

Gerri Scazzero
i Peter Scazzero

Duchowość zdrowa emocjonalnie

DLA KOBIET

*Osiem rzeczy, z których musisz zrezygnować,
aby zmienić swoje życie*



Wydanie I · Ustroń 2024

*Dla Marii, Christy, Faith i Ewy,
abyście poznały aż do głębi swej istoty,
że miłość Chrystusa jest lepsza niż życie*

Spis treści

Podziękowania	9
Przedmowa	13
Kiedy nie możesz już więcej znieść	15
1 Zrezygnuj ze strachu przed tym, co ludzie powiedzą	27
2 Zrezygnuj z kłamstwa	49
3 Zrezygnuj z umierania dla niewłaściwych rzeczy	69
4 Zrezygnuj z wypierania gniewu, smutku i strachu	97
5 Zrezygnuj z obwiniania	125
6 Zrezygnuj z nadmiernego działania	153
7 Zrezygnuj z błędnego myślenia	179
8 Zrezygnuj z życia cudzym życiem	205
O autorze	227
Rekomendacje	229

Podziękowania

Ta książka nie powstałaby bez pomocy mojego męża Pete'a. Ja jestem myślicielką, a on pisarzem. Choć to ja zidentyfikowałam, nazwałam i sformułowałam szkielec „Ośmiu rzeczy, z których musisz zrezygnować” w książce *Duchowość zdrowa emocjonalnie dla kobiet*, to on upierał się, że noszę w sobie już całą książkę. *Duchowość zdrowa emocjonalnie dla kobiet* od początku do końca odzwierciedla nasz wspólny wysiłek. Ukazuje, czego obydwójce nauczyliśmy się przez siedemnaście lat na temat tego brakującego elementu duchowej formacji.

Pete jest wyjątkowy i cudowny i miałam ogromne szczęście, że wyszłam za niego za męża. Do jego najwspanialszych cech należą pokora oraz otwartość na naukę, rozwój i zmiany. Zawsze żywo reagował na moje „rezygnacje” i chętnie stosował je we własnym życiu. Zdajemy sobie również sprawę z tego, jakiego błogosławieństwa i wzrostu doświadczamy wspólnie w tej wspaniałej podróży, którą teraz nazywamy „duchowością zdrową emocjonalnie”. Uważam za wspaniały dar to, że pozostajemy na podobnej krzywej uczenia się po dwudziestu ośmiu latach małżeństwa.

Należę do dwóch wyjątkowych społeczności, które miały ogromny wpływ na moje życie. Pierwszą z nich jest moja duża rodzina – rodzice, rodzeństwo, teściowie, siostrzeńcy

i bratankowie, która zawsze była miejscem relacji, przynależności i miłości. Dzięki Wam mam mocno zakorzenione przekonanie o nieprzemijającej wartości i wsparciu rodziny. Przekazaliście mi ogromne dziedzictwo, za które jestem do zgonnie wdzięczna. Nie miałabym „środków” do rezygnacji, gdyby nie to, co od Was dostałam.

Pragnę także podziękować mojej drugiej społeczności – Kościołowi New Life Fellowship. Tych wiele lat wspólnej podróży sprawiło, że jestem inną osobą. Pozwoliliście nam wytyczyć nowe ścieżki duchowej formacji. Od ćwierć wieku ufamy sobie i kochamy siebie nawzajem. Dziękuję, że jesteście Kościołem, który przyjmuje prawdy wyrażone w książce *Duchowość zdrowa emocjonalnie dla kobiet*.

Pragnę też podziękować Sandy Vander Zicht i wydawnictwu Zondervan, szczególnie za ich cierpliwość wobec mojego „pozbawionego presji” harmonogramu pisania oraz doskonałą redakcję ze strony Sandy. Dziękuję Ci, Kathy Helmers, za przedstawienie tego przesłania w moim imieniu.

Dziękuję Wam, Barbaro i Chrisie Giamonna, za Waszą przyjaźń i informacje zwrotne, a także za Waszą miłość do Kościoła Jezusa Chrystusa.

Dziękuję Ci, Dougu Slaybaugh, za wizję i prowadzenie tego przesłania oraz za to, że w samą porę pojawiłeś się w naszym życiu kilka lat temu. I dziękuję Tobie, Liso Keyes, za inicjatywę i wytrwałość w projektach związanych z ponownym wydaniem tej książki.

Wreszcie pragnę podziękować moim „aniołom” ze Środkowego Zachodu, którzy podawali mi „maskę tlenową”, gdy się dusiłam. Wasza hojna gościnność i zaspokajanie naszych potrzeb w kryzysowych momentach naszej służby w Nowym Jorku zapewniły tlen mojej duszy i przetrwanie podczas

tych pierwszych dziesięciu trudnych lat. Przez Wasze ręce Bóg przyniósł nam wiele darów, dzięki którym mogliśmy wytrwać. Nie jestem pewna, czy wciąż byłabym w Nowym Jorku, gdyby nie Wasza dobroć.

Przedmowa

Największym wyrazem miłości, jaki Geri mi okazała, było odejście z Kościoła, w którym jestem pastorem. Tak, jedna część mnie chciała ją zabić za upokorzenie, jakiego doznałem, ale Bóg użył jej odważnej decyzji, aby głęboko odmienić moje życie.

Duchowość zdrowa emocjonalnie dla kobiet to historia Geri, ale równie dobrze mogłaby nosić tytuł *Duchowość zdrowa emocjonalnie dla mężczyzn*. Każdy, kto podąża za Jezusem, musi odkryć i zastosować prawdy, które tak bardzo zaniżyły w naszej duchowej formacji w Chrystusie. Polecam tę książkę jako niezbędną lekturę wszystkim mężczyznom-pastorom i członkom Kościoła, do których przemawiam na całym świecie.

Jak dotąd to ja najbardziej skorzystałem z przesłania Geri, ponieważ uczyłem się bezpośrednio od niej, jak „rezygnować” z każdej opisanej w tej książce rzeczy. Przez ostatnich siedemnaście lat nauczyłem się tego, *jak* rezygnować jako rodzic, mąż i pastor/lider. Ta podróż, choć z początku trudna, doprowadziła mnie do takiego poziomu wolności i radości w życiu chrześcijańskim, o jakim nigdy nie marzyłem.

Tak naprawdę osiem opisanych tu „rezygnacji” stanowi fundament naszych działań formacyjnych i cech przywód-

czych w Kościele New Life w Queens w Nowym Jorku. Wątpię, czy bez odważnych kobiet i mężczyzn, którzy podejmą wyzwanie zawarte w tej książce, będziemy w stanie budować zdrowe biblijne wspólnoty, które skutecznie przekażą światu Ewangelię i gruntownie odmienią życie ludzi. Dlatego jestem ogromnie podekscytowany, że bogactwo i zasięg tego przesłania są teraz dostępne szerszej publiczności dzięki tej książce.

Kocham Geri. A jest daleka od doskonałości. Niemniej jednak po dwudziestu ośmiu latach małżeństwa z radością mogę potwierdzić, że jest moją bohaterką numer jeden. Jej życie to jej najwspanialszy dar.

Peter Scazzero
Pastor senior, Kościół New Life
Queens, Nowy Jork, USA

Kiedy nie możesz już więcej znieść

Duchowość zdrowa emocjonalnie dla kobiet to książka o podążaniu za Jezusem i zdobywaniu odwagi do rezygnacji z cze-
gokolwiek, co nie należy do Jego królestwa ani nie podlega
Jego władzy. Ani jedno, ani drugie nie wystarczy, aby osią-
gnąć duchową/emocjonalną dojrzałość, ale jedno jest pewne:
nie osiągniesz jej bez nich.

Społeczność chrześcijańska nigdy nie przywiązywała wiel-
kiej wagi do rezygnowania. W rzeczywistości jest wręcz prze-
ciwnie – najbardziej cenimy wytrwałość. Dla wielu z nas
pojęcie rezygnowania jest zupełnie obce. Kiedy dorastałam,
ci, którzy rezygnowali, uważani byli za słabych, źle znoszą-
cych porażki i dziecinnych. Nigdy nie odeszłam z żadnej
grupy czy drużyny, do której należałam. Pamiętam, że na
krótko opuściłam drużynę harcerską, ale szybko do niej wró-
ciłam. Rezygnowanie nie jest cechą, którą podziwiamy – ani
w sobie, ani w innych.

