

ks. Marek Dziewiecki

Komunikowanie miłości w rodzinie

Kto kocha, ten ma coś ważnego do powiedzenia.

Wstęp

Na początku historii ludzkości Bóg stwierdza, że nie jest dobrze człowiekowi być samemu. Osamotnienie jest obce naturze człowieka, gdyż Bóg stworzył nas na swój obraz i podobieństwo, a Stwórca nie jest samotnością, lecz wspólnotą osób. Właśnie dlatego wszystko w człowieku woła o kontakt, o więzi, o spotkanie. Człowiek jest kochany przez Boga po to, by odpowiedział miłością na miłość, by spotykał się z Bogiem, z samym sobą i z drugim człowiekiem na sposób miłości. I w żaden inny sposób, gdyż nic poza miłością, nie wyzwala nas z osamotnienia. Człowiek pozostaje osamotniony i nieszczęśliwy nawet w tłumie ludzi, jeśli oni nie kochają lub jeśli on sam nie kocha. Wszystko w człowieku – obecność Boga, świadomość, wolność, sumienie, powołanie do świętości – wszystko to służy temu, by człowiek przyjmował miłość i by tę miłość komunikował innym ludziom. Komunikowanie miłości stoi u podstaw każdego godnego człowieka kontaktu międzyludzkiego. To miłość daje nam siłę i odwagę, by wychodzić na spotkanie z blizniami, by z nimi rozmawiać, by tworzyć więzi, by uczyć się bycia szczęśliwymi razem.

Nie dla wszystkich ludzi jest rzeczą oczywistą, że najważniejszym motywem oraz ostatecznym celem rozmawiania z drugim człowiekiem jest miłość. Różne są obecnie pomysły na temat preferowanych form komunikacji międzyludzkiej. W naszych czasach wielu uważa, że sensem rozmawiania jest komunikowanie tolerancji czy akceptacji, dążenie do dyskusji, dialogu czy ekumenizmu – zawsze i za wszelką cenę. Tego typu postulaty opierają się na założeniu, że nie istnieje obiektywna prawda i prowadzą do postaw, które Benedykt XVI trafnie nazywa dyktaturą relatywizmu. Relatywizm sprawia, że ludzie nie mają wspólnej rzeczywistości, w której mogli by się naprawdę spotkać, porozumieć i pokochać. Relatywizm skazuje człowieka na osamotnienie w świecie, w którym wszystko jest subiektywne – każde przekonanie i każda postawa. Na szczęście Bóg posyła nas do ludzi nie jako dyskutantów, czy specjalistów od dialogu i ekumenizmu, lecz jako swoich świadków, jako świadków Bożej prawdy o człowieku i Bożej miłości do człowieka. Pokonywanie osamotnienia poprzez mądre spotykanie się z drugim człowiekiem dokonuje się wtedy, gdy rozmawiamy dlatego, że kochamy oraz po to, by komunikować miłość.

Celem niniejszej analizy jest szukanie odpowiedzi na podstawowe pytania z zakresu komunikowania miłości, a zwłaszcza na pytanie o to, czy miłość w ogóle potrzebuje słów i rozmów, a także na pytanie o to, w jaki sposób komunikować miłość, by nie mylić jej z tolerancją, akceptacją, naiwnością czy rozpieszczeniem naszych rozmówców.

1. Potrzeba komunikowania miłości

Początkiem tworzenia więzi jest rozmowa.

Wszystko, co dobre, zaczyna się od spotkania i od rozmowy. „*Na początku było Słowo*” (J 1, 1). Ta prawda odnosi się także do miłości między ludźmi. Miłość zaczyna się od spotkania dwóch osób, które wchodzi ze sobą w kontakt i które poza rzadkimi raczej chwilami wspólnego milczenia, coś do siebie mówią. Słowo to zwykle pierwszy i konieczny sposób odnoszenia się człowieka do człowieka. Słowo sprawia, że miłość staje się coraz bardziej czytelna dla obydwu stron i że zaczyna przynosić konkretne owoce. Im silniejsza miłość łączy dane osoby, tym ważniejsze są nie tylko ich zachowania i gesty względem siebie, ale także słowa, które do siebie kierują. Jest to szczególnie ważne w relacji mężczyzna-kobieta ze względu na odmienny sposób interpretowania zachowań, gestów czy postaw tej drugiej strony. Jeśli milczymy na temat naszej relacji z drugą osobą, to ta osoba nigdy nie będzie miała pewności co do tego, jakie są nasze postawy, przeżycia i pragnienia wobec niej. Mowa bywa źródłem nieporozumień, ale brak mowy powoduje jeszcze większe nieporozumienia. Właśnie dlatego Bóg uczynił człowieka zdolnym do komunikowania miłości, jaką ten człowiek w sobie odkrywa, jakiej się uczy i z jaką pragnie odnosić się do innych ludzi. Werbalne komunikowanie

miłości to nie tylko potwierdzanie słowami tego, że kocham. To również wyjaśnianie kochanej osobie sensu moich słów, gestów i zachowań, jakie do niej kieruję. To także wyjaśnianie powodów, dla których – z miłości! – powstrzymuję się tu i teraz od określonych sposobów okazywania miłości. Czasem od tych, których pragnie, oczekuje, albo nawet domaga się kochana przeze mnie osoba.

1.1. Miłość zaczyna się od rozmowy

Rozmawiaj, jeśli kochasz!

