*

### *1. Zmiany nastroju*

Dobrze znane są “wzloty i upadki” osoby gnębionej przez depresję – od dobrego samopoczucia i uśmiechu do wydłużonej, beznadziejnej twarzy samobójcy. Osoba taka może sama być zaskoczona zdolnością do tak łatwego przechodzenia z jednego nastroju w krańcowo przeciwny.

### *2. Ogólny letarg i przygnębienie (ociężałosć)*

Tutaj ręka w rękę mogą iść brak apetytu i chęci do życia. Osoby w depresji czują się przytłoczone, tracą zainteresowanie ludźmi i przedmiotami. Życie jest dla nich bezbarwne i nie dostarcza im żadnych przyjemności. Widzą jedynie złamaną przeszłość, mierną teraźniejszość i beznadziejną przyszłość.

### *3. Izolowanie się od innych*

Wysiłek związany z zawieraniem nowych kontaktów oraz utrzymywaniem istniejących zazwyczaj okazuje się ponad siły dla osób przeżywających depresję. Czują, iż inni mogą być zbyt wymagający lub też stanowić dla nich zagrożenie, a zatem odcięcie się od ludzi wydaje się nieuchronne. Również członkowie rodziny, z mężem czy żoną włącznie, mogą zostać włączeni do liczby tych, z którymi kontakt napawa niepokojem.

Często ulegają też zachwianiu normalne wzorce zachowań seksualnych, wzmagając poczucie winy, jako że osoba w depresji czuje się nieodpowiednia i niezdolna do zaspokojenia potrzeb partnera.

### *4. Zakłócenie funkcji fizycznych*

Depresja może też mieć wpływ fizyczny polegający na zakłóceniu funkcjonowania narządów ciała, np. nieregularny sen, praca jelit lub miesiączkowanie.

## *5. Niekontrolowany płacz*

Osoba w depresji z trudem utrzymuje równowagę emocjonalną. Pozorne błahe zdarzenia mogą wywołać nagły przypływ silnych emocji i wybuchi płaczu. Dla większości osób przeżycia te są wysoce krępujące i wyczerpujące.

## *6. Smutek*

Osobie w depresji często towarzyszy atmosfera posępności i braku radości. Występuje również charakterystyczne, dające się wyczuć napięcie. Owa posępność pod pewnymi względami może być zaraźliwa i cała rodzina może odczuwać, iż wzajemne stosunki są niejasne i ograniczone.

## *7. Wrogość*

Uczucie przygnębienia występujące u osoby nękanej depresją jest czasami przypisywane osobie drugiej, często komuś z rodziny. Osoba taka staje się wkrótce celem wrogich reakcji, co powoduje dalsze skrywienie relacji i wzrost napięcia w domu.

## *8. Drażliwość*

W czasie depresji, np. przed miesiączką, dana osoba może być nadpodbudliwa. Inni mogą się wtedy czuć, jak gdyby chodzili po polu minowym. Dlatego też wszelkie zachowania i rozmowy stają się napięte i sztuczne, ponieważ osoby bliskie zachowują dużą ostrożność w obawie przed powiedzeniem lub uczynieniem czegoś, co mogłoby wywołać kolejne przejawy pobudliwości. Z tego powodu członkowie rodziny bądź inni, którzy nie czują się na siłach stawić czoło tej sytuacji, unikają kontaktów z osobą cierpiącą.

## *9. Niepokój i strach*

Osobę w depresji może prześladować nieustanne zmartwienie o wpływ tejże depresji na innych oraz obawa, iż nigdy z niej nie wyjdzie. Szczególnie chrześcijanie miewają poczucie winy z powodu swojej depresji i stają się rozgoryczeni, ponieważ pozornie nie potrafią przewyciążyć swojego problemu wiara.

## *10. Uzależnienie*

Ponieważ w czasie depresji życie staje się nieznośnie nudne, niektórzy odkrywają, iż mogą znaleźć urozmaicenie przebywając z kimś, kto jest gotów poświęcić im swój czas i energię. Podejmowanie decyzji składają

w ręce swego “przewodnika”, próbując pozbyć się wszelkiej odpowiedzialności.

Człowiek cierpiący może też stwierdzić, iż potrafi funkcjonować jedynie po otrzymaniu “przeszczepu emocjonalnego”, niejako zastrzyku dla swego nastroju ducha, od osoby, która zechce go zainspirować i dodać mu otuchy. Taka metoda może zadziałać jedynie na krótką metę, ponieważ jeśli będzie stosowana przez dłuższy czas, zawiera w sobie niebezpieczeństwo przerodzenia się w uzależnienie.

Rozwaga przy oferowaniu pomocy, trzymanie się “zasad” oraz udział drugiego duchowego doradcy w roli nadzorującego – mogą przyczynić się do powstania relacji właściwej, nie opartej na uzależnieniu.

### *Sposoby okazywania pomocy osobom w depresji*

Depresja, podobnie jak wszystkie inne stany złego samopoczucia, nie ustępuje dzięki znalezieniu jakiegoś prostego rozwiązania. Nie istnieje też żadna łatwa formuła, której zastosowanie przyniosłoby skuteczną ulgę i wyleczenie. Duchowy doradca, zanim podejmie się pracy nad człowiekiem obarczonym tym problemem, musi zdać sobie sprawę z potrzeby rzeczywistego poświęcenia się takiemu zadaniu.

Osoba w depresji znajduje się w głębokim, ciemnym dole beznadziejności i pojawienie się światła i nadziei, szczególnie w odniesieniu do powstałych okoliczności jak i przyszłości, wymaga długiego, powolnego procesu. Obok wiary, że praca nad taką osobą będzie skuteczna i zostaną osiągnięte pozytywne rezultaty, należy również pamiętać, iż natychmiastowe podniesienie się z głębokiej depresji jest niemożliwe.

Dla osoby niosącej pomoc ciągłe obcowanie z depresją może być zniechęcającym i wyczerpującym przeżyciem. Może wystąpić silne uczucie frustracji z powodu niemożności posuwania do przodu procesu “leczenia”. W takim przypadku należy mocno opierać się pokusie przyśpieszenia owego procesu przez zastosowanie taktyki szoku, np. zagrożenie cofnięcia swego wsparcia, jeśli depresja się przedłuży.

Często współczuciu i obiektywizmowi trudno jest koegzystować, jednakże w innym przypadku sam doradca duchowy będzie narażony na wciążnięcie w ów depresyjny dół. A wtedy depresja zaliczy kolejną ofiarę.

#### *1. Bądź blisko*

Zaoferowanie przyjaźni i “bycia u boku” będzie miało niezmiernie znaczenie dla osoby czującej osamotnienie w swej depresji. Na początku może zignorować zaoferowaną pomoc, a nawet ją odrzucić. Lecz stopniowo uświadomi sobie, że jest ktoś, kto rzeczywiście intere-

suje się jej stanem i to pozwoli budować platformę nadziei.

Doradca nie powinien być ani zbyt wylewny, ani nadto wesoły. Serdeczne poklepanie po plecach i kilka zabawnych historyjek niewiele pomogą w leczeniu stanu, którego korzenie sięgają głęboko w przeszłość.

Celem duchowego doradcy jest uświadomienie, że jeśli nawet nie będzie w stanie zmienić istniejących okoliczności, to przynajmniej jest zainteresowany, aby wytrwać w nich razem z poszkodowanym. Jezus szedł drogą do Emaus razem ze swymi dwoma uczniami, którzy w owym czasie przeżywali taką depresję, iż nawet Go nie rozpoznali; nie narzucił im jednak swojej obecności ale utożsamił się z nimi (Łukasz 24:15,16).

## *2. Słuchaj z empatią*

Jezus pozwolił załamanim uczniom mówić o rzeczach, które ich przygnębiały i dezorientowały (Łukasz 24:17,19). Doradca powinien udzielić swego słuchającego ucha, oka oraz serca osobie cierpiącej. Nic nie zastąpi dobrego słuchania. Jeśli dana osoba będzie miała trudności z wyrażeniem swych odczuć, trzeba ją delikatnie acz stanowczo zachęcić do ich wypowiedzenia.

Na tym etapie nie tyle jest ważna treść wypowiadanych słów, co zawiązanie nici porozumienia między doradcą i osobą cierpiącą. W miarę, jak więcej ta będzie się zacieśniać, i o ile nastąpi osłabienie napięcia oraz ożywienie reakcji na zaosferowaną pomoc, jest bardzo możliwe, iż porozumienie ulegnie znacznej poprawie.

## *3. Nie dopuszczaj do użalania się*

Osoby w depresji, czy to w myśleniu czy w słowach, zwykle koncentrują się na sobie. Mają obsesję na punkcie własnego trudnego położenia i myślenie o innych jest dla nich prawie niemożliwe. Rozmowa z nimi dotyczy głównie ich osobistych doznań i niepokojów. Jednakże ciągłe mówienie o własnym smutku może się wkrótce przerodzić w “użalające się nad sobą” nastawienie umysłu. Będą nieustannie szukać tych, którzy zechcą wy słuchać nie kończących się utyskiwań, ale nie podejmą żadnego konkretnego wysiłku, by uczynić jakkolwiek pozytywny krok do przodu. Doradca musi być świadomy tej tendencji i odpierać ją, kiedykolwiek się ona pojawi.

## *4. Unikaj gładkich i wyświechtanych zdań*

- Weź się w garść!
- Wyrwij się wreszcie z tego!
- Poczujesz się lepiej, gdy się wyśpisz.

Takie rady są bezużyteczne. Cierpiący uzna je za zbyt łatwe i sloganowe, aby mogły być prawdziwe, i zacznie podejrzewać, iż rzekomy doradca ma mgliste pojęcie o tym, jak się czuje osoba w depresji. Prawdopodobnie wszelkie próby pomocy ze strony tego doradcy będzie traktować z pogardą.

### *5. Bądź praktyczny*

Osoby w depresji są świadome, że jest wiele rzeczy, spraw, którymi należałoby się zająć praktycznie, ale czują, iż z powodu ociążalności oraz braku energii i entuzjazmu nie są w stanie temu podołać. Do takich można zaliczyć zadania związane z życiem codziennym, jak pójdzie do pracy i wykonywanie zajęć domowych.

Nie jest wskazane, aby doradca podejmował się wykonywać je wszystkie, chociaż oczywiście istotne prace muszą zostać zrobione. Wprawdzie pomoc taka zniweluje w pewnym stopniu bezpośrednią presję, ale należy zadbać także o to, aby dana osoba nie czuła się jeszcze bardziej bezużyteczna i winna z powodu zaniedbywania obowiązków. Dlatego trzeba koniecznie zachętać ją do udziału w niektórych prostych czynnościach.

### *6. Bądź nastawiony pozytywnie*

Osoba w depresji ma negatywne podejście do życia. Pozywką dla tego stanu jest pesymizm – cierpiący może mówić, iż “nie widzi światła na końcu tunelu”. W tej sytuacji opiekun powinien zaszczepić w nim promień nadziei, i zdecydowanie, acz unikając dominacji, skupiać się raczej na mocnych niż słabych stronach cierpiącego.

### *7. Współpracuj z innymi specjalistami*

Miej na uwadze inne źródła wsparcia. Najczęściej stosowną pomocą medyczną jest przepisanie leków antydepresyjnych. Przypadki poważniejszej, długotrwałej depresji mogą wymagać leczenia psychiatrycznego. Jeśli tylko jest to możliwe, zaleca się współpracę z lekarzami i psychiatrami lub innymi specjalistami, pod których opieką pozostaje dana osoba. Duże dawki leków mogą osłabić jej zdolność wyrażania myśli, dlatego należy to brać pod uwagę przy ustalaniu terminów rozmów duszpasterskich.

Kiedy króla Saula ogarniały czarne myśli i wpadał w nastrój depresyjny, wzywał Dawida, aby mu grał na harfie. Muzyka łagodziła jego gniew i pomagała usunąć przygnębienie. W czasach obecnych grę na instrumentie nie uważa się za odpowiedni i dostateczny sposób leczenia tak poważnego i złożonego stanu. Jednak Bóg, aby osiągnąć swój cel, może posłużyć się metodą na pozór najbardziej nieodpowiednią.

Udzielając porad ludziom mającym problemy, a szczególnie w stanie depresji, duchowy doradca musi pozostać otwarty na kierownictwo Ducha Świętego. Musi nieustannie oczekwać Jego pomocy, aby zrozumieć właściwe potrzeby osoby cierpiącej i reagować w taki sposób, jakiego wymaga Pan. Wtedy dopiero może oczekwać jej uwolnienia.

1. Psalm 6:7, 8

W jaki sposób zabrałbyś się do okazania pomocy osobie, która tak właśnie opisała swój stan?

2. Psalm 22

Wyodrębnij niektóre symptomy depresji wyrażone przez Psalmistę. W którym momencie i dlaczego jego depresja zaczyna ustępować? Porównaj jego słowa i uczucia zarówno przed jak i po owym punkcie zwrotnym.

3. Psalm 31:10–14

Czy sądzisz, iż człowiek ów widział swój rzeczywisty stan? Czy osoba popadająca w depresję może być obiektywna?

4. Psalmy 42 i 43

Jak odpowiedziałbyś na pytanie autora skierowane do siebie samego: “Czemu rozpaczasz, duszo moja, i czemu drżysz we mnie?” (Psalm 42:12) Zwróć uwagę na niektóre klasyczne cechy depresji reaktywnej.

5. Psalm 69

Wyobraź sobie, że jesteś Dawidem. Opisz własnymi słowami uczucia, jakich doznaje w tym Psalmie.