Rezygnacja, o której mówię w tej książce, nie jest oznaką
słabości czy poddawania się rozpacz. Jest oznaką siły i de-
cyzją o życiu w prawdzie. Wymaga śmierci złudzeń. Oznacza
koniec udawania, że wszystko jest w porządku, kiedy nie jest.
Podtrzymywanie iluzji to powszechny problem w małżeń-
stwach, rodzinach, relacjach przyjacielskich czy pracy. Nie-

stety udawanie, że wszystko jest w porządku, gdy tak nie jest, zdarza się również w Kościele – miejscu, gdzie prawda i miłość powinny świecić najjaśniej.

Biblijna *rezygnacja* oznacza *dokonywanie wyboru*. Kiedy rezygnujemy z rzeczy, które szkodzą duszy – naszej bądź innych – zyskujemy wolność do wybierania innych sposobów funkcjonowania i budowania relacji, które są oparte na miłości i prowadzą do życia. Na przykład:

- kiedy *rezygnujemy* ze strachu przed tym, co pomyślą inni, *wyбираemy* wolność;
- kiedy *rezygnujemy* z kłamstw, *wyбираemy* prawdę;
- kiedy *rezygnujemy* z obwiniania, *wyбираemy* wzięcie odpowiedzialności;
- kiedy *rezygnujemy* z błędnego myślenia, *wyбираemy* życie w rzeczywistości.

Rezygnacja oznacza odrzucenie tego, co Pismo nazywa fałszem i starym „ja”. Jak pisze apostoł Paweł: „zostaliście pouczeni [...] trzeba porzucić dawnego człowieka [...] i przyoblec się w człowieka nowego, stworzonego na obraz Boga, w sprawiedliwości i prawdziwej świętości. Dlatego, odrzuciwszy kłamstwo, niech każdy z was mówi prawdę swemu bliźniemu [...]” (Ef 4,21–25).

*Rezygnacja,
o której mówię
w tej książce,
nie jest oznaką
słabości czy
poddawania się
rozpaczy.*

Kiedy rezygnujemy, kierując się właściwymi pobudkami, doznajemy przemiany. Coś w nas pęka, gdy wreszcie mówimy „dość”. Duch Święty zradza w nas nowe postanowienie. Wznosimy się ponad nasze obawy i zachowania obronne. Twarda gleba

naszego serca staje się miękka i gotowa do przyjęcia nowego wzrostu i możliwości.

Biblia naucza, że wszystko ma swój czas i jest wyznaczona godzina na wszystkie sprawy pod niebem (Koh 3,1). To oznacza również rezygnację, która jednak musi być podjęta z właściwych powodów, we właściwym czasie i we właściwy sposób. O tym właśnie jest ta książka.

Przecinanie liny

W 1985 roku w Peru alpinista Simon Yates i jego partner do górskich wspinaczek Joe Simpson właśnie zdobyli szczyt o wysokości ponad 6400 metrów, gdy wydarzyła się katastrofa. Simpson spadł i złamał nogę. Widząc, że zbliża się zmierzch, a wokół nich wzmaga się zamieć, Yates postanowił opasać rannego przyjaciela liną i ściągnąć go w bezpieczne miejsce. Jednak w pewnym momencie ciało Simpsona zsunęło się po lodowej ścianie i zawisło bezwładnie za krawędzią klifu. Zdesperowany Yates walczył, aby utrzymać przyjaciela w powietrzu, lecz wkrótce stanął przed wyborem: ocalić go czy pozwolić mu zginąć.

Gdy już nie mógł go dłużej utrzymać, musiał podjąć makabryczną decyzję: przeciąć linę i wysłać partnera na pewną śmierć, lecz uratować siebie, albo też zginąć razem z nim, próbując go ocalić.

Yates opowiadał później o tych bolesnych chwilach: „Nic nie mogłem zrobić. Po prostu tam tkwiłem. Trwało to półtorej godziny. Moja sytuacja stawała się coraz bardziej rozpaczliwa... Dosłownie zsuwałem się w dół małymi szarpnięciami po miękkim, cukrowatym śniegu, który zapadał się pode

mną. Wtedy przypomniałem sobie, że mam scyzoryk. Dość szybko podjąłem decyzję. Po prostu w tej sytuacji wydawało mi się to słuszne. Nie było szans dłużej utrzymać się na tym zboczach. Spadłbym z niego prędzej czy później. Wyciągnąłem scyzoryk”.

Yates przeciął linę, na chwilę zanim spadł w przepaść na niechybną śmierć.

Pewien, że jego partner zginął, wrócił do obozowiska ogarnięty rozpaczą i poczuciem winy z powodu przecięcia liny. Simpson jednak cudem przeżył upadek, przeczołgał się przez klify i kaniony i dotarł do obozu zaledwie na kilka godzin przed planowanym przez Yatesa odejściem. Opisując swoją decyzję o przecięciu liny, Yates wyraża głęboki, wewnętrzny konflikt każdego z nas, kto musi podjąć decyzję o rezygnacji.

Nigdy wcześniej nie czułem się tak potwornie samotny... Gdybym nie przeciął liny, na pewno bym zginął. „Nikt nie przecina liny! Nie było przecież aż tak źle, prawda? Dlaczego nie zrobiłeś tego czy tamtego?” Słyszałem te pytania i widziałem wątpliwości w oczach tych, którzy słuchali mojej opowieści. To było dziwaczne i okrutne... Za każdym razem, kiedy przekonywałem siebie, że nie miałem innego wyboru jak tylko przeciąć linę, pojawiała się pewna niepokojąca myśl i mówiła coś innego. Fakt, że to zrobiłem, zakrawał na bluźnierstwo. Zaprzeczał wszystkim instyngtom, nawet woli przetrwania. Z powodu poczucia winy i tchórzostwa nie byłem w stanie słuchać żadnych racjonalnych argumentów... Poddałem się karze. To wydawało się słuszne: zostać ukaranym i odpokutować za

porzucenie go na śmierć, jakby moje przeżycie było zbrodnią samą w sobie¹.

Rezygnacja może powodować, że czujemy się, jakbyśmy przecinali życiową linię, w wyniku czego ktoś umrze albo umrzemy my sami. Z tego powodu dla wielu rezygnacja jest nie do pomyślenia, zwłaszcza w Kościele. Wydaje się „dziwna” i „okrutna”. Kto chciałby stracić popularność, wzbudzać niepokoje czy zakłócać wspólne funkcjonowanie? Ja z pewnością nie chciałam.

Ale przychodzi moment, kiedy dochodzimy do granic i nie możemy już więcej znieść. Tak jak Yates wiemy, że zginemy duchowo, emocjonalnie lub w jakikolwiek inny sposób – chyba że zrezygnujemy i zdecydujemy się coś zmienić. W końcu wnosimy się ponad nasze obawy i wyruszamy na czekające nas nieznanne wody.

Yates był krytykowany przez niektórych alpinistów za złamanie świętej zasady, by nigdy nie opuszczać partnera, nawet gdyby obaj mieli zginąć. Sam Joe Simpson żarliwie bronił wyboru Yatesa, gdyż ostatecznie decyzja o przecięciu liny uratowała życie im obydwu.

„Zniewolony” chrześcijanin

Kiedy zakochałam się w Chrystusie, zupełnie straciłam głowę. Byłam dziewiętnastoletnią studentką koledżu i ogrom Bożej

1 J. Simpson, *Dotknięcie pustki*, przeł. D. Hołata, W. Sonelski, Katowice 1992. Cytując tę historię, opierałam się również na rozmowach z obydwoma alpinistami w filmie *Dotknięcie pustki*.

miłości dosłownie mnie zalał. Natychmiast podjęłam gorączkowe starania, by poznać tego żywego Jezusa, i byłam gotowa zrobić wszystko, co konieczne, aby Mu się przypodobać.

