

# Aleksander Jacyniak

---

## Dekalog na czas kryzysu

---

Nurt SVD 44/1(127), 279-290

---

2010

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

## Dekalog na czas kryzysu

*Aleksander Jacyniak SJ*

Ur. 1959. Absolwent studiów teologicznych i nad duchowością na Papieskim Uniwersytecie Gregoriańskim w Rzymie. Doktor teologii duchowości na Papieskim Wydziale Teologicznym w Warszawie, wykładowca na Papieskim Wydziale Teologicznym Bobolanum, dyrektor Biura Misyjnego Prowincji Wielopolsko-Mazowieckiej Jezuitów, ojciec duchowny Kolegium Jezuitów i Kustosz Muzeum św. Andrzeja Boboli w Warszawie, zaangażowany w prowadzenie rekolekcji i sesji formacyjnych. Współautor książek: *Chrześcijanin liderem*, *Świat ludzkich kryzysów*, *W drodze z Królową*, *Święta Lipka – perła na pograniczu ziem, kultur i wyznań*. Autor książki *Ze św. Józefem na przełomie tysięcy*.

### Wprowadzenie

1. Realizm: rozpatrywać kryzys w jego realiach
  2. Optymizm: każdy kryzys może prowadzić ku wzrostowi
  3. Całościowość: analizować kryzys w kontekście stanu psychicznego
  4. Kultura: starać się wykorzystywać właściwe pouczenia
  5. Korzystać z doświadczeń innych ludzi
  6. Komunia (jedność): szukać pomocy u drugiego człowieka
  7. Zaakceptować cierpienie i dowartościować ascezę
  8. Uczynić kryzys czasem spotkania z Bogiem
  9. Zintensyfikować modlitwę
  10. Oczekiwać z ufnością i zawierzeniem Bogu
- Zakończenie

## Wprowadzenie

Teologia duchowości ofiaruje liczne sugestie osobie przechodzącej przez kryzys, bądź też spotykającej się, czy też pragnącej pomóc tej osobie. Dadzą się one zamknąć i uszeregować w swoisty „**dekalog na czas kryzysu**”, który chciałbym przybliżyć, idąc za sugestiami *Nuovo Dizionario di Spiritualità*<sup>1</sup>. Jest to zestaw dziesięciu prostych norm, wytycznych i sugestii, których zastosowanie może być niezmiernie pomocne do właściwego, twórczego przejścia przez kryzys lub też do właściwego towarzyszenia człowiekowi przechodzącemu przez kryzys. Oczywiście poszczególne normy i sugestie wiążą się ze sobą, czasami ukazują zbieżne rzeczywistości od różnych stron. Mamy tu bowiem do czynienia z misterium człowieka, w którym nie można jednoznacznie oddzielić jednego wymiaru od drugiego.

### 1. Realizm: rozpatrywać kryzys w jego realiach

Należy usytuować kryzys w jego rzeczywistych wymiarach. Błędy dotyczące rozeznania przyczyn, treści, rozwoju danego kryzysu mogą sprawić, że nie ujrzymy kryzysu takim, jakim on jest naprawdę. Znajomość siebie i rozeznanie rodzaju i rozmiarów kryzysu może być bardzo pomocne w jego *zaakceptowaniu*. Zaakceptowanie nie oznacza pasywnej rezygnacji ani obojętności, ale raczej przyjęcie tej trudności i cierpienia z tym związanego ze spokojem i aktywną czujnością. Zaakceptowanie kryzysu nie może polegać na zaafirmowaniu go; nie może to być postawa wyrażająca się w słowach: „ach, jak to cudownie, że przeżywam kryzys”. Oznacza po prostu przyjęcie i wewnętrzne zgodzenie się bez buntu na ten przeżywany ból. Wielu pośród kryzysu mówi z trwogą: „świat się wali...”, wszystko mi się zawaliło”. Otóż nie. Świat się nie wali. Nawet ten własny osobisty świat też się nie wali, choć „trzęsienie” może być znaczne. Świat się nie zawali ani przy tym, ani przy żadnym innym kryzysie danej osoby. Świat przeżyje jeszcze wiele ludzkich kryzysów i na każdy z nich trzeba spojrzeć spokojnie, starając się dostrzec realne jego wymiary. Nie można jednak wykluczyć, że niektóre kryzysy, np. światopoglądowe, etyczne czy religijne oraz kryzysy wiary mogą być przyczyną głębokich przemian wewnętrznych i cierpienia.