Księga Psalmów zawiera wiele podobnych przykładów wyrażających depresję i smutek. Wyszukaj niektóre z nich i określ, jakie środki zaradcze mogłyby poskutkować w każdym z tych przypadków.

## NOTATKI

## NOTATKI

## **ROZDZIAŁ 6. – SAMOBÓJSTWO**

Rosnąca na całym świecie liczba samobójstw oraz prób samobójstwa odzwierciedla głębokie i nabrzmiałe uczucie beznadziejności, które zazwyczaj poprzedza ów ostateczny krok. Nawet i w czasach współczesnych samobójstwo nie jest tematem łatwym, nadal pozostaje tabu, podobnie jak problem śmierci. Gdziekolwiek występuje, zawsze członków rodziny ofiary oraz bliskich przyjaciół ogarnia uczucie przynętowania. Nad okolicznościami śmierci często zaciąga się zasłonę, nierzadko towarzyszy temu poczucie hańby lub wstydu.

Fakt zaistnienia samobójstwa jest zazwyczaj zaskoczeniem, chociaż ofiara mogła od pewnego czasu napomykać, iż zastanawia się nad odebraniem sobie życia. Dlatego tak ważne jest wychwycić jakiekolwiek sygnały ostrzegawcze, mogące wskazać na to, iż dana osoba myśli o popełnieniu samobójstwa.

Bywa, iż samobójstwo traktuje się jako ostateczną groźbę wysuwaną przez kogoś, kto chce manipulować tymi, którzy czują, iż znalazł się on w rozpaczliwej sytuacji. Jako duchowi doradcy nie możemy dopuścić, aby owe groźby nas zastraszyły, niemniej z drugiej strony, powinniśmy bardzo poważnie podejść do ewentualnych skutków takich groźb.

### *Przyczyny samobójstw*

#### *1. Uporczywy i nieznośny ból*

Zmagania z piętrzącymi się trudnościami wyczerpują ludzi i wtedy najlepszym wyjściem wydaje się zapomnienie o wszystkim przez śmierć.

#### *2. Reakcja na stratę bliskiej osoby*

Szczególnie odnosi się to do kogoś, kto przywykł i uzależnił się od swego współmałżonka lub bliskiego krewnego.

#### *3. Poczucie winy i wyrzuty sumienia na skutek nie spełnionych zadań i oczekiwani*

Alkoholicy i narkomani miewają ustawiczne poczucie, iż zawiedli. Podobnie mogą się czuć ludzie, o różnym statusie społecznym, od bezrobotnego do dyrektora tracącego stanowisko, a wraz z nim uznanie i władzę.

#### *4. Silna, nieustanna presja*

Presja, by wszystkie egzaminy zdać w terminie może doprowadzić studentów do prób samobójczych. Podobnie rzecz się ma z chroniczną presją zrodzoną z dysharmonii w małżeństwie.

#### *5. Polityczne lub religijne ideologie*

Niektórzy ludzie wybierają śmierć jako “honorowy” środek do osiągnięcia zamierzzonego celu. Do tej kategorii możemy zaliczyć samobójstwa rytualne, które od stuleci stanowiły nierozerwalny element kultury japońskiej.

#### *6. Histeria wywołana przez środki masowego przekazu*

Samobójstwa relacjonowane tą drogą, szczególnie przez telewizję, nierzadko pociągają za sobą lawinę podobnych wypadków.

#### *7. Sytuacja kryzysowa, pozornie bez wyjścia*

Często wywołuje ona zachowania impulsywne, z próbami samobójczymi włącznie.

#### *8. Głęboka, nie wyleczona depresja*

Samobójstwo można traktować jako ostateczny krok osoby pogranżonej w depresji. Udręka codzienności, której trzeba stawić czoło, skłania by “skończyć ze wszystkim”.

#### *9. Pragnienie zemsty*

Znane są przypadki, iż ludzie odbierali sobie życie na znak protestu, demonstrując w ten sposób swój bunt przeciwko tym, którzy ich skrzywdzili. Pozostawiony list obwiniał innych.

#### *10. Desperackie wołanie o pomoc*

Czasami tak dramatyczny akt, jak usiłowanie samobójstwa, wydaje się jedynym sposobem zwrócenia uwagi na swą niedolę. Człowiek taki w rzeczywistości może nie zamierza się zabić, jednakże istnieje niebezpieczeństwo przypadkowej śmierci.

#### *11. Wpływ demoniczny.*

Zaangażowanie w sprawy okultyzmu lub trwanie w grzechu mogą wywołać duchową depresję, wiodącą do samozagłady.

## *Jak pomóc samobójcy?*

### *1. Działaj szybko*

Jeśli oznaki wskazują na próbę samobójstwa, konieczne jest natychmiastowe działanie. Oczywiście pierwszorzędna sprawą jest ratowanie życia ofiary. Jeśli np. wzięła nadmierną dawkę leków, musi niezwłocznie otrzymać fachową pomoc medyczną. Szybkie działanie jest konieczne nawet wtedy, gdy próba samobójstwa została podjęta nie w celu odebrania sobie życia, ale jedynie jako wołanie o pomoc.

### *2. Zachęć do mówienia*

Szczególnie ważne jest ustalenie powodów, dla których dana osoba myślała o samobójstwie. Nie unikaj tematu śmierci i pozwól, by swobodnie wyraziła, co czuje i myśli o swej, pozornie beznadziejnej, sytuacji. Początkowo niedoszłego samobójca może wzbraniać się ujawniać swoje uczucia. Dlatego zwróćmy uwagę, aby na tym etapie nie wywierać na niego zbytniego nacisku.

### *3. Nie pozostawiaj niedoszłego samobójcy bez opieki*

W tym krytycznym okresie, kiedy może on nadal być owładnięty myślami samobójczymi, konieczne jest, aby mu ktoś towarzyszył. Aby zapewnić odpowiedni nadzór, duchowy doradca może potrzebować pomocy kolegi lub kogoś z jego rodziny.

### *4. Okazuj empatię i bądź realistyczny*

Wy tłumacz, że wszyscy jesteśmy ludźmi i wszyscy, choć w różnym stopniu, jesteśmy słabą, załamujemy się i cierpimy. Potrzebujemy miłości, zrozumienia i współczucia. Nie pomniejszaj czynników, które doprowadziły do obecnego kryzysu. Jeśli okoliczności wydają się "czarne", przyznaj, iż tak jest w istocie. Oceń sytuację realistycznie i nie wzbudzaj fałszywej nadziei.

### *5. Poważnie traktuj jego postępowanie*

Nie trywializuj sytuacji. Nie mów o "głupim zachowaniu". Humor może być pomocny w późniejszej terapii, ale zazwyczaj nie jest wskazyany na początku.

### *6. Kontroluj źródła potencjalnego niebezpieczeństwa*

Zdecydowanie nierozsądnie jest pozwolić, by zatrzymał lek, alkohol czy jakieś inne środki samozagłady, np. żyletki.

## *7. Korzystaj z pomocy specjalisty*

Duchowy doradca musi wziąć pod uwagę konieczność wezwania lekarza, psychiatry czy specjalisty z dziedziny patologii społecznej. Najlepiej, jeśli niedoszły samobójca sam wyrazi zgodę na taką wizytę; jednakże doradca, jeżeli uzna to za niezbędne, musi postawić na swoim, nawet w obliczu odmowy ze strony pacjenta.

## *8. Módl się*

W razie podejrzenia o wpływ demoniczny nieodzowna jest modlitwa, aby demona obezwładnić i wypędzić. Podczas uwalniania ważne jest wsparcie modlitewne ze strony osób trzecich, ażeby procesowi uzdrawienia zapewnić duchowy fundament.

Poradnictwo dla niedoszłych ofiar aktów samobójczych wymaga od doradcy dużego poczucia odpowiedzialności i jednocześnie bardzo pozytywnego i wrażliwego podejścia. W sytuacji idealnej będzie się starał rozładować napięcie i stworzyć możliwie swobodną atmosferę, w której to dopiero może odbywać się terapia. Cierpiący może być albo wysoce podrażniony albo też, przeciwnie, zamknięty w sobie, nie dający znaku życia. W każdym przypadku jest niezmiernie ważne, aby nastąpiło rzeczywiste porozumienie. Aby to zrealizować, duchowy doradca musi powoli przesuwać się po skali emocji do momentu, kiedy stwierdzi, iż poziom pewnego rodzaju utożsamienia został osiągnięty.

Niedoszli samobójcy czują się bezsilni, tracą szacunek dla samych siebie, wzrasta w nich poczucie niższości, depresja itp. Jednakże w pewnych przypadkach owa bezsilność może przybierać z ich strony formę "gry". Manipulując doradcą chcąc w pewnym stopniu zaspokoić swoją potrzebę kontrolowania innych, a przez to wykazać możliwość posiadania w sobie władzy nad nimi. W tego rodzaju sytuacjach, kiedy usiłowanie samobójstwa może być jedynie chwytem w celu zwrócenia czyjejś uwagi, doradca powinien dostrzec w zachowaniu danej jednostki następujące elementy:

- a) angażuje większą liczbę osób, niż to konieczne i spodziewa się reakcji ze strony każdej z nich;
- b) poróżnia osoby ze sobą nawzajem;
- c) narzeka na brak troski ze strony osób kontaktujących się z nim.

Tego rodzaju taktyka może wymagać zdemaskowania "ofiary" i zakwestionowania jej intencji. Doświadczenie własne, a także "pobudki" Ducha Świętego potwierdzają lub odrzucają słuszność takiego postępowania.

Chociaż ciąży na nas obowiązek bycia "stróżem brata mego" (1 Mojżeszowa 4:9), musimy również zgodzić się, iż ostateczna odpowiedzialność za odebranie sobie życia spoczywa na osobie, która się na to porywa.

Tylko Bóg widzi i rozumie smutek, ból i spustoszenie poprzedzające akt samounicestwienia. Z Bożą pomocą możemy załagodzić ten ból i odciągnąć daną osobę od tej ostatecznej i bezpowrotnej decyzji.

1. 1 Mojżeszowa 9:5 Tekst ten wskazuje na fakt, iż dla Boga życie jest święte. W czasach starotestamentowych nie było przebaczenia za grzech niszczenia życia. Co nowego wniosło pod tym względem przyjście Jezusa Chrystusa?
2. 1 Samuelowa 31:4, 5 Czy samobójstwo może być honorowe? Jeśli tak, to w jakich okolicznościach? W jaki sposób inni mogą być wpłatani w czyjeś samobójstwo?
3. Psalm 27:10 Podaj, w jaki sposób doradca może przekazać niedoszłemu samobójcy prawdę, iż Bóg nadal się nim zajmuje i go nie opuścił.
4. Mateusz 27:5 Jak sądzisz, czy Jezus mógł w jakiś sposób zapobiec samobójstwu Judasza?
5. Jan 10:10 Czy osoba o nastawieniu samobójczym może pojąć koncepcję obfitego życia? Jeśli tak, to w jaki sposób? Czy koncepcja ta może w pewnych warunkach się nie sprawdzić?
6. Dzieje 16:27 Próba samobójstwa strażnika była działaniem impulsywnym w sytuacji kryzysowej. Czy należałoby udzielić mu takiej samej porady jak komuś, kto podjął świadomą decyzję odebrania sobie życia?
7. Rzymian 15:4 Jak sądzisz, które teksty Pisma byłyby źródłem otuchy i nadziei dla osoby noszącej się z zamiarem popełnienia samobójstwa?

## NOTATKI

## **NOTATKI**

## NOTATKI

## ROZDZIAŁ 7. – ŻAL PO STRACIE NAJBLIŻSZYCH

Nasze najwcześniejsze i najsmutniejsze wspomnienia z dzieciństwa najprawdopodobniej dotyczą utraty przyjaciela lub ulubionego misia, czyli kogoś lub czegoś szczególnie dla nas drogiego. Wynikający z tego ból czy żal jest echem uczuć, które towarzyszyły naszemu oddzieleniu od matki w okresie niemowlęcym. Mieliśmy poczucie, iż jesteśmy bezpieczni tylko wtedy, kiedy ją widzieliśmy lub słyszeliśmy, stąd owo mocne pragnienie połączenia się z nią na nowo, nawet po najkrótszej rozłące.

Najsielniejszego uczucia straty doświadcza się zazwyczaj z chwilą śmierci osoby bliskiej. Podobne odczucia towarzyszą utracie kończyny ciała, domu, pracy, a nawet ulubionego zwierzęcia. Rozwód i starzenie się (utrata młodości) mogą również wywołać podobne uczucia. Wszystkie takie przeżycia wymagają troski, okazywanej z empatią, i wsparcia. Jezus przejawiał obie te cechy, kiedy poszedł do grobu Łazarza i płakał razem z jego siostrami, Marią i Martą (Jan 11:31-36).

*Utrata bliskiej osoby* rodzi żal o umiarkowanej intensywności i czasie trwania, który zostanie ukojony w zależności od duchowego wsparcia i naturalnej dyspozycji osoby przeżywającej rozłość. Jednakże w pewnych przypadkach proces opłakiwania może przejść w stan chroniczny. Osobę przeżywającą *chroniczny żal* charakteryzuje intensywna tęsknota za utraconym obiektem. Czasami owa tęsknota jest wręcz rozpaczą i prawie uniemożliwia normalne życie.

Istnieje również *żal przewidywany*, czyli taki, który jest przeżywany, zanim nastąpi faktyczna strata. Czasami osoby starsze przewidują i opłakują własny zgon.

Bywa też *żal opóźniony*. Pierwsza reakcja po stracie może się wydawać beztroska czy w miarę obojętna, ale symptomy żalu i tak się pojawią, choć w o wiele późniejszym czasie.