Zorganizowałam swoje życie wokół kluczowych dyscyplin duchowych, takich jak czytanie i uczenie się na pamięć Pisma Świętego, modlitwa, wspólne spotkania społeczności, uwielbienie, post, ofiary pieniężne, służba, cisza i samotność oraz dzielenie się wiarą z innymi. Chcąc upodobnić się do Chrystusa, pochłaniałam książki na temat dyscyplin duchowych takich pisarzy, jak Richard Foster, J.I. Packer czy John Stott. Pomogli mi pogłębić moje zrozumienie chrześcijaństwa i zainspirowali mnie do stawiania Chrystusa w centrum mojego życia. Niestety nie udało mi się pojąć prawdy, że zdrowe życie duchowe to delikatna równowaga pomiędzy służeniem potrzebom i pragnieniom innych a poszanowaniem własnych potrzeb i pragnień. Toteż poświęcałam się głównie dbaniu o innych kosztem własnej duszy.

Nagromadzony ból i uraza z powodu tego braku równowagi zmusiły mnie w wieku trzydziestu siedmiu lat do mojej pierwszej poważnej „rezygnacji”. Po siedemnastu latach bycia zaangażowaną chrześcijanką zdałam sobie sprawę, że nadmierne wyrzeczenia doprowadziły mnie do smutnej, obciążonej poczuciem winy egzystencji. Jezus zaprosił mnie do chrześcijańskiego życia, abym rozkoszowała się bogatą ucztą przy Jego stole. Zamiast tego często czułam się jak niewolnica, która służy innym, a sama nie cieszy się przyjęciem. W mojej relacji z Jezusem przeszłam od wielkiej radości i przeżywania Jego miłości do gorzkiej urazy z powodu przytłaczających wymagań.

W miarę jak stawiałam innych wyżej od siebie, moja tożsamość stopniowo zanikała. Nieustannie troszczyłam się

o potrzeby naszych czterech małych córek. Martwiłam się o obowiązki Pete'a. Pomagałam tam, gdzie było trzeba, aby wspierać nasz rozrastający się Kościół. Były to rzeczy z pozoru dobre, ale moja miłość przekształciła się w listę obowiązków i powinności zamiast w dar wolny od zobowiązań. Błędnie wierzyłam, że nie mam wyboru.

Ponowne zrozumienie mojej własnej godności i ludzkich ograniczeń pozwoliło mi z miłością ustanowić swoje własne granice. Szybko zdałam sobie sprawę, że to niezbędne, bym mogła zaoferować szczerą i autentyczną miłość innym. Podobnie jak miłość Boża do nas, moja również powinna być darmowa. A stopień, w jakim cenię i kocham samą siebie, określa, w jakim stopniu jestem zdolna do skutecznego kochania innych.

Jezus zaprosił mnie do chrześcijańskiego życia, abym rozkoszowała się bogatą ucztą [...]. Zamiast tego często czułam się jak niewolnica, która służy innym.

Umrzeć, aby żyć

Rezygnacja to proces umierania rzeczy, które nie pochodzą od Boga. Nie oszukujmy się, to jedno z najtrudniejszych wyzwań, jakie podejmujemy dla Chrystusa. Dobra wiadomość jest taka, że rezygnacja sama w sobie nie jest tylko końcem – to także początek. Biblijna rezygnacja to Boża ścieżka prowadząca do nowych rzeczy w naszym życiu, do zmartwychwstania. Niemniej musimy pamiętać, że ścieżka, która wiedzie do zmartwychwstania, nigdy nie jest łatwa.

Wewnętrzne głosy wzbudzają w nas strach przed rezygnacją:

- „Co ludzie pomyślą?”
- „Jestem samolubna i niepodobna do Chrystusa”.
- „Wszystko popsuję”.
- „Zranię ludzi”.
- „Wszystko wokół mnie się rozpadnie”.
- „Stworzę zagrożenie dla mojego małżeństwa”.

Wszystko w nas pragnie uniknąć bólu związanego z umiowaniem, lecz ten ból jest nieodzowny i konieczny do zmartwychwstania. W rezultacie często ulegamy swoim obawom, by na krótko złagodzić niepokój. Niestety zazwyczaj prowadzi to do bolesnych, długofalowych konsekwencji – trwałego wewnętrznego chaosu, braku radości i gromadzenia uraz. W efekcie przestajemy wzrastać i wydawać autentyczne owoce dla Chrystusa. W moim przypadku doprowadziło to do stanu, gdy czułam, jakby moje serce się zmniejszyło i próbowało unikać ludzi, zamiast ich kochać.

A jednak to właśnie dzięki umieraniu możemy naprawdę żyć. Jak powiedział Jezus: „Bo kto chce zachować swoje życie, straci je; a kto straci swe życie z powodu Mnie i Ewangelii, zachowa je” (Mk 8,35). To właśnie stało się, gdy zrezygnowałam – odzyskałam moje życie. Potem nastąpiły jeszcze większe przemiany, które nie tylko zmieniły mnie, ale także przyniosły nowe życie Pete’owi, naszemu małżeństwu, dzieciom, członkom Kościoła i wielu innym osobom.

Rezygnacje oczyściły moje serce. Wymusiły na mnie przyznanie się do prawdy o sobie samej, którą wołałam pogrzebać i ignorować. Stawienie czoła moim wadom i niedoskończonościom w charakterze, małżeństwie, rodzicielstwie i relacjach było przerażające. Niekiedy czułam, jakbym odcinała linę, która utrzymuje mnie bezpiecznie na zbocz

góry. Ale Bóg używał każdego mojego upadku, aby oczyszczać moje serce i zapewniać mi bardziej intymne doświadczenie Jego miłosierdzia i łaski. Tak więc mimo że coraz mocniej byłam świadoma swojej grzeszności, jednocześnie coraz bardziej zaczęłam przyjmować pełną pasji i niezachwianą miłość Boga.

Rezygnacje sprawiły, że moje marzenie o wspianiałym małżeństwie z Pete'em się ziszcilo. Z czasem, gdy zaczęliśmy eliminować niezdrowe sposoby relacji i stosować nowe, emocjonalnie zdrowe umiejętności, nasze małżeństwo stało się symbolem i doświadczeniem miłości Chrystusa do Jego oblubienicy, Kościoła. Rezygnowanie wpłynęło także na nasze pozostałe relacje, w tym z naszymi dziećmi, rodzinami, a także z większą częścią społeczności Kościoła New Life.

Rezygnowanie nauczyło mnie lojalności wobec właściwych spraw. Chociaż „Rezygnuję” może brzmieć, jakby chodziło tylko o porzucenie czegoś, to tak naprawdę zyskałam nowy entuzjazm do wytrwania we właściwych rzeczach. Nauczyłam się, jak służyć innym szczerze, a nie niechętnie. Apostoł Paweł podaje nam barwny opis paradoksu rezygnacji:

*Rezygnacje
wymusiły na mnie
przyznanie się
do prawdy
o sobie samej,
którą wołałam
pogrzebać
i ignorować.*

Co się dzieje, gdy żyjemy na Boży sposób [gdy rezygnujemy]? Tak jak w sadzie pojawiają się owoce, tak Pan przynosi dary do naszego życia – takie jak miłość do innych, energia do życia czy wyciszenie. *Rozwijamy w sobie gotowość do trwania w określonych rzeczach, współczucie w sercu i przekonanie, że ludzi i sytuacje przenika podstawowa świętość. Podejmujemy lojalne zobowiązania, nie*

potrzebujemy już przebijać się w życiu siłą, zyskujemy zdolność do mądrego kierowania naszą energią (List do Galatów w przekładzie The Message Bible 5,22–23, podkreślenie dodane – tłum. własne G.S.).

Nigdy nie sądziłam, że rezygnowanie doprowadzi do takiej wolności i owoców. Kiedyś próbowałam, poprzez własne wysiłki, wydawać owoce Ducha Świętego, ale odkryłam, że kiedy prowadzimy życie w Boży sposób, to owoce po prostu same pojawiają się w sadzie. To jest cudowne doświadczenie i nie zamieniłabym go na nic na świecie.

