

**Irena Neumueller**  
Gdynia

## **Bolesna kobiecość – jak wypisać się z żalu?**

### WPROWADZENIE

Myśląc o bolesnej stronie kobiecości i o kobietach, które w swym życiu doświadczyły cierpienia, zmagań, bólu z powodu porażki czy rozstań, a jednocześnie były wolne od żalu, smutku i poczucia osamotnienia albo rozczarowań, nasuwa mi się na myśl postać bardzo szczególnej kobiety – Marty Robin. Była to kobieta bardzo dotkliwie naznaczona bólem fizycznym, cierpieniem, wewnętrzną walką, a jednocześnie kobieta dzielna, mądra, która z pasją przeżywała swoje życie.

Marta Robin, francuska mistyczka z XX wieku, została zaproszona przez Jezusa do szczególnej relacji z Nim, do cierpienia przez wieloletnią chorobę. Ale przede wszystkim została zaproszona, by być podobną do Jezusa i uczestniczyć w Jego cierpieniu i w Jego misji. Podczas modlitwy Marta, mając 26 lat, usłyszała pytanie Jezusa: Czy chcesz być taka jak Ja? Jezus w tym pytaniu zaproponował Marcie szczególny dar bliskości ze sobą, a jednocześnie bardzo szczególne powołanie życiowe. Bóg wezwał Martę do przedłużenia swojej misji zbawienia świata i do odnowy Kościoła. Zgodą Marty rozpoczęła nowy etap jej życia, w którym podjęła wszystko to, co było planem Boga dla niej. Przyjęła podobieństwo do Boga jako dar i zadanie dla swego życia. Cierpienie Marty, które w naszym odbiorze wydaje się nie do przyjęcia z powodu bardzo bolesnej i wyczerpującej choroby, dla Marty, dzięki mistycznemu zjednoczeniu z Chrystusem, nie było bólem, który niszczy i pozbawia radości życia. Stało się natomiast szkołą prawdziwej miłości, źródłem życia dla niej samej i dla tysięcy ludzi, którzy spotykali się z nią przez pięćdziesiąt lat jej pozostawania w łóżku. Ono bowiem było jedynym miejsca jej życia od momentu decyzji podczas spotkania z Jezusem.

W rozmowie z jedną z osób, którą spotkałam w domu Marty, w Ognisku Miłości w Chateaufort de Galaure we Francji, a która wiele lat towarzyszyła Marcie, usłyszałam zadziwiające zdanie: „My nie pamiętamy bólu i cierpienia; pamiętamy tę ogromną radość życia”.

Co takiego było w osobie Marty, że jej cierpienie było wolne od pretensji, rozczarowań i goryczy, od żalu do Boga i uzalania się nad sobą? Marta zdecydowała się być podobną do Jezusa nie tylko w Jego cierpieniu, ale przede wszystkim w Jego miłości, którą realizowała jako bezinteresowny dar z siebie. Ona pielęgnowała w sobie podobieństwo do Boga, które płynie z bliskości z Nim. Tą decyzję Marta podejmowała każdego dnia, dając absolutne pierwszeństwo Jezusowi w swym życiu. Żyła wiarą, że to On pierwszy obarczył się naszym cierpieniem i dźwigał nasze bolesti (por. Iz 53,4).

Jej fizyczne cierpienie, pozostawanie w łóżku oraz zmagania z ciemnością duchową i fizyczną (od pewnego momentu straciła wzrok), stały się źródłem życia, intensyfikowały zmiany w jej życiu i tysiące ludzi przychodzących do niej. Czy Marta miała szczególną łaskę do takiego życia? Poznając Martę, może się wydawać, że była szczególnie wybrana i uzdolniona do ofiary ze swego życia. Ale była kobietą jak każda z nas. Pełna prostoty, wrażliwości, kobiecych pragnień. Nie była wolna od kobiecych uczuć i emocji, takich jak: osamotnienie, niepewność, potrzeba oparcia. Przeżywała momenty słabości, ogromnych lęków i niemocy, szczególnie gdy każdego piątku przeżywała Mękę Jezusa. Ale również w chwilach bardzo naturalnych dla kobiety, gdy oczekiwała wsparcia, a doświadczała niezrozumienia przez osoby kochane, głównie najbliższą rodzinę. Czuła się momentami opuszczona przez swojego kierownika duchowego, z którym przeżywała bliską więź, gdy ten nie przychodził do niej przez kilka dni. Jednak Marta żyła na poziomie serca, nie dała się ponieść emocjom, lecz poddawała je prawu łaski. W ten sposób realizowała w wierności swoje podobieństwo do Jezusa i swoje powołanie.

