

Roland Kachler

Pokonaj kryzys
Poradnik duchowy

Przekład:

Ewa Marszał

Jerzy Zakrzewski SJ

Wydawnictwo WAM

Tytuł oryginału: Wege aus der Wüste • Was in Krisen hilft

© 2010 Schwabenverlag AG, Matthias Grünewald Verlag, Ostfildern

© Wydawnictwo WAM, 2012

Redakcja językowa i korekta: Magdalena Dobrzyński, Maria Szumska

Projekt okładki: Marta Wenda

Skład: Edycja

ISBN 978-83-7767-080-4

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl
www.wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

TEL. 12 62 93 254-255 • FAKS 12 62 93 496
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260, 12 62 93 446-447
faks 12 62 93 261
e.wydawnictwowam.pl

Drukarnia Wydawnictwa WAM
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

Spis treści

Droga Eliasza przez kryzys	5
Obrazy, formy i stopnie kryzysów życiowych	9
Wybuch kryzysu – spotkanie z klęską	20
Ucieczka przed kryzysem?	36
Pustynia – koniec czy początek drogi?	47
Na drodze – czas przemiany	64
Grota – spotkanie z głębią życia	83
Góra – przezwyciężenie doświadczenia kryzysu	101
Nowe doświadczenie Boga	115
Miasto – powrót do codzienności	129
U kresu drogi	137

Droga Eliasza przez kryzys

Kryzysy są częścią naszego życia. Mogą dotknąć każdego. Wstrząsy, klęski i głęboka niepewność nie omijają nawet ludzi, którzy pewnie idą wybraną przez siebie drogą i żyją prostoprosto, takich jak wielki prorok Eliasz.

Z początku Eliasz z powodzeniem walczy o sprawy swojego Boga. Jego przeciwniczka, a zwolenniczka religii Baala, królowa Izebel, odwzajemnia jednak cios, grożąc prorokowi śmiercią. Owładnięty bezbrzeżnym lękiem, Eliasz ucieka na pustynię i pragnie umrzeć. Czekając na śmierć, zasypia pod krzakiem jałowca¹, lecz anioł, posłaniec życia, budzi go i zmusza do pójścia dalej. Chleb i woda dają Eliaszowi siłę na długą i uciążliwą drogę przez czterdzieści dni i nocy, przez góry i doliny. U kresu swej podróży prorok dociera do górskiej groty i spędza w niej noc. Nazajutrz jest wezwany na górę Horeb, gdzie Bóg z niezwykłą mocą wychodzi mu na spotkanie i nakazuje powrót do Damaszku. Tam dotych-

¹ Autor używa niemieckiego słowa *Wacholder* oznaczającego jałowiec, natomiast w cytatach z Pisma Świętego występuje słowo *Ginsterstrauch*, oznaczające janowiec. W Biblii hebrajskiej spotkamy w tym miejscu słowo *roten*, czyli janowiec. *Wacholder* występuje wyłącznie w tłumaczeniu Lutra. Mamy tu do czynienia z niekonsekwencją, ponieważ autor zamieszcza cytaty z Pisma Świętego ze słowem „janowiec”, a we własnym tekście mówi o „jałowcu” jako o wiecznie zielonym krzewie/drzewie z rodziny cyprysowatych.

W polskim tłumaczeniu cytaty z Pisma Świętego podawane są z Biblii Tynieckiej, wyd. II, Poznań–Warszawa 1971 (przyypis tłumacza).

czasowe zadanie życiowe, dotąd tak ważny urząd proroka, Eliasz przekazuje młodemu następcy (I Krl 19).

Podobne doświadczenie przeżywa wiele osób. Coś staje w poprzek, coś krzyżuje normalny bieg życia, coś każe zboczyć z drogi: sprawiony zawód lub nadmierne wymagania, ciężka choroba, głęboka strata, jak choćby rozwód albo śmierć bliskiej osoby, przejście do nowego etapu życia. Dawne przyzwyczajenia i nawyki nie wytrzymują pod naporem zdarzeń i nie mogą być dłużej elementem nośnym konstrukcji naszej egzystencji. W perspektywie brakuje jednak składników, które mogłyby się złożyć na nową budowlę.

Jak takie doświadczenia przemieniają ludzi? Czym w ogóle są kryzysy życiowe, ich formy, etapy i obrazy? Jak sobie z nimi radzić? Na czym się oprzeć w czasie kryzysu?

Na te pytania ludzie z pewnością znajdują odmienne odpowiedzi i niewątpliwie każdy ma swoje sposoby wychodzenia z zapaści. Istnieją jednak podstawowe metody przechodzenia przez różne ich formy.

