

Ks. JACEK NAWROT
GDAŃSK

Duchowość współzależnionych czyli o sztuce posiadania siebie w dawaniu siebie

Zacznijmy od przypomnienia pewnego starego opowiadania: „Żył sobie kiedyś bardzo stary człowiek, który miał zwyczaj medytować wczesnym rankiem pod wysokim drzewem, na brzegu rzeki. Pewnego dnia, po skończeniu medytacji starzec otworzył oczy i zobaczył skorpiona bezradnie dryfującego z silnym prądem rzeki. Kiedy skorpion został wyrzucony bliżej drzewa, uchwycił się jego długich korzeni. Skorpion walczył szalenie, ale coraz bardziej zaplątywał się w sieć korzeni.

Zobaczywszy to starzec natychmiast położył się na korzeniach, aby sięgnąć skorpiona i uratować go z topieli. Jednak gdy tylko go dotknął, zwierzę szarpnęło się i gwałtownie go ukąsiło. Instynktownie człowiek cofnął rękę, jednak po odzyskaniu równowagi znowu się wyciągnął, by ratować udreżonego skorpiona. Za każdym razem jednak, gdy starzec znajdował się w zasięgu skorpiona, ten kąsał go mocno swym zatrutym ogonem. Wkrótce jego ręce spuchły i zaczęły krwawić, a twarz wykrzywił ból.

W tej chwili jakiś przechodzień zobaczył starca rozciągniętego na korzeniach i zmagającego się ze skorpionem. – Hej starcze – zawołał. – Co robisz? Tylko głupiec ryzykuje życie, by ratować takie wstrętne, bezużyteczne stworzenie. Czy nie wiesz, że możesz sam zginąć. Starzec odwrócił powoli głowę i spojrzał łagodnie w oczy obcego. – Przyjacielu – powiedział – czy dlatego, że naturą skorpiona jest kąsać, mam zrezygnować z własnej natury, która karze mi go ratować.”¹

¹ H. Nouwen, *Ziarna nadziei*, Poznań 1997, s. 178-179.

1. Określenie tematu

W temacie odwołałem się do zasady mówiącej, że człowiek, aby mógł zacząć dawać innym, sam musi najpierw otrzymać, musi znaleźć swoje własne źródło siły. Właśnie to życiowe źródło, miejsce z którego człowiek czerpie, określamy terminem „duchowość”

Trzeba określić, co będziemy nazywali pojęciem „duchowość” posługując się nim w artykule. W znaczeniu psychologicznym mówiąc o duchowości określamy relację człowieka do świata poza nim, jego życie wewnętrzne, a więc wszystko co określa go jako osobę. W znaczeniu teologicznym natomiast mówiąc o duchowości określamy relację człowieka do świata ponad nim, czyli do świata nadprzyrodzonego (np. w chrześcijaństwie stosunek do osobowego Boga-Ojca).²

Wypada też przedstawić sam termin: współuzależnienie. Czym jest? Według najnowszych badań jest tak samo chorobą jak każde uzależnienie, np. alkoholizm. Dla przybliżenia znaczenia tego terminu posłużmy się przewodnikiem dla Dorosłych Dzieci Alkoholików: „Możliwe, że już jako dziecko tak bardzo wzorowałeś się na osobowości rodzica-uzależnionego, że z chwilą wejścia w dorosłe życie nie wiedziałeś, kim naprawdę jesteś i miałeś niewielkie wyobrażenie o tym, jaką postawę powinieneś przyjąć w kontaktach z innymi ludźmi. Celem dostosowania się do życia w rodzinie wyrobiłeś sobie nawyk odczuwania nadmiernej odpowiedzialności za innych i zmieniania się w zależności od potrzeby, by ich zadowolić. Mogłeś nauczyć się wielu przymusowych zachowań, aby wypełnić pustkę w miejscu, gdzie powinna się rozwijać świadomość samego siebie. Te nawyki z dzieciństwa tak bardzo zrosły się z poczuciem Twojej tożsamości, że mogą one rodić, rozciągające się na okres całego życia, uzależnienia w kontaktach z innymi ludźmi, w kontaktach wszelkiego typu! To bolesne, a zarazem przymusowe uzależnienie się od akceptacji innych (lub inne przymusowe zachowania) jako podstawy poczucia bezpieczeństwa, poczucia własnej wartości i tożsamości, nazywane jest współuzależnieniem.”³