## 1. PODOBIENSTWO, KTÓRE NALEŻY ROZPOZNAĆ, PRZYJAĆ I PÓJŚĆ ZA NIM

Każdy z nas nosi w sobie wielki dar podobieństwa do Boga. Bóg stworzył człowieka na swój obraz i na swoje podobieństwo. Stworzył mężczyznę i kobietę (por. Rdz 1,26). Podobieństwo to jest człowiekowi dane w chwili jego powołania do życia. Pierwotny stan szczęśliwości człowieka w raju był skutkiem przeżywanej komunii z Bogiem i osób między sobą. Człowiek ze swej natury został stworzony do relacji, do żywej więzi. Zatem podobieństwo przeżywamy na płaszczyźnie relacji i ich konsekwencji. Dla Adama i Ewy raj był doświadczeniem stanu serca. Adam, gdy

otrzymał od Boga Ewę, kobietę, jako dar, by usunąć jego samotność, wyraził swój zachwyt: „Ta dopiero jest kością z mojej kości”. Adam odsłonił swoje uczucia, był autentyczny w wyrażaniu siebie, stąd ten okrzyk radości i fascynacji. Dostrzegł w kobiecie swoje podobieństwo przy jednoczesnej inności. Kobieta natomiast, przyjęta przez Adama, podjęła swoją rolę „odpowiedniej pomocy” i stała się darem dla mężczyzny, zachowując swoją odrębność i wolność. Kobieta stała się dla Adama uzupełnieniem jego braku, jego poczucia pustki, którą dotkliwie odczuwał w sobie. Tak więc kobieta i mężczyzna są skierowani ku sobie, by przeżywać pełnię człowieczeństwa poprzez wzajemny dar z siebie, który jest początkiem ludzkich więzi. Jan Paweł II określił kobietę w kontekście opisu stworzenia człowieka jako drugie „ja” we wspólnym człowieczeństwie. Bóg zapisał w naturze mężczyzny i kobiety potrzebę zrealizowania się przez spotkanie we wzajemnym obdarowaniu. Każdy z nas nosi w sobie tę potrzebę i dąży do jej spełnienia.

Jednak nastąpił moment przecięcia tej idealnej harmonii w raju przez grzech. Powstało rozdwojenie w życiu człowieka. To tutaj jest początek naszych boleści, które dotyczą głównie relacji z drugim człowiekiem. Gubimy się, patrząc na drugą osobę z nieufnością i poczuciem podejrzliwości czy wręcz zagrożenia, co zewnętrznie wyraża się na płaszczyźnie komunikacji, lęku o swoją autentyczność, obawy wyrażania swych uczuć wobec drugiego człowieka. W tej nieumiejętności budowania szczerych, prawdziwych relacji, ranimy się wzajemnie, zadajemy sobie ból, a wraz z nim pojawiają się: cierpienia i życiowe zmagania, trudności i niepowodzenia. Z chwilą, gdy człowiek zatracił prostotę, ufność i otwartość, w jego sercu pojawia się fałszywe „ja”, czego konsekwencją jest wyjście poza własne serce. Fakt ten sprawia, że inaczej spostrzegamy całą otaczającą nas rzeczywistość. W sytuacjach trudnych, pełnych napięć, pojawia się lęk, który prowadzi do izolacji i rezygnacji, a w ich następstwie pustka, ból, narastające zniechęcenie i wątplenia. Pojawiają się także oskarżenia wobec drugiej osoby. Fałszywe „ja” zajmuje miejsce Boga, toteż jest przejawem zdrady własnego serca, jest powodem wewnętrznego rozdarcia, wielkich zmaganiań, a czasami wielkich cierpień. Człowiek głęboko zraniony jest zamknięty w sobie, nie umie podzielić się swym życiem z drugim człowiekiem. Skutkiem tego czuje się osamotniony, rozgoryczony, pełen żalu. Taki stan jest dużym obciążeniem, bywa destrukcyjny, jest powodem depresji, często prowadzi do złych decyzji. W efekcie odchodzimy od wiary w miłość Boga i przekonania, że nikomu na nas nie zależy. Odchodzimy od noszonego w sobie podobieństwa do Boga, nie potrafimy już rozpoznać Go w sobie. Czujemy, że „wypadliśmy z łaski”. Trudno jest nam zatem w takich okolicznościach doświadczyć wewnętrznej harmonii, zgodnie ze słowami psalmu: „Ci, którzy idą za obcymi bogami, pomnażają