Historia Eliasza jest praobrazem kryzysu życiowego. Archetypiczne sceny – znane każdemu z najgłębszych zakamarków duszy – przedstawiają kolejne fazy kryzysu życiowego: wywołująca go porażka – próba ucieczki, której towarzyszy wielka trwoga – pustynia pustki i rezygnacji – pragnienie śmierci i sen – wędrówka dniem i nocą – zatrzymanie się w grocie – wstąpienie na górę – nowe doświadczenie Boga – powrót do miasta.

Droga ta, z krótko powyżej wspomnianymi przystankami, odzwierciedla wewnętrzną podróż człowieka przez kryzysy życiowe. Pustynia – grotka – góra – miasto są przy tym czymś więcej niż tylko wskazaniem miejsca, są raczej symbolami poszczególnych faz zapaści. W tych obrazowo opisywanych etapach potęgują się głęboko zakorzenione doświad-

czenia ludzkości, które są udziałem osób przeżywających kryzys. Eliaz jest zaś nie tylko określoną postacią historyczną, lecz także figurą symboliczną, w której może się odnaleźć współczesny człowiek wraz ze swymi doświadczeniami kryzysu.

Nie dziwi więc, gdy w marzeniach ludzi, którzy przeżywają kryzys, pojawiają się te same obrazy co w opowiadaniu o Eliazu. Również dzisiaj w wizjach sennych powstają takie miejsca, jak pustynia, góra lub grota, gdzie ludzie przeżywają i wyrażają swe doświadczenie.

Towarzysząc ludziom przechodzącym kryzys i wspierając ich, zawsze widziałem, że przeżywanie i skuteczne przezwyciężanie ciężkiego i krytycznego etapu życia bardzo wyraźnie odpowiada drodze Eliasza. Dawnym, symbolicznym językiem ludzkości autor opisuje struktury i procesy kryzysów życiowych w taki sposób, jak są one odkrywane przez współczesną psychologię i psychoterapię. I na odwrót, psychologia, a zwłaszcza psychologia głębi C.G. Junga oraz marzenia i doświadczenia moich pacjentów pomagają zrozumieć opowiadanie o życiowym kryzysie Eliasza i jego aktualne przesłanie.

Co więcej, opowiadanie o proroku Eliazu, który popadł w wielki ucisk, ma elementy terapeutyczne. W tej historii kryją się lecznicze siły, wyrażone w obrazach jałowca, anioła, chleba i wody. Przed człowiekiem, który wewnętrznie wszedł na drogę Eliasza i wraz z nim ją pokonał, otwiera się rozumienie własnych kryzysów życiowych. Dzięki temu w przyszłości w krytycznych sytuacjach może on reagować w sposób bardziej zrównoważony i spokojny, ponieważ wie, co go czeka na drodze wiodącej przez życiowe zapaści.

Jeśli historia Eliasza jest rozumiana właściwie, w człowieku rodzi się ufność, że przeżywanie kryzysu nie musi

być doświadczeniem wyłącznie bolesnym i bezsensownym. Biblijna opowieść o starotestamentowym proroku ukazuje raczej drogi prowadzące przez kryzys, które kończą się otwarciem nowych perspektyw w procesie duchowego dojrzenia.

W tym świetle pokonywanie kryzysu może się stać doświadczeniem pogłębiającym i wzbogacającym życie. Dzięki temu staje się on koniecznym do życia impulsem, który je odnawia i pozwala poznawać w sposób coraz bardziej dojrzały.

Dla Eliasza sens kryzysu życiowego tkwi w nowym spotkaniu Boga, które całkowicie odmieniło jego życie. Ten kryzys nie był daremny – miał sens.

Historia Eliasza może nam pomóc w odkrywaniu często ukrytego, leżącego w ciemnościach, sensu naszych zapaści. Może nam pomóc na nowo spotkać Boga, ukrytego w kryzysach życiowych.

Obrazy, formy i stopnie kryzysów zyciowych

Czym jest więc to, co doświadczenie Eliasza opisuje jako kryzys życiowy? Co pod pojęciem kryzysu życiowego rozumie dziś psychologia i psychoterapia? Jakie formy kryzysów można rozróżnić? Jakie etapy przechodzi Eliasz, przezwyciężając swój kryzys?

Co to jest kryzys życiowy?

Najogólniej mówiąc, pod pojęciem kryzysu życiowego rozumiemy stan, w którym człowiek nie daje sobie rady ze swymi dotychczasowymi wyobrażeniami i postawami, metodami i celami. W obciążającej i trudnej sytuacji osoba ta doświadcza granic własnych zdolności i sił. Nie może już kierować swoim życiem tak jak dotychczas. Wiara Eliasza, że wobec pogańskiego kultu Bóg Izraela okaże się zwycięzcą, zostaje zachwiana w wyniku działań jego przeciwniczki, królowej Izebel, czczącej pogańskiego bożka Baala. Zagrożenie śmiercią powoduje, że Eliasz traci grunt pod nogami i oparcie w wartościach, które były podstawą jego dotychczasowego życia. Prorok w ogóle nie brał pod uwagę oporu królowej, dlatego nie był nań przygotowany i nie radził sobie z nowym zagrożeniem.