Druga osoba nie ma obowiązku „czytać” w naszych myślach i przeżyciach. Nasze zachowania, gesty i znaki – także te, które kierujemy do niej z miłości i z miłością! – mogą być dla niej ambiwalentne, dziwne, niepokojące, jeśli nie towarzyszą im słowa. Można przecież mieć dla kogoś dużo czasu i serca, można okazywać mu znaki zainteresowania i życzliwości nie tylko z miłości, ale z wielu innych powodów, na przykład z powodu własnych potrzeb emocjonalnych, ze współczucia, z litości, z lęku przed samotnością, z poczucia obowiązku czy w duchu wynagrodzenia za wcześniej wyrządzone krzywdy. Zachowania i gesty, którym nie towarzyszą słowa, mogą mylić i wprowadzać w błąd. Tam, gdzie jest mało słów, tam wzajemna bliskość słabnie i tam pojawiają się coraz większe wątpliwości, czy rzeczywiście łączy nas miłość. Brak komunikowania miłości sprawia, że stopniowo inne osoby zajmują nasze miejsce – te osoby, z którymi łączy mnie nie tylko wspólne wartości, normy moralne i aspiracje, ale także wspólne słowa i wspólne, ważne tematy rozmów. Brak poważnych rozmów albo rozmawianie o tym, co mało ważne, staje się z czasem coraz bardziej nudne. Jeśli mężczyzna, który pokochał kobietę, zauważy, że jest ona zamyślona, że przeżywa jakies

trudności czy wątpliwości w swoim życiu, ale nie podejmuje z nim rozmów na te ważne dla niej tematy, to on zaczyna sobie uświadamiać, że albo nie umie jej kochać, albo ona nie przyjmuje jego miłości. W obydwu przypadkach ona i on zaczynają oddalać się od siebie. Podobnie dzieje się w małżeństwie, rodzinie czy wspólnocie kapłanów albo osób zakonnych. Jeżeli nie rozmawiamy ze sobą otwarcie o tym, co tu i teraz jest dla nas ważne, to tym brakiem komunikacji komunikujemy sobie, że nasza wzajemna więź słabnie, a nasze kontakty stają się coraz bardziej powierzchowne, banalne i nudne. Między kochającymi się osobami nie mają sensu takie rozmowy, które pomijają to, co tu i teraz jest dla nich najważniejsze.

Miłość, która nie posługuje się słowami, staje się miłością niemą, a taka miłość okazuje się miłością ułomną i słabną. Jezus nie tylko kochał spotykanych przez siebie ludzi, ale też komunikował im swoją miłość oraz wyjaśniał jej naturę i sens. Nikt nie kochał tak mocno jak On, a jednocześnie nikt tak cierpliwie i dokładnie jak On nie komentował słowami swoich czynów i swoich sposobów okazywania miłości poszczególnym osobom. To, co zaskakuje, a czasem wręcz zdumiewa w postawie Jezusa, to fakt, że On, który wszystkich ludzi kocha bezwarunkowo i nieodwołalnie, każdemu człowiekowi okazywał miłość w nieco inny, a czasem w zupełnie inny sposób. Nierzadko do tych samych osób odnosił się w diametralnie inny sposób w różnych fazach ich życia czy w obliczu ich zmiennych postaw. Dla przykładu, czasami stanowczo ganił Piotra, a czasem równie stanowczo wyróżniał go i zawierzył mu troskę o umacnianie wszystkich wierzących. Nie da się zbudować kolejnych, coraz dojrzalszych faz miłości, jeśli kochające się osoby nie rozmawiają o tym, jaka miłość już ich łączy oraz jakie mają pragnienia i nadzieje co do kolejnego, jeszcze

dojrzalszego etapu ich wzajemnych więzi. Potrzebne jest rozmawianie po to, by siebie wzajemnie lepiej rozumieć, by owocniej motywować siebie nawzajem do dalszego rozwoju, by uwrażliwiać siebie na to, co jest ważne dla tych, których kochamy.

1.2. Rozmowa pogłębia więź

Miłość komunikowana staje się silniejsza.

Bez zdolności komunikowania miłości także za pomocą słów i rozmów – a nie tylko za pomocą gestów i czynów – nie jest możliwe zbudowanie przyjaźni i trwałych więzi. Najlepiej fakt ten ilustrują warunki dojrzałego decydowania się na narzeczeństwo i małżeństwo. Oświadczyzny wymagają przecież wypowiedzenia konkretnych słów o zamiarach wobec kochanej osoby, a składanie przysięgi małżeńskiej to oczywiste potwierdzenie tego, że w relacjach międzyludzkich miłość, która nie jest komunikowana werbalnie, nie osiągnie swej pełni. Jeśli jakiś mężczyzna pokochałby kobietę w dojrzały i wierny sposób, ale z jakichś względów nie potrafiłby zakomunikować jej tego słowami, to nie miałby szans na zawarcie z nią małżeństwa. Werbalne komunikowanie miłości staje się szczególnie potrzebne wtedy, gdy kochające się osoby wchodzi – lub powinny wejść – w nową, dojrzalszą niż dotąd fazę bycia razem. Dla przykładu, to dobrze, jeśli rodzic wyjaśni, dlaczego odtąd będzie na ogół powstrzymywał się od udzielania rad synowi czy córce, gdy ci osiągnęły właśnie pełnoletniość i swoim zachowaniem potwierdzają, że osiągnęły już duży stopień dojrzałości. Jeśli ojciec tego nie wyjaśni, to syn czy córka mogą niepotrzebnie cierpieć w przekonaniu, że ta nowa postawa ojca to wyraz jego obojętności na ich los, a nie jego nowy sposób pomagania im w dorastaniu do pełnej niezależności i do podjęcia

