

REKOLEKcje DOMOWE

TYDZIEŃ 3 Jak rozmawiać w rodzinie, czyli moc słowa

wewnętrznej. Na zobrazowanie tego przychodzi mi na myśl relacja między rodzicami i dzieckiem. Wyobrażam sobie dziecko, które od początku ma swoje potrzeby, w tym potrzebę miłości i akceptacji, i choć często nie jest tego świadome, na różne sposoby próbuje je zaspokoić lub manifestuje ich brak, by wzbudzić zainteresowanie sobą. Od rodziców wymaga to ogromnej wrażliwości i chęci zrozumienia – łatwo ulec pierwszemu wrażeniu i zamiast akceptacji okazać niechęć i obojętność, a nawet odrzucenie. Zamiast skwitować „bądź grzeczny!” lub irytować się, że dziecko jest nieznośne, trzeba by zastanowić się co jest tego przyczyną, próbować wniknąć w jego świat. Dziecka nie stać na głęboką autorefleksję, nie wie co jest źródłem emocji i zachowań. To rolą rodzica jest wykonanie tej pracy i danie odpowiedzi adekwatnej do potrzeb, a nie zachowań, które są często manifestacją niespełnionych pragnień. Być może bez tej wrażliwości i próby wniknięcia do świata drugiej osoby, również dorosłej, nigdy nie uda się z nią spotkać. Słuchanie jako postawa wrażliwości i otwartości na „inne” oraz chęci odpowiedzi na to, czego się dowiem na pewno wymaga ode mnie wyjścia poza mój świat, ale też jest szansą na zbudowanie prawdziwej relacji.

Postanowienie: Wsłuchaj się w potrzeby kogoś z Twojego otoczenia. Nawet nie musisz z nim rozmawiać. Przeanalizuj jego zachowanie z ostatniego czasu. Czy wiesz, co chciał przez nie powiedzieć? Czy stać Cię na odpowiedź?

Dzień 7: Zrozumieć!

J 3, 3-4 *W odpowiedzi rzekł do niego Jezus: «Zaprawdę, zaprawdę, powiadam ci, jeśli się ktoś nie narodzi powtórnie, nie może ujrzeć królestwa Bożego». Nikodem powiedział do Niego: «Jakżeż może się człowiek narodzić będąc starcem? Czyż może powtórnie wejść do łona swej matki i narodzić się?».*

Komentarz (Dagmara): Ostatnio usłyszałam o czymś takim jak prawa chaosu. Jak to? Chaos z definicji chyba nie może się rządzić prawami!! Zupełnie nie do pojęcia! Również zbyt abstrakcyjne, może nawet absurdalne, wydają się Nikodemowi słowa Jezusa. Nie jest w stanie zrozumieć, co znaczą Jego uczynki ani ta mowa wyjaśniająca. Jezus tłumaczy mu dalej w tej rozmowie: *Wiatr wieje tam, gdzie chce, i szum jego słyszysz, lecz nie wiesz, skąd przychodzi i dokąd podąża. Tak jest z każdym, który narodził się z Ducha»* (J 3, 8), jednak nie wydaje się, by i to Nikodem był w stanie pojąć. Mnie, gdy pierwszy raz przeczytałam ten fragment Pisma, także wydał się on jakąś interesująco brzmiącą metaforą bez rozumiałej dla mnie treści, kryjącej się za oczywistym stwierdzeniem. Dopiero poszukiwania, zgłębiania, dopytywania zaczęły przysparzać mi doświadczeń i przemyśleń, które rzuciły nieco światła na te tajemnicze słowa Jezusa. Nie sposób zresztą do końca odkryć ich sens. Każdorazowy powrót do nich pokazuje, że jest tam jeszcze coś więcej niż się dotychczas wydawało.