<sup>1</sup> Watykan 2003. Zob. też Z. Kroplewski, *Człowiek w kryzysie tożsamości*, w: „W drodze”, t. 235, nr 3, 1993, s. 48.

## 2. Optymizm: każdy kryzys może prowadzić ku wzrostowi

Trzeba zrozumieć, że każdy kryzys, każdy etap kryzysu może być kryzysem wzrostu wtedy, gdy zostanie pozytywnie przezwyciężony. Kryzys wplata się między moje „wczoraj” i moje „jutro”. Ten jutrzejszy dzień nie będzie nigdy taki sam jak dzień wczorajszy. Właściwe przejście przez kryzys nie może polegać nigdy na powrocie do stanu z dnia wczorajszego, bo to nie jest możliwe, choćby z tego względu, że staję się bogatszy o nowe doświadczenie. A jutrzejszy dzień może być zawsze *lepszy, bardziej twórczy, otwierający przede mną horyzonty zupełnie nowe, horyzonty, których nigdy bym nie ujrzał, gdyby nie przejście przez kryzys.*

Św. Paweł Apostoł w swym 1 Liście do Koryntian tak m.in. pisze: „Bóg jest wierny i nie dozwoli was kusić ponad to, co potraficie znieść, lecz zsyłając pokusę (tzn. czas próby, doświadczenia) wskaże równocześnie sposób jej pokonania, abyście mogli przetrwać” (1Kor 10,13). A więc nie ma czasu próby ponad siły człowieka. Bóg przyzwalając na określoną próbę daje jednocześnie wystarczającą łaskę do właściwego, owocnego przez nią przejścia. Co więcej, nie można traktować czasu kryzysu jako czegoś w rodzaju dopustu Bożego, ale jako *czas trudnej, lecz jednocześnie twórczej łaski Pana*. Znaczenia, istoty tej łaski najczęściej nie jest się w stanie zrozumieć od razu. Potrzeba niejednokrotnie dość długiego czasu, nieraz wielu lat, by pojąć, jak bardzo ta łaska była do czegoś potrzebna.

## 3. Całościowość: analizować kryzys w kontekście stanu psychicznego

Należy rozpatrywać kryzys *w jego egzystencjalnej złożoności*. Bardzo często popełnia się błąd, dostrzegając tylko wycinkowe elementy, symptomy kryzysu. To, co się dostrzega, jest podobne do widzenia tylko wystającej ponad powierzchnię wody części góry lodowej, a przecież jej rozmiary są o wiele potężniejsze. Cząstkowość, dostrzeganie tylko niektórych elementów kryzysu albo też doszukiwanie się symptomów kryzysu w najbardziej nawet niewinnych rzeczach sprawia, że przecenia się, albo nie docenia wagi całego kryzysu, że się wyolbrzymia albo minimalizuje niektóre szczegóły. Weźmy dwa banalne przykłady, ukazujące skrajność w podejściu do ludzkich zachowań.

Przykład pierwszy: rodzice szesnastoletniej córki bardzo jednoznacznie zażądali, by nie wracała do domu nigdy później niż o godzinie 21.00. Pewnego razu jednak spóźnia się ona pół godziny. Jej rodzice, nie

czekając na żadne wyjaśnienia, natychmiast zaczynają ją oskarżać, stawiając bezpodstawne i bardzo ostre zarzuty, wytaczając argumenty, że ta wyrodna córka wpędza ich do grobu takim swoim zachowaniem, że gdzie ona może się tak włóczyć po nocach, co z niej wyrośnie, że wstyd im, iż mają tak krnąbrną córkę itd. A tymczasem jedynym motywem późniejszego powrotu do domu mógł być tramwaj czy autobus, który się spóźnił lub zepsuł podczas jazdy i dosłownie nic więcej. W tym wypadku błąd polegał na pochopnej ocenie zachowania i wyciągania z tego surowych wniosków, co może stać się przesłanką ostrego kryzysu.

