ROZDZIAŁ 1

Od tego się wszystko zaczęło

Istnieje starożytny mit o człowieku ukaranym przez bogów. Bogowie uwięzili go, obłożyli klątwą palącego pragnienia i postawili naprzeciw naczynia wypełnionego po brzegi chłodną wodą. Bez względu na to, jak mocno starał się sięgnąć po wodę, ile wysiłku w to wkładał, jedynym rezultatem był ból spowodowany przez więzy zaciskające się do krwi na jego ciele. Woda i tak pozostawała kilka bolesnych centymetrów poza zasięgiem jego spieczonych ust. „Pogaństwo", pomyślisz. Co ta historia ma wspólnego z dzisiejszym światem? Jakież niesie przesłanie, zwłaszcza dla chrześcijan?

Jestem duszpasterzem oraz terapeutą. W swojej praktyce spotykam wiele osób, kobiet oraz mężczyzn, ludzi młodych oraz starych, którzy są wyczerpani ciągłym zmaganiem się z niewidzialnymi więzami. Znają obietnice, które Jezus dał swoim uczniom, wciąż mają je przed oczami: „Ale kto napije się wody, którą Ja mu dam, nie będzie pragnął na wieki, lecz woda, którą Ja mu dam, stanie się w nim źródłem wody wytryskującej ku żywotowi wiecznemu" (J 4,14). „[...] Ja przyszedłem, aby miały życie i obfitowały" (J 10,10b).

Wielu z nich zadaje pytanie: „Co jest ze mną nie tak? Wiem, co mówią Ewangelie. Oddałem życie Chrystusowi. Tak bardzo się staram, ale wygląda na to, że to wciąż za mało". Niektórzy od lat próbują powstrzymać się od niemoralnych i niszczących zachowań, a jedynym rezultatem jest to, że ciągle do nich wracają. Inni mają poczucie, że chociaż rozdali wszystko, co mogli dać, i poświęcili służeniu wszystko, co mogli poświęcić – ciągle coś jest z nimi nie tak. Czują, że mają jakiś defekt. Niektórzy wpadli w sidła poważnego grzechu, doświadczyli goryczy i pustki większej niż kiedykolwiek wcześniej, więc jeszcze raz postanowili podjąć wyczerpującą próbę pozostania na Bożej drodze. Większość z tych ludzi doświadcza agonii wielkiego wysiłku dojścia do źródeł wody życia, podczas gdy strumień tej wody wciąż pozostaje kilka bolesnych centymetrów poza zasięgiem ich spragnionych dusz. Niektórzy z nich mówią: „Najgorsze jest to, że o tej pustce nie mogę porozmawiać ani z pastorem, ani z moimi przyjaciółmi z kościoła. Dadzą mi nowe zadanie lub ćwiczenie, a ja nie mam sił na kolejne próby".

Jeśli znalazłeś się w takiej sytuacji, to chcę cię zapewnić: nadzieja jest w twoim zasięgu! I nie leży ona w kolejnym programie duchowych ćwiczeń, prób oraz wysiłków. Mam dla ciebie naprawdę świetną nowinę. Rozumiem, przez co przechodzisz, bo sam tego wszystkiego doświadczyłem. I odkryłem, co leży u źródeł naszego zmagania – to s a m o p o n i ż e n i e.

KIEDY MUSIMY SPEŁNIAĆ WYMAGANIA

Kiedy miałem siedemnaście lat i byłem młodym wierzącym, nie zdawałem sobie sprawy, że w niedługim czasie

odwrócę się od wszystkiego, w co wierzyłem i co inni widzieli we mnie. Pełniłem wtedy rolę lidera grupy młodzieżowej w naszym kościele. Unikałem jakichkolwiek kontaktów z tymi, którzy wyglądali i zachowywali się tak, jak ja kilka lat później. Zmianę stylu życia spowodował nie tyle upływ czasu, ile ogromna pustka, którą odczuwałem wewnątrz. Odczuwałem ją, ale nie potrafiłem jej nazwać ani określić.

Dorastałem w niedużym, rolniczym miasteczku w północnym Wisconsin. Moja rodzina uczęszczała do niezależnego i bardzo radykalnego kościoła. Podobnie jak inne kościoły, miał on swoją specyficzną kulturę: mężczyźni nosili fryzury o określonej długości, a dziewczęta sukienki o odpowiedniej długości. Niektóre zachowania były dozwolone, inne nie. I chociaż moja rodzina nie przestrzegała wszystkich norm zbyt rygorystycznie, ja sam czułem się z nimi świetnie. Mogę szczerze powiedzieć, że osiągnąłem mistrzostwo w spełnianiu różnych wymagań.