odpowiedzialności za własne życie. Inny przykład, który potwierdza wagę słów i konieczność rozmów, to sytuacja mężczyzny, który jest już pewien, że tak bardzo pokochał kobietę swojego życia, iż pragnie być jej mężem i złączyć się z nią na zawsze. Jeśli dorósł już do takiej właśnie miłości, to powinien jej to wprost zakomunikować. Jeśli będzie zwlekał z opowiedzeniem jej o swojej miłości, to z upływem czasu podjęcie rozmowy na temat będzie się stawało dla niego coraz trudniejsze. Także dlatego, że ona – jeśli nawet też go kocha – zacznie okazywać mu (zwykle niewerbalnie) coraz większe zniecierpliwienie i rosnący dystans. W każdym rodzaju silnych więzi – w małżeństwie i rodzinie, między przyjaciółmi, we wspólnocie kapłanów czy osób konsekrowanych – albo miłość objawia się poprzez coraz silniejsze i radośniejsze sposoby jej komunikowania, albo słabnie czy okazuje się, że w ogóle nie była miłością, a jedynie jakąś formą zależności emocjonalnej, przyzwyczajenia czy próby ucieczki od samotności.

1.3. Słowa miłości umacniają i leczą

Miłość komunikowana przemienia.

Miłość nie jest celem samym w sobie. Nie jest po to, by się po prostu pojawiła i trwała. Miłość nie stawia samej siebie w centrum uwagi, lecz pragnie być darem dla człowieka. Miłość niesie ze sobą moc, dzięki której człowiek jest w stanie rozwijać się, pokonywać swoje słabości i coraz mądrzej radzić sobie z twardą rzeczywistością. Fakt, że zaczynam zauważać, iż ktoś mnie kocha, dodaje mi siłę, nadziei, motywacji. Jednak samo przekonanie o tym, że ta druga osoba mnie kocha, na długo mi nie wystarczy. Życie jest konkretne, a nie ogólne. Mam konkretne możliwości, aspiracje i silne punkty. Z drugiej strony mam konkretne słabości, ograniczenia i rozczarowania.

Także rozczarowania samym sobą. Życie stawia mi codziennie nowe, konkretne wymagania. Z niektórymi wymaganiami czy trudnościami sam sobie nie poradzę. Jeśli nie rozmawiam o tym wprost z kochającą mnie osobą (a z kim innym miałbym o tym rozmawiać?!), to ta osoba nie będzie w stanie udzielić mi konkretnej pomocy. Właśnie dlatego miłość to czasem poważna i odważna rozmowa z kochaną osobą o tym, co mnie we mnie samym czy w niej niepokoi i o czym nie jest mi łatwo rozmawiać nawet z samym sobą. Kto dojrzałe kocha, ten potrafi zaczynać ze mną rozmowy o tym, co dla mnie ważne nawet wtedy, gdy ja sam takich rozmów wręcz unikam. Dla przykładu, kochająca żona podejmuje z mężem – trudne i nieprzyjemne przecież także dla niej – rozmowy o jego zachowaniu, gdy tylko zauważy, że on zaczyna nadużywać alkoholu. Podobnie kochająca matka zaczyna rozmawiać z synem, gdy zauważy, że on przestaje respektować swoje własne priorytety i pragnienia, albo gdy zaczyna wiązać się z ludźmi, którzy wywierają na niego negatywny wpływ. Nie inaczej postępuje kapłan czy zakonnik, gdy widzi, że współbrat zaczyna błędzić i popadać w kryzys. Kto kocha, ten w takiej sytuacji nie milczy, lecz ma odwagę – zgodnie z poleceniem Jezusa – pójść i upomnieć błędzącego: z miłości i z miłością.

Jednym z koniecznym znaków miłości do drugiego człowieka – a także do samego siebie – jest podejmowanie z kochaną osobą trudnych, czasem bolesnych rozmów, jeśli sytuacja tu i teraz tego wymaga. Im bardziej ktoś czuje się przeze mnie kochany, tym bardziej jest skłonny do wsłuchiwania się w moje słowa miłości – także w słowa miłości zatroskanej i upominającej. Tym bardziej też kochana przeze mnie osoba ma odwagę powiedzieć sobie prawdę, że skoro moje słowa ją niepokoją, to znaczy, że są

one jej w tym momencie rzeczywiście potrzebne i że tego typu słowa może skierować do nich wyłącznie ten, kto naprawdę kocha – wiernie, odważnie i ofiarnie. Nie muszę się we wszystkim zgadzać z tym, co mówi mi osoba, która mnie kocha, ale chcę i potrafię nad każdym jej słowem zastanowić się, za każde dziękować, a czasem włączyć jej słowa do mojego rachunku sumienia. Nie przyjmuję w pełni miłości od tego, komu mówię o moich zwycięstwach, ale z kim nie mam odwagi rozmawiać o moich błędach czy porażkach i o tym, co robić, by tych błędów czy porażek już nie powtarzać.