Przykład zachowania skrajnie przeciwnego – w konkretnym środowisku ludzkim: w szkole, zakładzie pracy, rodzinie, wspólnocie zakonnej jest ktoś, o kim wszyscy wiedzą, iż przeżywa coś trudnego. Ta osoba staje się coraz bardziej zamknięta w sobie, chodzi zamyślona, przygnębiona, nieraz zapłakana; widać, że żyje w świecie swoich problemów, że wyłącza się z rozmów, dyskusji. W pewnym momencie dochodzi do psychicznego załamania, do próby jakiejś absurdalnej ucieczki czy też próby samobójczej. Wszyscy dokoła mówią: cóż, była taka zamknięta, stroniła od nas, nie wiadomo, o czym myślała: nic więc dziwnego, że się posunęła do takiego czynu. Sposób zachowania tej osoby był czymś wystarczającym, by urobić sobie o niej standardową opinię i zaszeregować ją do określonej kategorii ludzi. A tymczasem to wszystko, co jest dostępne dla innych i co dostrzegają ludzie to tylko maska i tzw. publiczna osobowość, na którą składają się zewnętrznie obserwowalne ekspresje, poza którymi kryje się najczęściej jakiś wielki dramat. Nikt z jej otoczenia nie przybliżył się do sedna tegoż dramatu, a jedynie oceniał tę osobę na podstawie zewnętrznego jej zachowania. Te oceny, których nie mogła nie dostrzegać i nie odczuwać, mogły stawać się dla niej dodatkowym ciężarem, izolującym ją jeszcze bardziej. Nie wystarczy więc bardzo zewnętrzne, pobieżne ocenianie, czy wręcz osądzanie danej osoby, gdy nie zna się dokładniej całości problemów, dramatu, który w sobie nosi.

#### **4. Kultura: starać się wykorzystywać właściwe pouczenia**

W czasie przeżywanego kryzysu należy poznać jego strukturę i zobaczyć, jakimi sposobami radzenia sobie w sytuacjach trudnych dysponuje się i co najczęściej w kryzysie pomagało. Przechodzenie przez kryzys z całym bagażem kulturowym jest gwarancją ewolucji linearnej i kontrolowanej. Kultura nie jest tylko sumą różnych poznań, ale także owocem formacji.

Prosty przykład. Gdy zaczyna się kryzys, mówię – wszystko mi się zawaliło, jestem zupełnie „tabula rasa”, nie wiem, co ze sobą zrobić. Nawet przy znacznych ograniczeniach zasobów formacji, powiązanych z domem rodzinnym, szkołą podstawową, średnią, studiami, seminarium, różnymi kursami, coś do mojego wnętrza, do mojego wewnętrznego magazynu było składane. Teraz, gdy wchodzę w kryzys, mogę zobaczyć, co w tym magazynie mojego wnętrza, mojego ducha zostało złożone, żeby być może z tego skorzystać. Także gdy towarzyszę komuś, mogę powiedzieć – słuchaj, poszukaj w twojej przeszłości, w twojej dotychczasowej formacji, może tam znajdziesz jakieś światła na twoje trudne „dziś”, na twoją „noc”.