swoje boleści” (Ps. 16,4). Podobieństwo do Boga jest darem, który otrzymujemy z łaski Boga, ale życie podobieństwem nie dokonuje się bez naszego udziału. Wymaga naszego zaangażowania, czujności i wierności, a przede wszystkim życia na poziomie serca. Poza sercem nie mamy kontaktu ze sobą, nie spotkamy się też z Bogiem, ani z drugim człowiekiem. Pytanie o przyjęcie podobieństwa do Boga i życie na obraz i podobieństwo Boże, jest pytaniem o własne serce. Bóg pyta Adama w raju po grzechu: Adamie, gdzie jesteś? To pytanie powinniśmy często zadawać sobie: gdzie ja jestem? Gdzie jest moje serce? Czy przebywam we własnym sercu, czy przebywam już poza sercem? Jeżeli jestem poza nim, to co lub kto mnie pociąga?

## 2. DOM MOJEGO ŻYCIA

Serce jest synonimem duchowego wnętrza człowieka, jest naszym ukrytym centrum. Jest ono nieuchwytnie dla rozumu, a nawet dla woli, bo nie mamy władzy nad naszym sercem. Jedynie Duch Święty może je poznać i zgłębić. Tylko On może poprowadzić nas do głębi naszego serca, gdzie spotkamy nasze prawdziwe „ja”, gdzie Bóg czeka na spotkanie z nami. To w głębi serca następuje najgłębsze poznanie prawdy o nas i otaczającym nas świecie. Ono jest miejscem decyzji i naszych głębokich, wewnętrznych dążeń. Jest również miejscem poznania prawdy, w którym dokonujemy wyboru pomiędzy życiem a śmiercią (por. KKK 2563). Poznać sercem, oznacza zstąpić do głębi swego wnętrza i zanurzyć się w przebóstwionym „ja”, gdzie przebywa sam Bóg.

Jezus w słowach: „Błogosławieni czystego serca, albowiem oni Boga oglądać będą” (Mt 5,8) mówi jasno, że spotkanie z Bogiem dokonuje się jedynie w sercu. W sercu też dokonuje się nieustanna walka o wybór prawdy i własnej tożsamości. W tych zmaganiach o wierność sobie, o zachowanie wewnętrznej jasności często sobie nie radzimy. Dzieję się tak za sprawą naszych słabości i ograniczeń, zranień, które powodują, że oszukujemy siebie i uciekamy od własnego serca. Dlatego zdarza się, że poza sercem przeżywamy np. swoje małżeństwo, macierzyństwo, pracę, różnego rodzaju aktywność. Jednak poza sercem nie ma prawdziwego życia, poza nim nie spotkamy Boga i nie spotkamy siebie, ani nie zbudujemy pięknych relacji z innymi ludźmi. Jedynie na poziomie serca można w wolności i z radością przeżywać całe swoje życie: relacje z ludźmi, wybór wartości, pracę, wszystkie swoje działania, własny rozwój. Wszelkie zawirowania w życiu człowieka biorą się z tego, że wychodzimy na zewnątrz swego serca, żyjemy jakby obok siebie, a wtedy tracimy kierunek i gubimy się, co w efekcie prowadzi do różnego rodzaju boleści. Myślę, że dojrzewanie człowieka, jego mądrość życiowa, wiąże się z umiejętnością

słuchania głosu swego serca i rozróżniania pragnień obecnych we własnym sercu, od fałszywego „ja”, które odzywa się w nas na skutek natury dotkniętej grzechem. Naturalnie będziemy popełniać błędy i ulegać słabościom, ale istotne jest to, jaką w tych momentach podejmujemy decyzje o swoim dalszym życiu.