Czasami osoby, które kogoś straciły, nie dają upustu swoim uczuciom. Nazywa się to *żalem stłumionym*, często wyrażanym poczuciem winy lub złością. Taki właśnie ukryty żal nierzadko prowadzi do depresji.

Osoby opłakujące bliskich mogą przechodzić rozmaite fazy emocjonalne. Oto niektóre z nich:

1. *Początkowy szok.* Uczucie otumanienia lub odrętwienia jest przypuszczalnie pierwszą reakcją na stratę. Sen przychodzi z trudnością i jest przerywany, zmniejsza się apetyt, występuje ogólna niezdol-

- ność do koncentracji i jasnego myślenia. Faza ta może również obejmować odrzucenie, tzn. nie przyjmowanie do wiadomości faktu, iż utrata rzeczywiście nastąpiła. Wyrażają to słowa: – Nie mogę w to uwierzyć, że on nie żyje.
2. *Intensywna tęsknota*. Charakteryzuje się bólem w dolku brzucha, który, jak się wydaje, mógłby jedynie zostać uśmierzony powrotem bliskiej osoby. W fazie tej mogą również wystąpić inne objawy, jak złość, poczucie winy oraz szukanie opłakiwanej osoby.
- a) *Złość*. Rodzi się z poczucia osamotnienia. Może pojawić się u dzieci, kiedy nagle umiera jedno z rodziców. Złość może wyrażać się wrogością wobec lekarzy, krewnych lub wobec samego siebie. Tę ostatnią, w połączeniu z poczuciem winy, można odczytać jako wyrzuty sumienia.
- b) *Poczucie winy*. Syndrom “o, gdybym tylko ...” – uzewnetrzna uczucia obwiniania samego siebie. Osoba opłakująca może mieć silne pragnienie zamienienia się miejscami ze zmarłym.
- c) *Szukanie*. Jest to w rzeczywistości przywoływanie wyobrażenia obecności osoby bliskiej. Opłakujący sądzi, iż słyszy głos zmarłej, a nawet widzi ją w jej ulubionym fotelu. Częstokroć miewa sny ukazujące zmarłą osobę.
3. *Adaptacja i akceptacja*. W tej trzeciej fazie osoba przeżywająca stratę zacznie odbudowywać swoje życie ze świadomością, iż tej drugiej osoby fizycznie już nie ma i nigdy nie będzie. Zacznie odkrywać nowe znaczenie przeszłych sytuacji i planować przyszłość z coraz większą swobodą i pewnością.

### *Sposoby okazywania pomocy osobie opłakującej*

#### *1. Pomóż stawić czoło rzeczywistości*

Nigdy nie sugeruj, iż po pewnym czasie wszystko “wróci do normy”. Dla wielu osób życie nie będzie już nigdy takie, jak dotychczas i nierealnym jest spodziewać się czegoś innego. Szok lub poczucia straty nie złagodzimy udając, że nic się nie stało, lub przeceniając wkład, jaki opłakująca osoba wniosła w życie zmarłego, np. przez mówienie: “Byłaś wspaniałą żoną” – gdy tymczasem żona jest w głębi duszy świadoma swych niedociągnięć w stosunku do męża. Taka “pomoc” wzmagają tylko poczucie winy i powiększa ból, podczas gdy prawda lub akceptacja rzeczywistości byłaby czynnikiem wyzwalającym. Zauważmy, iż nawet w przypadku nie najlepszych stosunków i tak występuje poczucie straty i żalu.

## *2. Pozwól na swobodne wyrażanie żalu*

Czasami osoby cierpiące po stracie kogoś bliskiego nie wyrażają swojego żalu bądź się wstydząc bądź celowo powstrzymując. Trzeba je przekonać, iż smutek nie oznacza słabości i choć ukrywanie też pozwoli uniknąć skrępowania, to jest to nie terapeutyczne, nie pozwala utrzymać równowagi wewnętrznej. Trzeba im pozwolić się wypłakać. Mogą potrzebować do tego zachęty, widząc na przykład, jak ktoś inny płacze. Zaraz po stracie kogoś bliskiego, o ile to możliwe, powinny być zwolnione od niektórych obowiązków i konieczności podejmowania decyzji, aby mieć czas i możliwość wypłakać się.

## *3. Zapewnij, iż wszelkie krańcowe odczucia czy halucynacje stanowią normalny etap procesu oplakiwania.*

Łatwo przestraszyć się własnego dziwnego zachowania lub krańcowych odczuć i halucynacji, pojawiających się pod wpływem przykrych przeżyć. Osoba tego doznająca powinna wiedzieć, iż powyższe zjawiska ustaną. Świadomość tego umożliwia im pewną stabilizację w tym okresie. Jeśli jednak owe przejawy nie ustąpią, należy zwrócić się do specjalisty.

## *4. Zachęcaj do mówienia*

Niektórzy po odejściu kogoś bliskiego zamkają się w sobie, unikając kontaktów, lecz dla większości “wywnętrzenie się” przed drugą osobą przynosi znaczną ulgę. Wyrażanie słowami swoich uczuć jest bardzo ważne, choć wypowiedzi mogą czasami być chaotyczne i powtarzające się. Doradca – duszpasterz rozmawiając z taką osobą nie powinien nad nią ubolewać, aby w ten sposób nie stwarzać okazji, by użalała się nad sobą, co jedynie pogłębiłoby koncentrowanie się na własnym bólu.

## *5. Ważny może być dotyk*

Kiedy chybią słowa, uścisnąć dłoni lub objęcie ramieniem może skuteczniej wyrazić naszą troskę wobec osoby cierpiącej. Większość dorosłych nadal zachowuje dziecięcą potrzebę pocieszenia przez przytulenie.

## *6. Zdobądź praktyczne informacje*

Możliwość dostarczenia informacji o formalnościach związanych z pogrzebem, uzyskaniem zań zwrotu kosztów, ubezpieczenia, itp. jest ogromną pomocą dla najbliższych członków rodziny zmarłego. Zajmij się tymi sprawami spokojnie acz skutecznie.

## *7. Zwróć uwagę na wszelkie tendencje zmierzające do samobójstwa lub uzależnienia*

Myśli o samobójstwie u osoby, która utraciła kogoś bliskiego, z kim była mocno związana, nie są niczym niezwykłym. Niektórzy, aby znaleźć chwilową ulgę w bólu po stracie bliskiej osoby, mogą sięgać po alkohol lub narkotyki. Jeśli otrzymasz taki sygnał, w delikatny sposób powiedz danej osobie, iż jesteś tego świadomy.

## *8. Słowo Boże jest źródłem wyjątkowej mocy*

Jeśli to możliwe, przeczytaj jakiś odpowiedni urywek z Biblii (patrz poniżej). Niech będzie krótki. Pozwól, by Pismo Święte mówiło samo, bez komentarza.

## *9. Módl się, aby Pocieszyciel, Duch Święty, dokonał swojego dzieła*

Wypowiadaj słowa modlitwy głosem cichym i niskim, lecz nie w sposób pogrzebowy lub protekcyjonalny. Używaj prostych zdań, koncentrując się na Bożym zrozumieniu i miłości.

Uczucia pustki i tęsknoty u osób opłakujących stratę kogoś lub nawet czegoś bliskiego są niezmiernie bolesne. Wymagają głębokiego wczucia się i dużej wrażliwości od tych, którzy próbują przynieść pociechę i uzdrowienie w Imieniu Jezusa.

1. 2 Samuelowa 12:15– Jak sądzisz, w jaki sposób wpłynęła na Dawida śmierć syna, którego urodziła mu Bathseba?
2. Psalm 90:9–12 Zastanów się nad tymi wersetami. Co mówią nam one dzisiaj?
3. Kaznodzieja 7:2 Czy ludzie przygotowują się na nadziejście “kresu wszystkich ludzi”?
4. Mateusz 5:4 Czy doświadczyłeś osobistego “pocieszenia”? Co wtedy odczuwałeś? Czy zaspokoisko ono twoją potrzebę? Czy było dla ciebie błogosławieństwem?
5. Mateusz 26:38 Czy uważasz, iż słowa te wyrażają “żal przewidywany”?
6. Jan 14:1 Jak dodałbyś otuchy chrześcijaninowi załamanej w wierze po stracie osoby bliskiej?

7. 1 Koryntian 15      W jaki sposób naukę o zmartwychwstaniu, zawartą w tym rozdziale, można zastosować w rozmowie duszpasterskiej z osobą opłakującą odejście kogoś bliskiego?
8. Hebrajczyków 4:12,  
13      Co powiedziałbyś osobie zatroskanej pośmiertnym losem kogoś, kto nigdy otwarcie nie przyznał się do wiary w Chrystusa?

## NOTATKI

## NOTATKI

## NOTATKI

## ROZDZIAŁ 8. – UZALEŻNIENIE

Ludzie w potrzebie szukają jakiegoś oparcia. Kierują się w stronę innych, rzucają się w wir zajęć bądź sięgają po środki odurzające – wszystko po to, aby znaleźć ulgę w chwilach stresu i przygnębienia. Ludzkie istoty, i tylko one w całym stworzeniu, potrafią uzależniać się od takich "podpór", aby przeżyć. Środek staje się celem i to, co miało zaspokoić bezpośrednią potrzebę, staje się maszyną, zdolną całkowicie ich ogarnąć i przejąć w posiadanie.

Uzależnienie jest procesem złożonym, wpływającym na całą osobowość. Zaczyna się zazwyczaj niewinnie, jako coś nieszkodliwego, by potem niewidzialnie drążyć czyjeś życie, aż dochodzi do tego, że staje się ośrodkiem motywacyjnym wszelkich działań, a nawet samego życia.

Prawdziwe uzależnienie można zdefiniować jako fizyczne i psychologiczne przywiązywanie do jakiejś substancji. Uzależnienie takie może dotyczyć alkoholu, leków, nikotyny, a nawet kofeiny zawartej w kawie. Przywiązywanie psychologiczne może dotyczyć również gier hazardowych, przepracowywania się, objadania, masturbacji czy szaleństwa komputerowego. Jeśli ktoś musi uciekać w świat owych rzeczy, aby w chwilach stresu poczuć się normalnie, to człowiek taki jest uzależniony, stracił nad sobą kontrolę, czyli przestał być zdrowy i wolny. Uzależnienie to niewola, a Bóg nie chce, abyśmy byli niewolnikami.

Jedną z najwcześniejszych relacji o człowieku, który znalazł się pod wpływem substancji odurzającej, znajdujemy w 1. Mojżeszowej w rozdziale 9., gdzie czytamy o Noem odurzonym alkoholem. Poprzez stulecia różnego rodzaju narkotyki stanowiły nieodłączną część ludzkiego doświadczenia, szczególnie w sferze religii, w prowadzeniu wojen i lecznictwie. Starożytne cywilizacje (np. Chaldejczycy) często stosowały euforyczne narkotyki do swych ceremonii religijnych i okultystycznych. Inkowie i Aztekowie w Ameryce Południowej stosowali je jako środki lecznicze, a również paraliżujące wrogów w czasie bitwy. Przez wiele wieków światowym ośrodkiem handlu narkotykami było Katmandu w Tybecie, gdzie cała kultura i życie społeczne obracały się wokół produkcji, sprzedaży i zażywania produktów z maku. Opium było "królem", a tysiące ludzi niewolnikami jego nęcącego i zgubnego uroku. Obecnie heroina, jego główna substancja pochodna, jest potężnym wrogiem ludzkiego szczęścia i życia.

Współczesna historia zażywania narkotyków wyrasta prawdopodobnie z szeroko stosowanego nadużywania leków i narkotyków podczas wojny w Wietnamie. Tutaj tysiące młodych Amerykanów

sięgało po haszysz i inne silniejsze narkotyki, znajdująąc w nich ucieczkę od nudy, a też niebezpieczeństw w współczesnej walki. Po zakończeniu wojny powrócili do swej ojczyzny, zabierając z sobą swego śmiertelnego wroga – nałóg. Na początku lat 60-tych wielu z tych nowych narkomanów zaczęło gromadzić się w ośrodkach na terenie całych Stanów Zjednoczonych. Wśród nich najbardziej wybijał się ośrodek w San Francisco. Pojawiły się komuny, gdzie zażywanie narkotyków było elementem życia codziennego. Pozorna szczęśliwość “dzieci kwiatów”, chcących “uprawiać miłość zamiast wojny”, oparta była na marzeniach wywołanych narkotykami, a nie na rzeczywistości.

Handel narkotykami jest obecnie wiodącym ogólnoszczepionkowym biznesem, popieranym i utrzymywany przez potężne i niebezpieczne organizacje, typu mafia. Choroba uzależnienia stanowi coraz większy problem w większości krajów, a dla kościoła chrześcijańskiego jest jednym z największych wyzwań współczesnego świata. Ponieważ niektóre substancje, jak alkohol, nikotyna i – w pewnych kulturach – nawet haszysz, są społecznie akceptowane, trudno jest ten problem zdefiniować, a jeszcze trudniej mu zaradzić.