Teologia duchowości ofiarowuje tej właśnie kulturze bardzo bogatą literaturę ogólną i specjalistyczną, do której można się odwołać w razie potrzeby. Weźmy tu prosty przykład: moja modlitwa przechodzi kryzys, czuję, że z moją modlitwą jest coś nie tak, że zupełnie zanika. Mogę pójść do w miarę dobrze zaopatrzonej biblioteki i tam w katalogu rzeczowym przejrzeć hasło „Modlitwa”. Z kilkudziesięciu znajdujących się tam pozycji zainteresuje mnie, być może, kilkanaście. W tych kilkunastu mogę przeanalizować tylko spis treści lub przeczytać kilka urywków i zobaczę, że w kilku z nich mowa jest o tym, co dla siebie uważam za ważne. Wczytując się w treści w nich zawarte mogę znaleźć światło na czas mojego kryzysu. Podobnie mogę poszukiwać pomocy, będąc bezradnym wobec problemów innych osób. W ten sam sposób można poszukiwać zrozumienia i pomocy w różnych rodzajach kryzysów: małżeńskich, rodzinnych, kryzysach tożsamości, powołania.

## 5. Korzystać z doświadczeń innych ludzi

Należy obserwować doświadczenie kryzysu u innych ludzi. Każde ludzkie życie jest jedyne i niepowtarzalne, ale jednocześnie z każdego ludzkiego doświadczenia mogę wyciągnąć jakieś wnioski dla siebie i w celu pełniejszej pomocy innym. Podobnie, obserwując doświadczenie kryzysu drugiej osoby, sam mogę się wiele nauczyć. Mogę zobaczyć przyczyny, przebieg, zachodzące procesy. Pomagając komuś drugiemu w jakimś sensie pomagam sobie samemu, ponieważ otwieram się na dylematy, trudności, dramaty, które kiedyś mogą stać się moim udziałem. Podczas towarzyszenia różnym, nieraz bardzo ostrym kryzysom ludzkim można się uczyć najpierw kilku podstawowych spraw:

- Można zobaczyć, *jak bardzo nielogicznie zachowuje się nierzadko człowiek* pośród swego kryzysu, zwłaszcza ostrego. Jego konkluzje

formułowane w dniu dzisiejszym przeczą konkluzjom wcześniejszym.

- Można zrozumieć, że człowiekowi przechodzącemu przez kryzys *trzeba wiele wybaczyć*, bo w jego szamotaniu się pośród najprzeróżniejszych ciemności może być wiele agresji, wiele oporu, chęci pozostania absolutnie samemu, odrzucania towarzyszenia, pomocy drugiej osoby, po to, by ciemność była jeszcze większa, aby ten „dołek” był jeszcze głębszy. Trzeba więc z ogromnym spokojem podchodzić do każdego spotkania z kimś, kto pośród swego kryzysu reaguje właśnie w taki sposób.

- Można zobaczyć, jak *niezmiernie horyzonty otwierają się przed człowiekiem, który w sposób twórczy, Boży przejdzie przez kryzys*, horyzonty, których nigdy by może nie dostrzegł (albo dostrzegłby po wielu latach), gdyby nie było przejścia przez kryzys.

- Można się nauczyć, że *potrzeba dużo cierpliwości w kontakcie z przeżywającym kryzys*. Często może się wydawać, że na nic nasza pomoc, że i tak nic z niej nie wyniknie, że przeżywający kryzys i tak nie słucha, i tak błądzi po swojemu. Zdarza się to zwłaszcza w początkowym etapie towarzyszenia przechodzącemu przez kryzys; wtedy jakakolwiek pomoc może się wydawać syzyfową pracą. Gdy jednak nie pozostawia się wówczas człowieka w osamotnieniu, później okazuje się, jak bardzo bycie przy nim było potrzebne, o ile trudniejsza byłaby sytuacja tejże osoby, gdyby została absolutnie sama.

- Można się też uczyć nabierania *zdrowego dystansu* wobec osoby przeżywającej kryzys. Błędne jest przekonanie, że najpełniej pomożę komuś przeżywającemu kryzys poprzez całkowite utożsamienie się z nim i z jego trudną sprawą, by pokazać mu, jak bardzo jest mi bliski, jak bardzo przezywam, czuję razem z nim. Osoba, której staramy się w ten sposób „pomóc” może w pewnym momencie zacząć odczuwać poważne wyrzuty sumienia, że nie dość, iż sama przeżywa tak trudny okres, to jeszcze kogoś innego wciągnęła w to „bagnó”. Znowu prościutki przykład: gdy ktoś tonie, nie pomogę mu mówiąc: „słuchaj, Twoja sytuacja jest tak okropna, tak niezmiernie tragiczna; chcę w niej być razem z Tobą. Poczekaj chwileczkę, zaraz wskoczę do wody i będziemy tonąć razem”. By rzeczywiście pomóc trzeba zachować zimną krew i starać się zobaczyć, jak mogę ratować, a nie potęgować dramat.