Każdy człowiek nosi w swej naturze tęsknotę za doświadczeniem miłości, za szczęściem, za stanem harmonii wewnętrznej dającej poczucie pełni. Są to podstawowe pragnienie wpisane również w kobiece serce. Spełnienie naszych kobiecych pragnień i tęsknot dokonuje się jedynie na płaszczyźnie miłości, gdy kochamy i jesteśmy kochane. Jest to piękne doświadczenie, które prowadzi do rozwoju człowieka. O nim Jan Paweł II powiedział: „Pełnia człowieczeństwa realizuje się w spotkaniu dwojga i ich wzajemnej miłości”. Jednak nawet najpiękniejsza miłość w przypadku miłości kobiety i mężczyzny, nie daje ostatecznej pełni. Iluzją jest oczekiwanie kobiety, że miłość mężczyzny zaspokoi jej najgłębszą tęsknotę za miłością i szczęściem. Często spotykam kobiety zawiedzione, z poczuciem niedosytu, ponieważ miłość męża, dobrego i wspaniałego człowieka, nie zaspokoiła jej głębokiej tęsknoty za miłością, doświadczeniem spełnienia. Szukanie w osobie ostatecznego wypełnienia przynosi ogromne rozczarowania, poczucie zawiedzenia i straty. Tym bardziej, gdy we wzajemnych odniesieniach pojawiają się napięcia i trudności. W tym miejscu chcę podkreślić, że człowiek generalnie cierpi z jednego powodu – z powodu braku miłości. Ponieważ nawet jeżeli cierpimy z powodu choroby, to jednak, gdy są z nami bliscy i doświadczamy od nich wsparcia, współczucia, ich czulej obecności, inaczej przeżywamy cierpienie, ono już tak bardzo nas nie boli. Podobnie jest w każdej innej trudnej sytuacji. Okazuje się, że najlepszym lekarstwem dla człowieka jest drugi człowiek, jednak nie w sensie absolutnego wypełnienia. Drogą do posiadania szczęścia jest odkrycie w sobie i przyjęcie jako faktu obecności Boga w swym sercu, Jego miłości i własnego podobieństwa do Boga. A to jest możliwe, gdy „zamieszkujemy” w swym sercu, gdy słuchamy własnych pragnień, gdy mamy kontakt ze swymi uczuciami, gdy słuchamy głosu własnego serca i podejmujemy odpowiedzialność za własne życie, za nasze pragnienia, potrzeby. Bóg wyraża się przez nasze serce. Brak kontaktu z własnym sercem i uczuciami, pragnieniami, albo tłumienie ich sprawia, że nie dajemy możliwości łasce Boga dotykać wszystkiego, co wypełnia nasze życie. Nie pozwalamy także przebić się Jego łasce do miejsc zranionych i słabych, do miejsc, gdzie z wrażliwością, lękiem i wstydem przechowujemy najgłębsze poruszenia serca. Ukrywamy poczucie winy i doświadczenie grzechu, które również może objawić nam i wyzwolić od niego jedynie Boża łaska.

Jeżeli pozostajemy na zewnątrz naszego serca i nie znajdziemy drogi powrotu do niego, będziemy czuli się wyobcowani, ogarnięci pustką, będziemy żyli w iluzji. Będziemy też niezdolni do miłości. Tracąc z oczu własne serce, gubimy przez nieuwagę własną tożsamość i własne życie. Jednak zawsze, mimo zwątpienia i pozostawiania w ciemności, jest nowa szansa, by odnaleźć pozytywną, kreatywną stronę swojej boleści i przeżywanych cierpień. Istnieją samotność i ból, które są miejscem przeżywania pełni, miejscem rozwoju i nowym początkiem. Aby odnaleźć tę drogę, swoje serce należy zatrzymać się i posłuchać tego, co się w nim tak naprawdę dzieje, poznać je, zgłębić. Należy określić, nazwać stan swego serca, rodzaj obecnych w nim boleści, zranień i strat. Nazwać uczucia, lęki, oczekiwania i potrzeby.

Na podstawie tego, co usłyszałyśmy, zapraszam do wykonania pewnego ćwiczenia. We fragmencie Ewangelii, mówiącym o zagubionej drachmie, poszukamy tego, co zagubiłyśmy w sobie, tego, co jest brakiem w naszym sercu i nie pozwala nam czuć się pełnymi.

W *Ewangelii według św. Łukasza* czytamy: „Jeśli jakaś kobieta, mając dziesięć drachm, zgubi jedną drachmę, czyż nie zapala światła, nie wymiata domu i nie szuka starannie, aż ją znajdzie? A znalazłszy ją, sprasza przyjaciółki i sąsiadki i mówi: «Cieszcie się ze mną, bo znalazłam drachmę, którą zgubiłam»” (Łk 15,8 -10). Najpierw kilka słów wprowadzenia do tego tekstu. Drachma była monetą grecką z czasów Chrystusa. Jej wartość stanowiła zapłatę za jeden dzień pracy, czyli równała się wartości pięciu gram srebra. Kobiety izraelskie zbierały drachmy jako swój posag. Mając dziesięć drachm, zawieszały je na szyi albo wplatały we włosy, pokazując, są gotowe do zamążpójścia. Dziesięć drachm było symbolem pełni, gotowości i oczekiwania, że może ona zostać wybraną. Kobieta z przypowieści zagubiła jedną z dziesięciu drachm, co sprawiło, że utraciła część ze swojej pełni. Ta strata była dla niej bardzo bolesna, jakby zagubiła część siebie. W tym momencie nie była gotowa, by zostać wybraną na żonę, by przyjąć i dać miłość. Co zatem zrobiła owa kobieta w zaistniałej sytuacji? Kobieta podjęła logiczne i konkretne działania: rozpoczęła poszukiwania w celu odnalezienia zagubionej drachmy. Zadała sobie trud, nie zniechęciła się, nie rezygnowała. Okazała się konsekwentna w poszukiwaniach aż do chwili osiągnięcia zamierzonego celu. Na koniec zaprosiła przyjaciółki i podzieliła się z nimi swoim doświadczeniem. Pozwoliła innym uczestniczyć w swojej radości, a przede wszystkim na nowo oznajmiła, że jest gotowa do miłości w relacji z mężczyzną, że odzyskała swoją pełnię.