I wreszcie, dzięki rezygnowaniu odkryłam ścieżkę do prawdziwego celu mojego życia – do bycia przemienianą przez miłość Boga i stopniowe stawanie się tą miłością dla innych dzięki Duchowi Świętemu.

Na kolejnych stronach omawiam osiem konkretnych „Rezygnacji”. Choć każda następna wypływa z poprzedniej i należy je czytać w określonej kolejności, to każdy rozdział stanowi także odrębną całość. Możesz zacząć od rozdziału, który najbardziej przemawia do twojej obecnej sytuacji. Po przeczytaniu go zachęcam cię, abyś wróciła do początku książki i przekonała się, jak jego treść wpisuje się w całość.

Decyzji o rezygnacji nie podejmujemy tylko raz – każda „Rezygnacja” to podróż na całe życie. Nigdy tak naprawdę nie kończymy żadnej z nich. Napisałam *Duchowość zdrową emocjonalnie dla kobiet*, by przygotować cię do uczestniczenia w tej podróży przez resztę twojego życia.

Podczas swojej podróży związanej z rezygnowaniem pamiętaj, że nie musisz wszystkiego rozumieć samodzielnie. Zachęcam cię do robienia dwóch rzeczy, kiedy będziesz

czytać tę książkę. Po pierwsze, spotykaj się z małą grupą lub grupą domową, aby wspólnie czytać *Duchowość zdrową emocjonalnie dla kobiet*. To da ci możliwość rozmawiania o tym materiale i praktycznego stosowania go. Po drugie, znajdź mądrych, doświadczonych mentorów, którzy pomogą ci przejść przez zawiłości rezygnacji, i polegaj na ich opinii. Wiedza o tym, kiedy rezygnować, a kiedy nie, jest tak samo ważna!

Zacznijmy omawiać pierwszą „Rezygnację” – ze strachu przed tym, co powiedzą inni ludzie.

ROZDZIAŁ 1

Zrezygnuj ze strachu przed tym, co ludzie powiedzą

– Rezygnuję! – oświadczyłam mężowi. – Opuszczam nasz Kościół. Ta wspólnota nie przynosi mi już życia. Przynosi mi śmierć. Przenoszę się do innego Kościoła.

Przez długie miesiące wyobrażałam sobie tę chwilę. Jako że mój mąż był pastorem seniorem naszej wspólnoty, nie była to łatwa decyzja. Przez lata nieudolnie usiłowałam zwrócić na siebie jego uwagę, sprawić, by dostrzegł moje zmęczenie i frustrację. W końcu doszłam do ostateczności.

– Nie możesz tego zrobić! – odrzekł Pete, wyraźnie wzburzony. – To jakiś absurd.

Milczałam zdecydowana, by nie ugiąć się przed jego gniewem.

– A co z dziećmi? Dokąd one pójdą? To niepraktyczne! Posłuchaj, jeszcze tylko rok, a wszystko się unormuje.

Widziałam, jak wzrasta w nim niepokój i wymyśla coraz to nowe argumenty, dlaczego moje odejście to zły pomysł.

– A Bóg? Czyż On nie powołał do tego nas obydwójga? Spójrz, ile dobrego dokonuje. Życie ludzi się zmienia!

Kto mógłby temu zaprzeczyć? Pete używał argumentu Boga od początku naszego małżeństwa.

Przez wiele lat czułam się przez niego zaniedbywana i ignorowana, ale już mi to nie przeszkadzało. Doszłam do

kresu sił. Pete poświęcał tak dużo czasu na Kościół, że czułam się w domu jak samotna matka wychowująca cztery córki.

Zaledwie kilka miesięcy wcześniej powiedziałam do Pete'a: „Wiesz, gdybyśmy się rozwiedli, moje życie byłoby łatwiejsze, bo wtedy musiałbyś zabierać dzieci na weekendy, a ja bym odpoczęła”. Mówiłam serio, choć była to tylko fantazja, groźba bez pokrycia. Moje pragnienie spełniania oczekiwań innych ludzi było zbyt silne, abym mogła zacząć bronić samej siebie.

Mimo że od wielu lat byłam oddaną chrześcijanką, moja główna tożsamość nie opierała się na miłości Boga do mnie, ale na tym, co pomyślą o mnie inni. Wywierało to negatywny wpływ na każdą dziedzinę mojego życia – małżeństwo, rodzicielstwo, przyjaźnie, przywództwo, a nawet moje nadzieje i marzenia.

Ale teraz nie czułam już strachu przed tym, co pomyślą czy powiedzą inni. Nie miałam już nic do stracenia. Oddałam z siebie tak wiele, że nie poznawałam już samej siebie. Zniknęła kreatywna, otwarta, radosna, asertywna Geri. Teraz byłam ponura, przygnębiona, zmęczona i zła.

Nasz Kościół wzrastał i w życiu ludzi działy się ekscytujące rzeczy, ale za zbyt wysoką cenę – cenę, której nie miałam już ochoty płacić. Było coś rozpaczliwie niewłaściwego w zdobywaniu całego świata dla Chrystusa kosztem własnej duszy.

Skarżyłam się Pete'owi na swoją dolę i obwiniałam go o swoje nieszczęście. Co gorsza, czułam się z tego powodu zawstydzona i winna. Przecież żony dobrych pastorów powinny współpracować i być zadowolone, prawda? Ja jednak doszłam do punktu, w którym byłam tak nieszczęśliwa, że nie obchodziło mnie, co *ktokolwiek* o mnie pomyśli. Już nie

zależało mi na tym, czy ludzie uznają mnie za „złą żonę pastora” czy „złą chrześcijankę”.

Chciałam odejść.

Mówi się, że ten, kto nie ma już nic do stracenia, staje się najpotężniejszą osobą na ziemi. Teraz ja byłam tą osobą.

Tydzień później poszłam do innego Kościoła.

Gdy to wspominam, czuję się bardzo smutna i zawstydzona, że zajęło mi tyle czasu, aby w końcu podjąć działanie. Lęk przed tym, co pomyślą inni, paraliżował mnie przez lata.

Odejście z Kościoła było pierwszym małym krokiem ku prawdziwej wolności w Chrystusie. Problem, jak się potem dowiedziałam, nie leżał w Kościele, w Peterze, w zatłoczonym Nowym Jorku czy w czworgu naszych małych dzieci.

Smutna prawda polegała na tym, że głównym problemem byłam ja sama. W *moim wnętrzu* musiały nastąpić monumentalne zmiany.

Smutna prawda polegała na tym, że głównym problemem byłam ja sama. W moim wnętrzu musiały nastąpić monumentalne zmiany.

Szukanie akceptacji u innych

Nieświadomie ja i Pete staliśmy się jak emocjonalne bliźnięta syjamskie, połączone w niezdrowy sposób biodrami. Chciałam, aby Pete myślał i czuł to, co ja, a Pete chciał, abym myślała i czuła to, co on. On uważał, że powinnam odczuwać tę samą pasję i gorące pragnienie zakładania Kościoła w Nowym Jorku. Ja z kolei uważałam, że on powinien czuć mój smutek z powodu trudności w naszym

życiu (długie godziny pracy, mało pieniędzy, brak urlopów, trudni ludzie).

Byliśmy także niezdrowo złączeni w kwestii odpowiedzialności za smutek, złość i niepokój tego drugiego. W rezultacie żyliśmy w reakcji na siebie nawzajem – umniejszaliśmy emocje drugiego, obwinialiśmy się o nie, zaprzeczaliśmy im i broniliśmy się przed nimi. Potrzebna była radykalna interwencja, aby oddzielić nasze emocjonalne światy. Nie byliśmy wystarczająco samodzielni jako jednostki, abyśmy mogli cieszyć się prawdziwym połączeniem i jednością. Bałam się tego, co nastąpiłoby, gdybym zaburzyła nasz emocjonalny taniec. Choć Pete w żadnym wypadku nie był potworem, to jednak bałam się jego dezaprobaty, bo dotyczyła ona sedna mojej tożsamości: jeśli Pete był na mnie zły, to czułam, że muszę być zła. Myśl o tym, że ktokolwiek, także Pete, mógłby źle o mnie myśleć, była dla mnie gorsza niż śmierć.