### *Przyczyny brania narkotyków*

1. *Trudności osobiste*, mogące uniemożliwiać danej osobie radzenie sobie w życiu w ogóle; na przykład ktoś młody i bardzo wstydliwy znajdzie w alkoholu lub jakimś narkotyku środek ułatwiający mu kontakt z innymi i dobre samopoczucie w gronie rówieśników.
2. *Bolesne przeżycia*. Doświadczenia takie jak śmierć współmałżonka lub zawód miłosny mogą przyspieszyć sięgnięcie po narkotyki jako po środek sprawiający ulgę po bolesnej stracie.
3. *Pragnienie przewyciężenia nudy*. Młodzi, pełni życia, inteligentni ludzie potrzebują i szukają przygody, twórczego działania i zadowolenia z życia. Eksperymentowanie z zażywaniem substancji chemicznych wydaje się im to zapewnić.
4. *Potrzeba akceptacji przez rówieśników*. Zawsze występuje znaczną presję, aby dostosować się do wzorców narzuconych przez krąg przyjaciół i grupę rówieśników. Szczególnie silnie pojawia się ona w gronie nastolatków podczas pryzmatu.
5. *Dostępność narkotyków*. Alkoholu i narkotyków jest pod dostatkiem, i gdy ma się kontakty i pieniądze, łatwo je zdobyć. Jednak kiedy źródła się kurczą i pieniędzy brakuje, pojawiają się problemy z społecznym zachowaniem. Wielu narkomanów okradą apteki, gabinety lekarskie itp. Niemało z nich, szybko popadając w znaczne długi, dopuszcza się drobnych kradzieży oraz włamań.
6. *Interes syndykatów zbrodni i handlarzy narkotyków* wiąże się

- z dużymi zyskami, płynącymi z konsumpcji alkoholu i papierosów, a to zawsze pociąga za sobą wyzysk, szczególnie młodzieży. Wobec tych, którzy się nie "włączają", stosuje się różne środki zastraszenia i nacisku.
7. Szeroko rozpowszechnione, czasami bezkrytyczne, *przepisywanie narkotyków* jako lekarstwa może wywołać długotrwałe skutki. Typowym narkomanem może być osoba uzależniona od regularnych dawek środków antydepresyjnych i uspakających. Okoliczności społeczne mogą się różnić, niemniej symptomy uzależnienia są podobne.

#### *Niektóre symptomy zażywania narkotyków lub nalogowego picia*

##### *1. Odmienne zachowanie*

"Człowiek uzależniony nie jest sobą". Reaguje inaczej niż zwykle, rodzina podejrzewa więc jakąś nieprawidłowość. Może miewać nagłe zmiany nastroju, od radosnego do posępniego. Może przejawiać drażliwość, a nawet agresję w sytuacjach, w których normalnie zachowałby spokój.

##### *2. Utrata żywotności i zainteresowania codziennymi wydarzeniami i przeżyciami*

Dotyczyć to może tak apetytu, jak hobby, pracy czy kontaktów z przyjaciółmi. Trudno jest też zaangażować się lub choćby zainteresować czymś nowym lub wykraczającym poza ustalony schemat.

##### *3. Przerywany i niregularny sen*

Narkoman może stać się bardzo letargiczny i popadać w senność w nieoczekiwanych momentach. Łatwiej zasypia w ciągu dnia aniżeli nocą i ma mniejszy zasób energii do spełniania nawet najprostszych czynności.

##### *4. Oklamywanie i tajemniczość*

Narkoman często doświadcza potrzeby manipulowania i sterowania innymi. Wypływające stąd kłamstwa są z reguły przez samego narkomana przyjmowane za prawdę. Niechęć do relacjonowania własnych posunięć oraz ukrywanie alkoholu lub narkotyków stanowią charakterystyczny element osobowości człowieka uzależnionego.

## *5. Symptomy fizyczne*

- a) *Niewyraźna mowa i połykanie wyrazów* jest charakterystyczne dla alkoholika i dla osoby biorącej LSD lub haszysz.
- b) *Fale gorąca i dreszcze* to symptomy spowodowane zmianą temperatury ciała, na skutek przyjmowania narkotyków lub alkoholu.
- c) *Drgawki* to znany objaw występujący u alkoholika, zanim w ciągu dnia weźmie swój pierwszy łyk .
- d) *Ociężale powieki i powiększone żrenice*: by ukryć te objawy, a też z powodu zwiększonej wrażliwości na światło, narkomani często noszą ciemne okulary.
- e) *Owrzodzenie warg i jamy ustnej*: te symptomy szczególnie dotyczą osób biorących bardziej szkodliwe narkotyki oraz zażywających rozpuszczalniki i substancje gazowe.
- f) *Ślady uklucia*: pokłuta skóra na ramionach lub nogach charakteryzuje wstrzykujących sobie narkotyki do żył. Czasami pojawia się u nich zakażenie z powodu nie wysterylizowanych igieł i strzykawek. Jednak obecnie strzykawki wypierane są przez nowsze, bardziej "skuteczne" metody.
- g) *Niezuwykle substancje, zapachy i plamy*: te ostatnie mogą pojawić się na ciele, ubraniu lub w ogóle w mieszkaniu. Proszki, tabletki, kapsułki, przypalone kawałki blachy lub kolorowe plamy mogą wskazywać na zażywanie narkotyków.

Należy pamiętać, iż wiele z powyższych oznak są normalnymi przejawami bolesnego procesu dorastania, towarzyszącymi rozwijaniu się człowieka. Dlatego ważne jest, aby brać pod uwagę obraz całościowy, nie traktując pojedynczego śladu jako niezbitego dowodu na to, iż dana osoba zażywa narkotyki lub jest nałogowym alkoholikiem.

## *Sposoby okazywania pomocy osobom uzależnionym*

### *1. Zaoferuj przyjaźń*

W kontekście takiej przyjaźni chodzi o zaakceptowanie konkretnej osoby i podjęcie próby pomocy w opanowaniu nałogu. Bardzo ważne jest, by ją wysłuchać, kiedykolwiek odczuje potrzebę zwierzenia się.

### *2. Wspieraj systemy podtrzymania życia*

Znajomość stosunków rodzinnych, możliwości finansowych oraz stanu zdrowia (zarówno fizycznego jak i psychicznego) danej osoby, a także gotowość jej przyjaciół do zaoferowania potrzebnego wsparcia – wszystko to umożliwia i toruje drogę wyjścia z narkotyków do życia w wolności.

### *3. Znajdź motywację i ją rozwijaj*

Wieloletni narkomani życie w uzależnieniu przypuszczalnie przyjmują z rezygnacją, ci zaś bardziej realistyczni zapewne oczekują śmierci. Wypróbowano już wiele sposobów niesienia pomocy, a mimo to możliwość uwolnienia wydaje się coraz bardziej odległa. Świadectwo byłego narkomana lub alkoholika może więc być autentycznym bodźcem dodającym otuchy. Podstawą, od której można rozpocząć proces uwalniania *musi* być motywacja, albo przynajmniej chęć skorzystania z pomocy.

### *4. Współpracuj z innymi osobami lub organizacjami*

Interesujący nas problem dotyczy każdej sfery ludzkiej osobowości i może być potrzebna pomoc medyczna lub psychiatryczna. Potrzebni są również ludzie rozumiejący osobiście problemy alkoholika lub narkomana, jak na przykład społeczność chrześcijańska specjalizująca się w rehabilitacji narkomanów lub organizacja typu Anonimowi Alkoholicy, a więc grupa zapewniająca pomoc i wsparcie, która spotyka się codziennie.

### *5. Pomagaj w gospodarowaniu pieniędzmi i czasem*

Nierozsądne jest dawanie pieniędzy osobie uzależnionej bez pewnego rodzaju osobistego nadzoru, ponieważ, co bardzo prawdopodobne, głód narkotyczny zdecyduje o tym, jak te pieniądze zostaną wydane. Brak zdyscyplinowania w sprawach finansowych zrodzony rozwijającym się nałożem, stanowi element ogólnej niekonsekwencji i braku dyscypliny w życiu. Chociaż niektórzy narkomani i alkoholicy nadal są zatrudnieni i jakoś dają sobie radę w pracy, to jednak wielu spóźnia się albo wręcz opuszcza dniówka. Przy pomocy osobistego nadzoru, za zgodą narkomana, możliwe jest wprowadzenie dyscypliny w gospodarowaniu pieniędzmi i czasem oraz rozpoczęcie konsekwentnego, uporządkowanego życia.

### *6. Bądź poinformowany*

Pomocna jest pewna znajomość języka środowiska narkomanów, choć slangowe określenia rodzajów narkotyków i sposobów ich używania mogą się od siebie w różnych miejscach różnić. Doradca powinien też być dostatecznie dobrze poinformowany o innych sposobach i źródłach pomocy. Konsultacje ze specjalistami, uczestniczenie w konferencjach i seminariach oraz czytanie literatury na ten temat może się okazać niezwykle cenne w udzielaniu praktycznej pomocy.

## *7. Wsparcie ze strony rodziny*

Jest to istotny element skutecznego poradnictwa i opieki, który musimy próbować zapewnić. Ważne, by ktoś z rodziny wczuwał się w sytuację poszkodowanego alkoholika lub narkomana, dając mu możliwość zwierzenia się z osobistych udręk. Dzieci należy pouczyć, aby rozumiały, na czym polega działanie narkotyków. Ważne jest, aby członkowie rodziny wspierając się nawzajem nie demonstrowali osobie uzależnionej, że zmawiają się przeciwko niej wtedy, kiedy ona najbardziej potrzebuje ich akceptacji.

## *8. Ustal najpilniejsze potrzeby*

Czy człowiek ten ma potrzeby natury psychologicznej?

Czy ma zamiary samobójcze lub też skłonny jest postępować w sposób dziwaczny lub niebezpieczny?

Czy stosował przemoc fizyczną wobec żony i innych członków rodziny?

Czy nabywając narkotyki zaciągnął dług i jakie są tego konsekwencje?

Czy jest w toku rozprawa sądowa mogąca pokrzyżować plany pomocy i leczenia?

Na tego rodzaju pytania należy znaleźć odpowiedź na samym wstępnie, aby móc konstruktywnie posuwać się do przodu. Na wiele z nich nie odpowie osoba uzależniona, lecz bardziej obiektywni obserwatorzy.

## *9. Sposoby pomocy*

Pomóż narkomanowi czy alkoholikowi zerwać ze starym kręgiem przyjaciół i znajomych i, jeśli to możliwe, wprowadź go i jego rodzinę do nowego środowiska. Niezwykle silny wpływ handlarzy narkotyków oraz innych narkomanów na siebie nawzajem tworzy zamknięty klan, do którego trudno przeniknąć i z którego tym trudniej się wyrwać.

Ważne jest, aby doradca duchowy zrozumiał naturę uzależnienia, jako że postawy i motywacje narkomana są prawie całkowicie podporządkowane nienasyconemu głodowi narkotycznemu. Głód ten, czasami przejawiający się bólem fizycznym, może być zaspokojony, acz chwilowo, jedynie przez wprowadzenie niszczącej substancji. Osoba uzależniona będzie zdominowana potrzebą przygotowania kolejnej dawki lub wypicia następnej butelki. Aby to osiągnąć, będzie manipułować ludźmi, ucieknie się do krętactwa, a w pewnych przypadkach nawet do przemocy fizycznej.

Uzależnienie zazwyczaj wykształca powtarzający się cykl: picie lub branie narkotyku – poczucie winy i skrucha – depresja i dalsze picie lub narkotyzowanie się, aby wyjść z depresji, itd, itd. W tym czasie osoba uzależniona odczuwa brak poczucia bezpieczeństwa i niepokój,

o kolejnych zaś “seansach” myśli z wewnętrznym napięciem, tak charakterystycznym dla tego stanu.

Celem chrześcijańskiego doradcy powinna być pomoc w wyjściu z nałogu i zaoferowanie systematycznego wsparcia, wypływającego ze zrozumienia i wczucia się w pogmatwane emocje narkomana. W tym przypadku usunięcie symptomów jest sprawą pierwszorzędnej wagi.

### *List otwarty do mojej rodziny*

Oto fragment listu napisanego przez narkomana, który równie dobrze mógłby pochodzić od alkoholika.

“Jestem narkomanem. Potrzebuję pomocy.

Nie rozwiążcie za mnie moich problemów. Przez to tracę jedynie szacunek do was i do siebie.

Nie pouczajcie, nie moralizujcie, nie łajajcie mnie, nie obwiniajcie i nie sprzeczzajcie się ze mną. To mogłoby polepszyć wasze samopoczucie, ale pogorszyłoby tylko sytuację.

Nie wierzcie moim obietnicom. Moje uzależnienie nie pozwala mi ich wypełnić, choć składam je zupełnie szczerze. Obietnice są moim jedynym sposobem odsuwania bólu na później.

W kontaktach ze mną nie traćcie panowania nad sobą. To zniszczy was i wszelką możliwość przyjścia mi z pomocą.

Niech wasza troska o mnie nie wyręcza mnie z tego, co powiniensem zrobić sam dla siebie.

Nie wierzcie we wszystko, co mówię. Często nie mówię prawdy, bo nawet jej nie znam.

Nie pomniejszajcie konsekwencji mojego uzależnienia, ani nie chronicie mnie przed nimi. Może to pomniejszy kryzys, ale pogłębi moj nałóg.

Nade wszystko, nie uciekajcie od rzeczywistości, tak jak ja.”

List ten po raz pierwszy został opublikowany przez organizację Anonimowa Rodzina.

### *Fundamenty pomocy*

Problem uzależnienia jest złożony i brzemienny w skutki. Wywiera wpływ nie tylko na całą osobowość swych ofiar, lecz odbija się na ich rodzinach, środowisku i społeczeństwie jako całości. Trzeba więc do zagadnienia pomocy osobie uzależnionej podejść szerzej, mając na uwadze nie tylko nią samą, chociaż oczywiście zaspokojenie jej potrzeb jest ważne przede wszystkim.

Kościół ma do spełnienia ważną rolę, jeśli chodzi o kształtowanie postaw i wzorów zachowań w społeczeństwie, ale jednocześnie powi-

nien przejawiać troskę i zainteresowanie tymi, którzy zostają wyrzutkami społeczeństwa. Musi zajmować się różnorodnymi aspektami życia społecznego, wraz z jego wszystkimi problemami, traktowanymi kompleksowo, jako spójna całość. Innymi słowy edukacja, badania naukowe, zapobieganie (prewencja), leczenie, rehabilitacja i legislacja – wszystko to należy traktować jako istotne elementy na drodze wyjścia.