Co my, kobiety, robimy w sytuacjach, gdy zagubimy część swojej życiowej pełni? Często odzywa się w nas słaba, mała dziewczynka, która wchodzi w pułapkę rezygnacji, uciekania od problemu, zagłuszania swo-

ich uczuć. Oszukujemy siebie i mówimy: „Właściwie nic się nie stało, muszę się z tym nauczyć żyć, jakoś sobie poradzę, no trudno...”. Albo szukamy półśrodków, środków zastępczych, które na moment uśmierzą nasz ból.

Idąc za myślą zawartą w przytoczonym fragmencie Ewangelii, warto zadać sobie pytanie: Czy masz już dziesięć drachm, swoją pełnię? Czy posiadasz siebie? Czy masz kontakt ze sobą i czy słyszysz głos swego serca? A może twoje drachmy się rozsypały i nosisz głęboki ból, poczucie straty i żalu, a jednocześnie rezygnacji. Może nie wiesz o tym, że masz już dziesięć drachm i żyjesz nieświadoma swego bogactwa, swego piękna, bo nigdy nie zrobiłaś „zestawienia” swoich drachm, choć czujesz jakiś brak, uszczerbek i tęsknotę za tym, by było coś więcej w twoim życiu. Proponuję więc poszukać w swym sercu, jak w mieszkaniu, zagubionych drachm. Zachęcam do namalowania obrazu domu swego życia z wszystkimi jego pomieszczeniami, zakamarkami, w których określimy różne sfery życia, a następnie zamieszkujące w nich cierpienia i bóleści. Zachęcam, by z Jezusem zejść do „podziemi” swego serca, do swych ciemności, do wypartych ze świadomości przeżywanych bóleści, czyli do „podświadomości”. Postaw więc sobie ważne pytania dotyczące poszczególnych dziedzin twego życia:

- 1) „Pokój” – Jakie masz relacje z rodziną, mężem, teściową? Czy jesteś gościnną, otwartą na ludzi? Kogo zapraszasz do siebie? Czy stawiasz określone granice? Czy otwarcie i jasno wyrażasz swoje uczucia? Czy problemy i różnice zdań zamiatasz pod dywan świadomości? Jak odpoczywasz?
- 2) „Pokój dzieci” – Jak przeżywasz swoje macierzyństwo? Czy „poświęcasz” się dla dzieci? Czy jesteś nadopiekuńcza? Czy wychowujesz dzieci bezstresowo i sama ponosisz tego następstwa? A może nie możesz mieć dzieci lub nie chcesz ich mieć?
- 3) „Kuchnia” – Czy zajadasz stres, lęki, obawy? Czy dogadzasz sobie odchudzając się?
- 4) „Sypialnia” – Jak przeżywasz swoją seksualność, zmysłowość? W jakim stopniu doświadczasz bólu samotności, mimo obecności męża? Czy czujesz się traktowana instrumentalnie, wykorzystywana? A jak ty traktujesz męża?
- 5) „Łazienka” – Czy lubisz swoje ciało, czy akceptujesz siebie? Czy może wstydzisz się swego ciała, nie możesz patrzeć w lustro na siebie, bo nie podobasz się sobie? Czy dbasz o siebie? Kiedy ostatnio byłaś np. u fryzjera, kosmetyczki?
- 6) „Garderoba” – Jak się ubierasz i komu chcesz się podobać? Co rekompensujesz sobie wyzywającym ubiorem? A może nie zależy ci na wygładzie, dlaczego?