Historia starca i skorpionia wykazuje wielkie podobieństwo do historii relacji osoby Boga i osoby współuzależnionej. Im bardziej człowiek skrzywdzony i zagubiony, tym bardziej broni się przed Bogiem, traktując

² Por. G. Bunge, *Gliniane naczynia. Praktyka osobistej modlitwy według tradycji świętych Ojców*, Kraków 2000, s. 23.

³ T. Cermak, J. Rutzky, *Czas uzdrowić swoje życie. Przewodnik do pracy nad sobą. Kroki w stronę zdrowienia Dorosłych Dzieci Alkoholików*. tłum. J. Pasternak-Winiarska, Warszawa 1998, s. 113.

Go jako zagrożenie. Współzależnionych cechuje z zasady okazywana nieufność. I tak człowiek, z jednej strony chce się otwierać na Boga, bo Go potrzebuje, a z drugiej broni się przed Bogiem, bo traktuje Go jako nieprzewidywalne zagrożenie. Podobnie sprawa będzie się układała w relacji do innych ludzi: pragnienie bliskości będzie się kłóciło z panicznym poczuciem zagrożenia. Jakie są zatem najbardziej charakterystyczne znamiona duchowości człowieka dotkniętego chorobą współzależnienia.

2. Znak pierwszy: Utrata głębi, czyli zanik poczucia własnej odrębności

Ojciec Antoni Rachmajda czyni trafne spostrzeżenie: „Głębia nie jest dodatkiem do człowieka, lecz jego miarą, wymiarem duchowym, właściwym jego kondycji zamierzonej przez Boga. A ponieważ człowiek jest jednością, nie będzie w pełni sobą, jeśli jej nie zrealizuje – bo nie osiągnie swej miary. Brak głębi oznacza życie bez ducha, brak wolności, a to oznacza – nie panowanie nad sobą, brak świadomego kształtowania swego życia.

Efektom tego jest kryzys człowieka, przejawiający się dziś w upadku moralności, rozkładzie relacji międzyludzkich, życia społecznego. Wieczna niedojrzałość człowieka sprowadza życie na poziom zmysłów, emocji, które nie pozwalają wybierać, lecz go uzależniają, czynią z niego wiecznie nienasyconego konsumenta. W efekcie człowiek nie wie, czego chce, nie chce mu się chcieć, nie umie wytrwać w realizacji tego, co chce.”⁴

„Duchowość” to poczucie własnej odrębności, a więc zdolności do określenia siebie jako kogoś innego od tych, z którymi żyje. Kiedy człowiek współzależniony jest nieustannie zajęty rozwiązywaniem konfliktów swoich bliskich i szukaniem sposobu zaspokojenia potrzeb emocjonalnych członków swojej rodziny, wtedy nie ma czasu, by w ogóle uświadomić sobie, że jest kimś osobnym (osobą) i ma jakieś potrzeby, że też coś przeżywa i odczuwa. Trzeba zatem sięgać w głąb siebie po to, aby siebie samego określić jako osobę. Zdecydowanie trzeba zaprzeczyć jakoby cały świat pragnień i potrzeb osób współzależnionych stanowiły uczucia i potrzeby innych ludzi, które odbieramy przez poziom zmysłów. Współzależnieni często święcie wierzą, że doznania zmysłowe i powierzchowne uczucia są ich całym światem, że w ogóle nie mają żadnej własnej głębi. Taki człowiek nie pomaga

⁴ A. Rachmajda, *Głębia człowieka u św. Jana od Krzyża*. „Zeszyty Karmelitańskie”, (2002)3, s. 72.

innym dlatego, że chce, ale pomaga dlatego, że musi. Jeśli ludzie przestaną czegoś od niego chcieć albo coś wobec niego odczuwać, wówczas traci cały swój świat. Ludzie doświadczeni współzależnieniem żyją w przekonaniu, że ja i inni to to samo i nie ma żadnego mojego odrębnego świata uczuć i potrzeb. To jest oczywistą nieprawdą i dopóki tak myślimy, nasze wewnętrzne dziecko śpi w nas głęboko i jest śmiertelnie znudzone.