Ile razy jest tak, że ktoś bliski do nas coś mówi, być może ostrzega, radzi, ale my tak naprawdę nie pojmujemy, dlaczego to mówi, co się za tym kryje, o co w ogóle chodzi i zbywamy to kiwnięciem głowy – niby przyjęciem do wiadomości, obruszeniem (co ty mi tu opowiadasz?) albo zmarszczeniem brwi, wyrażającym politowanie. Może jednak czasem warto spróbować zrozumieć, dlaczego ktoś powtarza w kółko swoją śpiewkę albo dlaczego ma taki kategoryczny pogląd na daną sprawę, albo zrzędzi (w naszym mniemaniu przynajmniej). Przecież to wszystko coś znaczy. Może uda nam się spojrzeć inaczej na tych, których, wedle naszych przekonań, tak dobrze znamy.

Postanowienie: Dopytaj swoich bliskich – dlaczego to jest dla ciebie takie ważne, że w kółko to powtarzasz? Skąd się to wzięło? Chcę cię zrozumieć. Ja mam inne doświadczenie z tym związane. Może chcesz posłuchać? To tylko propozycja, ale postaraj się zrozumieć to, co dotychczas było zagmatwane i dziwne. Zdarza się, że jest niełatwo z kimś porozmawiać w ten sposób. Może sposobem wtedy będzie napisać list (nawet jeśli to jest domownik) - choćby krótki - i dołączyć kopertę z kartką na odpowiedź.

„Myślą, mową, uczynkiem i zaniebdaniem” – spowiadamy się z naszych grzechów rodzinnych. Na pewno słowo w rodzinie ma moc. Może budować więzi, ale może też ranić, czy „zionać chłodem i obojętnością”. Zaczynijmy od tego, że w wielu polskich rodzinach nie rozmawia się. Dlatego na imprezach rodzinnych potrzebny jest włączony telewizor. Nie rozmawia się również, ponieważ nikt nie słucha. Myślę, że nie ma rozmowy, ponieważ gdy ludzie się słyszą, jest to dla nich zobowiązujące. Musieliby się zmienić po usłyszeniu. Wolą jednak nie słuchać, nie zmieniać się i udawać, że jest im wygodnie. Właśnie wygoda i lenistwo są największą pokusą w życiu domowym. Każdy chce się ustawić, by było mu dobrze. Potem pojawia się trudność, gdy potrzebna jest zmiana. Utrata korzyści jawi się jako wielkie zagrożenie dla szczęścia. I tak zaczyna się nakręcać spirala niesłuchania, niechęci i obojętności. Początek ma w słuchaniu, czy też w jego braku. Owszem, czasami trzeba się bardzo wyczerzyć, by usłyszeć. Zwłaszcza, gdy ktoś nie umie wypowiedzieć tego, co go boli. Tak mają dzieci, ale nie tylko. W każdym razie, to jest tydzień o rozmawianiu, a jeszcze bardziej o słuchaniu...

Dzień 1: Wspólna modlitwa

Łk 11, 1-4 *Gdy Jezus przebywał w jakimś miejscu na modlitwie i skończył ją, rzekł jeden z uczniów do Niego: «Panie, naucz nas modlić się, jak i Jan nauczył swoich uczniów». A On rzekł do nich: «Kiedy się modlicie, mówcie:/Ojczy, niech się święci Twoje imię;/niech przyjdzie Twoje królestwo!;/Naszego chleba powszedniego dawaj nam na każdy dzień;/i przebacz nam nasze grzechy, bo i my przebaczymy każdemu, kto nam zawini;/i nie dopuść, byśmy ulegli pokusie».*