7) „Pracownia” – Czy lubisz swoją pracę? Jak realizujesz się zawodowo? Czy sukces zawodowy jest najważniejszy i jemu podporządkowujesz inne obszary życia? A może poprzez pracę szukasz uznania, dowartościowania, skupiasz się na byciu kimś wyjątkowym, lubisz rywalizować? Czy czujesz się bezużyteczna? Czy jesteś perfekcjonistką, zameczającą innych nadmierną dbałością, wymaganiami? A może nie zależy ci już na niczym?

8) „Piwnica” – Jak wygląda symboliczne miejsce, w którym przechowujesz np. przeszłość, brak przebaczenia, zranienia, urazy, smutek, żale, rozczarowania? Nazwij je, wypisz i głośno je wypowiedz.

Warto też zadać sobie pytanie, czy jesteś właścicielem swego domu – serca, czy tylko lokatorem; jak się czujesz w swym domu – sercu? Jeżeli nie jesteś właścicielem, to kto nim jest, do kogo należysz, kto zawładnął twoim sercem lub co ciebie zniewala i ogranicza? Takim właścicielem mogą być lęki, które weszły w cały obszar twego domu, niskie poczucie wartości, które wmawia ci, że nic nie osiągniesz, do niczego się nie nadajesz i przekonuje cię o przegranej życiu. Może to być również tęsknota za miłością, wielki głód przynależności do kogoś, do ukochanej osoby. Mogą to być troski o finanse, gniew, zgorzknienie czy zazdrość. Zapytaj siebie, w jakich obszarach czujesz się pewnie, bezpiecznie, a gdzie nie lubisz przebywać. Czy w twoim domu jest zimno? Czy twój dom jest otwarty dla innych? Jeżeli jesteś niedostępna, zamknięta, to dlaczego się izolujesz? Czego się obawiasz? Co chcesz ukryć? Czy Bóg mieszka we wszystkich pomieszczeniach twego domu, czy może gdzieś nie ma wstępu? Może zagubiona drachma jest tam, gdzie się najlepiej urządziłaś i gdzie czujesz się silna?

### 3. AKCEPTACJA BOLEŚCI

Zdarza się, że pojawiają się kryzysy w naszym życiu: ciemności, zwątpienie, ból po stracie kogoś ukochanego lub czegoś, co było „całym światem”. Wtedy warto poczekać i stanąć w zaufaniu wobec Boga, jak gdyby wbrew sobie i wbrew nadziei.

Pierwszym warunkiem doświadczenia wolności w sercu i zobaczenia nowego początku jest akceptacja sytuacji porażki czy kryzysu oraz wewnętrzna zgoda na niepowodzenie, które nas spotkało. To przyznanie się do przegranej, do popełnionego błędu, co często wiąże się z poczuciem utraty części siebie, jest niewątpliwie bardzo bolesne. Trzeba wielkiej odwagi w sercu i łaski Bożej, aby zobaczyć prawdę o sobie i o danej sytuacji, tak, by spojrzeć z nadzieją w przyszłość. Dla nas, kobiet, takie sytuacje są szczególnie trudne. Zwłaszcza gdy przechodzimy przez dane doświadczenie same, nie mając poczucia bezpieczeństwa czy oparcia w ukochanej osobie. Myślę, że najtrudniejsze w tym procesie jest wytrzymać ból



i oczekiwać na rozwiązanie. Tego się bardzo boimy, ale nie należy unikać tego bólu. Nazywam to „wejściem w ranę”. Ten okres smutku, żałoby w sercu jest bardzo ważny. Trzeba go przeczekać, dać sobie czas na każde pożegnanie z przeżywaną stratą. Naszym błędem w tym momencie jest brak cierpliwości. Pozwólmy sobie na takie uczucia, ale róbmy to z wielką uwagą, aby nie pogrążyć się w emocjach destrukcyjnych. Czasami reagujemy agresją i lękiem, albo ucieczką, bo chcemy to puste miejsce po stracie zappełnić czymś lub kimś, żeby uśmierzyć swój ból i szukamy wtedy różnych środków zastępczych. Chcemy stłumić swoje uczucia, bo nie radzimy sobie z nimi. Wpadamy w zniechęcenie, rozczarowanie, żal, a w końcu w depresję, bo nie ma w nas zgody na słabość, nie ma zgody na bezradność, nie dajemy sobie prawa do „przegranej”. A przecież ból jest częścią życia. Wolimy jednak oszukiwać się, że jesteśmy samowystarczalne, silne, że damy sobie radę. Tak trudno mam wyjść z zakłamania na swój temat, z iluzji i z własnych projekcji rozwiązania danej sytuacji. Obierając taki kierunek możemy zatracić to, co najcenniejsze, czyli szansę na rozwój, na głębszą wrażliwość duchową, by w innej perspektywie widzieć całość wydarzeń własnego życia. Pozbawiamy się możliwości doświadczenia bliskości Boga, a tym samym wejścia na głębszy poziom relacji miłości do Boga, do siebie i do innych.

