



ZRANIENIA – INSTRUKCJA

Zadaj sobie pytania:

Czy zostałeś kiedykolwiek zraniony?

Czy w dzieciństwie dopuszczano się wobec ciebie nadużyć, molestowano seksualnie?

Czy czułeś się zaniedbywany albo odrzucany przez rodziców?

Czy rodzice, albo jedno z nich, faworyzowali któreś z rodzeństwa twoim kosztem?

Czy cierpiełeś w dzieciństwie z powodu rozwodu rodziców albo ponownego małżeństwa któregoś z nich?

Czy zmuszano cię do kształcenia się w innym kierunku, niż chciałeś?

Czy wymarzona ukochana osoba wzgardziła tobą, bo wolała kogoś innego?

Jeśli odpowiedziałeś twierdząco choć na jedno z tych pytań, stoisz być może u wrót wyzwolenia z niewoli, której dotąd byłeś nieświadomie ofiarą. Jeśli nieszczęśliwe zdarzenia z przeszłości potraktujesz jak męczeńskie piętno, jeśli będziesz się z nimi obnosił i pielęgnował bolesną pamięć o nich, ryzykujesz, że sparaliżują twoje życie. Nie jesteś jednak skazany na rolę ofiary, możesz bowiem wprowadzić w swoje życie to, co zawsze było jedynym sposobem na uleczenie złamanych serc i poranionych emocji.

Tylko wybaczenie może uwolnić cię od bolesnego przeżycia krzywdy zadanej przez drugiego człowieka. Odmawiając wybaczenia, będziesz nadal cierpieć od rozpętanych destruktywnych emocji, których autorem jesteś sam, mimo że u początku całego procesu leży wina drugiej osoby. Kiedy natomiast postanowisz wyzbyć się gniewu i pragnienia zemsty i zastąpić je przebaczeniem, wyzwalasz się wreszcie z zaklętego kręgu negatywnej energii.

Pomyśl czy nie masz żalu do ludzi, Boga i samego siebie. Przebaczenie jest bramą do uzdrowienia, którą możesz zamknąć lub otworzyć.

Aby dokonało się uzdrowienie potrzeba ponazywać i uznać swoją chorobę, zniewolenie, bezradność wobec niej w sferach, o których mówił ks. Marcin w katechezie. To jest praca, którą masz do wykonania. Proś Maryję i Ducha Świętego, aby dodawali Ci odwagi i światła w tym procesie.

Ponadto potrzeba przebaczyć ludziom i sobie, wyrzec się żalu do Boga, stanąć przed Bogiem z ufnością i prostotą. Jest to bolesny proces, ale niezbędny w drodze ku wolności, który zostanie zakończony modlitwą o uzdrowienie wewnętrzne 30.05.2020 r. w parafii pw. Bł. Michała Kozala w Wągrowcu. Nabożeństwo to będzie transmitowane na stronie parafialnej i Facebooku.

Niektóre formy zabezpieczenia się człowieka przed zranieniami (ludzkie drogi zbawienia)

Zabezpieczamy się, bronimy, aby nie zostać znów zranionym, bo to za bardzo boli. Spojrzenie na te sfery pomoże Ci zlokalizować i ponazywać Twoje rany, które Jezus pragnie uzdrowić.

Wszelkie formy zabezpieczenia rodzą się z nieufności – pierwszego grzechu wobec Boga. Bardziej ufamy swojemu doświadczeniu, swoim zmysłom – niż słowu Boga (jak Ewa w raju). Podobnie jest w stosunku do ludzi, więc przekonujemy się, że ludziom nie należy ufać. Oto niektóre mechanizmy obronne:

- a) **Zabieganie o uznanie** – jeśli nie mam do ludzi zaufania, to z góry zakładam, że mnie nie zaakceptują, więc staram się postępować tak, aby spełniać ich oczekiwania, także domniemane, aby zdobyć uznanie w ich oczach.

wobec ludzi: chowam się za kłopotami, przesadne ugrzecznienie, lęk o to, co sobie inni pomyślą, przebieganie „odświętnej szatki” (zakładanie masek);

wobec Boga: chęć zasłużenia na Jego miłość, zdobycie Jego łaskowości, np. pobożnością, dobrymi uczynkami; na modlitwie nie mówię o tym co przeżywam, ukrywam uczucia, wypowiadam wyuczone formułki.