W życiu religijnym taka postawa także jest utrapieniem. Taki człowiek bowiem stając przed Bogiem na modlitwie wiecznie stoi tam wyprostowany na baczność i nie wie, że wolno mu poskakać przed Bogiem i nawet czasami pokazać Mu język, jak się jest obrażonym. Taki człowiek nie bardzo może odpowiedzieć Bogu na jego wołanie słowami proroka Izajasz: „Oto ja, poślij mnie”, ponieważ ma kłopot z określeniem swego „ja jestem” i wiarą w to, że naprawdę jest kimś.

Właśnie przekonanie o własnej odrębności i osobistej wartości trzeba wzmacniać i pielęgnować. Trzeba szukać własnej głębi. Do tego zaś pierwszym i być może najważniejszym krokiem jest uwierzyć, że taka głębia naprawdę istnieje. Człowiek ze współzależnieniem nie jest jak skazany z nieodwołalnym wyrokiem w rękach. Współzależniony może się uwolnić od tego, co go ogranicza i odbiera mu pragnienie życia. Tak jak każdy człowiek, potrafi on dotrzeć do swojej głębi i spotkać tam Boga.

3. Znak drugi: Niebezpieczna zamiana miejsc – dziecko staje się Siłą Wyższą dla rodziców

Normalny obraz przedstawia rodziców trzymających dziecko za rękę albo dziecko trzymane na rękach przez rodziców. To przypomina zasadę, że rodzice noszą swoje dzieci i udzielają im wsparcia. Czymś naturalnym i zdrowym jest, kiedy dzieci mogą liczyć na swoich rodziców, że mogą się na nich oprzeć i czerpać od nich siłę. Rodzice stają się dla dziecka pierwszą i niezastąpioną Siłą Wyższą.

Choroba współzależnienia wywołuje zaburzenie tego normalnego obrazu. Zostaje on odwrócony do góry nogami i utrwalony czasami na całe dorosłe życie. Jeśli zapytamy dlaczego dorosłym współzależnionym żyje się tak ciężko, dlaczego ciągle mają pod górkę, nawet jeśli idą po prostej drodze, to odpowiedź tkwi w zaburzonym obrazie duchowego porządku, według którego dzieci noszą na rękach swoich rodziców.

Duchowość jest życiowym źródłem, świątynią, z której zawsze mogą liczyć na wsparcie i na moc. Kiedy się jednak jest współzależnio-

nym, odwraca się zdrowy obraz. I wtedy widzimy dzieci, które trzymają swoich rodziców za rękę albo dzieci, które niosą rodziców na swoich rękach. Kiedy się to narysuje, wygląda to śmiesznie i żaden człowiek nie powie, że to jest prawdziwy obraz. Każdy wręcz powie, że to niemożliwe i będzie miał rację. Ale kiedy się w takim układzie żyje, można tego nie widzieć i nie wiedzieć, dlaczego nie ma się skąd czerpać siły, a po drugie nie wiedzieć, dlaczego nie ma się siły dźwigać swoich rodziców. Wreszcie można z tego powodu stać się ofiarą nieustannego poczucia winy, że powinno się umieć zawsze sobie poradzić i powinno się umieć zaradzić słabości swoich rodziców. To jest jednak nieprawda, bo dzieci nigdy nie są Siłą Wyższą dla swoich rodziców.

