



Beata Połomska

Zaangażowanie w relacje

Otrzymałam kiedyś zaskakującego SMS-a od mojej przyjaciółki. Był on zabawny, a zarazem bardzo pouczający: „Dzień dobry! Nazywam się (tu padło jej imię i nazwisko) i jestem Twoją koleżanką, która ponawia prośbę o spotkanie! Bardzo się stęskniłam!”.

Nie ukrywam, że się zawstydziałam jego treścią. Pojawiła się także we mnie smutna refleksja. Ja również bardzo się stęskniłam za moją przyjaciółką, a mimo to ostatnio poświęcałam jej zbyt mało czasu. Jedną z przyczyn było to, że mój czas w dużym stopniu wypełniony był nadmiarem zobowiązań, które nierozważnie na siebie nałożyłam. Ten SMS był dla mnie jak kubek zimnej wody. Zrozumiałam z wielkim żalem, że także wiele innych, bliskich mojemu sercu relacji cierpi z tego powodu. Nie mogłam wprost uwierzyć w to smutne odkrycie! Ja przecież zawsze lubiłam ludzi, pragnęłam przebywać z nimi i cieszyć się ich obecnością! Jak mogłam dopuścić do czegoś takiego!? Oczywiście, postanowiłam to zmienić i naprawić.

Opisane przeze mnie zdarzenie może być przykładem nierozważnego zaniedbywania i podupadania wielu ważnych dla nas związków, o ile w porę się nie zatroszczymy o nie. A oto inny przykład dotyczący relacji. Spotykamy przypadkowo dawno niewidzianego znajomego na ulicy. Rozmawiamy chwilę ze sobą i na zakończenie mówimy: „Koniecznymy się spotkać. No, to zdzwońmy się!”. I tak do kolejnego, przypadkowego spotkania. Sytuacja powtarza się wielokrotnie..., a do zaplanowanego spotkania nigdy nie dochodzi. Dlaczego? Spójrzmy prawdzie w oczy. Nasze spotkania z innymi mogą mieć związek nie tylko z organizacją naszego czasu. Mogą mieć również związek z tym, jak wysoko na liście naszych priorytetów umieściliśmy te osoby. Od tego także zależeć będzie, czy zainwestujemy w daną relację i czy znajdziemy dla tej osoby czas. Warto to przemyśleć. Jedno z podstawowych praw życia ogłoszonych w Słowie Bożym mówi: (...) *a co człowiek sieje, to i żąć będzie* (List do Gal. 6:8). Jest to słynne prawo zasiewu i zbioru. Apostoł Paweł w tym samym Liście zachęca: *W czynieniu dobra nie ustajemy, bo gdy pora nadejdzie, będziemy*



zbierać plony, o ile w pracy nie ustaniemy (6:9). Dotyczy to wszystkiego, w tym także i relacji międzyludzkich. A zatem bez inwestowania nie będzie zbierania (owocowania)! Zastanówmy się, w co najczęściej i najchętniej inwestujemy. Zwykle są to sprawy, którymi żyjemy i które są dla nas ważne. Inwestujemy w to, na czym (na kim) tak naprawdę nam zależy! Czasami wystarczy tak niewiele – rozmowa telefoniczna, napisanie maila czy krótkiego SMS-a, które zakomunikują drugiej osobie, że jest dla nas ważna, że myślimy i pamiętamy o niej.

Zasady inwestowania w relacje

Dobre relacje wymagają naszej obecności, a obecność wymaga zaangażowania! Wyróżniamy trzy poziomy zaangażowania, w które musimy zainwestować, jeśli chcemy budować dobre, oparte na miłości, relacje z innymi. Należą do nich: nasze myśli, emocje i odpowiednie zachowania. Są one bazą wyjściową i fundamentem dla wszelkich innych elemen-

tów związanych z inwestowaniem w relacje. Przyjrzyjmy się im pokrótce. Pismo Święte, najlepsze źródło wiedzy każdego chrześcijanina, daje nam w tym zakresie wiele cennych wskazówek. W Liście do Filipian 4:8 Apostoł Paweł instruuje nas, czym mamy zawsze wypełniać nasze myśli – także te, które dotyczą relacji z innymi osobami: (...) *wszystko, co jest prawdziwe, co godne, co sprawiedliwe, co czyste, co miłe, co zasługuje na uznanie: jeśli jest jakąś cnotą i czynem chwalebny – to bierzcie pod rozwagę*. Łatwo jest myśleć według tego klucza o osobach, z którymi jesteśmy w dobrej komitywie. Ale co z tymi, którzy nas zranili, z którymi jesteśmy w konflikcie lub w sytuacji kryzysu małżeńskiego? Czy nadal obowiązuje nas ta zasada? Chociaż może być to trudne, jednak nic nie zwalnia nas z niej i nie upoważnia do negatywnego myślenia. Pozostaje zatem świadomie wybrać wiarę w to, co w ludziach najlepsze, nawet wtedy gdy nie będzie to łatwe. Im więcej czasu zainwestujemy w dobre myśli i powiązane z nimi właściwe zach-

Jeśli chcemy mieć dobre, **wartościowe** **związki**, warto w nie inwestować, **troszczyć się o nie** i wypełniać je swoją obecnością

wania względem innych, tym łatwiej będzie nam przebić się przez mur zranień, oskarżeń i bólu emocjonalnego.

Miłość mądra, choć trudna!