Istotą problemu narkomanii jest to samo, co leży u podstaw wszelkiej innej choroby emocjonalnej czy społecznej – “poczucie zagubienia”, wynikające z oddzielenia człowieka od Boga, duchowej próżni, którą narkoman usiłuje wypełnić wszelkiego rodzaju nieczystymi i poniżającymi przeżyciami. Człowiek uzależniony może wyjść z tego stanu jako zupełnie zdrowy “wewnętrznie”, jeśli spotka się z Jezusem Chrystusem. Wtedy istniejąca w nim próżnia duchowa zostaje wypełniona Duchem Bożym, który go uwalnia od poczucia winy, strachu i odrzucenia, by wnieść przebaczenie i miłość Chrystusa. Wówczas taki człowiek, być może po raz pierwszy, jest w stanie dostrzec własną wartość – nie na podstawie tego, czym był lub czego dokonał, lecz w oparciu o to, czym się stał dzięki Chrystusowi.

1. 1 Mojżeszowa 9:20– Omów skutki pijaństwa Noego.  
27
2. Przypowieści 23:29– Porównaj atrakcje picia towarzyskiego z osobistymi konsekwencjami nadmiernego picia.
3. Marek 15:23 Jak sądzisz, dlaczego Jezus, wisząc na krzyżu, odmówił przyjęcia uśmierzającego ból narkotyku?
4. Rzymian 6:12–23 Czy właściwe jest porównanie narkomana do niewolnika?
5. 1 Koryntian 6:12 Czy według ciebie, ten tekst dopuszcza tolerancję, jeśli chodzi o zażywanie alkoholu lub narkotyków?
6. 1 Koryntian 6:19, 20 Jak sądzisz, czy ów tekst mógłby na tyle zawstydzić chrześcijanina, że byłby gotów zrezygnować z palenia lub picia; czy też wywołałby dodatkowe napięcie, rodzące jeszcze większą potrzebę sięgnięcia po te używki, aby znaleźć w nich ukoniecie.
7. Tytus 2:3 W jaki sposób picie czy narkotyzowanie się wpływa na nasze morale?

## **ROZDZIAŁ 9. KULTY**

Biblia mówi, że w ostatecznych dniach rozmnożą się fałszywi prorocy. W czasie ostatnich dwóch dekad nastąpił na całym świecie wyraźny wzrost liczby różnych sekt i kultów. Wiele z nich wydają się być niegroźne albo z pozoru nawet zdrowe. Jednakowoż zachęcająca powłoka często kryje w sobie niebezpieczny rdzeń. Dlatego chrześcijańie powinni być świadomi nie tylko strategii takich grup lecz również sposobów pomocy tym, którzy się w nie zaangażowali, a teraz pragną uwolnienia.

### *Rodzaje kultów*

Istnieją trzy główne kategorie, do których można zaliczyć większość kultów i sekt.

#### *1. Pseudo-chrześcijańskie*

Kulty te podpisują się pod pewną częścią doktryny ortodoksyjnej, lecz wykazują odchylenia od jednej albo kilku głównych prawd chrześcijańskich, jak np. boskość Jezusa, autorytet Biblii oraz zbawienie jedynie przez Chrystusa.

Przykładami pseudo-chrześcijańskich kultów są: świątkowie Jehowy, mormoni (kościół Jezusa Chrystusa świętych dnia ostatecznego), nauka chrześcijańska, christadelfianie oraz kościół unifikacji (zjednoczenia).

#### *2. Oparte na religiach Wschodu*

Grupy te pozostają głównie pod wpływem hinduizmu i obejmują doktryny reinkarnacji i karmy (fatalizmu). Twierdzą, iż pokój można osiągnąć przez praktykę medytacji, zaś ideę odkupienia przez Zbawiciela uważają za niepotrzebną.

Do kultów takich zaliczamy: teozofię, misję boskiego światła, ruch Hari Kriszna oraz medytację transcendentalną.

#### *3. Oparte na manipulowaniu umysłem*

Podstawą działania tych grup jest psychologiczna indoktrynacja, która

urabia mechanicznie posłusznego naśladowców, istniejących tylko po to, aby służyć swym przywódcom. Założyciele takich grup chcą w ten sposób zaspokajać żądze władzy i pieniędzy.

Do grup tego rodzaju należą: scientologia, E.S.T. (kszałcenie w seminarium Erharda), egzegeza oraz "siła piramid".

Niektóre kulty zawierają elementy nauk okultystycznych i posługują się językiem pseudo-naukowym lub pseudo-religijnym.

### *Charakterystyczne cechy kultów*

#### *1. Silny i dominujący przywódca*

Przywódca tego typu domaga się niekwestionowanej lojalności i posłuszeństwa. Może przyznawać się do otrzymanego od Boga objawienia oraz może płodzić pisma uznawane za równorzędne z Biblią lub nawet ważniejsze.

#### *2. Atmosfera ekskluzywności*

Zwolennicy natarczywie utrzymują, iż tylko oni prezentują prawdę, ci zaś, którzy się do nich nie przyłączają, są zaślepieni i nie ma dla nich nadziei.

#### *3. Podporządkowanie woli człowieka, jego wolności osobistej i własności majątkowej*

Manipulacja i indoktrynacja mogą doprowadzić nowych członków do zerwania z rodzicami, krewnymi i przyjaciółmi. Czasami przekazują oni na cele kultu różnoraką własność osobistą oraz pieniądze. Kiedy nastąpi oddzielenie od przeszłości i pogłębi stopień oddania się nowych członków, ich własna wola i wolność osobista mogą zostać całkowicie podporządkowane, dając w efekcie totalne spoleganie na społeczności kultowej i przywódcach.

#### *4. Strach i poczucie winy jako motywacja*

Kontrolę nad członkami kultu osiąga się wpajając im lęk przed kwestionowaniem zwierzchnictwa i grożąc surowymi represjami oraz karą za przekraczanie ustalonych granic. Jeśli "wierny" zaczyna się buntować, inni członkowie skarżąc się, iż zostali przez niego zdradzeni, wywołują w nim poczucie winy.

#### *5. Zburzone relacje międzyludzkie*

Chociaż kulty i sekty twierdzą, że wpływają na poprawę stosunków

międzyludzkich, to jednak fakty dowodzą zazwyczaj czegoś wręcz przeciwnego. Ich członkowie stają się tajemniczy, fanatyczni i w niektórych przypadkach nawet otwarcie wrody wobec ludzi spoza swego kręgu. Niektóre kulty wymagają abstynencji seksualnej małżonków, inne natomiast zachęcają do wyuzdanych orgii seksualnych.

#### *6. Wątpliwa etyka*

Zagadnienia moralności i etyki wewnątrz kultów i sekt są wysoce podejrzane. Polityka finansowa oraz informacja wewnątrz-organizacyjna są zazwyczaj niejasne, ukryte za swoistym kodem, żargonem. Nierzadko spontanicznie zmienia się tam zasady, aby dopasować je do okoliczności. Wszelka próba wyjaśnienia sytuacji spotyka się z murem obojętności lub obrazy, że członek śmiały wątpić w prawość przywodów.

#### *7. Troska o zdobywanie funduszy i rekrutację*

Kiedy tylko nowego członka "chwyci się na haczyk", szybko zatrudnia się go do różnego rodzaju programów służących zdobywaniu funduszy. Jego gorliwość i świeżą "wiarę" wykorzystuje się, by zdobywał innych dla ruchu.

Na przykład jeśli chodzi o świadków Jehowy, pozyskanie innych do sekt stanowi istotny element zasłużenia sobie na zbawienie.

#### *8. Stosowanie wymyślnych "terapii"*

Kulty stosują je na swoich członkach w celu doprowadzenia do:

- załamania wiary w swe możliwości i utraty pewności siebie;
- zwątpienia w dugo pielęgnowane przekonania;
- spolegania tylko na grupie kultowej w kwestii rozwiązywania wszelkich problemów życiowych.

Pozbawianie snu, długie godziny pracy oraz specjalne ćwiczenia grupowe są dokładnie obliczone na to, by członkowie stali się wysoce podatni na sugestie. Głównym celem jest możliwość sterowania nimi i aby to osiągnąć, stosuje się metody krańcowe.

### *Powody podatności ludzi na działalność sekt kultowych*

#### *1. Szukanie prawdy*

Kiedy ludzie zawodzą się na materializmie, niejednokrotnie zaczynają poszukiwać duchowej rzeczywistości, aby zapełnić pustkę wewnętrzną. Wtedy to stają się podatni na działalność grup kultowych. Szczególnie

dotyczy to ludzi młodych, o idealistycznym podejściu do życia, otwartych na szeroki zakres poglądów filozoficznych.

### *2. Szukanie możliwości zaspokojenia potrzeb*

Nierzadko kontakt z potencjalnym zwolennikiem kultu zostaje nawiązany w czasie, kiedy jego osobista potrzeba czyni go na to szczególnie podatnym. Wtedy uczucia samotności i bezradności takiej osoby są przez członków kultu w pełni wykorzystywane.

### *3. Potrzeba zdobycia prestiżu*

W umysłach ludzi bezradnych, odrzuconych lub tych, którym się nie powiodło, fakt przystąpienia do jakiejś wybranej, zakazanej grupy może zrodzić poczucie własnej wartości i prestiżu.

### *4. Odrzucenie powszechnej kultury i kościoła instytucjonalnego*

Ci, którzy "odpadli" od społeczeństwa, na skutek zbuntowania się i odrzucenia kultury współczesnej, próbują tworzyć dla siebie nową kulturę. Po drodze odrzucają kościół, widząc w nim instytucję będącą elementem "starego" systemu. Są więc otwarci na nową doktrynę religijną.

### *5. Pragnienie poczucia bezpieczeństwa*

Kulty i sekty wydają się zapewniać swym członkom pokój i poczucie bezpieczeństwa. Dbają o utrzymanie świadomości absolutnej ochrony; silne wsparcie wydaje się tam być zawsze w zasięgu ręki.

### *Poradnictwo dla ofiar kultów*

Chrześcijanie przejęci skutkami działalności grup kultowych mogą zaoferować trojaką pomoc:

- a) ostrzegać, szczególnie młodych, o czyniących tam niebezpieczeństwach;
- b) pomagać osobom już wciągniętym, poprzez staranne poradnictwo;
- c) udzielać wsparcia w okresie rehabilitacji, po wyzwoleniu się z kultu.

Kulty mają podłożę satanistyczne i stąd duchowy doradca, pracując z członkami takich grup, musi zachować najwyższą czujność i ostrożność. Nikt nie jest całkowicie zabezpieczony przed złymi wpływami. Kiedy występuje choćby najmniejsze niebezpieczeństwo jakiegokolwiek złego oddziaływania, doradca powinien sam szukać pomocy.

Nigdy nie należy dawać pieniędzy podejrzany grupom, bez względu na to, jak słuszny może się wydawać ich cel. Nie można też przyjmować zaproszeń na darmowe weekendowe "zajęcia" czy "testy osobowości".

Członkowie kultów z reguły działają we dwójkę, dlatego rozsądny środkiem ostrożności dla każdego chrześcijanina okazującego pomoc, będzie kontakt z dwoma innymi duchowymi doradcami, co pozwoli zapobiec ewentualnemu poddaniu się manipulacji.

#### *1. Odrzucaj kult, ale okazuj miłość człowiekowi*

Poradnictwo chrześcijańskie musi zawsze kierować się pełną miłości troską. Niemniej doradca w rozmowie powinien kategorycznie odrzucić wszelkie założenia danego kultu. Nie ma miejsca na kompromis tam, gdzie wyznawanej doktryny nie da się pogodzić z nauką Pisma Świętego.

#### *2. Nie okazuj wrogości*

Fałszywi prorocy indoktrynują swych zwolenników, aby wierzyli, iż każdy, kto kwestionuje ich przekonania, jest bądź uprzedzony, bądź opanowany przez jakąś złą siłę. Dlatego na nic się zdadzą wszelkie próby wyjaśniania, atakowania czy oskarżania.

#### *3. Mów o prawdziwym życiu chrześcijańskim*

Jednym z najskuteczniejszych sposobów doprowadzenia członka kultu do zakwestionowania swych przekonań jest przedstawienie mu realności Chrystusa we własnym życiu. Wymaga to czasu i oddania, lecz zapewnia dobrą podstawę do dalszego poradnictwa i opieki.

#### *4. Złoż osobiste świadectwo*

Gorąca akademicka dyskusja nie da żadnych pozytywnych rezultatów. Proste świadectwo, wypowiedziane z serca, łatwiej dotrze do tych, którzy zostali wyćwiczeni i uformowani tak, aby podając wyuczone argumenty, zawsze być górami w dyskusji.

#### *5. Nawiązuj do przeszłości*

Wspomnienia z dzieciństwa, sprawy rodzinne i radosne wydarzenia z przeszłości to tematy, które w pewnych kultach są zazwyczaj pomijane. Jeśli tak jest, to zadawanie pytań nawiązujących do przeszłości członka kultu może wywołać u niego agresję. Jednakże dalsze przywo-

ływanie wspomnień może sprawić, że agresja ustąpi miejsca poczuciu żalu, a to zachęci do większej otwartości wobec doradcy.

#### *6. Bądź poinformowany*

Każdy duchowy doradca powinien być zaznajomiony z podstawowymi naukami wszystkich głównych kultów i sekt. Jest to istotne, skoro w miejscu herezji ma zastosować zdrowe zasady biblijne. Oczywiście nie oznacza to, że powinien poświęcić sporo czasu na studiowanie materiałów wydawanych przez owe sektę. Źródłem jego wiedzy na ten temat powinna być raczej literatura chrześcijańska, omawiająca te nurty.