W pobliżu miasteczka znajdował się dom opieki dla starszych ludzi – odwiedzałem go regularnie. Na zajęciach w kościele dostawaliśmy fragmenty Biblii do nauki na pamięć – mogłem je cytować z prędkością karabinu. Gdybym przypiął do ubrania wszystkie odznaki, które dostałem w kościele w nagrodę za dobre zachowanie, urządzenia do wykrywania metalu namierzyłyby mnie z odległości 50 kilometrów. Chciałem zostać najlepszym i najbardziej pozytywnym człowiekiem, jakim się tylko da.

Na moich osiągnięciach można jednak było dostrzec pewne „rysy". Na przykład to, że czasami wolałbym zostać w domu i oglądać bajki Disneya, niż iść na niedzielne nabożeństwo. Lub to, że nie mogłem się doczekać końca wizyt w domu dla starszych, śmierdzących lekami ludzi.

A także to, że zostałem liderem grupy młodzieżowej tylko dlatego, że chciałem przyciągnąć w ten sposób uwagę dziewczyn. Nikt poza mną tego nie wiedział. Żyłem nadzieją, że z czasem zrodzi się we mnie szczere pragnienie robienia dobrych rzeczy. Myślałem, że stanie się to, jeśli wytrwam wystarczająco długo.

Najtrudniejsze było wewnętrzne odczucie, że bez względu na to, jak bardzo się staram, wciąż sprawiam Bogu zawód. Nie potrafiłem tego nazwać, ale moje życie wyglądało tak, jakbym wciąż czekał, aż ktoś stwierdzi, że wypełniłem swoją część niepisanej umowy i mogę wreszcie odpocząć. Albo inaczej: jakbym czekał, aż coś zapełni pustkę w moim wnętrzu.

Do czasu wyjazdu na studia świetnie opanowałem pewną umiejętność: wiedziałem, jak przypodobać się ludziom. Nauczyłem się „czytać" ludzi, z którymi miałem do czynienia, i potrafiłem odszyfrować zachowania, dzięki którym zdobywałem ich akceptację. W czasie czterech lat studiów oraz krótkiej służby wojskowej odkryłem również, że każda grupa – rodzina, kościół czy paczka przyjaciół – tworzy swoje własne normy akceptacji. W każdej nowej grupie robiłem wszystko, co mogłem, by zdobyć pozycję „pierwszego i wyjątkowego". Wiązał się z tym jeden problem: normy panujące w nowych grupach drastycznie różniły się od tych, które stosowałem w dotychczasowym życiu.

Zdobycie akceptacji moich kumpli z uczelni oraz armii wymagało, bym stał się najgorszym i najbardziej negatywnym człowiekiem, jakim się tylko da. Na początku sam byłem zdziwiony odkryciem, jak żałośnie słaby jestem, jeśli chodzi o charakter i moją tożsamość. Z jaką łatwością powielam zachowania otaczających mnie ludzi. Jakby nie

patrzeć, wcześniej byłem liderem kościelnej grupy młodzieżowej.

Jako dwudziestokilkulatek wpadłem w poważne nałogi: alkohol oraz narkotyki. Miałem serdecznie dość roli „grzecznego chłopca", porzuciłem ją więc raz na zawsze. Wyniszczałem swój organizm, nie wspominając o finansach, przyjaźniach czy relacjach rodzinnych. W ciągu kilku krótkich lat stałem się całkowitym zaprzeczeniem wszystkiego, w co do tej pory wierzyłem. I nie rozumiałem, dlaczego to, co było w moim życiu dobre – fragmenty biblijne, które wbijałem sobie do głowy, i wyzwania, których podejmowałem się dla Boga – nie miało wystarczającej mocy, by zawrócić mnie z drogi prowadzącej na dno.

Stwierdziłem, że wina musi leżeć po mojej stronie, że mam jakiś defekt, który teraz się ujawnił. Czułem się jak bubel na Bożej taśmie produkcyjnej. Z całych sił próbowałem stać się dobrym chrześcijaninem, ale nie potrafiłem wytrwać na Jego drodze. Uświadomiłem sobie, że jestem na to zbyt słaby. To był najgorszy moment w moim życiu.

Nie będę wiele mówić o wydarzeniach, które pewnej nocy doprowadziły do punktu zwrotnego – zewnętrzne okoliczności nie mają większego znaczenia. Pragnę skupić się na tym, co najważniejsze. Na tym, co wydarzyło się w moim wnętrzu: po wielu latach wewnętrznej walki zacząłem odczuwać pokój i spełnienie.