Ważne jest to, by kochające się osoby miały odwagę rozmawiania o wspólnej więzi, o tym, co je cieszy, ale też o tym, co je niepokoi w słowach i zachowaniach tej drugiej strony. Jest to szczególnie ważne w relacji mężczyzna – kobieta. On i ona to przecież dwa czasem zupełnie różne sposoby myślenia, przeżywania i wyrażania miłości, a także dwa różne sposoby interpretowania podobnych znaków, gestów czy zachowań. Ani ona, ani on nie mają bezpośredniego wglądu w to, co dzieje się w świadomości czy w sercu tej drugiej osoby. Poza wyjątkami, każdy mężczyzna i każda kobieta potrafią wziąć drugą osobę za rękę, potrafią okazać jakiś gest czułości, przytulić, na swój sposób w czymś doradzić czy pocieszać. Jednak dopiero wtedy, gdy zaczną wprost mówić o sobie, o swoim sposobie przeżywania miłości, a także o tym, jakie myśli, motywy, przeżycia, wartości czy pragnienia kryją się za ich konkretnymi zachowaniami i gestami, ta druga osoba ma szansę odkryć, że rzeczywiście jest kochana w niepowtarzalny sposób i przez kogoś niepowtarzalnego. Dopiero wtedy miłość osiąga swoją dojrzałość, staje się zrozumiała dla kochanej osoby i przynosi jej radość, jaka wcześniej nie była możliwa.

1.4. Słowa służą temu, co większe od słów

Potrzeba słów, by doświadczać tego, co niewypowiedziane.

Niektórzy ludzie – zwykle częściej kobiety niż mężczyźni – obawiają się tego, że całkiem szczerze rozmawianie na temat wzajemnej więzi albo otwarte dzielenie się z kochaną osobą własnymi trudnościami, niepokojami czy słabościami, będzie stanowić zagrożenie dla ich wzajemnej miłości albo sprawi, że pryśnie czar tajemnicy tej drugiej osoby lub urok tego, co niedopowiedziane i co w obydwu osobach jest rzeczywiście nieskończenie większe od słów. Takie obawy są słuszne tylko wtedy, gdy on czy ona nie są jeszcze osobami dojrzałymi, albo gdy na razie wiąże ich zakochanie, a nie miłość. Kochać wiernie i nieodwołalnie potrafi tylko realista, czyli ktoś, kto wie, że nikt z ludzi – nawet najwspanialszy i najbardziej kochany – nie jest ideałem ani chodzącą doskonałością. Kto wypływa na głębię człowieczeństwa, ten wie, że słowa nie niszczą tajemnicy, ani nie spływają relacji międzyludzkich, lecz że są potrzebne. Mądre, trafnie dobrane, odważne słowa miłości pozostają w służbie tajemnicy człowieka – jego przeżyć i pragnień, jego wrażliwości i kolejnych faz rozwoju. Otwarte słowa miłości są codziennym pokarmem kochających się osób. Są sposobem oddychania ich wzajemnej miłości. Ułatwiają kochającym się ludziom w dzieleniu się – z miłością! – coraz to nowymi przejawami prawdy, dobra i piękna, jakie odkrywają w samych sobie i wokół siebie. Jeśli kocham mocno, mądrze i wiernie, to im więcej mówię kochanej osobie o moim sposobie przeżywania i wyrażania miłości do niej, a także o moich radościach i cierpieniach w kontakcie z nią, tym bardziej ona uświadamia sobie to, że moja miłość jest nieskończenie większa niż to, co wyrażam w moich

słowach. Ci, którzy naprawdę kochają, wiedzą o tym, że potrzebne są słowa, by komunikować tę miłość, która jest większa od wszystkich słów.

2. Zasady komunikowania miłości: aplikacje praktyczne

Najlepiej komunikują miłość ludzie święci.

Pierwszym warunkiem dojrzałego komunikowania miłości jest świadomość tego, że miłość pozbawiona słów nie istnieje. Większość ludzi – świeckich i duchownych – zdaje sobie z tego sprawę i usiłuje komunikować miłość kochanym osobom. Wielu jednak ludzi ma trudności z doborem słów i zachowań oraz z takim prowadzeniem rozmów, które rzeczywiście wyrażają i potwierdzają miłość. Kompetentne i mądre komunikowanie miłości wymaga nie tylko znajomości i respektowania kilku istotnych zasadach w tym względzie, ale też ciągłej pracy nad samym sobą. Jedynie dojrzały i szlachetnie postępujący człowiek jest w stanie mądrze komunikować miłość. Popatrzmy na najważniejsze zasady w tym względzie.

2.1. Przyjmować miłość od Boga

Człowiek nie jest źródłem, lecz świadkiem miłości.

Nie jest w stanie komunikować miłości swoim bliźnim ten, kto nie potrafi przyjmować miłości od Boga, albowiem nie czuje się kochany przez Boga w sposób bezwarunkowy i nieodwołalny. Nie jest w stanie komunikować miłości taki człowiek, który samego siebie lekceważy, który chce być „zapomniany” przez Boga i ludzi, byle tylko mógł kochać swoich bliźnich. Z tego typu postawą można spotkać się zwłaszcza u nastoletnich dziewcząt, które myślą miłość z zakochaniem czy które pragną się ko-

muś „poświęcić”. Czasem ma to być w ich przekonaniu jakaś forma ekspiacji za zło popełnione przez kogoś z ich bliskich w rodzinie. Podobną tendencję można też zaobserwować u ludzi, którzy w przeszłości wyrządzili wiele zła i uważają, że już nie zasługują na to, by byli kochani przez Boga i ludzi, natomiast sami pragną bezinteresownie i wręcz heroicznie kochać innych ludzi. Tego typu dążenie może być szczere i wzruszające, ale na długą metę okazuje się nierealne. Nie może być inaczej, gdyż człowiek nie jest przecież miłością lecz uczniem Boga-Miłości i dlatego nie jest w stanie kochać, jeśli sam nie został pokochany lub jeśli nie ma świadomości swojej wielkiej godności, jaką otrzymał od Boga, który go kocha. Dojrzałe komunikować miłość potrafi tylko ten, kto jest pewien, że on sam też jest kochany przez Boga oraz przez niektórych ludzi i kto pragnie dzielić się darem miłości według zasady, której uczy nas Jezus: darmo otrzymaliście, darmo dawajcie.