Komentarz (Ania K.): W moim domu rodzinnym panuje niepisana zasada wspólnej, wieczornej modlitwy. Codziennie o 21:00 klękaliśmy razem na zakończenie dnia. Rodzice modlili się wspólnie od zawsze, odkąd pamiętam. My jakoś naturalnie byliśmy wprowadzani w ten zwyczaj. Młodsze rodzeństwo od początku uczestniczyło w naszym wieczornym spotkaniu, najpierw po prostu nie przeszkadzając, potem klękając na chwilę, z czasem włączając się w całą modlitwę. W większości jesteśmy już dorośli i nie mieszkamy z rodzicami, wiele też zmieniło się od czasów dzieciństwa, ale w naszym domu rodzinnym jedno pozostało niezmiennie: codzienna modlitwa o stałej porze. Nikt nie ma obowiązku w niej uczestniczyć, możemy mieć w tym czasie swoje sprawy, swoich gości, swój pomysł na wieczór. Wiadomo jednak, że rodzice dyskretnie klękają do modlitwy i kto chce dołącza. To bardzo cenne doświadczenie i zawsze, kiedy tylko przyjeżdżam zabiegam o ten czas. Wszystko ma w nim znaczenie: sama modlitwa i refleksja, ale też wspólne spotkanie, regularność, krzyżyk zrobiony na czole ręką mamy jako wyraz błogosławieństwa, pocałunek na dobranoc lub zwyczajne podanie ręki. Widzę, jak taka modlitwa przez lata nadawała rytm każdemu wieczorowi – była znakiem, że dzień się już kończy, że nadchodzi czas zamykania innych spraw, wyciszenia i nocnego odpoczynku. Zachęcam do spróbowania podobnej praktyki.

Postanowienie: Zanim zmienisz rodzinę, spróbuj zaplanować dla siebie czas na modlitwę. Jak najbardziej regularny.

Dzień 2: Wzajemne zrozumienie

Mt 16,6-7 *Jezus rzekł do nich: «Uważajcie i strzeżcie się kwasu faryzeuszów i saduceuszów!» Oni zaś rozprawiali między sobą i mówili: «Nie wzięliśmy chleba».*

Komentarz (Monika B.): Jezus próbuje przekazać uczniom coś ważnego. Zupełnie to do nich nie dociera, bo zajmują ich własne skojarzenia i niepotrzebne przyziemne smartwienia. Kwas kojarzy im się z kwasem chlebowym i już jakby zupełnie zapomnieli o niedawnym cudownym rozmnożeniu pokarmów. Rozmowa odbywa się w czasie przeprawy na drugi brzeg jeziora. Może właśnie okoliczności są jednym z powodów tego nieporozumienia? W mojej rodzinie codziennie zdarzała się podobna sytuacja. Komunikacja polegała na okrzykach wydawanych przez członków rodziny z różnych pomieszczeń w domu. Nawet nie zawsze było istotne, czy ktoś inny usłyszał. A gdy sprawy zakupów, rachunków, gotowania, sprzątnięcia, prania i lekcji zostały załatwione, na arenę wkraczał telewizor. Gdy pomyślę, ile ważnych momentów i okazji do poznania się zapewne straciliśmy, jest mi raczej smutno. Myślę, że nie dawaliśmy sobie szansy, żeby się porozumieć. Do rozmowy, która kończy się wzajemnym zrozumieniem potrzebujemy odpowiednich warunków: wewnętrznej ciszy, gotowości, spojrzenia, ciekawości, szacunku i być może też pamięci cudownych, wspólnie wypracowanych pomysłów i rozwiązań.

Postanowienie: Poproś drugą osobę o chwilę rozmowy. Umów się z nią najlepiej na konkretny czas i temat. Niech to będzie nawet 15 minut. Spróbuj stworzyć odpowiednie warunki. Przygotuj się wewnętrznie i zadбай o ciszę na zewnątrz.

Dzień 3: Słuchaj!