Większość chrześcijan, słysząc takie słowa, zakłada, że doszedłem po prostu do miejsca pokuty – odwrócenia się o 180 stopni od grzechu oraz złych zachowań i powrotu do chrześcijańskiego stylu życia. Ale to, co przeżyłem, nie do końca można określić jako tak rozumianą „pokutę".

Prawdę mówiąc, perspektywa powrotu do tego, jak żyłem wcześniej – jako filar kościoła i zawsze pozytywna osoba – powodowała u mnie ścisk żołądka i suchość w ustach. W moich uszach brzmiało to jak powrót do więzienia. Poza tym wiedziałem, że nie ma najmniejszych szans, by to wyszło. Przez lata próbowałem być dobrym oraz pozytywnym. Nie zapewniło mi to prawdziwego życia, doprowadziło jedynie do wypalenia. Dlatego wiem, że to, co przeżyłem tamtej nocy, było czymś więcej niż pokutą.

Po pierwsze: stanąłem twarzą w twarz z głębokim, nieustającym poczuciem defektu, który dziś określiłbym słowem „samoponiżenie".

Muszę w tym miejscu coś doprecyzować. Wielu ludzi myli samoponiżenie z poczuciem winy. A to wcale nie są synonimy. Bóg stworzył nas tak, aby powstawało w nas poczucie winy, zawsze gdy zrobimy coś niewłaściwego. Poczucie winy to emocjonalna reakcja na grzech, system ostrzegający przed złym postępowaniem („Zrobiłem coś złego, więc czuję się winny"). Ten nieprzyjemny impuls, który szarga naszym sumieniem, ma nam pomóc w zawróceniu ze złej drogi. W tym sensie poczucie winy jest czymś zdrowym. Pojawia się jako rezultat naszego postępowania, możemy więc na nie zareagować – zmienić swoje zachowanie – i w ten sposób je wyłączyć.

Natomiast samoponiżenie to nie tylko emocja – choć często tak o nim mówimy („Czuję się przez to poniżony"). Samoponiżenie to przeświadczenie, wewnętrzne przekonanie, że coś jest ze mną nie tak. Można się z tym przekonaniem zmagać, nie będąc tego świadomym. Samoponiżenie nie jest uczuciem, które powstało z powodu złego

postępowania. To sposób myślenia o sobie, wiara, że jestem wadliwy, gorszy i bezwartościowy.

W efekcie wszystko, co robisz, oceniasz przez pryzmat samoponiżenia. Potknięcia i błędy innych ludzi są w twoich oczach do przyjęcia, nie pozbawiają nikogo wartości. Jednak na siebie patrzysz inaczej: nie ma znaczenia, ile razy zrobisz coś dobrze („dobrze" zależy od norm przyjętych w twoim środowisku) – i tak czujesz, że jesteś do niczego. Głęboko w sercu wierzysz, że coś jest z tobą nie tak.

Ponieważ nikt z nas nie jest samotną wyspą, budujemy całe systemy międzyludzkie bazujące na samoponiżeniu. Takim systemem może być rodzina, szkoła, kościół bądź każda inna grupa, w której ludzie mający autorytet w sposób jawny lub ukryty żądają od innych określonego zachowania. Jeśli nie spełniasz norm określonych przez system, zaczynasz otrzymywać komunikaty, otwarte bądź zakamuflowane, że nie jesteś wystarczająco dobry – nie potrafisz spełnić wymagań („Okrywasz nas wstydem!").

Ale nie to jest najgorsze.

CO JEST NAJGORSZE?

Najgorsze jest to, że samoponiżenie może cię odsunąć od Boga. Powoduje, że przestajesz się modlić, ponieważ „Bóg nie będzie przecież słuchać kogoś takiego jak ja". A nawet jeśli skłoniłby do nas swoje ucho, to mamy przekonanie, że i tak nic dla nas nie zrobi. Myślimy: „Nie potrafię spełnić Jego wymagań. Tak naprawdę Bóg nie chce odpowiadać na moje modlitwy. Nie ma ochoty być ze mną. W najlepszym wypadku jestem w Jego oczach jak pasierb – przybrane, niechciane dziecko".

Najpierw zdałem sobie sprawę, że od wielu lat żyję w samoponiżeniu. Drugą rzeczą, którą zobaczyłem owej szczególnej nocy, było to, że przez całe życie próbowałem (często zupełnie nieświadomie) sprostać wymaganiom innych ludzi – głównie rodziny oraz kościoła. Co gorsza, próbowałem również sprostać wymaganiom samego Boga. Boga, który – jak przypominano mi na każdym kroku – nie toleruje nawet woni grzechu. Czy to nie On odwrócił twarz od własnego Syna po tym, jak złożył na Nim grzech całego świata? „Jeśli tak rzeczywiście było, myślałem, to co On musi czuć, kiedy patrzy na mnie i wszystkie moje skrywane grzechy oraz niedoskonałości? Musi Go brać na wymioty".