4. Zasada teologiczna: łaska bazuje na naturze.

Konsekwencje tej niebezpiecznej zamiany miejsc i zajęcia przez dziecko pozycji Siły Wyższej przerzucają się dalej na relacje człowieka z Bogiem. Kiedy współzależniony pozna Boga, liczy na Jego pomoc i pragnie stać się Jego dzieckiem. Ale ponieważ działa stary obraz, szybko okaże się, że ta relacja z Bogiem ma wyglądać tak, że to nie Bóg mnie nosi, ale to ja muszę nosić Boga na swoich rękach. Jest to jednak niemożliwe, więc często w relacji takiego człowieka z Bogiem szybko pojawia się zniechęcenie oraz silny lęk. I jest to zrozumiałe. Bo jak tu się nie bać wiedząc, że kiedy oddam się Bogu jak dziecko, to On wykorzysta mnie i obciąży swoim ciężarem. Takie myślenie musi budzić słuszne przerażenie i sprzeciwy.

Istnieje wiele osób, które wierząc w Boga pragnęły szczerze Mu się ofiarować, ale wtedy niespodziewanie pojawiał się strach, który uniemożliwiał im spokój, a nawet nie pozwalał wypowiadać słów oddania. Niewłaściwy obraz Siły Wyższej w relacji rodziców i dziecka może znacznie utrudnić normalny rozwój życia duchowego. Najpierw trzeba zatem cierpliwie i łagodnie popracować nad zmianą tego obrazu relacji dziecka do rodziców, a potem zbudować swój obraz relacji z Bogiem.

Każde poważne nadużycie (takie jak bicie, fizyczne wykorzystanie seksualne, podnoszenie głosu na dziecko, ośmieszanie go, porzucenie, przesadne kontrolowanie czy też szantaż emocjonalny) jest równocześnie nadużyciem duchowym, ponieważ podważa zaufanie do Siły Wyższej. Wielu ludziom nie bardzo odpowiada wyobrażenie sobie Boga jako Ojca, ponieważ jedyne skojarzenie, jakie budzi w nich to słowo, to ich własny ojciec, który dopuszczał się wobec nich nadużyć. Dlatego pracując z oso-

bami współzależnionymi często określa się Siłę Wyzszą jako „siłę większą od ciebie i od twoich rodziców.”⁵

Istnieje teologiczna zasada, według której łaska Boża buduje na naturze człowieka. To znaczy, że w relacji człowieka z Bogiem każda strona daje swoją część. Człowiek oddaje swoją naturę, która jest słaba, a Bóg oddaje swoją łaskę, która jest wszechmocna. Tak wygląda zdrowy obraz relacji człowieka z Bogiem. I dopiero kiedy człowiek ma wewnętrzną zgodę na taki obraz relacji z Bogiem, pojawia się możliwość owocnego wyciągnięcia ręki do Boga z prośbą o wsparcie. Trzeba zatem pracować nad zmianą błędnego myślenia podpowiadającego, że ciągle muszę coś Bogu dawać, coś dla Niego robić, że muszę Go nosić, że jestem odpowiedzialny za Boga.

5. Znak trzeci: Utrata więzi uczuciowej z rodzicami i uwięzienie w bólu osamotnienia

W zdrowej rodzinie uwaga rodziców jest skupiona na dziecku, poświęca się mu dużo czasu, a przede wszystkim dużo uczucia. Dziecko nabiera w ten sposób pewności, że jest kochane. Rodzice w rodzinie z uzależnieniem skupiają całą swoją uwagę na swoim problemie, co sprawia, że dziecko zostaje emocjonalnie porzucone. Uzależnienie sprawia, że np. pijący ojciec jest skupiony na butelce, a niepijąca matka jest skupiona na ojcu. Prowadzi to do tego, że dziecko zostaje pozostawione samo sobie, że zostaje porzucone, czyli duchowo osierocone. Rodzi się wówczas „duchowa sierota”, czyli dziecko, które nie ma opiekunów dla swojej uczuciowości, bo duchowość to także uczuciowość. Utrata emocjonalnej więzi z miłością rodziców, brak zrozumiałych dla dziecka komunikatów, że jest kochane, utrwała lęk przed samotnością i wywołuje zaborcze poszukiwanie bliskości.