Naturalnie, to wszystko wymaga wiary, całkowitego zaufania Bogu, pokory, która jest zgodą na to, że nic nie mogę uczynić. Gdy już nie mamy nic, otwieramy się autentycznie na przyjście Boga. Dopiero wtedy, gdy zaakceptujemy taki stan rzeczy, mogą się pojawić nowe możliwości i nagle spostrzegamy, że to jedno wydarzenie jest częścią w pięknej układance i nadaje kształt całemu życiu.

Nasze życie to nie tylko przyjemności, dobro, sukcesy, ale również przeciwności, trud, cierpienie, niepowodzenia, ciemności. Tego nie chcemy przyjąć, bo szczęście kojarzy się nam z tym, co łatwe, przyjemne, radosne. Coraz bardziej przekonuję się, że właśnie w tych bolesnych wydarzeniach najpełniej spotykamy Boga i poznajemy prawdę o sobie, najpełniej dojrzewamy. Porażka staje się nową szansą, czymś konstruktywnym. Krzyż i śmierć jest początkiem nowego życia. Dlatego w paschalnej perspektywie rana już nie jest jedynie raną, ale może stać się perłą, okazją dla pojawienia się nowych i wielkich możliwości w życiu. Warto poszukać dobrych stron różnych naszych bolesnych wydarzeń, zobaczyć wartość w tym, co minęło, zadawać sobie pytania: Czego się nauczyłam? Jakich nabyłam umiejętności? Co poznałam w sobie? Jaki po danym wydarzeniu mam stosunek do siebie? Jak widzę ludzi, którzy kryją się za daną sytuacją? Kim teraz jest dla mnie Bóg? To jest twórczy sposób przeżywania swoich boleści, rozstań, trudnych decyzji i sytuacji kryzysowych. W takim podejściu będziemy wolne od goryczy, żalu, noszonych urazów.

Ojcowie pustyni powtarzali, że im bliżej jesteśmy własnego serca, tym bliżej jesteśmy Boga i odwrotnie. Poznając Boga, poznajemy swoje serce. Bogu zależy na naszym sercu, ono jest najistotniejsze. W nim rozgrywa się nasze życie doczesne, ale przede wszystkim życie przyszłe, wieczne. Zatem w życiu nie chodzi jedynie o okoliczności i sytuacje zewnętrzne, choć one też są bardzo ważne, bo to one właśnie rozpoczynają proces wewnętrznej wędrówki, nadającej kształt głębi serca.

#### 4. ROZSTANIE NOWĄ SZANSĄ

Z natury kobiety wynika, że największym bólem są dla niej sytuacje związane z rozstaniem, doświadczeniem opuszczenia przez osoby bliskie. Kobieta nosi w sobie ogromny lęk przed samotnością, przed porzuceniem. Żeby uniknąć rozstania, a tym samym wielkiego zranienia, kobiety decydują się nawet na chore, toksyczne związki pełne zależności, w których, mimo że czują się źle, to jednak trwają. Okłamują siebie, nazywając takie sytuacje poświęceniem albo ofiarą czy miłością i wiernością. Niekiedy kobieta „kocha za bardzo” i gubi granicę swojej wolności, dlatego wchodzi w uzależnienie, podporządkowanie i decyduje się znosić ten ciężar zniewolenia, nie biorąc pod uwagę rozstania. Jej słabość i bezradność sprawia, że umiera w niej jej kobiecość.