#### *7. Bądź otwarty, szczery i zrelaksowany*

Jeśli członek kultu zechce wyjaśnić zasady swej “wiary”, grzecznie go wysłuchaj. W przypadku zgodności niektórych poglądów uczciwie to przyznaj. Postaraj się zachować spokój i opanowanie. Pracownik chrześcijański nie powinien być napięty i szorstki, nawet podczas zaangażowania w walkę duchową.

#### *8. Módl się*

Duchowy doradca musi się modlić za ofiarę kultu, a jeśli to możliwe, nawet razem z nim. Powinien się modlić również o wrażliwość i rozeznanie drogi dotarcia do tej osoby. Ważna jest także modlitwa o Bożą ochronę dla samego doradcy i jego rodziny we wszystkich fazach pracy z ofiarą kultu.

#### *9. Nie próbuj “prze-programowywać”*

Czasami u osób, które przeszły indoktrynację, występują poważne uszkodzenia umysłowe. Proces odwrotny do indoktrynacji, usuwający jej skutki, nazywamy “przeprogramowaniem”. Od osoby, która go przeprowadza, wymaga on wysokich umiejętności i doświadczenia. Może być niebezpieczny i w trakcie normalnego poradnictwa chrześcijańskiego nie powinien być nigdy podejmowany. Dogłębną terapię psychologiczną, konieczną do przeprogramowania, najlepiej zostawić specjalistom, i to takim, którzy starają się, aby przejawiało się przez nich uzdrawiające działanie Ducha Świętego.

Kulty zaliczamy do doktryn demonicznych (1 Tymoteusza 4:1), a więc może zaistnieć konieczność uwzględnienia u ofiary kultu powiązań okultystycznych. W takim przypadku wyzwolenie i uwolnienie musi być powiązane z poradnictwem i wsparciem, okazywanym przez dłuższy czas.

Istnieją pewne nurty, które trudno wyraźnie zaszeregować do sekt

czy kultów, a które wywodzą się z hinduistycznych lub okultyistycznych filozofii. Tego rodzaju praktyką jest na przykład joga. Choć przedstawia się ją po prostu jako technikę relaksu, odprężenia, może ona być drzwiami prowadzącymi do głębokiego zaangażowania się, które w końcu okaże się destrukcyjne.

Naczelnym, uwalniającym czynnikiem w każdej pracy nad członkami kultu jest ukazanie prawdy. Dlatego pracownik chrześcijański będzie nade wszystko szukał pomocy Ducha Świętego w niesieniu prawdy i światła tym, którzy chodzą w ciemności.

“I poznacie prawdę, a prawda was wyswobodzi” (Jan 8:32).

1. Mateusz 7:15–20 Biblia mówi, że fałszywi prorocy to wilki w owczych skórach, a owoce, jakie przynoszą, są złe. W jaki sposób we współczesnym świecie możemy rozpoznać, czy mamy do czynienia z wilkami czy z owcami?
2. Mateusz 10:16 Co oznacza ten werset w praktyce?
3. Mateusz 24:24  
1 Jana 4:1–3 Czego, oprócz znaków i cudów, powinniśmy wypatrywać, byśmy nie zostali zwiedzeni?
4. Łukasz 6:26  
Rzymian 16:18 Czy lubimy pochlebstwa? Czyż to nie one czynią nas podatnymi na złe wpływy?
5. Jan 8:32 Czy Słowo Boże jest dla nas wystarczającą ochroną przed sidłami zastawianymi przez fałszywych proroków, a zarazem jedynym ratunkiem dla tych, którzy dali się w nie złapać?
6. 2 Tymoteusza 3:12,13 Jak postępować z oszustami głoszącymi herezje?  
2 Piotra 2:1–3
7. 2 Tymoteusza 4:3, 4 Jakich nauk ludzie lubią słuchać? Czy sam zetknąłeś się z jakimiś?

## **NOTATKI**

## **NOTATKI**

## NOTATKI

## ROZDZIAŁ 10. OKULTYZM

Słowo okultyzm oznacza zajmowanie się sprawami tajemnymi, ukrytymi, pozostającymi w ciemności, nie wyeksponowanymi na widok publiczny. Kiedy kroczymy Drogą Pana, Drogą Życia, chodzimy w świetle. Wstąpić na drogę okultyzmu znaczy potykać się w ciemnościach, narażać się na wyraźne niebezpieczeństwo, jakie tego rodzaju praktyki z sobą niosą.

Zajmowanie się okultyzmem wypływa z dążenia do wiedzy i z chęci posiadania władzy. Grzech pierworodny polegał na tym (1 Mojżeszowa rozdział 3), iż człowiek chciał posiąść wiedzę i władzę równą samemu Bogu. Owoc z "drzewa poznania" zapewniał taką władzę. Wówczas był to owoc zakazany i takim jest też obecnie. Pismo Święte wyraźnie stwierdza, iż Bóg zabrania zajmować się praktykami mającymi związek z królestwem ciemności. W Jego oczach są one obrzydliwością i dlatego wszelkie nieposłuszeństwo w tej dziedzinie Bóg potraktuje z całą surowością (5 Mojżeszowa 18:10–12).

Biblia mówi, iż szatan ukazuje się nam pod różnymi postaciami: jako lew ryczący (1 Piotra 5:8), a innym razem jako przebiegły wąż (1 Mojżeszowa 3:1); znaczy to, że może przybierać formę wyzywającą lub podstępna.

Z powodu upadku i grzechu, jaki szatan sprowadził na ten świat, wszyscy jesteśmy w pewnym stopniu podatni na jego sataniczny wpływ. Ciesząc się obecnością Pana w naszym życiu, dzięki Jego łasce potrafimy z dnia na dzień skutecznie opierać się wielu podstępnych konfrontacjom z wrógiem, np. wybuchom złości, napaściom słownym i innym.

Otwarte działanie szatana ma formę ataków. W przypadku ataku satanicznego występuje nagłe i wyraźne uświadomienie sobie obecności zła, uczucie przygoźdzenia przez coś niezmiernie ciężkiego. Bezpośrednie ataki przejawiają się niekiedy jako ból czy choroba, powalająca nas w szczególnym momencie duchowym.

### *Przyczyny podatności na działalność sataniczną*

Nieprzyjaciel może wtargnąć w życie człowieka różnorakimi drogami:

#### *1. Trwanie w grzechu*

Jeśli ktoś świadomie trwa w jakimś grzechu, może w końcu zostać przez

niego związany. Staje się wówczas podobny do niewolnika zakutego w kajdany. Nie jest w stanie wyzwolić się z nich własnymi siłami, teraz one decydują o jego postępowaniu i stopniu wolności. Im mocniej grzech trzyma człowieka w swoich kleszczach, tym ciasniej opłatają go jego łańcuchy. Kiedy wróg uzyskuje dostęp do życia danej jednostki, człowiek taki traci kontrolę nad własnym życiem.

### *2. Uraz na skutek szoku*

Przykro przeżycia, np. utrata bliskiej osoby, mogą osłabić nasze mechanizmy obronne, co może doprowadzić nawet do odwrócenia się od Boga. Przy tego rodzaju osłabieniu obrony wróg z łatwością może znaleźć furtkę i nas zaatakować. Dlatego tak ważna i potrzebna jest obecność członków Ciała Chrystusowego u boku osoby poszkodowanej, aby w tym bolesnym przeżyciu otoczyły ją miłością i modlitwami, które zrównoważą i naprawią wszelką szczelinę powstałą w ochraniającym ją "murze".

### *3. Zainteresowanie lub uczestnictwo w praktykach okultystycznych*

Zabawianie się tablicą ouija (spirytystyczną), nakładanie rąk przez okultystycznego uzdrawiciela, uczestniczenie w seansach – to niektóre z najczęstszych sposobów zetknięcia się z okultyzmem. Osoby angażujące się w tego rodzaju działania mogą uważać je za nieszkodliwe. W rzeczywistości jednak są one niebezpiecznym nasieniem, mogącym zaowocować dalszym pogłębieniem zainteresowań sferą okultyzmu.

### *4. Przeniesienie*

Przeżyciem nie tak częstym, a jednak wystającym u niektórych ludzi, jest *związanie* przenoszone z jednego pokolenia na drugie. Głębokie zaangażowanie się w okultyzm rodziców lub dziadków, względnie klątwa rzucona na rodzinę, mogą sprowadzić зло na życie przyszłych pokoleń.

## *Oznaki wpływów demonicznych*

### *1. Utrata wewnętrznego pokoju*

Niepokój i strach, często przejawiający się zjawami sennymi i nagłą paniką, wskazują na brak wewnętrznego pokoju.

### *2. Brak radości*

Zaatakowana osoba może być przygnębiona i smutna, w jej życiu niewiele jest miejsca na prawdziwy śmiech i radość.

### *3. Niezdolność do okazywania i akceptowania miłości*

Osoba taka robi wrażenie, jak gdyby była otoczona twardą skorupą, uniemożliwiającą jej doświadczanie miłości i współczucia ze strony bliźnich, a i sama nie potrafi okazywać im miłości.

### *4. Obecność obcej osobowości*

Ofiara okultyzmu może odczuwać, iż poza nią samą istnieje jakaś inna osobowość, usiłująca sterować jej własnym życiem.

### *5. Negatywna reakcja na sprawy związane z Bogiem*

Nabożeństwo, sakramenty czy wzmianka o Krwi Chrystusa mogą wywołać zintensyfikowanie złego samopoczucia, do tego stopnia, że gwałtowna zmiana uczuć może zrodzić potrzebę desperackiej ucieczki.

### *6. Plugawy język*

Ofiara okultyzmu może być skora do kłamstwa, bluźnierstwa i złośliwego plotkarstwa.

### *7. Słyszenie głosów*

“Głosy” te zazwyczaj krytykują daną osobę lub przymuszają, by podjęła jakieś działanie, często wbrew jej woli. Przeżycia z tym związane są podobne do doznań schizofrenika, a treść ich jest zazwyczaj negatywna i destrukcyjna.

### *8. Nadnaturalna wiedza i sila*

Oto dwa biblijne tego przykłady:

- a) niewolnica na rynku w Filippi “wiedziała” o Pawle i Sylasie (Dzieje Ap. 16:16–18);
- b) człowiek opanowany przez legion demonów rozrywał swoje łańcuchy (Marek 5:3–8).

### *9. Tendencje do samounicestwienia*

Okaleczanie się i próby samobójstwa mogą wskazywać na wpływ sataniczny.

### *10. Wicherzyścielstwo*

Osoby używane przez wroga mogą z upodobaniem siać niezgodę w rodzinach, małżeństwach oraz, jeśli to tylko możliwe, w kościele.

## *11. Zastraszenie*

Obecność przerżenia, najsilniejszej formy strachu, często towarzyszy obecności demonów i niszczących duchów.

## *12. Nienaturalne zachowanie*

Czasami przybrana poza, wyraz twarzy, zmiana tonu głosu oraz dziwny wyraz oczu są oznakami wewnętrznej udręki wywołanej przez okultyzm.

### *Skutki wpływów demonicznych*

Wpływy demoniczne mogą powodować:

#### *1. Duchową depresję*

Tę formę depresji charakteryzuje brak zainteresowania sprawmi Bożymi, z jednoczesną nieświadomością owej inercji.

Często jest spowodowana zatrważającym wpływem stosunkowo łagodnego zaangażowania się w okultyzm. Niekoniecznie wymaga dogłębnej posługi duszpasterskiej, którą zazwyczaj należy stosować przy wyraźniejszych przejawach demonicznych.

#### *2. Opresję*

W tym przypadku człowiek czuje się ogólnie przytłoczony, przygnębiony; wydaje się być spętany i niezdolny do podejmowania decyzji. Nie jest w stanie reagować na treść ewangelii i bardzo często ma świadomość zagrożenia. U ofiary opresji demonicznej mogą wystąpić symptomy fizyczne, takie jak bezsenność, ustawiczny ból głowy i nudności.

#### *3. Obsesję*

W tym stadium związania umysł ofiary jest zniewolony, a ona sama cierpi na obsesję pewnych wzorców myślowych, zazwyczaj związanych z seksem lub przemocą. Może nieustannie czuć się przymuszana do działania, np. do pisania listów pełnych okropności. Dzieje się tak z powodu przeczucia, iż stanie się coś strasznego, jeśli nie podda się owemu przymusowi.

#### *4. Opętanie*

Rzadkie są przypadki prawdziwego opętania, tzn. zupełnego opanowa-

nia przez złego ducha. Biblijnym przykładem jest człowiek opętany przez rzesze demonów (Marek 5:2–20).

Zbyt często słowo opętanie bezkrytyczne stosuje się do określenia prawie każdego stanu powstało w wyniku parania się okultyzmem. Jeśli osoby znajdujące się w duchowej depresji lub opresji zostaną nieprawidłowo uznane za opętane, istnieje obawa podjęcia nieodpowiedniej posługi duszpasterskiej.

Człowiek wierzący, narodzony na nowo, nie może być opętany, ponieważ mieszka w nim Duch Święty. Jednakże tak jak jesteśmy narażeni na pokusy, tak samo możemy cierpieć na skutek wpływu satanicznego.

### *Posługiwanie ludziom z problemami okultystycznymi*

Ważne jest, aby pamiętać, iż apostoł Paweł powiedział: "Gdyż bój toczymy nie z krwią i ciałem, lecz z nadziemskimi władzami, ze zwierzchnościami, z władcami tego świata ciemności, ze złymi duchami w okręgach niebieskich" (Efezjan 6:12).