Henry Nouwen mówi o tym tak: „Przyjaźń i miłość nie powinny się przemieniać w lękliwe przyłgnięcie do siebie. Domagają się łagodnej, wolnej od lęku przestrzeni, w której możemy się do siebie zbliżać i od siebie oddalać. Dopóki nasze osamotnienie trzyma nas razem dzięki nadziei, że wspólnie nie będziemy już sami, dopóty będziemy się nawzajem dręczyć naszymi nierealnymi pragnieniami miłości. (...) Na pierwszy rzut oka zadziwia fakt, że ludzie, którzy mieli tak trudne układy z rodzicami, brac-

⁵ P. Mellody, *Toksyczne związki, anatomia i terapia współzależnienia*, Warszawa 1993, s. 164.

mi czy siostrami, rzucają się na oślep w związki obarczone odpowiedzialnością w nadziei, że od tej chwili wszystko się zmieni.”⁶

Pierwszy krok w pracy nad tą słabością to zmiana myślenia na temat samotności i zaprzestanie panicznej ucieczki przed nią. H. Nouwen określa ten proces jako znajdowanie w sobie odwagi, aby „wyjść na pustynię osamotnienia i zmienić ją drogą łagodnych, ale uporczywych wysiłków w ogród samotności.”⁷ Wydaje się zatem, że zmiana, która ma się dokonać, oznacza przeniesienie punku ciężkości z fizycznej bliskości na bliskość duchową. Zatem miłość jako poczucie duchowej więzi nie polega głównie na trzymaniu się ciągle za ręce, ale raczej na wewnętrznej wierze, że doświadczana od kogoś miłość jest prawdziwa.⁸ Zatem kiedy współzależniony zamieni potrzebę fizycznej bliskości na duchową wiarę w prawdziwość kochających osób, wtedy właśnie wywołująca lęk pustynia osamotnienia zacznie zamieniać się w wypełniony pokojem ogród samotności. Najtrudniej jest uwierzyć. Kiedy jednak odważę się uwierzyć, wtedy staję się wolny.

Psychiatra Jack Dominian pisze: „Szacunek dla siebie ma w duchowości takie znaczenie, że wymaga to dalszego wyjaśnienia. Każdy z nas rodzi się jako istota bezradna i w swym przetrwaniu zależy całkowicie od rodziców. Możemy przetrwać, ponieważ żywią nas; uczymy się kochać innych, ponieważ najpierw poczulśmy, że jesteśmy kochani przez nich. Zdobynamy poczucie znaczenia, odczucie, że jesteśmy chciani i cenieni. (...) Co się jednak dzieje, kiedy dziecko z tej czy innej przyczyny nie doświadcza uczucia, że jest kochane i chciane przez rodziców? W warunkach, w jakich się znajduje, jest za małe i bezradne, by ryzykować ganienie ich za ten brak.

⁶ H. Nouwen, *Ziarna nadziei*, dz. cyt., s. 24.

⁷ Tamże s. 28.

⁸ „Jeśli będziemy się zwracać do naszych bliźnich, zakładając, że potrafią spełnić nasze najgłębsze potrzeby, popadniemy w coraz większą frustrację. Oczekując bowiem od przyjaciela czy kochanka, że będzie w stanie oddalić nasz najgłębszy ból, spodziewamy się po nim tego, czego nie może nam dać. Żaden człowiek nie może nas w pełni zrozumieć, żaden człowiek nie może nam ofiarować nieprzerwanie uczucia, żaden człowiek nie może wejść w rdzeń naszej istoty i uzdrowić naszego wewnętrznego połamania. Jeśli o tym zapomnimy i będziemy oczekiwać od innych więcej, niż mogą nam dać, bardzo szybko się rozczarujemy. Kiedy bowiem nie otrzymamy tego, czego będziemy się spodziewać, szybko popadniemy w urazę, zgorzknienie, chęć zemsty, a nawet gwałtowność. Słowa Spinozy: ‘Natura nie znośi próżni’ wydają się doskonale do nas odnosić, a chęć by zwalczać intymność i bliskość, które nie zostawiają wolnej przestrzeni, jest rzeczywiście bardzo duża. Wiele cierpienia wynika z takiej duszącej bliskości”, tamże, s. 80-81.