2.2. Rozumieć sposoby, w jakie Bóg komunikuje miłość

Każdemu człowiekowi Bóg komunikuje miłość w inny sposób.

Dojrzałe komunikować miłość potrafi tylko ten, kto rozumie sposoby, w jakie Bóg komunikuje swoją miłość człowiekowi. Dojrzała miłość polega na naśladowaniu tej miłości, którą Bóg pierwszy nas pokochał. To, co może zaskakiwać w postaci Jezusa, to fakt, że Ten, który kocha wszystkich ludzi aż do śmierci na krzyżu, czyli bezwarunkowo i nieodwołalnie, każdemu spotkanemu człowiekowi okazuje swoją miłość w nieco inny, a czasem w zupełnie inny sposób. Ewangelia ukazuje nam wiele przykładów zróżnicowanego komunikowania miłości przez Jezusa. Gdy spotykał ludzi dobrej woli, którzy postępowali zgodnie z Dekalogiem,

to okazywał im miłość w sposób radosny, który wielu ludzi uznaje za jedyny możliwy sposób wyrażania miłości. Takich ludzi Jezus uzdrawiał, przytulał, wspierał, stawiał za wzór, wzruszał się nimi i bronił ich przed krzywdzicielami. Gdy jednak spotykał ludzi, którzy błędzili i mieli poważne grzechy na sumieniu, to okazywał im miłość poprzez to, że ich stanowczo upominał i że wzywał ich do nawrócenia. Gdy z kolei spotykał tych, którzy nie tylko błędzili, ale też krzywdzili innych ludzi, to bronił się przed nimi (na przykład przed żołnierzem, który Go uderzył) i uczył innych ludzi, by się przed krzywdzicielami bronili. W najtwardszy sposób okazywał Jezus swoją miłość ludziom faryzejskim i przewrotnym, gdyż publicznie ich demaskował. Nazywał ich „grobami pobielanymi” i „ślepymi przewodnikami”, którzy sami do nieba nie wejdą, a innym przeszkadzają. Gdy z kolei Jezus spotykał takich ludzi, którzy kochali bardziej niż inni – jak to było w przypadku Piotra – to okazywał im miłość przez to, że okazywał im wyjątkowe zaufanie („cokolwiek zwiążesz na ziemi, będzie związane w niebie”) oraz powierzał im losy Kościoła.

W dojrzały sposób potrafi komunikować miłość jedynie ten, kto naśladowe Jezusa, czyli uczy się od Niego powyższych, zróżnicowanych sposobów wyrażania miłości. Naśladować Jezusa to rozumieć, że ci, którzy postępują szlachetnie, zasługują na nasze serdeczne wsparcie; ci którzy błędzą, potrzebują naszych twardych słów upomnienia; ci, którzy usiłują nas krzywdzić, potrzebują stanowczej obrony z naszej strony, gdyż wtedy będą mieli mniej ofiar na sumieniu; ci, którzy są faryzejscy i cyniczni, potrzebują naszej odwagi w demaskowaniu ich przewrotności po to, by mieli szansę się zastanowić i zmienić; wreszcie ci, którzy kochają bardziej niż inni, zasługują na nasze największe zaufanie oraz potrzebują największego wsparcia z naszej strony, bo przecież największej siły

potrzeba na to, by trwać w świętości. Dojrzałe komunikować miłość – na wzór Jezusa – to zatem mieć zróżnicowany i bogaty repertuar wyrażania miłości, w zależności od rodzaju więzi z daną osobą oraz od sposobu postępowania tych, których kochamy. Kto spełnia powyższe warunki, ten nie komunikuje miłości po omacku ani metodą prób i błędów. Uczeń Jezusa nie myli miłości z rozpieszczaniem, z tolerowaniem zła, z uległością czy naiwnością. Wie, że inaczej okazuje się miłość dzieciom, a inaczej dorosłym; inaczej silnym, a inaczej załamany i bezradnym; inaczej ludziom świętym, a inaczej podłym czy przewrotnym. Zasady te odnoszą się zwłaszcza do bliskich więzi, w których jesteśmy szczególnie odpowiedzialni za naszą postawę wobec naszych bliźnich, a zatem w małżeństwie i rodzinie, w odniesieniu do przyjaciół, w środowisku kapłanów czy we wspólnotach osób konsekrowanych. Zwłaszcza osoby duchowne – księża, zakonnicy i siostry zakonne – powinny być w tym względzie przykładem dla innych, by dla wszystkich ochrzczonych było rzeczą oczywistą, że miłość jest nie tylko szczytem dobroci i ofiarności, ale również szczytem mądrości i roztropności.

2.3. Nie przymuszać do przyjmowania miłości

Bez Boga nie istnieje miłość, ale Bóg przypomina nam o tym łagodnie.