Ale jedno było pewne: ja już umierałam. Nie mogłam oddychać.

Przez pierwsze dziewięć lat małżeństwa dostosowywałam się i podporządkowywałam pragnieniom Pete'a. Szybko zrezygnowałam z powrotu na studia, ponieważ kolidowało to z jego już przeładowanym grafikiem. Unikałam tematów, które mogły wywołać napięcie w naszym związku. Nie byłam w stanie znieść dyskomfortu i bólu z powodu humorów Pete'a ani, co gorsza, jego gniewu na mnie. Co miałam zrobić? Czyż nie byłby nieszczęśliwy, gdybym zaczęła być sobą?

Jednak szybko zdałam sobie sprawę, że problem sięga znacznie głębiej i szerzej niż tylko do mojej relacji z Pete'em. Niezdrowe wzorce poświęcania siebie i dostosowywania

się do innych zadomowiły się w każdym obszarze mojego życia – w przyjaźniach, Kościele, rodzicielstwie i rodzinie, w której się wychowałam.

Jak większość ludzi, cieszę się, gdy ktoś mówi mi, zarówno słownie, jak i niewerbalnie, że jestem w porządku. To dobre uczucie. Lubię być wspierana i akceptowana przez Pete'a i innych. Problem pojawia się, gdy uznanie innych staje się czymś, co *trzeba* mieć. Niestety ja tego potrzebowałam; *musiałam* mieć to uznanie, aby czuć się dobrze sama ze sobą. Innymi słowy, akceptowałam siebie dopiero wtedy, gdy inni mnie akceptowali.

Nasze „bycie w porządku”

Poleganie na aprobacie innych dla uzyskania poczucia własnej wartości to bezpośredni sprzeciw wobec prawdy biblijnej. Nasze „bycie w porządku” – czyli nasze przekonanie, że zasługujemy na miłość, nasze poczucie wystarczalności – nie może pochodzić od innych, ale od dwóch fundamentalnych prawd:

Jesteśmy stworzeni na obraz Boga. To oznacza, że już mamy w naszym wnętrzu wrodzoną wartość. Jesteśmy świętymi skarbami, nieskończenie cennymi jako istoty ludzkie niezależnie od tego, co robimy.

Mamy nową tożsamość w Chrystusie. Gdy rozpoczynamy relację z Chrystusem, znajdujemy w Nim naszą nową tożsamość. Teraz w relacji z Bogiem polegamy na bezgrzesznej historii Jezusa. Jesteśmy kochani, „w porządku” i wystarczająco dobrzy dzięki Chrystusowi. Nie musimy już niczego udowadniać.

Przez lata uczyłam się na pamięć kluczowych werse-
tów, uczestniczyłam w studiach biblijnych nad Listem
do Galatów i Listem do Rzymian, a także medytowałam
nad sprawiedliwością Chrystusa jako fundamentem mojej
tożsamości. Niemniej jednak wielkie pokłady mojej toż-

*Wielkie pokłady
mojej tożsamości
pozostawały
nietknięte przez
prawdę o miłości
Chrystusa do mnie.*

samości pozostawały nietknięte przez
prawdę o miłości Chrystusa do mnie.
Moja codzienna rzeczywistość polegała
na tym, że moje przekonanie, iż za-
sługuję na miłość, nie pochodziło od
Chrystusa, ale brało się z tego, jak po-
strzegali mnie inni. Potrzebowałam, by

ludzie myśleli, że jestem wspaniałą chrześcijanką i dobrym
człowiekiem. W rezultacie często mówiłam „tak”, chociaż
chciałam powiedzieć „nie” – nawet gdy byłam z tego po-
wodu nieszczęśliwa.

Utożsamiam się z apostołem Piotrem w jego zmaganiach
o wolność od opinii innych ludzi. Po aresztowaniu Jezusa
dwunastu uczniów opuściło Go i uciekło. Piotr jednak
podążył za Nim na zewnętrzny dziedziniec przed rozpo-
częciem procesu i został rozpoznany przez różnych ludzi
jako Jego przyjaciel. Mimo to trzy razy zaprzeczył, że Go
zna. Jego strach przed dezaprobatą przeważał nad tym, co
wiedział i w co wierzył. Piotr wcześniej wyznał Jezusa jako
Mesjasza, ale to przekonanie nie było *wystarczająco głębokie*,
aby sprzeciwić się odrzuceniu przez ludzi i ich dezapro-
bacie (Mt 26,31–75).

Podobnie moja tożsamość nie była tak głęboko zakotwi-
czona w Jezusie, jak to sobie wyobrażałam. Chociaż mał-
żeństwo i Kościół przez wiele lat przysparzały mi znacznych
cierpień, obawiałam się w nie ingerować. Podobnie jak

apostoł Piotr, nie mogłam znieść odrzucenia i dezaprobaty. W końcu uświadomiłam sobie, że największą przeszkodą w dokonaniu zdrowych zmian jest mój strach przed tym, co inni o mnie pomyślą.

Ta szokująca prawda wstrząsnęła mną do głębi. Podobnie jak Piotr, żyłam iluzją. Wierzyłam w Jezusa jako Pana i Chrystusa. Do pewnego stopnia cieszyłam się miłością Boga, ale nie sięgała ona wystarczająco głęboko, aby uwolnić mnie od strachu przed tym, co pomyślą inni.

Biblijni bohaterowie, którzy zeszli na manowce

Ty i ja nie jesteśmy sami w tym uzależnieniu od aprobaty. Pismo Święte pełne jest przykładów ludzi, którzy zбочyli na manowce, ponieważ szukali potwierdzenia swojej wartości u innych.

Na przykład Abraham skłamał z obawy o własne bezpieczeństwo – obawiał się, co zrobi egipski król, gdy dowie się, że Sara to jego żona (Rdz 12,10–20; 20,1–18).

Jakub żył w strachu przed tym, co pomyślą inni. Zgadzał się na kłamstwa swojej matki, zamiast się jej sprzeciwić (Rdz 27).

Ruben wolałby potraktować swojego brata Józefa łagodnie i nie sprzedawać go w niewolę, ale presja dziewięciu braci okazała się zbyt silna. Ze strachu, co pomyślą, gdy zostanie jedynym obrońcą swojego młodszego brata, przyłączył się do nich w okropnym przestępstwie (Rdz 37,12–36).

Po czterdziestu dniach czekania na powrót Mojżesza z Góry Synaj Aaron uległ naciskom niezadowolonego tłumu. Ludzie chcieli boga, którego mogliby zobaczyć i dotknąć,

więc Aaron ostatecznie uległ ich presji i zbudował złotego cielca, aby załagodzić ich niepokój (Wj 32).

Skłonność Tymoteusza do strachu i ulegania ludziom w jego otoczeniu prawie spowodowała przejście kościoła w Efezie przez fałszywych nauczycieli (1 Tm 1).

We wszystkich tych sytuacjach konsekwencje polegania na innych zamiast na Bogu, by uzyskać aprobatę i potwierdzenie swej wartości, były katastrofalne – zarówno dla tych ludzi, ich relacji z Bogiem, jak i dla ludzi, których kochali. Podobnie jest z nami.

Zbaczenie na manowce dzisiaj

Mówimy, że Chrystus zmienił nasze życie. Ale czy naprawdę? Jak głęboko? Rozważmy kilka współczesnych scenariuszy.

Idziesz na lunch z sześcioma osobami. Masz niewiele pieniędzy, ale idziesz, ponieważ naprawdę lubisz tych ludzi i chcesz spędzić z nimi czas. Zamawiasz sałatkę i wodę za łączną sumę sześciu dolarów, aby zmieścić się w budżecie. Tymczasem wszyscy pozostali zamawiają dania główne, przekąski, napoje i desery. Zaczynasz się denerwować, widząc, że kelnerka wpisuje wszystkie zamówienia na jeden rachunek. Modlisz się, aby nie podzielili rachunku po równo. „Przecież nie byłiby aż tak niewrażliwi”, powtarzasz sobie.