- b) **Oddalanie się na bezpieczny dystans** – Im większy dystans od innych, tym mniej mnie ranią.

wobec ludzi: zamykam się w sobie, nie wchodzę w relacje, trzymam innych na dystans, postawa „jeża” – odgryzę się, dokuczę złośliwym słowem, odstraszę nieuprzejmością.

wobec Boga: uważam, że Bóg jest daleko i nie opiekuje się, a więc zrywam z Nim kontakt, radzę sobie sam. Nie proszę Go o nic, bo a nuż nie otrzymam i mnie zrani.

- c) **Dążenie do władzy** – jeśli będę potężny, będą się mnie bali, nie zaatakują, nie zrobią mi krzywdy.

wobec ludzi: dążenie do podporządkowania sobie innych, traktowanie innych z góry, niszczenie sprzeciwu, inicjatyw, reagowanie krzykiem, agresja wobec inaczej myślących; lęk.

wobec Boga: Bóg nie jest mi potrzebny, bo sam daję sobie radę. Nie proszę, nie dziękuję, jestem nie zależny

- d) **Postawa poddaństwa** – gdy nie potrafię zdobyć władzy, podporządkuję się innym, nie wchodzę im w drogę.

wobec ludzi: uległość, zanik inicjatyw, oczekiwanie na wskazówki, lęk przed ludźmi (władczymi). Robię, co każą. Boję się podejmować decyzje i brać odpowiedzialność. Lęk przed zmianami.

wobec Boga: zamknięcie się na Niego – bardziej liczę się z człowiekiem, któremu podlegam, niż z Bogiem. Przykazania wypetniam z lęku przed karą, a nie z zaufania, czy z miłości do Boga. Dominuje lęk.

- e) **Ucieczka przed ludźmi i problemami** -



Nadmierne korzystanie z dóbr: ucieczka w alkohol, ale także w pracę, działanie, telewizję (zwłaszcza programy nie wymagające myślenia), Internet, płytkie kontakty towarzyskie, długie rozmowy telefoniczne... form ucieczki może być bardzo wiele.

wobec Boga: nie mam czasu na modlitwę, na sprawy Boże, ponieważ... jestem zajęty. Uciekam przed słuchaniem Boga – mówienie do Niego. Może przybrać formę przesadnej i płytkiej pobożności.

f) Postawa poronnej pogardy

- Gardzę tym, czego nie mogę mieć (wartościami materialnymi, ale także ludźmi czy relacjami, w które nie mogę wejść) – racjonalizuję, że nie są mi potrzebne.
- Gardzę sobą, gdy nie umiem czegoś osiągnąć (ja się do niczego nie nadaję, nic nie potrafię...).
- Gardzę zasadami moralnymi, których nie umiem wypełnić (Mówię wtedy, że są głupie, nieżyłowe, że Kościół przesadza...)

Mechanizmy obronne pozwalają nam łatwiej żyć i chronią naszą wrażliwą psychikę. Ale są złudne, ponieważ stwarzają w nas nieprawdziwy obraz samych siebie. Jeśli poddajemy się im, nie zauważymy ich to one hamują nasz wewnętrzny rozwój. Nie widzimy prawdy o sobie, żyjemy w ułudzie, brak bodźca do nawrócenia.

Trzeba je zobaczyć, nazwać i podjąć decyzję o ich porzuceniu, aby otworzyć się na zbawcze działanie Boga w nas.

Dzisiaj Jezus nadal uzdrawia w swoim Kościele:

Sakrament namaszczenia chorych
Sakrament pokuty i pojednania
Sakrament Eucharystii
Modlitwę wstawienniczą
Zdrowe środowisko chrześcijańskie