Dojrzałe kochać i komunikować miłość potrafi tylko ten, kto ma świadomość, że nikogo nie da się przymusić do przyjmowania największego dobra, jakim jest miłość. Kochać i przyjmować miłość można jedynie w sposób dobrowolny. Powyższa zasada jest chyba dla każdego oczywista, ale wyjątkowo trudna do zastosowania w praktyce, zwłaszcza wtedy, gdy bardzo zależy nam na losie kochanej osoby i gdy osoba ta przeżywa

poważny kryzys. Dla przykładu, jeśli żona dostrzega, iż mąż popada w problemy alkoholowe albo matka dostrzega, że syn odchodzi od Kościoła i wiąże się ze zdemoralizowanymi ludźmi, to chciałaby swoją miłością ocalić i natychmiast przemienić błędzącego męża czy syna. Podobnie, jeśli jakiś ksiądz widzi poważnie błędzącego współbrata w kapłaństwie, albo siostra zakonna dostrzega objawy poważnego kryzysu u współsiostry, to obydwójce chcieliby swoją miłością natychmiast wzruszyć i przemienić tę drugą osobę. Tymczasem im bardziej ktoś z ludzi przeżywa kryzys, tym bardziej ucieka od tych, którzy dojrzałe kochają i którzy pragną mobilizować do nawrócenia. Wtedy ci, którzy kochają, są wystawieni na trudną próbę pokory i cierpliwości. Często sądzą, że nie pozostaje im nic innego, jako tylko podejmowanie kolejnych prób „udowadniania” osobom błędzącym, że nadal je kochają i że pragną ich dobra. W konsekwencji stają się coraz bardziej agresywni i nachalni w swoich próbach komunikowania miłości. Tymczasem coraz bardziej natrętne i natarczywe próby wyrażania miłości przynoszą zwykle odwrotny skutek, czyli prowadzą do tego, że kochane przez nas osoby coraz bardziej się od nas oddalają, unikają kontaktu z nami i coraz bardziej są przekonane o tym, że ich nie rozumiemy i nie kochamy. Człowiek dojrzały wie, że nie powinno się komunikować miłości w sposób niezgodny z naturą miłością. Prawdziwa miłość jest delikatna i taktowana, łagodna i cierpliwa, pokorna i – jeśli trzeba – czekająca w ciszy. Prawdziwa miłość nikomu się nie narzuca ani nikomu nie pragnie niczego udowadniać. Jezus nikogo nie przymuszał do przyjmowania miłości. Nawet swoich uczniów pytał o to, czy i oni chcą odejść.

Dojrzałe kochać to rozumieć, że nikt nie przyjmie od nas miłości komunikowanej w agresywny, nerwowy

czy nachalny sposób. Człowiek roztropny rozumie, że nikt nie jest zobowiązany do tego, by być mądrym i szczęśliwym. Rozumie też, że niektórzy ludzie – zwłaszcza ci, którzy bardzo błędzą czy przeżywają poważny kryzys – otwierają się na miłość dopiero na skutek cierpienia, które ściągają na siebie w wyniku ulegania swoim słabościom. Im mniej natarczywie okazujemy miłość tym, którym trudno jest miłość okazywać, tym bardziej zastanowi ich nasza postawa i tym większa jest szansa, że stopniowo zaczną otwierać się na kontakt z nami. Pamiętam jednego z nastolatków, który najpierw poprosił mnie o rozmowę, a następnie „pochwalił się”, że jeszcze nikomu nie udało się zmusić go do zwierzeń i że mnie też chyba się to nie uda. Zobaczyłem wielkie zdumienie na jego twarzy wtedy, gdy spokojnie, z uśmiechem wyjaśniłem mu, iż nie mam najmniejszego zamiaru zmuszać go do zwierzeń i że wręcz cieszę się, że szybko zakończymy tę rozmowę, bo w kolejce czekają jeszcze inne osoby, które z własnej woli pragną mi coś o sobie powiedzieć i w czymś się doradzić. W obliczu takiej mojej spokojnej postawy ów nastolatek zaczął mi z własnej inicjatywy mówić o swoich trudnościach, a następnie sam poprosił o wskazania na przyszłość. Na miłość otwiera się ten, kto odkrywa, że miłość jest mu rzeczywiście potrzebna i że nikt mu swojej miłości nie próbuje narzucać.

2.4. Uznać własne granice w komunikowaniu miłości

Dojrzałe kocha ten, kto wie, że nie jest zbawicielem świata.

Kto kocha dojrzałe, ten nie usiłuje kochać bardziej niż Jezus, gdyż świetnie zdaje sobie sprawę z tego, że nie jest to możliwe! Bóg wie, że bez Niego nie jesteśmy w stanie kochać, a mimo to przypomina nam

o tym łagodnie. Nie wykrzykuje swojej miłości. Nie chwali się nią. Nikogo nie przymusza, by przyjął Jego miłość, czy by odpowiedział miłością na miłość. I właśnie dlatego zachwyca nas Stwórca, gdyż najbardziej fascynuje nas taka miłość, która się nie narzuca. Człowiek, który nie naśladuje pokory i cierpliwości Boga, nie będzie w stanie naśladować Jego miłości. Kto w natarczywy sposób usiłuje komunikować miłość drugiemu człowiekowi, kto twierdzi, że los doczesny i wieczny tej drugiej osoby zależy od tego, czy przyjmie ona jego miłość, ten nie kocha, lecz szantażuje. Świadczy to zwykle o tym, że taki człowiek albo znajduje się jeszcze w fazie zakochania, albo jest nadopiekuńczy i próbuje tę drugą osobę rozpieszczać, zamiast ją pokochać. W obydwu przypadkach oddala od miłości samego siebie oraz tych, których myśli, że kocha. Natomiast człowiek, który uznaje swoje granice i swoją niedoskonałość, a także to, że nie jest w stanie kochać bardziej niż Jezus, staje się cierpliwy, łagodny i pogodny w komunikowaniu miłości. Ktoś taki nikogo nie straszy, nikogo nie szantażuje, nikogo nie terroryzuje swoją „dobrocią”. Wie, że najbardziej pomaga innym ludziom wtedy, gdy sam z coraz większą wdzięcznością przyjmuje miłość od Boga i gdy dorasta do świętości. Wtedy z pewnością zacznie spotykać coraz więcej takich ludzi, którzy przyjmą od niego miłość i którzy razem z nim zaczną iść drogą świętości.