Po dwóch godzinach rozmowy i jedzenia ktoś entuzjastycznie proponuje:

– A może ułatwimy sobie życie i po prostu podzielimy rachunek po równo? To wychodzi średnio dwadzieścia pięć dolarów od każdego, wliczając napiwek.

– Tak, świetny pomysł! – zgadzają się wszyscy.

„Dwadzieścia pięć dolarów od każdego!”, myślisz wściekle. „Nie chcę wydawać tylu pieniędzy, ale co mogę zrobić?”

W swoim wnętrzu umierasz, ale nic nie mówisz, bo nie chcesz zepsuć wesołej atmosfery ani, co gorsza, wyjść na skąpiradło. Płacisz dwadzieścia pięć dolarów, ale jesteś rozgniewana i przysięgasz, że już nigdy więcej tego nie zrobisz. Miesiąc później odrzucasz zaproszenie na lunch od tej samej grupy, kłamiąc, że masz inne plany.

Albo inny przykład.

Joyce to wieloletnia liderka studium biblijnego i wzór dla wielu w jej Kościele. Postanawia skorzystać z usług nowego stylisty fryzur, poleconego jej przez dobrą przyjaciółkę. Jednakże gdy siedzi w fotelu i patrzy na siebie w lustrze, zaczyna odczuwać niepokój.

Myśli sobie: „O nie! W ogóle mi się nie podoba ta fryzura! To istna katastrofa”. Pomimo rosnącego niepokoju, nic nie mówi stylistce. Na zewnątrz nadal się uśmiecha, rozmawia na błahe tematy, a jednocześnie modli się, aby ta męczarnia szybko się skończyła, a szkody były do zniesienia.

Kiedy wreszcie fryzjerka kończy pracę, Joyce ledwo może pohamować gniew. Jednak wylewnie dziękuje stylistce przy innych klientach. W rzeczywistości czuje się tak winna za swój gniew wobec kobiety, że zostawia jej *podwójny* napiwek!

Czasem nasza potrzeba, aby inni powiedzieli nam, że jesteśmy w porządku, jest tak subtelna i przenikająca duszę, że zauważenie jej w sobie może zarówno być trudne, jak i wzbudzać lęk. Spójrzmy na kilka innych scenariuszy.

- Komentarz przyjaciółki cię zabolął, ale nic nie mówisz, bo nie chcesz, by uznała cię za przewrażliwioną czy drażliwą.

- Twój mechanik samochodowy wystawia ci rachunek za naprawę prawie dwukrotnie wyższy od pierwotnej wyceny, ale jest zajęty innymi klientami, więc nie chcesz robić sceny, dopominając się o wyjaśnienie.
- Wychodzisz na miasto z grupą przyjaciół, którzy chcą obejrzeć film. Wszyscy oprócz ciebie chcą obejrzeć określony film, ale nie chcesz wyjść na trudną czy oporną, więc idziesz z nimi bez słowa.
- Twoja rodzina chce, abyś uczestniczyła w przyjęciu u ciotki z okazji jej przejścia na emeryturę. Nie masz ochoty jechać prawie sto kilometrów, ale jedziesz, aby nie wprawiać rodziny w niezadowolenie.
- Trwasz w niezdrowym związku, bo nie wiesz, jak go zakończyć. Boisz się reakcji wspólnych znajomych i zastanawiasz się, czy ludzie nie będą myśleć: „Co jest z nim/nią nie tak? Kolejny rozbity związek? Czy on/ona chce być sam/sama do końca życia?”.
- Jesteś w odwiedzinach u sąsiadów, ale nie karcisz swojego czteroletniego dziecka za złe zachowanie, bo boisz się, że może cię skompromitować kolejnym wybuchem złości.
- Masz pracownika, który pracuje poniżej oczekiwań i obniża morale reszty zespołu. Sygnalizujesz mu potrzebę zmian, ale on nie reaguje. Jesteś przełożoną, ale nie wyobrażasz sobie, że mogłabyś go zwolnić. Zamiast tego zatrudniasz kogoś innego, aby wypełniał jego obowiązki. Twoja uraza rośnie.
- Twój szef używa przy tobie wulgarnego języka, w tym również o podtekście seksualnym. Nic nie mówisz, żeby nie wziął cię za „nadętą świętoszkę”.
- Nie zmieniałaś fryzury od ponad dziesięciu lat, ponieważ twój małżonek jest przeciwny. Jednak czujesz żal,

że tyle czasu poświęcasz na jej układanie, i tęsknisz za zmianą.

- Chciałabyś porozmawiać ze swoim małżonkiem o waszym pożyciu seksualnym, ale boisz się cokolwiek powiedzieć. Nie jesteś pewna, jak zareaguje.

Zwróć uwagę na swoje zachowania przez kilka najbliższych dni. Obserwuj swoje interakcje z innymi. Określ, ile razy twoje słowa i działania zmieniają się, abyś zdobyła aprobatę lub uniknęła dezaprobaty innych. Zmiany, jakie wprowadzamy w naszym zachowaniu, często są subtelne i poniżej poziomu naszej świadomości. Bądź więc czujna!

Kochanie samej siebie ze względu na Boga

Dla wielu chrześcijan dzisiaj miłość Boga w Chrystusie pozostaje intelektualnym przekonaniem, a nie rzeczywistym doświadczeniem, które przemienia ich myśli i uczucia odnośnie do nich samych. W rezultacie w destrukcyjny sposób szukamy miłości u innych ludzi. Bernard z Clairvaux, wielki przywódca chrześcijański z XII w., mówił o tym, jak miłość Boga prowadzi do zdrowej miłości siebie. Nazwał to czterema poziomami miłości².

- *Kochanie siebie ze względu na siebie samego.* Chcemy uniknąć piekła i trafić do nieba, więc robimy dobre rzeczy – chodzimy do kościoła, modlimy się, oddajemy

2 Bernard of Clairvaux, *Selected Works, Classics of Western Spirituality*, przeł. na j. angielski G.R. Evans, Paulist Press, Mahwah, NJ 1987, 173–205.

dziesięcinę. Gdy groźba piekła zanika, nasze życie duchowe szybko zamiera.

- *Kochanie Boga za Jego dary i błogosławieństwa.* Jesteśmy szczęśliwi z Bogiem, dopóki sprawy w naszym życiu układają się dobrze. Gdy zaczynają się trudności i porażki, czujemy się rozczarowani i oddalamy się od Niego.
- *Kochanie Boga dla Jego samego.* Na tym etapie nasza miłość do Boga nie opiera się na uczuciach ani okolicznościach. Kochamy Go i ufamy Mu ze względu na piękno i dobro Jego istoty, a nie za to, co możemy od Niego otrzymać. Postrzegamy nasze porażki i cierpienia jako dary wzmacniające naszą wiarę i miłość do Niego.
- *Kochanie siebie ze względu na Boga.* Na tym czwartym i najwyższym poziomie szerokość, długość, wysokość i głębokość miłości Chrystusa – miłości, która przewyższa ludzką wiedzę – przeniknęła do głębin naszej istoty i uwolniła nas od potrzeby pozyskiwania tej miłości od innych.

Ewangelia pozwala nam zrozumieć, kim jesteśmy, ukazując nam miłość Boga do nas w Chrystusie Jezusie. Mamy wartość i znaczenie, ale nie za to, co robimy lub co inni o nas mówią. Jesteśmy „godni miłości”, ponieważ Bóg nas kocha. Jego doskonała miłość usuwa wszelkie obawy przed tym, co pomyślą inni. Odkrywamy, że Jego miłość, jak pisze psalmista, jest lepsza niż życie (Ps 63,3).

Cztery powody, by przestać żyć dla aprobaty innych

Jeśli nie wzniesiemy się ponad potrzebę aprobaty innych, nasz wzrost zostanie poważnie zahamowany. Nie osiągniemy duchowej dorosłości. Między nami a piękną przyszłością, którą ma dla nas Bóg, powstanie wysoki mur. Zadowolimy się pseudokomfortem samoakceptacji opartej na akceptacji innych ludzi.