Pomiędzy przeciwnymi królestwami – Boga i szatana – odbywa się nieustanna walka duchowa (Mateusz 12:26–28). My uczestniczymy w tej wojnie na ziemi. Są to rzeczywiste duchowe królestwa, toczące bezkompromisową walkę, która rozgrywa się w umysłach mężczyzn, kobiet i dzieci. Celem szatana jest powodować rozłam w Królestwie Bożym, by rozszerzać królestwo własne.

Chrystus wypowiedział wojnę mocom ciemności, ujawniając, iż szatan jest mordercą, złodziejem i kłamcą. Widział szatana realnie, ani go nie pomniejszając, ani też nie przeceniając. Celem Chrystusa było, a nam w posłudze duszpasterskiej być powinno, uwalnianie więźniów, by rozszerzać Królestwo Boże dla Jego chwały.

#### *1. Miejsce posługi*

Miejsce posługi powinno być przedmiotem poważnego rozważenia, głównie przez wzgląd na innych. Zgromadzenia publiczne, gdzie mogą być obecne dzieci lub osoby pobudliwe, nie są najodpowiedniejszym miejscem. Idealnie, jeśli odbywa się to w miarę możliwości w budynku kościelnym, i to w obecności tylko tych, którzy uczestniczą w posłudze.

#### *2. Przygotowanie*

Jest to zasadniczo zadanie dla Ciała Chrystusa, tzn. jest to posługa wykonywana w oparciu o zbór. Ci, którzy angażują się do posługi ludziom mającym za sobą kontakty okultystyczne, powinni zawsze dążyć do działania w kontekście wspólnoty ludu Bożego, nigdy

w odizolowaniu. Nie jest to praca dla samotników albo grupek działających w myśl hasła “zrób to sam”. Jeśli jednak ktoś niespodziewanie znajdzie się w obliczu sytuacji wymagającej natychmiastowej reakcji, wtedy Bóg odpowiednio go na tę chwilę wyposaży.

Najlepiej jeśli w skład zespołu posługującego wchodzą dwie albo trzy osoby, i to takie, które dają się kierować Duchowi Świętemu. Reprezentują oni ogół członków Ciała, którzy ich pracę wspierają modlitwą, postem i wspólnym łamaniem chleba.

### *3. Posiądź Boże środki*

Zanim duchowy doradca rozpocznie tę służbę, musi być w pełni świadomy, jakie środki Bóg daje mu do dyspozycji oraz ma być gotowy je sobie przyswoić. Powinien je znać na podstawie głęboko zakorzenionej wiary, co mu pozwoli posługiwać się nimi. Musi również być czysty przed Bogiem, aby sumienie go nie oskarżało. Wróg w żaden sposób nie był w stanie zaszkodzić życiu Jezusa, ponieważ Chrystus był całkowicie wolny od grzechu.

Środki do naszej dyspozycji:

- a) Pozycja – We wszechświecie istnieje pewien porządek: Jezus, aniołowie, człowiek, zwierzęta. Jeśli jesteśmy zbawieni i ochrzczeni, jesteśmy w Jezusie, a On w nas, czyli zasiadamy w okrągach niebiańskich z Chrystusem, ponad zwierzchnościami i złymi mocami, posiadając duchową moc i władzę. Ponieważ jesteśmy w Chrystusie, zajmujemy wyższe stanowisko i mamy większy autorytet niż szatan. Wszystko jest pod stopami Chrystusa, a więc pod naszymi, o ile pozostajemy w nim (Efesjan 2:6).
- b) Ochrona – Podejmując się tej służby musimy być pewni Bożej ochrony. Bóg nas ochroni i na podstawie Bożej wierności możemy na Nim spolegać (2 Tesałoniczan 3:3 i Łukasza 10:19). Musimy nałożyć całą zbroję Bożą, a więc i przybicię zbawienia, aby nie został zaatakowany nasz umysł. Jezus uosabia każdy element zbroi – prawdę, sprawiedliwość, pokój, wiarę, zbawienie, Słowo – obleczmy się więc w Chrystusa. Zbroja nie osłania naszych pleców, gdyż Bóg nie przewiduje ucieczki. Jeśli jednak rzucimy się do ucieczki, nic nas nie ochroni.
- c) Autorytet – Jezus udzielił nam autorytetu nad mocami wroga w oparciu o naszą pozycję w Nim (Łukasz 10:19). Autorytet to nie władza. Władzę posiada Bóg, lecz my możemy iść do przodu z autorytetem, którego udzielił nam Jezus Chrystus, o ile posiadamy sprawiedliwość Chrystusa i nie nosimy w sercu żadnego grzechu. Każdy wierzący człowiek jest wyposażony w ten autorytet, lecz szczególnie namaszczenie Ducha Świętego, spoczywające na niektórych slugach Bożych, umożliwia im przejawiać większą odwagę i ufność w powierzony im autorytet.

- d) Broń – Jedyną bronią ofensywną w naszej zbroi jest miecz, którym jest słowo Boże. Kiedy Jezus był kuszony na pustyni, cytował szatanowi Boże Słowo: – “Napisano ...” (Mateusz 4:1–11) i pokonał wroga. Bóg potwierdza, że Jego słowo osiągnie swój cel (Izajasz 55:11). Mamy prawo wypowiadać Jego słowo z wiarą, a On jest w stanie uczynić je skutecznym i pełnym mocy. Takie korzystanie z Bożego słowa jest niezmiernie ważne w rozwiązywaniu więzów szatańskich.

#### *4. Trwaj w zwycięstwie*

Na Golgotie, na krzyżu Chrystus odniósł ostateczne zwycięstwo nad szatanem, przez moc swojej przelanej krwi (Hebrajczyków 2:14b, Kolosan 2:15). Trwajmy więc niewzruszenie w tym zwycięstwie.

#### *5. Zwiąż mocarza*

Związać znaczy skrępować łańcuchami. Dzięki dziełu Krzyża szatan stał się rozbroyonym wrogiem, jednak jedynie związując go można uniemożliwić mu wyrządzanie dalszych szkód. Za nami stoi autorytet Jezusa, by związywać nieprzyjaciela i uwalniać więźniów (Mateusz 16:19). Czyniąc tak, na ziemi urzeczywistniamy to, co już nastąpiło w niebie. Związuje na podstawie autorytetu udzielonego nam w Imieniu Jezusa, zaś wiara w zwycięstwo Jezusa sprawia, że związanie to jest skuteczne.

#### *6. Przeciwstawiaj się wrogowi*

“Przeto oddajcie się Bogu, przeciwstawcie się diabłu, a ucieknie od was” (Jakub 4:7). Musimy zmobilizować siły i w Imieniu Jezusa Chrystusa przeciwstawić się wrogowi.

#### *7. Rozróżnianie duchów*

Jednym z oszustw szatana jest przybieranie postaci anioła światłości i demonstrowanie podrobionych, fałszywych darów np. słowa poznania (wiedzy). Nie można pozwolić, by ich używał (Dzieje Ap. 16:16–18).

Aby rozpoznać złego ducha, jak również charakter wpływu okultystycznego, oraz ustalić, o jaką konkretną formę demonicznej aktywności chodzi, doradca duchowy powinien nie tylko posiadać umiejętności, wiedzę i zrozumienie, lecz także nadnaturalny dar rozróżniania duchów oraz dar słowa poznania, względnie jeden z tych darów, których Bóg Duch Święty udziela tym, którzy o nie proszą (1 Koryntian 12:10). Istotne jest również rozpoznanie, w jakim stopniu życie danej osoby jest opanowane przez szatana, czyli, jak bardzo jest przez niego związana. Od tego zależy zakres posługi.

## *8. Wyznanie*

Osobę, która była związana z okultyzmem, należy zachęcić do wyznania i powiedzenia o szczegółach swych praktyk. Wyznanie grzechu jest zawsze integralną częścią uwolnienia i uzdrowienia (1 Jana 1:9).

## *9. Wyrzeczenie się*

Aby oddać się temu, co święte i zdrowe, trzeba wyrzec się tego, co nie jest święte. Należy zachęcić osobę, by na głos wyrzekła się diabła i wszystkich jego dzieci.

## *10. Autorytatywna modlitwa*

Zarówno ofiara jak i wszyscy obecni przy tej posłudze muszą w autorytatywnej modlitwie przyjąć ochronę, jaką zapewnia Imię Jezusa oraz przykrycie Krwią Chrystusa. Modlitwa taka opiera się na autorytecie udzielonym nam przez Jezusa Chrystusa, powołuje się na naszą w Niem pozycję, spolega na oręże danym przez Niego i chwyta się zwycięstwa w Jego imieniu.

Modlić się musimy zawsze “w imieniu Jezusa”, powołując się na Jego autorytet. Pismo Święte oznajmia, że na dźwięk imienia Jezusa skłoni się każde kolano i wszelki język wyzna, że Chrystus jest Panem (Filipian 2:10, 11).

W modlitwie powołujemy się na ochronę “we Krwi Chrystusa”. Jeśli przyjeliśmy Jego ofiarę, krew, którą przelał na Krzyżu, chroni nas od skutków grzechu. Chroni nas przed działalnością wroga. W Egipcie krew na futrynie drzwi była znakiem ochrony przed przechodzącym niszczycielem (2 Mojżeszowa 12:13).

“W Imieniu Jezusa” i “przez Krew Chrystusa” to nie formułki jakiegoś magicznego zaklęcia, dzięki którym można osiągnąć natymiastowe wyniki. One wyrażają to, co Chrystus już dla nas dokonał. Jedynie Duch Święty może dać nam jasne duchowe zrozumienie tych głębokich słów.

## *11. Zabroń złym duchom uzewnętrzniać się*

Zły duch może próbować przeszkodzić w posłudze, wywołując różne gwałtowne reakcje, np. będzie rzucał ofiarą, skłaniał ją do ucieczki lub wyzwalał inne agresywne zachowania. Trzeba koniecznie zabronić mu manifestowania swej mocy, rozkazując: “Ucisz się w Imieniu Jezusa”!

## *12. Autorytatywny rozkaz*

Jest konieczny do wypędzenia ducha zamieszkującego w danej osobie i uwolnienia jej z więzów oraz do wyznaczenia ostatecznego miejsca

spoczynku dla owego ducha (Dzieje Ap. 16:18). Jezus powiedział, że istnieje miejsce przygotowane dla szatana i wszystkich jego aniołów, i do tego właśnie miejsca posyłamy demona (Mateusz 25:41).

### *13. Modlitwa o ochronę na przyszłość*

Modlitwa o przyszłość jest potrzebna, by uporządkować chaos umysłu, znaleźć siłę do odparcia przyszłych pokus i odkryć nowy kierunek w życiu (2 Tymoteusza 1:12).

### *14. Modlitwa o napełnienie Duchem Świętym*

Jezus nauczał, iż osoba oczyszczona i uwolniona od złego ducha musi zostać napełniona przez Boga Ducha Świętego, aby zapobiec jeszcze większej inwazji ze strony wroga (Łukasz 11:24–26).

### *Dalsza opieka*

Zachęć osobę do oddania się Jezusowi Chrystusowi i nawiązania z Nim trwałe więzi w ramach społeczności ludu Bożego.

Pomóż jej zerwać kontakty z tymi, którzy mogą próbować wywierać na nią zły wpływ i wciągać na stare drogi. Zachęć ją też do zniszczenia wszelkich przedmiotów, książek i rzeczy osobistych związanych z działalnością okultystyczną.

Jeśli na skutek uczestniczenia w zakazanych praktykach pozostały jakieś urazy, może być konieczna modlitwa o uzdrowienie emocji i wspomnień.

1. 3 Mojżeszowa 19:31 Wiele ludzi zwraca się do mediów. Jakie są tego powody?
2. 5 Mojżeszowa 18:9–14 Które z tych praktyk stosuje się jeszcze dzisiaj i jak nazywają się ich współczesne odpowiedniki?
3. 2 Królewska 21:6 W jakim stopniu okultystyczne praktyki króla Manassesa wpływały na jego złe rządy?
4. 1 Kronik 10:13–14 W jaki sposób duchowy doradca może przekazać osobie poszukującej odpowiedzi na swoje pytania, że najistotniejsze jest źródło, z którego czerpiemy wskazówki?

5. Łukasz 10:19 Jak rozumiesz słowa: "Dałem wam moc, abyście deptali ... po wszelkiej potędze nieprzyjacielskiej, a nic wam nie zaszkodzi"?
6. Lukasz 11:20 Zwróćmy uwagę, iż wypędzanie demonów w imieniu Jezusa Chrystusa jest oczekiwany znakiem nadejścia Królestwa.
7. 1 Koryntian 10:20, 21 Jakich skutków można się spodziewać w życiu człowieka, który chce mieć społeczność i z Bogiem i ma kontakty diabłem, tzn. uczestniczy w seansach okultystycznych, a także bierze udział w stole Pańskim?
8. Kolosan 2:15 Odszukaj podobne teksty, mówiące o mocy, autorytecie, panowaniu i triumfie Jezusa.

## **NOTATKI**

## NOTATKI

## ROZDZIAŁ 11. – SAMOTNOŚĆ

Od samego początku życiowym przeznaczeniem człowieka było pozostawanie we wzajemnych związkach z innymi ludźmi (1 Mojżeszowa 2:18). Jeśli tak się nie dzieje, to według Bożych intencji człowiek taki jest okaleczony i może cierpieć na chorobę zwaną samotnością.