Prowadźmy nasze myślenie w kierunku nieskazitelnosci i roztropności (Ew. Mat. 10:16). Niektórzy niesłusznie myślą myślenie nieskazitelne (prawe i czyste) z myśleniem naiwnym. Nic bardziej błędnego! Osoby, które przyjmują takie założenie, obawiają się zwykle, że rezygnując z negatywnych myśli jako „dowodów w sprawie”, staną się naiwni i bezbronni, pozbawiając się argumentów do obrony lub ataku. A przecież kiedy jesteśmy zranieni w relacjach i pozwalamy sobie na negatywne myślenie, wtedy bardzo łatwo przestajemy budować dobre więzi z innymi. Szybko natomiast można je burzyć, i to ze zwielokrotnioną siłą. Towarzyszące temu napięcie wewnętrzne oraz bolesne i raniące emocje uniemożliwiają racjonalne myślenie. Popełniamy wtedy wiele niepotrzebnych błędów. Wielu z nas niestety nie jest świadomych tego procesu, który się toczy wewnątrz nas. Natomiast wybór mądrych i dobrych myśli chroni nas przed zalewem kłamstw i oskarżeń pod adresem naszego winowajcy. Pozwala nam stanąć w prawdzie i racjonalności oraz dokonać mądrych wyborów. *Nikomu złem za zło nie odpłacajcie. Starajcie się dobrze czynić wszystkim ludziom. Jeżeli to możliwe, o ile to od*

was zależy, żyjcie w zgodzie ze wszystkimi ludźmi (...) Nie daj się zwyciężyć złu, ale zło dobrem zwyciężaj (List do Rzym. 12:17,21). Te słowa są drogocenną zasadą życia, na której warto się oprzeć, i w którą warto zainwestować nasze myśli, emocje oraz wybory zachowań. Pomaga ona otwierać i leczyć ściśnięte bólem zranione serca oraz przywracać dobre relacje w związkach.

Wprowadzanie nowego myślenia

W swojej pracy zawodowej wielokrotnie byłam zadziwiona niesamowitym efektem bardzo prostego, ale skutecznego ćwiczenia. Wykonywałam je z wieloma osobami. Ich zadaniem było wypisanie listy zalet i listy wad bliskich im osób, z którymi aktualnie byli w nie najlepszej relacji. Po sporządzeniu listy negatywnych cech charakteru kolejnym krokiem działania było jej spalenie. Pozbycie się takiej listy oznaczało symboliczne uwolnienie siebie i danej osoby od złych myśli i ich negatywnego wpływu. Natomiast lista zalet miała być nie tylko zachowana, lecz także przypominana sobie codziennie przez osoby poddane ćwiczeniu. Oprócz tego każdego dnia miały one podziękować danej osobie za jakąś, wybraną przez siebie, pozytywną jej cechę. Miały także za zadanie szczerze poprzeć tę pozytywną cechę konkretnym przykładem z życia. W większości przypadków słownie okazane dobro wracało do ofiarodawców, a relacje powracały na drogę miłości. Jest jednak bardzo istotna uwaga i ostrzeżenie dotyczące tego ćwiczenia. Nie zda ono egzaminu, jeżeli nasze motywacje nie będą uczciwie i szczerze poddyktowane miłością. Jeśli nasze komplementy w rzeczywistości okażą się pochlebstwami i próbą manipulacji innymi, wcześniej czy później prawda wyjdzie na jaw. Natomiast problemy związane z tą relacją powrócą do nas, i to prawdopodobnie ze zwiększoną siłą.

Potrzeba zmiany

A zatem jeśli chcemy mieć dobre wartościowe związki, warto w nie inwestować, troszczyć się o nie i wypełniać je swoją obecnością. Nasze postawy powinny być przepełnione miłością. Jeśli to uczynimy, wówczas nieustannie będziemy się cieszyć dobrymi relacjami i silnymi więziami z innymi. Warto podkreślić, że Pismo Święte daje nam nie tylko wskazówki dotyczące inwestowania w relacje międzyludzkie. Objawia nam ono także najdoskonalszy przykład Osoby, która zainwestowała i zapłaciła ogromną cenę za relację z nami. Jezus Chrystus jest dla nas, poprzez ofiarę krzyża, wzorem inwestowania w relacje. On jest Panem wszystkich mądrych i pięknych relacji międzyludzkich. Zaprasza nas także do życiodajnej, osobistej relacji z Nim, która jest wypełniona miłością. Jeżeli chcemy być podobni do Jezusa Chrystusa, to musimy mieć takie serce i takie oddanie dla relacji z innymi, jak On sam. Apostoł Paweł mówi o tym w Liście do Efezjan 5:1-2: *Niech zniknie spośród was wszelka gorycz, uniesienie, gniew, wrzaskliwość, znieważanie – wraz z wszelką złością. Bądźcie dla siebie nawzajem dobrzy i miłosierni. Przebaczajcie sobie, tak jak i Bóg wam przebaczył w Chrystusie. Bądźcie więc naśladowcami Boga, jako dzieci umiłowane i postępujcie drogą miłości, bo i Chrystus was umiłował i samego siebie wydał za nas w ofierze i darze na woń miłą Bogu. Pan Bóg pragnie udzielić nam mocy, abyśmy mogli się wznieść ponad swoje ludzkie ograniczone możliwości. W niej możemy budować piękne i szlachetne relacje międzyludzkie, wzorowane na Jego relacji z każdym z nas. Na to nigdy nie jest za późno! □*



Beata Połomska – psycholog, socjolog, założycielka Prywatnej Chrześcijańskiej Poradni Psychologicznej „IMPULS” w Radomiu. Wieloletnia wolontariuszka Telefonu Zaufania. Organizatorka Radomskich Spotkań Kobiet - konferencji psychologicznych opartych na wartościach chrześcijańskich.