2.5. Być empatycznym w miłości

Trafnie komunikujemy miłość tylko tym, których rozumiemy.

Każdy człowiek jest niepowtarzalny i dlatego dobieranie trafnych, dostosowanych do tej konkretnej osoby sposobów komunikowania miłości, jest równie niezwykłą sztuką, jak sama miłość. Komunikowanie miłości nigdy nie jest

rzemiosłem. Nie może wynikać z rutyny. Nie może też być powielaniem sposobów komunikowania miłości z przeszłości, nawet jeśli sposoby te sprawdziły się wcześniej wobec innych osób. Komunikowanie miłości dokonuje się zawsze wobec niepowtarzalnej osoby, w obliczu jej niepowtarzalnej historii i aktualnej sytuacji życiowej, a także w obliczu jej niepowtarzalnej wrażliwości oraz jej tylko właściwych sposobów interpretowania i przeżywania samej siebie, ludzi, Boga, świata i życia. Chrystus świetnie rozumiał to, codzialesięwsceruosób,którespotykał. Był wcieloną empatią. Stał się we wszystkim podobny do nas, oprócz grzechu właśnie po to, by nas upewnić, że każdego z nas do końca rozumie i że On – prawdziwy Bóg – wczuwa się w nas z perspektywy prawdziwego człowieka!

Empatia to zdolność szczególnie trafnego wczuwania się w myśli, przeżycia, pragnienia, obawy i nadzieje, radości i lęki tej drugiej osoby. Jedynie wtedy, gdy nie poprzestajemy na obserwacji zewnętrznych zachowań rozmówcy, lecz rozumiemy to, co dzieje się w jego wnętrzu, jesteśmy w stanie trafnie dobrać sposoby komunikowania miłości. Wtedy też odkrywamy, że jednych ludzi najbardziej umacniamy naszą cierpliwością i zaufaniem, inni czują największe wsparcie wtedy, gdy odnosimy się do nich z łagodnością i czułością, ale są też tacy, którym pomóc możemy głównie naszą twardością i stanowczym upomnieniem. Człowiek empatyczny wie, że nie ma jednej recepty na komunikowanie miłości nawet wobec tej samej osoby. W nowej sytuacji czy w nowej fazie życia trzeba nierzadko radykalnie zmienić sposoby komunikowania miłości wobec ludzi, których znamy już wiele lat, jeśli dotychczasowe sposoby komunikowania miłości tu i teraz nie przynoszą już dobrych owoców czy nie pomagają w dorastaniu do świętości.

2.6. Stawać się osobą, która potrafi kochać

Najbardziej komunikujemy miłość przez to, kim jesteśmy, a nie przez to, co mówimy.

Człowiek komunikuje miłość nie tylko za pomocą słów, czynów i gestów, ale przede wszystkim poprzez to, kim jest oraz jaką ma więź z Bogiem, który jest Miłością i źródłem miłości między ludźmi. Innymi słowy człowiek komunikuje – lub nie – miłość całym sobą: tym, co dzieje się we wszystkich sferach jego człowieczeństwa, a zatem w jego cielesności, w jego myślach i przeżyciach, w jego sumieniu i wrażliwości moralnej, w jego duchowości, pragnieniach, aspiracjach i sferze ideałów, w jego wolności i sferze religijnej. Miłość komunikujemy sobą! Słowa, gesty, zewnętrzne zachowania są bardziej znakiem niż fundament wyrażania miłości. Im bardziej ktoś z ludzi kocha, tym bardziej staje się człowiekiem asertywnym, czyli tym większą ma odwagę odsłaniania siebie w kontakcie z tymi, których kocha. Taki człowiek jest autentyczny, szczery, otwarty i odważny wobec innych. Pozwala, by inni niemal czytali w jego sercu, bo jest to serce pełne miłości. Człowiek, który kocha, nie ma niczego do ukrycia. Przeciwnie, wie, że im bardziej odsłoni przed innymi ludźmi swoją godność i wrażliwość dziecka Bożego, tym bardziej ułatwi im kontakt z Bogiem i tym bardziej pomoże im nie tylko przyjmować miłość, ale też odpowiadać miłością na miłość.

Asertywność to zatem odważna otwartość w komunikowaniu tego, co dzieje się we mnie w obliczu ludzi, których kocham. Jeśli ich postawa mnie cieszy i wzrusza, to potrafię to wprost zakomunikować moim wzruszeniem, słowami uznania, zaufaniem i wdzięcznością. Jeśli natomiast zachowanie drugiego człowieka mnie niepokoi czy wręcz boleśnie rani, to potrafię mu to

otwarcie i twardo zakomunikować właśnie dlatego, że kocham. Dla rozmówcy zwykle silniejszym argumentem za lub przeciw jego określonemu zachowaniu jest moja radość czy mój ból niż teoretyczne dyskusje o tym, co jest dobre, a co złe. Jak w każdej dziedzinie, tak też w odniesieniu do asertywności najlepszym wzorem jest dla nas Jezus. On całym sobą okazywał radość i wzruszenie wobec ludzi, którzy kochali bardziej niż inni. Wobec nawracających się był łagodny i cierpliwy, ale wobec zatwardziałych grzeszników okazywał twardość i stanowczość, która ich tak zaskakiwała i zdumiewała, że niektórzy się nawracali, a inni postanowili Go zabić. Nikt jednak nie pozostał wobec Jezusa obojętny. Kochać i być asertywnym na wzór Jezusa to całym sobą komunikować kochanej osobie to, czy jej zachowanie mnie cieszy i wzrusza czy też niepokoi i rani.