Musimy wyraźnie zdawać sobie sprawę, że istnieje różnica między samotnictwem a samotnością. Samotnictwo to świadomego braku towarzystwa, odcinanie się od innych i pozostawanie w odosobnieniu z własnego wyboru. Nie towarzyszy temu przykra świadomość bycia samotnym, tak z kolei charakterystyczna dla samotności. Samotnictwo daje możliwość relaksu. Jezus także często oddalał się na ubocze, pragnąc być sam. Wielu ludziom wystarcza ich własne towarzystwo, i nawet ci, którym odosobnienie narzucono, niekoniecznie czują się samotni. Z drugiej strony, i w tłumie, i nawet w rodzinie bywają ludzie rozpaczliwie samotni.

Samotność u tych, którzy na nią cierpią, może dokonać prawdziwego spustoszenia. Dotyczy to zarówno sfery emocjonalnej, duchowej i społecznej. Kiedy intymne związki zostały zerwane lub występuje zupełny ich brak, człowiek czuje się emocjonalnie upośledzony. Samotność może wywołać niepokój, poczucie bezcelowości i pustki. Czynnik samotności oddziałuje na ludzi wewnętrznie i zewnętrznie, powodując tak izolację wewnętrzną, jak też osamotnienie w najbliższym otoczeniu. Poważnie niszczy poczucie własnej wartości, rodzi świadomość, że jest się do niczego, a czasami wyzwala uczucie prawdziwej beznadziejności. Intensywna pusta i ból samotności mogą wybuchnąć przemocą i wrogością. Prawie zawsze stan ten pogłębia koncentrowanie się na samym sobie.

### *Przyczyny samotności*

#### *1. Dehumanizacja społeczeństwa*

Rozwinięta technika, piętno materializmu, zmniejszenie wkładu jednostki w procesie pracy, w życiu społecznym itp. – wszystko to sprawia, iż ludzie czują się i mniej potrzebni, i mniej wartościowi.

#### *2. Problemy wielkomiejskie*

Osoby mieszkające w dużych blokach, w gęsto zaludnionych dzielni-

cach, mają tendencje do nadmiernej ostrożności i podejrzliwości wobec otoczenia.

### *3. Telewizja*

Oglądanie telewizji może stać się namiastką rzeczywistych kontaktów z innymi ludźmi.

### *4. Zerwanie więzi rodzicielskich*

Podstawowy, najwcześniejszy związek między rodzicem i dzieckiem może zostać zakłócony lub zerwany z powodu rozwodu, separacji lub znęcania się nad dzieckiem. W efekcie, kiedy dziecko dorosnie, przyczyny te mogą spowodować alienację.

### *5. Brak zaufania*

Odrzucenie we wczesnej młodości, surowy krytycyzm oraz ogólny brak zainteresowania ze strony innych mogą zrodzić nieufność, a ta z kolei uniemożliwia nawiązywanie bliższych związków.

### *6. Zaburzenia osobowości*

Głęboko zakorzenione problemy osobowości urabiają ludzi nieprzystosowanych społecznie, którzy wydają się być niezdolni do nawiązywania lub utrzymywania normalnych stosunków międzyludzkich. Są to często osobnicy sfrustrowani i samotni.

### *7. Brak porozumienia*

Utrzymywanie wzajemnych związków w dużym stopniu zależy od skutecznego porozumienia, które odbywa się na płaszczyznach: słownej, seksualnej i socjalnej.

### *8. Duma, niezależność*

Pragnienie “stania na własnych nogach” oraz obawa przed uzależnieniem się od innych to czynniki wpływające na pojawienie się ludzi upartych i samotnych.

## *Symptomy samotności*

### *1. Troska o dobra materialne*

Troska o rzeczy takie jak dom, samochód lub inne dobra może

wskazywać na próbę ucieczki od bólu wywoванego brakiem poczucia więzi.

## *2. Chęć bycia zauważanym*

Szukając uzasadnionych powodów do kontaktów z innymi, osoba może wymyślać dziwaczne historie, np. prosi o interwencję, bo w domu straszy. Może też zabiegać o czyjas uwagę, narzekając przykładowo na złe wykonaną przez robotników pracę w domu, lub składając nieustannie wizyty u lekarza z powodu wyimaginowanej choroby. Bez względu na formę zawsze będzie to wołanie o pomoc, wypływające z bólu samotności.

## *3. Abnegacja*

Osoba samotna może się zaniedbywać; ucierpi na tym jej wygląd zewnętrzny, higiena oraz sposób odżywiania się.

## *4. Nadmierna nostalgia*

Ciągłe wspominanie przeszłości, oglądanie fotografii, pamiątek oraz przedmiotów przywołujących na pamięć szczęśliwe dni – może osobie samotnej zajmować większą część czasu.

## *5. Listy adresowane do samych siebie*

Wszyscy chcemy, aby o nas pamiętano, szczególnie lubimy otrzymywać kartki z pozdrowieniami i życzeniami z okazji specjalnych dni w naszym życiu. Niektórzy odczuwają tak wielką tego potrzebę, że uciekają się do pisania listów lub kartek do samych siebie. Nierzadko, aby na pewno otrzymać upragnioną kartkę, przypominają innym o zbliżaniu się tego ważnego dnia.

## *6. Płacz*

Łzy żalu za utraconą przeszłość i litowanie się nad sobą są symptomami głębokiej samotności.

## *7. Kompleks niższości*

Oznaką samotności jest poczucie braku własnej wartości. Osobę taką nie dziwi, iż nikt jej nie odwiedza, ani się nią nie interesuje.

## *8. Aktywizm*

W ucieczce od umysłowego i emocjonalnego bólu samotności dana

osoba może bez reszty wypełniać swoje życie aktywnością, działając w różnego rodzaju grupach, także kościelnych, a mimo to nadal nie będzie związana z nikim prawdziwą więzią.

### *9. Zwierzęta domowe*

Osoba samotna często przywiązuje się do zwierząt domowych. Wprawdzie ma to swoją wartość, jednak zazwyczaj bywa, że troska o zwierzęta zajmuje miejsce kontaktów z ludźmi.

### *10. Alkohol i narkotyki*

Inną próbą ucieczki od bólu samotności może być sięganie po alkohol i narkotyki.

## *Jak pomóc osobom samotnym*

### *1. Uświadomić rzeczywistość*

Duchowy doradca musi zacząć pomóc od tego, by danej osobie uświadomić fakt, iż jest samotna. Może ona unikać nazywania tego wprost, ale trzeba ją zachęcić, aby wyraziła uczucia, jakie towarzyszą jej samotności. Aby samotności tej stawić czoło, niezmiernie istotne jest posiadanie dwóch cech: odwagi i wiary.

### *2. Uzmysłowić potrzebę nawiązania więzi*

Prawdę jest, iż ludzie potrzebują ludzi, bo tak zostaliśmy stworzeni. Niektórym osobom samotnym trzeba uświadomić, że potrzeba innych nie jest słabością.

### *3. Zrozumieć motyw*

Pomóż osobie samotnej zrozumieć, dlaczego robi to, co robi. Wyjaśnij, iż czasami nasze zachowanie, czy samopoczucie są wykładnikiem naszej wielkiej tęsknoty za człowiekiem, za nawiązaniem bliskiej z nim więzi.

### *4. Okazywać empatię*

Wczuj się w ból osoby potrzebującej, niech zobaczy, że naprawdę zależy ci na tym, aby czuła się dobrze. Utożsamianie się z jej uczuciami, zrozumienie oraz troska o jej codzienne sprawy są bardzo potrzebne. Chociaż nie jest możliwa zmiana wszystkich okoliczności, to jednak po dogłębnym przemyśleniu będzie możliwe dokonanie pewnych praktycznych zmian.

### *5. Nie rozbudzać złudnych nadziei*

Pomóż tej osobie pogodzić się z faktem, iż nie wszystkie przyczyny samotności można zmienić. Iluzoryczne zapewnienia nie zastąpią nadziei opartej na rzeczywistości.

### *6. Zapewniać oparcie w sytuacjach szczególnych*

Bywają chwile, kiedy samotność jest wyjątkowo dotkliwa, na przykład czas wigilijnych spotkań w gronie rodzinnym lub inne uroczystości. W takich momentach duchowy doradca powinien okazać szczególną wrażliwość i pomóc.

### *7. Przestać użalać się nad sobą*

Podejście typu “o, ja biedny!” jest naturalną konsekwencją nieustanego ponurego rozmyślania o sobie, skoro brak kogoś, o kogo należałoby się zatroszczyć, lub w czym towarzystwie można by przebywać. Użalanie się nad sobą jedynie tę samotność pogłębi.

### *8. Przezwyciężyć strach*

Obawa przed niepowodzeniem w nawiązywaniu nowych kontaktów może daną osobę zamknąć w więzieniu samotności. Zachęć, by przezwyciężyła ten strach, nakłaniając ją do przebaczenia i przyjęcia uzdrowienia ran powstały na skutek urazów doznanych w trakcie dotychczasowych znajomości. W takiej sytuacji bardzo ważne jest odbudowanie poczucia własnej wartości.

### *9. Odbudować poczucie własnej wartości*

Osobie, która w oczach innych czuje się bezwartościowa, trzeba uzmysłowić, iż jej wartość tkwi w niej samej, i nie zależy od jej osiągnięć.

Najważniejszym czynnikiem uzdrowieńczym, odbudowującym poczucie własnej wartości, jest głęboko zakorzeniona w sercu świadomość Bożej miłości – przeświadczenie, że Bóg widzi mnie jako jednostkę wyjątkową i wartościową. Jedynie Duch Święty może nas o tym przekonać. Oczywiście nie znaczy to, iż nie potrzebujemy miłości ze strony ludzi. Bóg stworzył nas tak, abyśmy kochali i byli kochani przez przynajmniej jedną osobę, i dlatego musimy z nadzieję pomagać osobie samotnej odbudowywać więzi z innymi.

Jednakże prawdziwe poczucie własnej wartości musi opierać się na zrozumieniu i poznaniu bezgranicznej Bożej miłości. Bóg akceptuje każdego z nas. W Jego oczach każda osoba jest cenna.

## *10. Wsparcie zboru, kościoła*

Chociaż nawiązywanie intymnego związku z Bogiem ma znaczenie pierwszorzędne, potrzeba, aby dana osoba weszła również w kontakt z widzialnym Ciałem Chrystusa, a więc z borem (kościółem). Jego członkowie powinni ją w pełni zaakceptować, okazując szczególnie wsparcie, aby mogła słyszeć, widzieć i odczuwać Bożą miłość przejawianą przez bliźnich.

## *11. Odkryć zainteresowania i zdolności*

Jeśli nasze zainteresowania przybierają jedynie formę aktywizmu, to stają się ucieczką od rzeczywistości. Jednakże wielu ludzi znajduje w tym pewne zaspokojenie swych pragnień i odzyskuje w pewnym stopniu poczucie własnej wartości.

Nierzadko z chwilą śmierci współmałżonka, jakaś pasja, którą zajmowali się wspólnie, zastaje zarzucona. Zachęć więc daną osobę, by odkryła ją na nowo.

---

Kiedy Maria stała u grobu w ten pierwszy wielkanocny poranek, zapewnie czuła się zmęczona, zagubiona, a nad wszystko – samotna. To wszystko, z czym wiązała nadzieję i o co się modliła, najwyraźniej runęło. W jej życiu nikt nie mógł zająć miejsca Jezusa. Przyszłość wydała się nagle pusta i niepewna.

A wtedy Jezus wymówił jej imię – “Mario!” I ta ciepła głęboka więź, jaka ich łączyła, ożyła na nowo. Powróciła chęć życia, które znowu nabralo sensu. W tejże chwili pojęła też, że już nigdy nie będzie samotna.

“Mistrzu!” – to proste słowo wyrażało prawdziwe uzdrawienie.

Kiedy czujemy się samotni i przygnębieni, kiedy przesywa nas wewnętrzny ból, odkryjmy na nowo tę więź łączącą nas z Żyjącym Chrystusem, wszak jedynie On całkowicie zaspokaja wszystkie nasze potrzeby.

1. 1 Mojżeszowa 2:18 Dlaczego “niedobrze jest człowiekowi być samemu?”
2. 5 Mojżeszowa 31:6 Czy znajomość Bożej obietnicy, iż “nas nie porzuci i nie opuści” ma jakiś wpływ na odczucie samotności?

3. 1 Królewska 19:9–11 Świadomość, iż “jestem jedynym, który pozostał”, może zrodzić w nas uczucie niepewności i zagrożenia. Odnies to do codziennych doświadczeń.
4. Psalm 8:4, 5 Czy przypominasz sobie chwilę, w której wątpiłeś, że Bóg wie o twoim istnieniu? Jaki wpływ w takiej sytuacji ma pewność Jego obecności?
5. Psalm 69:21 Skomentuj ten werset.
6. Marek 1:35 Porównaj pozytywne aspekty odosobnienia z negatywnymi przejawami samotności.
7. Marek 15:34 “Była to najbardziej dramatyczna chwila samotności w historii całej ludzkości”. Skomentuj to zdanie.
8. 2 Tymoteusza 4:16,17 Porównaj opisane tu przeżycia Pawła z tym, co przeżywał Jezus w Ewangelii Mateusza 26:56b. Jak się odczuwa opuszczenie przez innych?

# PORADNICTWO CHRZEŚCIJAŃSKIE

• GORDON WRIGHT •

Zbawienie oznacza zupełność. Każda grupa chrześcijańska powinna być centrum uzdrowienia i zupełności przez Jezusa Chrystusa. Bóg zaopatrył nas w poradnictwo chrześcijańskie, które służy jako ważny środek do pomocy zranionym i bolejącym ludziom. Nasz skromny podręcznik jest przeznaczony dla osób zaangażowanych w pracę chrześcijańskiej.

**Eurovangelism**