W rzeczywistości zachodzi coś innego: dziecko gani siebie, czyli przyjmuje oskarżenie rodziców, że jest złe i naprawdę nie posiada żadnych wartości.”⁹

Zatem to, co mamy uczynić, aby odebrać niszczącą moc naszemu osamotnieniu, to pozwolić sobie na przebywanie z ludźmi, którzy naturalnie okazują ciepło, obok których czujemy się akceptowani. Nie muszą to być głębokie związki intymne. Wystarczą spotkania pełne życzliwości, ale warunkiem będzie przełamanie nieufności i otwartość na gesty życzliwości. Trzeba się odważyć zbliżyć do innych, trzeba też odważyć się uwierzyć, że nic ode mnie nie chcą, ale przebywają ze mną bezinteresownie.

W relacji duchowej jest podobnie. Jeśli przez lata dzieciństwa pozostawało się odciętym od uczuć miłości ze strony swoich rodziców, to przez te lata utrzymywało się złe przekonanie o sobie i zanikało poczucie własnej wartości. Najtrudniej wówczas uwierzyć słuchając słów o miłości Boga. Dziecko doświadczało, że ktoś się nim zajmuje (karmi, ubiera, kładzie spać), ale nie miłuje (nie interesuje się jego uczuciami). Kiedy rodzice nie potrafią długo i cierpliwie patrzeć na swoje dziecko z miłością, wtedy rośnie w nim przekonanie, że jest przedmiotem. Trudno zmienić takie przekonanie. Ale kiedy człowiek jest dorosły, potrafi inaczej spojrzeć na swoje życie. Cierpliwe budowanie przekonania o swojej wartości przez uczenie się emocjonalnej relacji z ludźmi może je zmienić i w rezultacie umożliwić budowanie relacji miłości z Bogiem.

6. Znak czwarty: Utrata kontaktu z pojęciem normy i pograżenie się w chaosie

Ważną cechą świata duchowego jest ściśle określony świat wartości, a więc obowiązujący system zasad postępowania i norm oceniania rzeczywistości. W normalnej rodzinie ustala się pewien system zasad, których przestrzegają rodzice i które mogą być przestrzegane także przez dzieci. Zasady te stają się stopniowo podstawami systemu wartości dzieci. Zdrowe funkcjonalne zasady muszą mieć co najmniej dwie ważne cechy: muszą być zrozumiałe i możliwe do wykonania przez człowieka. Nieludzkie zasady to takie, według których nikt nie może żyć.

W rodzinie dysfunkcyjnej albo w ogóle nie ma żadnego systemu zasad, albo te, które istnieją, są tak mętne i sprzeczne ze sobą, że życie według nich staje się udręką. Może też być tak, że rodzice żądają od dzieci

⁹ J. Dominian, *Cykle afirmacji ludzkich*, Warszawa 1986, s. 32.

przestrzegania zrozumiałych i rozsądnych zasad, ale sami ich nie przestrzegają. Dzieci otrzymują komunikat: „Postępujcie tak, jak wam mówimy, a nie jak postępujemy. My nie musimy przestrzegać tych zasad. Jesteśmy ponad zasadami. Jesteśmy bogiem tej rodziny” Przykładem może być ojciec, który nigdy nie chodzi do kościoła, ale dzieciom powtarza, że zawsze muszą tam chodzić w niedzielę.

W domu, w którym panują nieludzkie zasady, dzieci ustawicznie starają się osiągnąć coś, co jest nieosiągalne, wobec czego ciągle błądzą i nieustannie są zawstydzane. Wobec rodziców zaczynają być nieszczerze i uczą się kłamstwa jako normy. Jeśli bowiem uda się oszukać rodziców nie zostaną ukarani, a jeśli ich zadowolę, to jeszcze uzyskam ich pochwałę. W relacji do Boga takie dzieci zaczynają wierzyć, że On także oczekuje, że będą żyły według tych nieludzkich zasad i mają w związku z tym poczucie winy wobec Boga i przekonanie, że w żaden sposób nie mogą zasłużyć, aby Bóg ich kochał.¹⁰