Trudna sytuacja życiowa przeradza się w kryzys, gdy dotychczasowe rozumienie siebie i świata jest zagrożone albo niepewne. Człowiek, znajdując się w sytuacji bez wyjścia, nie rozumie już siebie i świata. Czuje się bezradny i całkowicie zdany na innych, jak małe dziecko. Dotychczasowe sposoby radzenia sobie z życiem zawodzą i nie przynoszą oczekiwanych rezultatów.

Dotąd bezdzietne małżeństwo popada w kryzys partnerstwa spowodowany narodzinami pierwszego dziecka, ponieważ stawia ono nowe, całkowicie niezwykle wymagania i zmienia dotychczasową równowagę w relacjach pary. Małżonkowie powinni więc omówić i wprowadzić nowe zasady wspólnego życia, czują jednak, że to ich przerasta.

Pewna kobieta, matka i gospodyni, która do tych dwóch ról sprowadza swoje istnienie w rodzinie, popada w kryzys, gdy troje jej dzieci odchodzi z domu, a mąż całkowicie koncentruje się na pracy zawodowej. Powoduje to załamanie się jej świadomości jako matki, ponieważ wraz z utratą dzieci traci równocześnie główną treść swego życia. Osiągnęła swój dotychczasowy cel – bycie dobrą matką. Jej postawa, polegająca na poświęcaniu się dla innych, staje się bezprzedmiotowa. Nigdy nie brała pod uwagę swoich potrzeb i konieczności rozwoju własnych ambicji i zainteresowań. Tego sposobu życia, polegającego na troszczeniu się o innych i trwaniu przy nich w gotowości do niesienia pomocy, nie potrafi uczynić owocnym dla siebie samej. Nie czuje się wystarczająco ważna, w dodatku nie nauczyła się kierować ku sobie troskliwością i miłością. Lęk przed pustką jest pierwszą oznaką ciężkiego kryzysu życiowego.

Taka sytuacja wyjściowa staje się zagrożeniem dla umiejętności rozumienia samej siebie w dotychczasowy sposób

i wzięcia swego życia we własne ręce. Powoduje to brak równowagi pomiędzy sytuacją, z którą trzeba się uporać, a możliwościami jej rozwiązania.

W obliczu śmiertelnego zagrożenia ze strony potężnej królowej Eliasz dostrzega, że jego możliwości się wyczerpały. Jego dotychczasowe postępowanie, polegające na głoszeniu wiary w Boga, wydaje się już nieosiągalne. Tym samym kwestionuje siebie i swe dzieło.

Do kryzysu życiowego dochodzi jednak tylko wtedy, kiedy trudna sytuacja czy krytyczne wydarzenie rzekomo albo rzeczywiście przekraczają możliwości danej osoby.

Z narodzeniem dziecka większość kobiet radzi sobie z mniejszymi lub większymi trudnościami. Niektóre z nich czują się jednak przygniecione nową sytuacją i popadają w ciężki, najczęściej zabarwiony depresyjnie, kryzys życiowy.

Cechuje się on tym, że do tej pory uregulowane i uporządkowane życie człowieka nagle ulega zachwianiu. Dawne przyzwyczajenia, oczywiste sprawy oraz dotychczasowe zabezpieczenia załamują się pod naciskiem sytuacji kryzysowej. Równocześnie człowiek nie dostrzega jeszcze ani nowych metod radzenia sobie z nią, ani nowych celów i treści życiowych.

Można powiedzieć, że kryzys jest podobny do narodzin: dziecko musi opuścić chroniące je łono matki. Jest wypychane w ciasnotę ciemnego i zwężającego się kanału rodnego. Cofnięcie się nie wchodzi w rachubę, ale kres tej drogi leży jeszcze w ciemności.

Utrata tego, do czego było się dotąd przyzwyczajonym, poczucie ograniczenia do ściskającego wąskiego gardła, brak wyjścia oraz niepewność celu są cechami charakterystycznymi dla dotykającego człowieka doświadczenia kryzysu.

Pojęcie kryzysu

Słowo „kryzys” pochodzi od greckiego *krisis*. Czasowniki *krino*, *krinein* oznaczają „dzielić, rozłączać, oddzielać”. Wywodzą się one z kolei od rdzenia, który oznacza „kroić, rozcinać”.

Zgodnie z pierwotnym sensem kryzys jest więc miejscem cięcia, w którym dotychczasowe życie człowieka pęka i grozi rozbiciem. Jak cięcie dzieli na dwie połowy, tak szrama kryzysu przebiega w miejscu, gdzie łączy się w życiu dobro i zło, i nie wiadomo, która strona przeważy.