Mk 12, 28-30 *Zbliżył się także jeden z uczonych w Piśmie, który im się przysłuchiwał, gdy rozprawiali ze sobą. Widząc, że Jezus dobrze im odpowiedział, zapytał Go: «Które jest pierwsze ze wszystkich przykazań?» Jezus odpowiedział: «Pierwsze jest: Słuchaj, Izraelu, Pan Bóg nasz, Pan jest jeden. Będziesz miłował Pana, Boga swego, całym swoim sercem, całą swoją duszą, całym swoim umysłem i całą swoją mocą.*

Komentarz (Monika S.): No i jakie jest to pierwsze przykazanie? Uważnie czytałeś? Bo wcale nie o miłowaniu Boga, ani bliźniego, ale pierwsze jest „Słuchaj!”, a dalej „Pan jest jeden”. Ile razy mówisz do kogoś „słucham cię”, jednocześnie krojąc warzywa na obiad, sprawdzając e-maile, krzątając się po domu, pisząc sms-a? Ktoś opowiada, a do ciebie dociera to przez mgłę twoich ważnych spraw, którymi się właśnie zajmujesz, nie mówiąc o tym, że nie zwracasz uwagi na twarz, mimikę i gesty. Pierwsza zasada takiego słuchania, by usłyszeć, to całkowite skupienie się na tej jednej osobie, która do nas mówi. Uwaga można wyćwiczyć, za każdym razem poświęcając 100% uwagi rozmówcy. Odłóż wszystko, co robisz w tym momencie, popatrz rozmówcy w oczy, obserwuj jego twarz i ciało. Słuchaj, choćbyś miał powtarzać w myślach jego słowa, byle by nie tracił koncentracji.

Postanowienie: Praktykuj dzisiaj uważne słuchanie na 100% w każdej rozmowie. Wieczorem zapisz wnioski. Co nowego zauważyłeś, czego się dowiedziałeś?

Dzień 4: Odkryj, co ktoś inny ma do powiedzenia

Łk 24, 13-17 *Tego samego dnia dwaj z nich byli w drodze do wsi, zwanej Emaus, oddalonej sześćdziesiąt stadiów od Jerozolimy. Rozmawiali oni z sobą o tym wszystkim, co się wydarzyło. Gdy tak rozmawiali i rozprawiali z sobą, sam Jezus przybliżył się i szedł z nimi. Lecz oczy ich były niejako na uwięzi, tak że Go nie poznali. On zaś ich zapytał: «Cóż to za rozmowy prowadzicie z sobą w drodze?»*

Komentarz (Iwona): Fragment z Ewangelii mówi o uczniach podążających do Emaus, do których na pewnym etapie drogi przyłącza się Zmarły Jezus. Uczniowie uciekają z obawy przed prześladowaniem po ukrzyżowaniu Jezusa. Wracają do swoich rodzin rozczarowani. Liczyli na wielkie zmiany, a tu zawiedli się na swoim Mistrzu. Jezus dołączając do nich pozwala im się wypowiedzieć, cierpliwie słucha, nie poucza, nie krytykuje, daje im się wygadać. Chce poznać ich punkt widzenia, jest ciekawy ich odczuć.

Jezus daje przykład na to, że słuchanie jest niezbędnym elementem poznania drugiego

człowieka. Przecież mógł od razu się ujawnić, skrytykować ich zachowanie – ale nie – On był ciekawy tego, co u nich. Czasem z góry zakładamy jak wyglądać ma spotkanie z drugim człowiekiem, przecież znamy już jego przyzwyczajenia, jego problemy. Wpadamy w taką pułapkę, przecież znamy rodziców, bliskich już na tyle długo, że co może u nich nas zaskoczyć. Zamiast się słuchać bardziej projektujemy na to kim ta druga osoba jest, z góry zakładamy, że usłyszymy to co zawsze. Od długiego już czasu zastanawiam się jak usłyszeć od swoich bliskich coś nowego? Jak słuchać i rozmawiać, aby wyłapać nawet te drobne szczegóły, które dla mnie wydają się mało znaczące, ale dla drugiego człowieka są naprawdę ważne? Odkryłam kilka sposobów dla siebie: 1. Kreatywne pytania, czyli taka umiejętność zaciekawienia; 2. „Trening ciszy” – to coś co pozwala skupić się nie tylko na sobie, tutaj jednym z najważniejszych miejsc, gdzie tę ciszę warto ćwiczyć jest modlitwa; 3. Modlitwa do Ducha Świętego o otwartość na spotkanie – prosta i skuteczna „rzecz”.