Wstyd i samoponiżenie zamieniło moje życie w zapętlony proces, składający się z trzech etapów: staram się, staram się mocniej i staram się najmocniej, jak potrafię. Powiedziałem „z trzech etapów"? Tak naprawdę były cztery. Ten czwarty to: rezygnuję. Albo: porzucam wymagania, których nie umiem spełnić. Przyznaję, alkohol i narkotyki mogły doprowadzić mnie do śmierci, ale szczerze mówiąc, już wcześniej, kiedy byłem oddanym wierzącym, czułem się martwy w środku. W moim przypadku sama pokuta nie była rozwiązaniem – nie mógł mi pomóc powrót do poprzedniego, „dobrego" stylu życia. Nie, rozwiązanie musiało polegać na czymś innym. Czymś, co miało smak świeżej, schłodzonej wody – smak życia.

Odkryłem smak wolności od wstydu i samoponiżenia! Czy ty również chciałbyś zaczerpnąć z tej studni?

DOBRZE SIĘ TEMU PRZYJRZYJ

Czy czułeś kiedyś, że doszedłeś do krańca samego siebie? Z całych sił starałeś się być dobrym – robić to, co właściwe, unikać tego, co złe – tylko po to, by znowu zawieść, upaść po raz tysięczny… I nawet jeśli wmawiałeś sobie, że Bóg przebaczył ci poprzednie 999 razy, tym razem wiesz, że miarka się przebrała.

A może jest zupełnie inaczej. Jesteś wzorem chrześcijanina, mamy, taty, córki, lidera albo pastora. Czytasz Biblię, modlisz się, wiernie oddajesz dziesięcinę – ale wciąż nie znalazłeś sposobu, aby wywołać uśmiech akceptacji na Bożych ustach. Niektóre kobiety robią wszystko, by ich dom był najładniejszy w całej okolicy, dzieci najgrzeczniejsze, a mąż wycięty jak z obrazka. Inne jak tylko mogą próbują prześcignąć osiągnięcia mężczyzn, kolegów z pracy. Ale zawsze znajdzie się jakaś brudna rysa, kolejna bójka dzieci na oczach zażenowanych gości, jeszcze jedna zmarszczka na twarzy. I następna sytuacja, w której to mężczyzna otrzymał awans dzięki jej ciężkiej pracy w biurze.

Mężczyźni też mają swoje zmagania. Pastorzy wpadają w pułapkę o nazwie: „Nasz kościół musi mieć więcej pasji dla Chrystusa". Przedsiębiorcy stają się niewolnikami wyścigu o większy prestiż, bardziej luksusowy dom w bardziej ekskluzywnej okolicy… Zadają sobie przy tym dręczące pytania: „Dlaczego ma to tak wielkie znaczenie i dlaczego kolejne osiągnięcia nie dają mi satysfakcji?".

Czujesz, że masz dość? Może próbowałeś się poddać, zrezygnować choć na chwilę… tylko chwilę, po której znów podniosłeś okrzyk bojowy i wygłosiłeś mowę motywacyjną. Zaskoczony patrzysz, jak po raz kolejny ruszasz do boju! Rodzice często powtarzali ci przecież, że „świat

woli zwycięzców". Tyle że w tym wszystkim z trudem rozpoznajesz samego siebie.

Aby zrozumieć, jak głęboko wnika w nas samoponiżenie i jak wielki ma na nas wpływ, musimy przejść proces podobny do obierania kolejnych warstw cebulki kwiatowej – aby wreszcie odsłonić sedno, w którym kryje się życie rośliny. Będziemy musieli znaleźć odpowiedzi na takie pytania jak:

- W jakim stopniu samoponiżenie ukształtowało moją osobowość?
- Jaki miało wpływ na mój sposób patrzenia na życie oraz innych ludzi?
- Na ile samoponiżenie mnie ogranicza – dyktuje, co robię, a co nie?
- Czy samoponiżenie uczyniło mnie niewolnikiem, wiecznie zależnym od miłosierdzia ludzi autorytarnych i wymagających?

Pierwszy krok w stronę nowego życia polega na zebraniu wszystkich pogmatwanych myśli i czynów oraz przyjrzeniu się im w nowym świetle. Pozwoli ci to odkryć, w jaki sposób samoponiżenie przejęło nad tobą kontrolę. Tylko dzięki temu będziesz w stanie zobaczyć, jak można się od niego uwolnić.

Zacznijmy więc od sprawdzenia, co naprawdę się dzieje w twoim wnętrzu.