## 6. Komunia (jedność): szukać pomocy u drugiego człowieka

Trzeba starać się *przekazywać innym własne doświadczenie kryzysu*, dzielić się tym doświadczeniem z innymi, wiedząc, że jest to doświadczenie bardzo ludzkie i bardzo powszechne, że nie ma człowieka wolnego od przejścia przez kryzys. Wszelka izolacja, a tym bardziej izolacja pośród przeżywanego kryzysu zubaża. Pragnienie komunii to pragnienie znalezienia kogoś, przed kim można by było otworzyć swe serce, prosić o wysłuchanie i wsparcie. Sytuację kryzysu można tu porównać z sytuacją choroby. Jeśli ktoś jest poważnie chory, nie może odrzucać pomocy medycznej. Tak samo w sytuacji kryzysu trzeba umieć zdobyć się na otwarcie się ze swoimi sprawami na kogoś drugiego. Tym drugim jest przede wszystkim Bóg. Z Nim należy dzielić wszystko, także każdy moment kryzysu. Powiemy sobie o tym jeszcze oddzielnie.

Jednak także ludzie mogą stać się towarzyszami mojego kryzysu. Zdzisław Kroplewski starając się odpowiedzieć na pytanie, jak pomóc człowiekowi w kryzysie, już na samym początku wskazuje: „Každy, kto miał do czynienia z człowiekiem znajdującym się w kryzysie, wie, że nikt z zewnątrz nie jest w stanie rozwiązać problemów osobistych drugiego człowieka. Własne problemy każdy musi rozwiązać sam, drugi może mu jedynie pomóc. Jednakże podstawowym warunkiem efektywnego pomagania jest akceptacja pomocy przez danego człowieka i podjęcie przez niego trudu przemiany”<sup>2</sup>.

Pomoc drugiemu w przeżywanym przez niego kryzysie może się odbywać na różne sposoby:

- poprzez *przyjaźń czy poczucie solidarności* z kimś drugim, poprzez taką więź, w której jeden niesie brzemię drugiego, czy nawet taką postawę, gdy mówię nie tylko słowami, ale także całym moim zachowaniem: słuchaj, naprawdę nie wiem, jak ci pomóc, ale wiedz, że w Twoim dramacie nie jesteś osamotniony;

- poprzez *kierownictwo duchowe*. Oczywiście zakłada ono zawsze, a tym bardziej podczas przeżywanego kryzysu pełne otwarcie się, bez infantylizmu czy najprzeróżniejszych zatajeń, ponieważ często kryzys może być tak skomplikowany czy wieloaspektowy, że trzeba dużej klarowności, przejrzystości w mówieniu o sobie i swoim stanie, by w miarę szybko zobaczyć, o co chodzi, jakie są rozmiary kryzysu, przebieg, dynamika.

<sup>2</sup> Z. Płużek, *Psychologia pastoralna*, Kraków 1994, s. 108-109.



Jak to już zostało wspomniane w *Psychologii pastoralnej*, „potrzebny jest drugi człowiek, który wyciąga pomocną dłoń i serce. Pomocny staje się przede wszystkim w procesie poznawania siebie samego i rozumienia siebie samego i innych. Nie załatwia on niczego za kogoś, ale drugi człowiek, który jest obok, jest czynnikiem obiektywizującym, wskazującym drogi i prostującym ścieżki przez podsuwanie problemów do refleksji, przysłuchując się tym refleksjom i przez to, że jest razem w trudzie, w chwilach wahania, wątpliwości i ustawiania w drodze (...). Źródłem kryzysu może być brak zaufania do ludzi, nadmiernie krytyczna postawa wobec ludzi, nieufność, niemożność znalezienia takiej pomocnej dłoni, osamotnienie, izolacja, ale także zbytne liczenie na siebie, duma”<sup>3</sup>.