Decyzję o zagubieniu własnej tożsamości podejmuje tylko kobieta, która żyje poza swoim sercem, która nie dojrzała do miłości, nie odkryła prawdy o swojej wartości i godności. Największą tragedią życia człowieka jest to, że coś w nim umiera, podczas gdy on sam nadal żyje. Zawsze rozstanie z osobą dla nas ważną, z którą mamy emocjonalną więź, jest przyczyną wielkiego bólu i żalu. Ponieważ tak bardzo „wpasowujemy” się w pewną rolę i uważamy, że bez tego „połączenia” z daną osobą stracimy część siebie. Często mówimy: „Nie wyobrażam sobie życia bez tej osoby”. Łatwiej przychodzi nam rozstanie, gdy pojawi się konflikt. Wtedy kierujemy się gniewem i oskarżeniami albo zamykamy się w sobie, odcinamy się i wybieramy drogę ucieczki od problemu. Boimy się konfrontacji, dialogu i twórczego rozwiązania sytuacji. To nie jest rozstanie, które rozwija nas duchowo jako ludzi. Jednak może być rozstanie, które będzie nowym początkiem dla nas, które otworzy nową perspektywę życia i dzięki któremu będziemy dojrzewać. Takie było rozstanie Abrahama i Lota, o którym czytamy w *Księdze Rodzaju* (zob. Rdz 13,5-18). Fragment ten ukazuje rozstanie bliskich sobie osób. Jest to rozstanie przyjaciół. Lot był bratankiem Abrahama, którego nie powinien ze sobą zabierać, wychodząc z Ur Chaldejskiego. Dlatego dochodzi do tego konfliktu, aby przez to rozstanie Abraham otworzył się na Boży plan dotyczący jego powołania i do końca zaufał Bogu. Abraham w całej swojej mądrości

i wolności podejmuje z Lotem dialog pełen pokoju i nadziei, wznosi się na inną płaszczyznę, nie boi się rozstania. Skutkiem ich pożegnania jest nowy początek życia dla każdej z osób. To rozstanie dokonuje się bez żalu. Bóg daje im znacznie więcej niż mieli, otwiera przed nimi nową drogę życia. Zapewne inne mamy spojrzenie na rozstanie mężczyzny i kobiety, których łączy miłość. Wtedy rozstanie wydaje się być trudniejsze. Ale Słowo Boże jest niezmiennie, dotyczy nas osobiście i pokazuje nam drogę życia duchowego w każdej sytuacji. Bóg przychodzi ze swoim działaniem, gdy podejmujemy decyzję. Ukazuje dla naszych rozstań swój plan na dalsze nasze życie. Chce pokazać nam, że prowadzi nas Jego miłość.

## ZAKOŃCZENIE

Zachęcam do pojednania się ze swymi boleściami, rozstaniem, porażkami, cierpieniami, które miały miejsce w naszym życiu, a które wciąż nosimy w sobie i wciąż czujemy, że są one wielką raną w naszym sercu i przyczyną rozgoryczenia. To pojednanie z boleściami dla każdej z nas na pewno będzie inne, może być rozciągnięte w czasie. Ale też bardzo przestrzegam przed pułapką „roztrząsania przeszłości”, skupienia się na emocjach. My, kobiety, mamy niebezpieczną skłonność „zapadania” się w emocje, czyli użalania się nad sobą, płaczu, wchodzenia w osamotnienie. W tych momentach koncentrujemy się na sobie i wmawiamy sobie, że nikt nas nie kocha, nikomu na nas nie zależy, dla nikogo nie jesteśmy ważne, itd. To są momenty żalu, które tak naprawdę są wołaniem o miłość. Chcemy poczuć się słabe, bezbronne, bezradne, odzywa się w nas mała dziewczynka. Chcemy być ocalone, otoczone czułością, naturalnie przez mężczyznę, na którym jej zależy. Chcemy doświadczyć, że on nas chroni, ocala i jest niezawodnym oparciem wobec naszej wrażliwości i chwiejności emocjonalnej, że daje poczucie bezpieczeństwa. Kobieta kochana przez mężczyznę miłością nieodwołalną, staje się zdumiewająco silna i nawet w najtrudniejszej, kryzysowej sytuacji łatwiej daje sobie radę. Warto też w tych sytuacjach wołać o Bożą miłość, która w takich momentach jest szczególnie blisko.

Może być i tak, że sobie sama nie poradysz ze swoimi boleściami. Zatem skorzystaj z pomocy innych, zdobądź się, by prosić o pomoc przyjaciół. Jeśli potrzebujesz terapii albo kierownictwa duchowego, szukaj pomocy. Nie rozwijamy się sami, ale w dialogu, w spotkaniu z drugim człowiekiem. Zatem korzystanie z pomocy w niczym nie umniejsza naszej wartości. Łaska przychodzi poprzez pokorę, wtedy, gdy uznaję, że sama nie dam sobie rady. Zadbaj o własne serce, o wewnętrzną wolność dla siebie, bądź dobra dla siebie i daj sobie czas na zajęcie się sobą. Zdobądź się na wysiłek oddania swoich boleści Bogu w całkowitym zaufaniu. On

wie, jak uwolnić cię od żalu i ukoić twoje serce, jak cię pocieszyć i pokazać ci pośród boleści nową drogę, nowy początek. To wyzwanie nie przetrasta ciebie, jest zatem możliwe.