Tym samym kryzys jest punktem granicznym, w którym decyduje się dalszy rozwój człowieka. Można go porównać z wododziałem, w którym woda płynie w dwóch różnych kierunkach. W Eliaszu rodzi się pytanie, jak ma dalej wyglądać jego walka o Jahwe jako jedyne Boga. Mówiąc dobitniej: w kryzysie jako miejscu przecięcia jego życia rozstrzyga się, czy nadal będzie prorokiem Boga, czy w obliczu zagrożenia potwierdzi się jego wiara we wszechmoc Jahwe. Eliaz musi zdecydować, czy chce wszystko porzucić, czy też kontynuować swą misję. Czy dotychczasowy sposób działania nadal będzie miał sens, czy też trzeba się pożegnać ze swym życiowym dziełem. Droga proroka osiągnęła punkt kulminacyjny, gdzie rozstrzygają się dalsze losy Eliasza: może się on skłonić ku dobru albo wybrać zło.

W medycynie pojęcie kryzysu jest używane w tym samym znaczeniu: oznacza apogeum i przełom w przebiegu choroby, zmierzający ku poprawie albo ku pogorszeniu stanu pacjenta. W infekcji najpierw wzrasta liczba zarazków, zanim organizm uruchomi swe mechanizmy obronne. Proces chorobowy zaostrza się dopóty, dopóki wszyst-

kie siły obronne nie zostaną postawione w stan gotowości. W szczytowym punkcie choroby – a więc w stanie kryzysu – rozstrzyga się, czy siły obronne zwalczą napierające zarazki, czy też pozwolą się im zwyciężyć.

Kryzys jest więc również walką pomiędzy dwiema siłami. Nie bez powodu słowo *krisis*, obok podstawowego sensu – „rozdzielenie, oddzielenie”, oznacza w grece również „walkę, spór”.

W kryzysach życiowych dawne pragnienia i życzenia, dążące do zachowania *status quo*, „walczą” z tymi, które zmierzają ku przemianie.

Również Eliasz ochoczo pozostałby przy swym dotychczasowym życiu jako wielki, walczący prorok, pracę do przodu siły zmuszają go jednak do przyjęcia nowego stylu życia i rezygnacji z urzędu. Bardzo chętnie zatrzymałby on swój dawny obraz Jahwe jako wszechmogącego Boga na niebie, jednak kryzys zmusza do poznania Go w całkowicie nowy sposób.

Mimo że właśnie w kryzysach człowiek czepia się dawnych struktur osobowości, które dotąd dawały bezpieczeństwo, trudna sytuacja zmusza go jednak do rozwijania nowych elementów swojego „ja”. Czterdziestopięcioletni pacjent próbował dokładnie i perfekcyjnie uformować i ukształtować swoje życie i małżeństwo, ale jego żona przeżywała to jako przymusowe ograniczanie i w końcu, po wielu daremnych próbach skłonienia go do większej tolerancji, odeszła od niego. To doprowadziło mężczyznę do ciężkiego kryzysu, w którym musiał się nauczyć tego, co jego żona wcześniej mu sugerowała, a mianowicie dopuszczenia jej do głosu i dania wolności. Pod naciskiem sytuacji porzucenia i utraty musiał on zrezygnować z tych elementów swej osobowości, które doprowadzały do przymusu i ograniczenia.

W każdym kryzysie życiowym leży szansa na rozwój nowych zdolności osobowych. W języku chińskim słowa „niebezpieczeństwo” i „szansa” są wyrażone tym samym symbolem. Kryzys jest jednym i drugim: to zarówno niebezpieczeństwo związane z koniecznością uporania się z trudną sytuacją życiową, która staje się źródłem cierpienia, jak i szansa nowego początku i osobowego dojrzewania.

Dojrzewanie i rozwój psychiczny człowieka nie przebiegają wyłącznie w linii prostej – czasem się ona załamuje lub gwałtownie skacze. Można zaryzykować stwierdzenie, że prawdziwe dojrzewanie osobowości dokonuje się tylko w kryzysach i przez nie.

Wspomnijmy jeszcze o ostatnim znaczeniu słowa *krisis*. W Nowym Testamencie *krisis* oznacza sąd ostateczny i sądny dzień. Faktycznie ludzie dotknięci kryzysem nieustannie powtarzają, że przeżywają go jako osobowy sąd ostateczny. W kryzysie, można to tak ująć, już teraz doświadczają oni piekła, wraz ze wszystkimi piekielnymi mękami. Obraz sądu nie jest dla nich płaską wizją przyszłości, ale wielowymiarowym, dojmującym doświadczeniem cierpienia i lęku.