Zdzisław Kroplewski, precyzując, na czym polega pomoc człowiekowi przechodzącemu przez kryzys, pisze:

„Wydaje się, że najefektowniejszym sposobem pomocy jest tzw. pomoc współuczestnicząca. Chodzi o to, by pomagający uczestniczył w problemach osoby, której pomaga. Zła jest postawa udzielającego pomocy jako specjalisty: «ja wiem i udzielam ci rady, ty musisz to przyjąć i zrealizować». Tego typu pomoc jest często odrzucana, gdyż pomagający jest odczytywany jako ten, kto nie rozumie problemów danej osoby (...). Jedną z najważniejszych form współuczestniczącej pomocy (...) jest współuczestnicząca rozmowa. (...) należy wysłuchać do końca poglądów drugiej osoby (...). Każdy czuje się wtedy doceniony, odczuwa, że uznano jego wartość”<sup>4</sup>.

Powiada bardzo słusznie Kohelet: „Lepiej jest dwom niż jednemu, (...) samotnemu biada, gdy upadnie, nie ma drugiego, który by go podniósł” (Koh 4,9a.10b).

## 7. Zaakceptować cierpienie i dowartościować ascezę

Należałoby przeżywać kryzys ze świadomością, że jest to czas ostrego oczyszczenia. Asceza wyzwala moce ducha, pozwala odnaleźć jedność osoby, złączyć to, co się rozczłonkowało. Asceza nie jest, nie ma być żadną negacją ciała. Ona wskazuje jedynie na prymat ducha

<sup>3</sup> Z. Kroplewski, *Człowiek ...*, dz. cyt., s. 48.

<sup>4</sup> Tamże, s. 49.

i pozwala pokonać te postaci kryzysu, w których człowiek kuszony jest różnymi formami materializmu, wygodnictwa, konsumpcjonizmu, seksualizmu, erotyzmu. *Asceza jest duchową ekologią człowieka*, jest stwarzaniem świata duchowo czystego, w którym człowiek może odważniej i w oparciu o właściwą hierarchię wartości przechodzić przez kryzys.

Oczywiście zawsze, a tym bardziej podczas kryzysu *żadnych praktyk ascetycznych nie można podejmować na własną rękę*, gdyż człowiek podczas kryzysu często zachowuje się nielogicznie i przez niektóre praktyki ascetyczne może bardziej sobie zaszkodzić niż pomóc. Wszelkie praktyki ascetyczne można podejmować jedynie po uprzednim uzgodnieniu z własnym spowiednikiem lub kierownikiem duchowym.

Trzeba także zwrócić uwagę na rolę cierpienia obecnego w każdym kryzysie. Są to cierpienia psychiczne i duchowe. Zaakceptowane z cierpliwością i pokorą cierpienie staje się źródłem mocy, przysparza energii i integruje osobowość.

## 8. Uczynić kryzys czasem spotkania z Bogiem

Należy przeobrazić kryzys nie w przestrzeń odejścia od Boga, ale wręcz przeciwnie, spotkania z Nim, choć apatia, sceptycyzm, zmęczenie, poczucie bezsensu mogą doprowadzać do pragnienia odizolowania się od Boga i ludzi. Zjednoczenie z Nim to świadomość Jego ciągłej obecności. Należy także podczas kryzysu kontemplować Jego Obecność, Jego misterium. Rozumieć, że On jest dawcą wszelkiego dobra, Światłem, Mocą, Potęgą. Należy zejść „w głąb”, do odkrycia tego, że w głębi mnie samego jestem zawsze (także pośród przeżywanego kryzysu) Bożą świętynią, świętynią Ducha św.