2.7. Pamiętać, że miłość to najsilniejszy argument

Najchętniej wsłuchujemy się w racje tych, którzy nas najbardziej kochają.

Kto kocha, ten postępuje w najdojrzalszy z możliwych sposobów oraz doświadcza z tego powodu trwałej radości, poczucia bezpieczeństwa i pogody ducha. Ktoś taki pragnie, by ludzie, których kocha, postępowali i żyli w podobnie szczęśliwy sposób. Właśnie dlatego miłość wyraża się szczególnie mocno poprzez trud wychowania dzieci i młodzieży (zwłaszcza w rodzinie, parafii, szkole), a także poprzez trud pomagania tym nastolatkom czy dorosłym, którzy postępują w błędny sposób, oddalając się od miłości i radości. Zarówno wychowanie, jak i pomaganie w przezwyciężaniu kryzysu wiąże się ze wskazywaniem dojrzałej drogi życia, z udzielaniem rad, z demaskowaniem zagrożeń, z upominaniem, z podawaniem argumentów,

które świadczą o tym, że miłość jest możliwa, że warto kierować się Dekalogiem, że dorastanie do świętości to droga do szczęścia. Człowiek dojrzawy wie, że to, czy rozmówca przyjmie nasze argumenty, zależy nie tylko od siły i precyzji tychże argumentów, ale jeszcze bardziej od więzi, które tworzymy z rozmówcą. Większość rodziców, księży, osób konsekrowanych czy innych wychowawców komunikuje swoim rozmówcom podobne rzeczy i zachęca do naśladowania Jezusa. Reakcje słuchaczy bywają jednak bardzo różne. Dzieci, młodzież czy dorośli jednych z nas słuchają, wobec innych pozostają obojętni i szybko zapominają o tym, co usłyszeli, a jeszcze z innych sobie kpią nawet w obliczu całkiem rozsądnych słów czy poleceń.

Zróżnicowane reakcje naszych rozmówców na nasze zachęty, by postępowali mądrze i szlachetnie, wynikają ze zróżnicowanych więzi, jakie z nimi tworzymy. Optymalna sytuacja ma miejsce wtedy, gdy celem naszej rozmowy jest najpierw komunikowanie miłości, a dopiero w tym kontekście dzielenie się naszym doświadczeniem czy konkretnymi radami. Jeśli rozmówcy poczują się przy nas bezpieczni i szanowani, jeśli upewnią się, że to, co do nich mówimy, nie wynika z tego, że chcemy udowodnić, iż to my mamy rację, lecz że chcemy pomóc im w dążeniu do szczęścia, wtedy zaczynają nas słuchać. Nie zawsze będą w stanie tu i teraz skorzystać z naszych słów i argumentów, ale nawet wtedy tych słów i argumentów nie zapomną. Jezus najpierw szedł i wszystkim czynił dobro, czyli okazywał miłość. Dopiero później zaczął mówić, zachęcać,

tłumaczyć, przestrzegać. Nawet człowiek przeżywający kryzys nie zapomina o tym, co mówią do niego te osoby, przez które czuje się kochany, gdyż najsilniejszym argumentem dla ludzi jest miłość. Pierwsza zasada nowej ewangelizacji brzmi: najpierw kochaj i milcz, gdyż wtedy ta druga osoba zacznie się wsłuchiwać w twoje słowa i w twoje świadectwo o Chrystusie.

Zakończenie

Biblia upewnia nas o tym, że sensem ludzkiego słowa jest komunikowanie prawdy o człowieku oraz miłości do człowieka, czyli komunikowanie prawdy z miłością. Sensem rozmów nie jest zatem prowadzenie dialogu dla samego dialogu czy wymiana subiektywnych przekonań. Sensem dojrzałych rozmów nie jest też ekumenizm, tolerancja czy akceptacja, lecz właśnie miłość. Miłość wymaga słów. Jezus nie tylko kochał spotykanych ludzi, ale też wyjaśniał im swoje gesty i czyny miłości. Dojrzałe komunikować miłość potrafi ten, kto najpierw przyjmuje z wdzięcznością miłość od Jezusa, gdyż nikt z nas nie jest źródłem miłości. Dojrzałe komunikowanie miłości wymaga dostosowania naszych słów i czynów do niepowtarzalnej wrażliwości danej osoby oraz do jej niepowtarzalnej sytuacji oraz aktualnego sposobu postępowania. Komunikowania miłości nie da się nauczyć raz na zawsze. Pozostaje ono sztuką, która wymaga mądrości, empatii i odwagi, a podstawowym sposobem wyrażania miłości nie są nasze rozmowy czy zachowania lecz to, kim się stajemy oraz jaka jest nasza więź z Bogiem. Najlepiej komunikują miłość ci, którzy trwają w świętości.

Ks. dr Marek Dziewiecki – psycholog, adiunkt Instytutu Teologicznego Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Radomiu, krajowy duszpasterz powołań, dyrektor Radomskiego Telefonu Zaufania „Linia Braterskich Serc”.