Niewielu z nas lubi „wzbudzać zamęt” – raczej wolimy nie ryzykować. Zmiana naszej sytuacji może wydawać się przerażająca, a przeszkody nie do przejścia. Obawy te obejmują strach przed utratą małżonka, pracy i przyjaciół, ale także przed utratą szacunku ludzi, których kochamy.

Jeśli nie wzniesiemy się ponad potrzebę aprobaty od innych, nasz wzrost zostanie poważnie zahamowany.

Kiedy zmiana wydaje się tak przytłaczająca, Bóg często używa bólu, aby otworzyć nas na swoją nadnaturalną moc. Gdy bogaty młodzieniec odrzucił oferowaną mu przez Jezusa radykalną zmianę życia, uczniowie, przerażeni, że zmiana jest niemożliwa, zapytali: „Któż więc może być zbawiony?”. Jezus odpowiedział: „U ludzi to niemożliwe, lecz u Boga wszystko jest możliwe” (Mt 19,25–26).

Zmiana jest trudna i często zakłóca funkcjonowanie w naszym małżeństwie, Kościele, przyjaźni, rodzinie czy pracy. Jezus pokazuje nam na własnym przykładzie, że śmierć dla aprobaty innych jest konieczna, aby doświadczyć owoców zmartwychwstania, którymi są wolność, radość i miłość.

Czy to zatem dziwne, że unikamy dokonania tego ogromnego kroku, jaki jest niezbędny do pierwszej rezygnacji?

Istnieją cztery powszechne motywy, które zmuszają ludzi do wypowiedzenia słowa „Dosyc!”³. Gdy przeczytasz o każdym z nich, zastanów się, czy w twoim życiu istnieje podobna sytuacja czy związek.

1. Naruszasz swoją integralność

Naruszasz swoją integralność, gdy to, w co wierzysz, przestaje być tym, czym żyjesz. Zanedbujesz wartości, które są dla ciebie ważne. Istnieje mur pomiędzy tym, co dzieje się wewnątrz ciebie, a tym, co okazujesz innym. To, kim jesteś „na scenie” przed innymi, nie jest tym, kim jesteś „za kulisami”, kiedy jesteś sam.

Na przykład w pracy nie możesz dłużej kłamać i osłaniać swojego szefa z obawy przed utratą pracy. Wreszcie zabierasz głos, gotowa stracić posadę, jeśli będzie to konieczne. Albo może twoi rodzice chcą, abyś wybrała określoną karierę. Poświęcili swoje marzenia, abyś mogła uczęszczać do konkretnej szkoły. Wolałybyś robić coś innego, ale nie potrafisz im odmówić – zwłaszcza po tym wszystkim, co dla ciebie poświęcili. W końcu zdajesz sobie sprawę, że coś w tobie umiera i że musisz delikatnie porozmawiać z nimi o swoich pasjach i pragnieniach.

Ten sam schemat widzimy w jednym z najbardziej dramatycznych wydarzeń w Nowym Testamencie. Gdy apostoł Piotr po raz pierwszy przybył z Jerozolimy do Antiochii, jadł obiady z nieobrzezаныmi chrześcijanami, pochodzącymi z ludów pogańskich. Później grupa chrześcijan – byłych

3 Zaczerpnęłam tę myśl z książki Davida Schnarcha *Resurrecting Sex*, Harper Collins, New York 2003, s. 120–121.

Żydów – przybyła z Jerozolimy i przekonała go, aby odseparował się od tych pogan. Argumentowali, że przebywanie z byłymi poganami jest sprzeczne z wolą Boga, ponieważ są uważani za nieczystych. Kiedy apostoł Paweł to zauważył, publicznie zganiał Piotra za jego obłudę (Ga 2,11–14)⁴. Paweł ryzykował, że zostanie obrzucony oszczerstwami i niezrozumiany, narażał swoją pozycję, reputację i przyszłość. Gdyby Paweł wybrał milczenie, naruszyłby własną integralność dotyczącą prawdy Ewangelii.

Pismo mówi, że Piotr „bał się tych [z Jerozolimy], którzy pochodzili z obrzezania” (Ga 2,12). Obawiał się ich dezaprobaty. Gdzie dostrzegasz siebie w tej historii? Czy jesteś jak Piotr – pragniesz aprobaty innych i postępujesz w sposób niezgodny z własnymi wartościami? A może jesteś jak Paweł, z tożsamością zakotwiczoną w miłości Chrystusa, dzięki której potrafisz przezwyciężyć dezaprobatę innych i czynić to, co dobre i prawdziwe?

2. Coś albo ktoś, kogo kochasz, jest w niebezpieczeństwie

Rozumiesz, że jeśli utrzymasz obecny kurs i zachowanie, to stracisz kogoś lub coś, co jest ci drogie. Może to być twój współmałżonek, rodzina, kariera, przyszłość, a nawet ty sama. Dokonanie zmiany wydaje się okropne, ale pozostanie tam, gdzie jesteś – jeszcze gorsze.

4 Paweł przypominał Piotrowi o istocie Ewangelii. Bóg przyjmuje grzeszników przez wiarę w Jezusa Chrystusa i Jego dokonane dzieło na krzyżu. To jest droga zbawienia dla wszystkich grzeszników, zarówno Żydów, jak i pogan.

Być może twój mąż jest uzależniony od pornografii. Kochasz go, ale jest dla ciebie oczywiste, że on nie podejmuje żadnych kroków, by uzyskać pomoc. *Dokonanie zmiany wydaje się okropne, ale pozostanie tam, gdzie jesteś – jeszcze gorsze.* Koszt beczynności stał się teraz zbyt wysoki. Zaczynasz rozumieć, że twoja niechęć do zakłócania spokoju kosztuje cię małżeństwo, które tak bardzo chcesz ocalić. Wreszcie mówisz „Dostyc” i zwracasz się do zaufanego przyjaciela lub profesjonalnego doradcy, aby pomógł ci określić następne kroki.

John, członek naszego Kościoła, pracuje ogromną liczbę godzin tygodniowo. Jego stanowczy, apodyktyczny szef oczekuje od niego pracy sześć dni w tygodniu i bycia pod telefonem w niedzielę. Tych kilka cennych godzin, które John ma dla swojej rodziny w niedzielę, często jest zakłócanie. Jego wynagrodzenie zapewnia rodzinie dobrą sytuację finansową, ale niezdolność do postawienia granic szefowi powoduje narastające napięcie w domu. Jane, jego żona, boryka się z depresją i coraz bardziej dostrzega, że nie jest w stanie opiekować się ich czworgiem dzieci w wieku od czterech do jedenastu lat. John widzi, jak jego żona i rodzina wymykają mu się z rąk.

Aby uśmierzyć wewnętrzny konflikt, John zaczyna pić każdego wieczora po pracy. Po kilku miesiącach sięga takiego dna, że nie poznaje sam siebie. Wreszcie dochodzi do wniosku: „Jeśli nie będę gotów zaryzykować utraty aprobaty mojego szefa, to stracę własną duszę i rodzinę”. Wie zatem, co musi zrobić. John będzie się stanowczo sprzeciwiał szefowi i jest gotów stawić czoła konsekwencjom.

3. Ból wywołany obecną sytuacją jest tak silny, że musisz dokonać zmiany

Niektórzy z nas wykazują tak dużą tolerancję na ból, że potrzebna jest eksplozja, aby się ruszyli. Pewna atrakcyjna, wykształcona młoda kobieta, którą znam, co jakiś czas wracała do toksycznego związku, ponieważ dobrze znała takie traktowanie z dzieciństwa. Ból ostatecznie skłonił ją do całkowitego zakończenia związku. Gdy zaczęła doświadczać miłości Chrystusa, jej tożsamość została przemieniona i zaczęła cenić siebie tak, jak ceni ją Chrystus.