Podajmy tu prosty przykład. Pewna osoba w średnim wieku, bardzo poraniona wewnątrz, pogriewała się na Pana Boga gdy była jeszcze w szkole średniej, ponieważ On zesłał na nią pewną próbę i postanowiła być w tym zagniewaniu bardzo konsekwentna. I rzeczywiście była, mimo że na skutek tej konsekwencji życie komplikowało się jej coraz bardziej. Dochodziło w nim do coraz większych dramatów wypływających z kierowania się jakąś swoją, bardzo autonomiczną hierarchią wartości, nie uznającą Bożej hierarchii. A motyw tego pogriewania się na Pana Boga był tej rangi, że można byłoby w oparciu oń pogriewać się na kolegę czy koleżankę na tydzień, nie dłużej.

Człowiek pośród przeżywanej próby, doświadczenia, może, jak krnąbrne dziecko, powiedzieć Bogu: Panie Boże, Ty przyzwoliłeś na zaistnienie tej trudnej dla mnie sytuacji. Nie sprawiłeś w swej mocy,

by ona mnie ominęła. Dobrze, w związku z tym – żegnaj. Nie chcę mieć nic wspólnego z Tobą, skoro tak mało się o mnie troszczysz, skoro wcale Ci chyba na mnie nie zależy. Otóż, *jeśli człowiek pośród przeżywanej próby, doświadczenia odejdzie od Boga, zaszkodzi tym przede wszystkim samemu sobie*, nie Bogu, który jest absolutną pełnią wszystkiego.

W tym punkcie wydaje się też istotnym zaznaczyć, że ktoś pomagający drugiemu w kryzysie również musi być świadomy tego, że efekt jego wysiłku nie zależy tylko od niego samego, że należy zawierzyć Bogu i Jego Mocy pokornie działającej w świecie i w każdym człowieku.

### 9. Zintensyfikować modlitwę

Trzeba wnieść do całokształtu mojego modlitewnego dialogu z Bogiem sytuację kryzysu. Modlitwa człowieka może być, jak to już zaznaczyliśmy w części biblijnej, w rozdziale „Modlitwa na czas kryzysu” przynajmniej czasami krzykiem, wołaniem serca przepełnionego trudem, zmęczonego dramatem. Modlitwa może być także milczeniem przed Bogiem, trwaniem w Jego obecności, choć nie czuje się Jego bliskości, rozpaczliwym poszukiwaniem Go, choć nie doświadcza się Jego obecności. Ten dramat poszukiwania, a nawet ciemności wiary należy odnieść do Boga. Jest rzeczą konieczną nie ograniczać, ale wręcz przeciwnie, zintensyfikować modlitwę i życie sakramentalne pośród przeżywanego kryzysu. Wśród jezuitów włoskich funkcjonuje pewne rymowane przysłowie, które brzmi:

„Prima si lascia l'esame generale,  
poi si lascia la preghiera personale,  
poi si lascia l'Eucaristia  
e poi si lascia la Compagnia”.

W polskim tłumaczeniu brzmi ono: „najpierw pozostawia się, porzuca się rachunek sumienia, potem porzuca się modlitwę osobistą, potem Eucharystię i potem porzuca się Towarzystwo Jezusowe”. Podobne przysłowie można by sformułować także dla innych kategorii ludzi.

W czasie przeżywanego kryzysu jest też rzeczą niezbędną *zintensyfikować modlitwę wstawienniczą*. Jeśli widzę, że ktoś przeżywa kryzys, jestem zobowiązany modlić się za niego. Oczywiście do tego typu modlitwy potrzeba dużej wiary w jej potęgę. Nie ma modlitwy niewysłuchanej, ale sam Bóg najlepiej wie, jak i kiedy spełnić moją modlitwę.

Dla Niego jeden dzień jest jak tysiąc lat, a tysiąc lat jak jeden dzień (por. Ps 90,4). On tę moją modlitwę może spełnić za jeden „swój” dzień, tzn. za tysiąc lat i On sam najlepiej wie, kiedy, jak i na rzecz kogo moją modlitwę spełnić.