Postanowienie: Zaplanuj w tym okresie przed Świątami adorację, wyznacz sobie czas jaki chcesz na to poświęcić – tak konkretnie np. 15 min, czy godzinę i w tym ściśle określonym czasie (nie krócej i nie dłużej – tyle ile zaplanowałeś) pomilcz przed Bogiem. Niech to będzie taki „trening na ciszę”.

Dzień 5: Wyraź uznanie najbliższej osobie – ono ma moc!

Łk 1, 41-42 *Gdy Elżbieta usłyszała pozdrowienie Maryi, poruszyło się dzieciątko w jej łonie, a Duch Święty napełnił Elżbietę. Wydała ona okrzyk i powiedziała: „Błogosławiona jesteś między niewiastami i błogosławiony jest owoc Twojego łona”.*

Komentarz (Magda K.): Maryja podejmuje wysiłek i idzie w góry, by pomóc Elżbiecie w okresie porodu. Robi to, pomimo że sama jest już w ciąży i mogłaby łatwo znaleźć powód by zostać. Elżbieta dostrzega jej dobro. Widzi w Maryi nie tylko znaną wcześniej krewną, ale równocześnie Matkę swojego Boga. Docenia jej wielką wiarę oraz odwagę pójścia za powołaniem i wyraża to głośno. Ze szczęścia wypowiada pod jej adresem pełne wdzięczności błogosławieństwo. Uznanie to słowa pełne pasji. Wypowiedziane głośno mogą sprawić, że osoba, która je usłyszy odnajdzie w sobie siłę, dzięki której będzie w stanie wzbogacić swoje życie (po słowach Elżbiety Maryja wielbi Boga mówiąc piękny Magnificat). Dlaczego w rodzinie tak rzadko wypowiadamy bezinteresowne słowa uznania, nie okazujemy sobie wdzięczności? Myślę, że zbyt często traktujemy okazywane nam dobro jako coś oczywistego. Uważamy, że ono nam się po prostu należy, że jest obowiązkiem naszych bliskich i nie doceniamy tego. Czasem mówimy bliskiej osobie coś miłego, gdy mamy jakiś „interes”, gdy chcemy dzięki temu coś uzyskać. Prawdziwe uznanie nie ma jednak nic wspólnego z próbą manipulowania. Nie chodzi o to, że powiem coś, co wydaje mi się, że dana osoba chce usłyszeć (to tylko puste schlebienie), tak by zachowała się później jak tego od niej oczekuję. Okazanie uznania to zauważenie, że ktoś robi dla mnie coś wartościowego i powiedzenie jej, że ma wpływ na moje życie i dzięki niej się ubogacam. To wyrażenie miłości w słowach.

Postanowienie: Powiedz jednej bliskiej osobie z rodziny co dla Ciebie ważnego zrobiła (lub powiedziała) i jak dzięki temu się czułeś/aś. Nie oczekuj nic w zamian. Niech będzie to Twoje wyrażenie wdzięczności wobec niej. Gdy nie masz możliwości spotkać się bezpośrednio możesz zadzwonić (ewentualnie napisać list).

Dzień 6: Słuchaj i usłysz

Mt 13, 13-14 *Dlatego mówię do nich w przypowieściach, że otwartymi oczami nie widzą i otwartymi uszami nie słyszą ani nie rozumieją. Tak spełnia się na nich przepowiednia Izajasza: Słuchać będziecie, a nie zrozumiecie, /patrzeć będziecie, a nie zobaczycie.*

Komentarz (Ania K.): Jezus zaznacza, jak trudno jest zobaczyć, chociaż się ma oczy i jak trudno usłyszeć, chociaż się ma uszy. To, co na zewnątrz nie wystarczy bez odpowiedniej postawy