Parker Palmer, znany edukator i pisarz, opisał paraliżującą depresję, która pojawiła się u niego w wyniku próby życia cudzym życiem. Ten ból skłonił go do uwolnienia się spod tyranii aprobaty innych ludzi i podążania własną, unikalną ścieżką, wyznaczoną przez Boga⁵. W przypadku jednego z naszych znajomych lekarz musiał mu powiedzieć, że jest o krok od zawału serca, aby dokonał długo oczekiwanych zmian w swoim zestresowanym życiu.

Być może od kilku lat nienawidzisz swojej pracy. Codzienna nuda i brak wyzwań w patrzeniu na ekran komputera przez cały dzień cię zabijają. Ale boisz się zrobić krok, aby coś zmienić. Zastanawiasz się, czy masz jakiejkolwiek umiejętności potrzebne na rynku pracy albo czy w gospodarce przypadkiem znowu nie nastąpi kryzys. Mimo że boisz się bezrobocia, nie ma już mowy o pozostaniu tu, gdzie jesteś. „Konfrontacja z nieznaną przyszłością nie może być gorsza od obecnej sytuacji”, stwierdzasz.

5 P.J. Palmer, *Let Your Life Speak: Listening to the Voice of Vocation*, Jossey Bass, San Francisco 2000, s. 56–72.

4. Strach, że sytuacja się nie zmieni, jest większy niż strach przed zmianą

Sama myśl o zmianie naszej sytuacji może nas łatwo przytłoczyć. Jednak przychodzi moment, kiedy wizja pozostania w pewnych okolicznościach jeszcze rok, pięć, dziesięć czy trzydzieści lat jest bardziej przerażająca niż ryzyko zmiany. Czasami jest to jasny sygnał od Boga, aby zejść z obecnej ścieżki. Zmiana staje się mniej przerażająca niż perspektywa pozostania tam, gdzie jesteś.

Jesteś nauczycielem literatury angielskiej w szkole średniej. Kochasz angielski, ale nauczanie nastolatków to zacięła walka, której nienawidzisz. Zdjęty strachem przed robieniem tego do końca życia, porzucasz stabilną płacę i karierę, do której się przygotowałeś. Podejmujesz inne wyzwania i doświadczenia, aby znaleźć lepsze środowisko dla swoich talentów i pasji.

Jesteś singlem, ale tkwisz w długoletnim związku, który utknął w martwym punkcie. Gdy wyobrażasz sobie swoje życie za dziesięć lat, ryzyko bycia samotnym staje się mniej przerażające niż pozostawanie uwięzionym w tym samym miejscu z tą osobą. Realność tej perspektywy jest tak wstrząsająca, że zmusza cię do zakończenia związku.

Masz sześćdziesiąt tysięcy dolarów długu na karcie kredytowej i boisz się bankructwa. Twoje widoki na przyszłość są ograniczone i ponure. Strach, że ten dług cię zrujnuje, w końcu staje się większy niż strach przed całkowitą zmianą stylu życia. Zapisujesz się na kurs planowania wydatków i radykalnie zmieniasz swoje nawyki finansowe.

Ten strach był istotnym czynnikiem, który w końcu skłonił mnie do zmiany mojej sytuacji. Strach, że w naszym

Kościele czy małżeństwie nic się nie zmienia, stał się większy niż obawy przed opuszczeniem Kościoła i zaryzykowaniem niezadowolenia innych. Doszłam do dna pod względem tego, na co byłam gotowa się zgodzić. Obawy, że życie może się nie zmienić przez następne dwadzieścia lat, skłoniły mnie w końcu do powiedzenia „Dosyć!”⁶.

Zdrowy model

W procesie dorastania gromadzimy miliony przekazów, werbalnych i niewerbalnych, od naszych rodzin, kultur, a nawet naszych Kościołów. Mówią nam, co musimy robić, myśleć, czuć oraz jacy być, aby zasłużyć na miłość i akceptację. Z tego powodu decyzja, by przestać obawiać się, co myślą inni, nie jest jednorazowym aktem, ale trwałą praktyką duchową. Nasze wypaczone pragnienie, aby szukać fałszywego potwierdzenia swej wartości z dala od miłości Boga, sięga głębiej i szerzej, niż zdajemy sobie sprawę. Jednak Jezus umarł, zmartwychwstał i dał nam swojego Ducha, abyśmy mogli doświadczać trwałej przemiany i wolności.

Nasze wypaczone pragnienie, aby szukać fałszywego potwierdzenia swej wartości z dala od miłości Boga, sięga głębiej i szerzej, niż zdajemy sobie sprawę.

6 Aby odkrywać i wdrażać tę prawdę, opracowaliśmy konkretną metodę, tzw. „Wspinaczkę po drabinie integralności”. Zob. Sesja 6 w książce Pette’a i Geri Scazzero *Emotionally Healthy Skills 2.0: Transform the Way You Love God, Yourself and Others, Emotionally Healthy Spirituality*, Elmhurst, New York 2012. Jest dostępna na stronie www.emotionallyhealthy.org lub w aplikacji Emotionally Healthy Spirituality w sklepie Apple iTunes.

Dwunasty rozdział Ewangelii Jana opowiada historię Marii, na której przykładzie widzimy, co oznacza zakotwiczenie naszej tożsamości w miłości Chrystusa, a nie w tym, co myślą inni. Maria publicznie rozpuszcza swoje włosy i myje stopy Jezusa, jakby była jakąś pogańską niewolnicą. W starożytnej kulturze żydowskiej takie zachowanie uważano za skandaliczne. Czy próbuje uwieść Jezusa? Czy nie ma żadnego szacunku do samej siebie? Czy nie zdaje sobie sprawy, co ludzie o niej powiedzą?

Siedząc u stóp Jezusa, Maria nie przejmuje się tym, co pomyślą o niej inni. Miłość i przebaczenie Chrystusa przenikają jej najgłębszą istotę. To głębokie doświadczenie nie tylko uwalnia ją od poczucia wstydu, ale również wydobywa na światło prawdę o jej własnej wartości. Jej serce przepęłnia wdzięczność wobec Jezusa za Jego miłość, miłosierdzie i wszechogarniające bezpieczeństwo.

Maria rozumie, że jej znaczenie opiera się na relacji z Jezusem, a nie na opinii innych. Jej działania nie są dyktowane tym, co jest właściwe w oczach świata, ale tym, co jest właściwe w oczach Chrystusa. To daje jej pewność, by być sobą bez względu na to, co pomyślą o niej inni.

Tak jak Maria, jesteś zaproszona do zakotwiczenia swojej tożsamości w trwałym doświadczaniu miłości Boga w Chrystusie. Wtedy i tylko wtedy będziesz mogła żyć uczciwie i autentycznie.

Rozmyślaj nad reakcjami swojego serca i miłością Boga

Jeśli chodzi o rezygnację z szukania aprobaty u innych, postępy osiąga się najlepiej poprzez dwie codzienne praktyki: rozmyślania nad reakcjami swojego serca i nad miłością Boga. Na przykład aby zastanowić się nad reakcjami swojego serca, wróć pamięcią do ostatnich kontaktów z ludźmi. Co powiedziałaś, aby zaprezentować się tak, by inni myśleli o tobie dobrze? Co mogłaś zrobić inaczej? Proś Boga, aby pomógł ci być świadomą pokusy dostosowywania swojego zachowania lub słów do czyjejś aprobaty.

Drugą codzienną praktyką jest rozmyślanie nad miłością Boga. Spędzam regularnie czas z Pismem Świętym, w ciszy i samotności, przyjmuję miłość Boga i pozwalam jej przesiąkać i zmieniać każdą komórkę mojego ciała. Ten kluczowy nawyk stopniowo rozpraszał mój strach przed tym, co pomyślą inni. To prosta zasada: im bardziej zakotwiczysz swoją tożsamość w miłości Boga, tym mniej potrzebujesz aprobaty ludzi do poczucia, że jesteś warta miłości.

Gdy będziesz gotowa zrezygnować z troski o to, co pomyślą inni, podejmiesz ogromny krok w kierunku kolejnej „Rezygnacji” – rezygnacji z kłamstwa. W kolejnym rozdziale zbadamy, co to znaczy żyć w prawdzie i uwolnić się od okłamywania siebie, Boga i innych.