### 10. Oczekiwać z ufnością i zawierzeniem Bogu

Ten ostatni punkt dekalogu na czas kryzysu zachęca, by przeżywać z nadzieją każdy moment kryzysu. Zawierzenie, nadzieja oczyszcza oczekiwanie ze zniecierpliwienia. Nie wysiada się z pociągu, gdy pędzi on z dużą szybkością przez tunel. Trzeba cierpliwie poczekać, aż dojedzie do właściwej stacji i dopiero wtedy wysiąść. Ufne oczekiwanie każe zaakceptować także to, co przyniesie jutrzejszy dzień. Oczekiwanie jest cechą człowieka ubogiego. Piękne jest wytłumaczenie słowa „ubogi”. „Ubogi”, to ten, który wszystko swoje ma *u Boga*; człowiek, który otwiera swoje serce i prosi o pomoc drugiego. To ufne oczekiwanie jest znamię eschatologicznego myślenia i wartościowania człowieka. Mój kryzys trwa miesiąc, dwa miesiące, rok, czy nawet kilka lat, ale cóż to jest w porównaniu z wiecznością, albo nawet z kryzysami przeżywanymi przez świętych, a kryzysy przez nich przeżywane trwały kilkanaście i więcej lat.

### Zakończenie

Tym optymistycznym akcentem chcielibyśmy zakończyć. Życie nasze i tych, którym staramy się pomagać dziś oraz tych, którzy kiedyś staną na naszej drodze, z pewnością okaże się tak piękne i twórcze, że nie oszczędzi ani nam, ani im przejścia przez niejednego kryzys prowadzącego do ukazania zupełnie nowych przestrzeni, pośród których możemy się wspaniale rozwinąć. Patrząc na ten dekalog na czas kryzysu trzeba jednak wiedzieć, że nie wszystkie normy, zalecenia są do zastosowania zawsze, w każdym momencie kryzysu, ani też nie można zakładać, że wszystkie są do zastosowania w jednej chwili, równocześnie. Stanowią one raczej szereg propozycji, których świadomość może wnieść wiele światła w niełatwy czas kryzysu.

### Streszczenie

Autor przedstawia zestaw dziesięciu zasad, norm i sugestii, których zastosowanie może pomóc zarówno ludziom przeżywającym

kryzys, jak i tym, którzy im towarzyszą. Kierując się owymi wskazaniami – zdaniem Autora – należy:

- rozpatrywać kryzys w jego realiach;
- wierzyć, że każdy może prowadzić ku wzrostowi;
- analizować kryzys w kontekście stanu psychicznego;
- starać się wykorzystywać właściwe pouczenia;
- korzystać z doświadczeń innych ludzi;
- szukać pomocy u drugiego człowieka;
- zaakceptować cierpienie i dowartościować ascezę;
- uczynić kryzys czasem spotkania z Bogiem;
- zintensyfikować modlitwę;
- oczekiwać z ufnością i zawierzeniem Bogu.

Poszczególne propozycje wiążą się ze sobą, ukazując rzeczywistość kryzysu z różnych stron. Nie można zakładać, że są do zastosowania równocześnie w każdym momencie trudności życiowych. Wprowadzenie ich w życie jednakże może okazać się twórcze, czyniąc czas kryzysu czasem rozwoju i wzrostu duchowego.

### **Abstract**

The present author describes a set of ten principles, norms and suggestions, the employment of which can help either people who are experiencing any crisis, or those who accompany them. According to the author, while following these rules one should:

- consider crisis in its realities;
- believe that everyone can lead towards growth;
- analyse crisis in the context of psychical condition;
- try to follow proper instructions;
- use the experiences of other people;
- search for other people's help;
- accept suffering and appreciate asceticism;
- make crisis a time of meeting with God;
- intensify prayer;
- wait with confidence and trust in God.

The individual proposals are connected with one another, portraying the reality of crisis from different points of view. One cannot take for granted the fact that they may simultaneously be employed in every single moment of life difficulties. However, bringing them into effect may become creative, making the time of crisis – the time of development and spiritual growth.