Aby się wyrwać z takiego świata nieludzkich zasad i błędnego systemu wartości, trzeba zacząć szukać wzorca, a więc uczyć się normalnych zasad i szukać prawdziwego świata wartości. W tym celu trzeba poszukiwać autorytetu, któremu zaufam i pozwolę się poprowadzić. Dla osoby wierzącej nieocenioną rolę może odegrać dobry kierownik duchowy, który będzie towarzyszył osobie współzależnionej w odszukiwaniu prawdziwego świata wartości i zdrowych zasad postępowania.

Zakończenie

Trzeba pamiętać, że pozytywne zmiany zaczynają się w nas samych, a nie poza nami. Objawy uzdrowienia są owocem wiary w obecność Siły Wyższej i wiary we własne możliwości. Bóg mi nie pomoże, jeśli nie ofiaruję mu wyznania wiary. Tak samo człowiek nie pomoże mi, jeśli nie odważę się zaufać swojej wartości. Pia Mellody mówi: „weź w objęcia swoje demony, bo ugryzą cię w tyłek.”¹¹ To znaczy, że masz wziąć odpowiedzialność za swoją przeszłość, a wówczas życie przestanie być udręczeniem (wziąć odpowiedzialność oznacza najpierw porozdzielać co w moim życiu jest moją odpowiedzialnością, a co nie należy do mnie; następnie odciąć się od tej czę-

¹⁰ Por. P. Mellody, *Toksyczne związki, anatomia i terapia współzależnienia*, dz. cyt., s. 166-167.

¹¹ Tamże, s. 181.

ści, która nie należy do mnie; potem zaś zaopiekować się tym, co faktycznie należy do mnie i jest moją częścią odpowiedzialności). Oznacza to także, że jeśli staniesz się panem swego życia, będziesz mógł dać życie komuś innemu, będziesz zdolny dzielić się samym sobą. Jednym słowem znakiem prawdziwej duchowości jest: „posiadać siebie w dawaniu siebie”

Trzeba na koniec powiedzieć, że tym co daje człowiekowi życie, jest miłość. Tym zaś co do miłości prowadzi, jest wiara i zaufanie. Miłość bowiem wymaga ufego powierzenia siebie komuś drugiemu i otwartego przyjęcia kogoś drugiego. Jak mówi Henri Nouwen: „Miłość wymaga całkowitego rozbrojenia.”¹²

Zusammenfassung

Das Streben des Menschen in der Geistessphäre (Spiritualitätssphäre) ist der Wunsch nach der Vereinigung mit Gott. Dazu jedoch braucht der Mensch die geordnete Persönlichkeit. Die menschliche Persönlichkeit ist oft verformt durch Lebenserfahrungen, die den Menschen in seinen Geistesstreben anhalten.

Dieser Artikel stellt eins von solchen möglichen Hindernissen vor, das die Krankheit der Mitabhängigkeit ist.

Der Artikel soll die Frage beantworten, was es mit der Geistigkeit der menschlichen Person geschieht, wenn die Persönlichkeit der Mitabhängigkeit unterwirft.

¹² „Spotkanie w miłości to spotkanie bez broni. Kto wie, czy rozbrojenie podczas indywidualnego spotkania nie jest trudniejsze od rozbrojenia międzynarodowego. Potrafimy doskonale ukrywać swoje strzelby i noże nawet w najbliższych związkach. Dawne gorzkie wspomnienie, lekkie podejrzenie co do motywów czy mała wątpliwość, mogą być równie ostre jak nóż trzymany za plecami jako broń na wypadek ataku. Czy potrafimy spotkać się z przyjacielem lub kimś obcym bez jakiegokolwiek ochrony? Objawić drugiemu całą swą bezbronność? Oto sedno naszego pytania. Czy mężczyzna i kobieta potrafią wykluczyć władzę w swoich relacjach i stać się całkowicie otwarci dla drugiego?”, H. Nouwen, *Ziarna nadziei*, dz. cyt., s. 83.