

# Piękno, miłość i cierpienie

Czym jest silna osobowość? Co to znaczy, że ktoś ma silne ego?

Posiadamy w różnym stopniu zdolność panowania rozumu nad popędami. Moja mała córeczka, na przykład, gdy chce dostać cukierka i słyszy, że dostanie go dopiero w domu – zaczyna płakać. Rządzi nią pragnienie – musi je zaspokoić natychmiast, tu i teraz. Czekanie jest dla niej zbyt przykre, bo jej mały rozumek nie nauczył się jeszcze zdolności „odraczania gratyfikacji”.

A oto przykład silnego ego: Niezwykle popularny pisarz amerykański, mistrz horroru, Stephen King wyznał w swojej biografii, że jest alkoholikiem. Gdy miał czterdzieści lat, jego alkoholizm przybrał katastrofalne rozmiary. King opisywał, że prawie każdej nocy musiał wstawać z łóżka, by wylać wszystkie piwa, które

jeszcze stały w lodówce. „Inaczej przez całą noc słyszałbym ich głosy” – pisał. Oto przykład siły rozumu – gdy pisarwie, że piw nie ma w lodówce – pragnienie przestaje go męczyć. Proszę zauważyć, że siła osobowości nie polega na tym, że ktoś nie posiada pragnień (nawet ichzawacnych), ale na tym, że nie jest ich niewolnikiem!

Jak można uczyć się „siły ego”? Wybitny psycholog, Viktor Frankl, twierdził, że rozwijamy silną osobowość, gdy obcujemy z pięknem (np. słuchając muzyki, patrząc na piękny obraz, poznając elegancką teorię naukową itd.). Uczymy się wtedy widzieć świat z innej perspektywy niż własna, stajemy się bardziej niezależni od naszych przeżyć, umiemy spojrzeć na siebie z boku, a emocje nie zaciemniają nam rozsądku. Potwierdza-

ją to eksperymenty przeprowadzane na dzieciach – po 15 minutach słuchania utworu Mozarta dzieci uzyskiwały wyższe wyniki w testach inteligencji! Co prawda wpływ muzyki był tu krótkotrwały, ale też dzieci jedynie przez chwilę wsłuchiwały się w nią.

Nasza psychika staje się silniejsza, gdy kochamy. Jesteśmy wtedy bowiem w stanie poświęcić własne dobro dla innej osoby (i często to czynimy) – dla ukochanej osoby zdobywamy się na wysiłek, którego nigdy byśmy nie wykonali dla siebie samych, oddajemy dzieciom najlepsze części z własnego talerza itd. W ten sposób przestajemy być niewolnikami własnych pragnień.

Jednak najskuteczniejszy sposób rozwoju wewnętrznej siły to doświadczanie cierpienia. To stwierdzenie może być dla Państwa zaskakujące, a jednak wielu wybitnych psychologów i psychoterapeutów się z nim zgadza. O jakie cierpienie chodzi? Każdy z nas doświadcza własnej ułomności, zauważa, że nie jest doskonały, często stykamy się z utratami, z ograniczeniami naszego umysłu i ciała etc. Doświadczanie tych cierpień i zachowanie pogody ducha powoduje, że osobowość staje się silna jak oszlifowany diament. Tu jednak konieczna jest pewna uwaga. Otóż nieprzyjemne sytuacje, w których przekonujemy się, że świat nie jest idealny i nie spełnia naszych marzeń, mogą też działać jak antybiotyki – w odpowiedniej ilości sprawia, że stajemy się silni i dojrzały, jednak gdy jest w nadmiarze – wywołuje chorobę. Dlatego właśnie dzieci wychowywane bardzo surowo (za dużo kar i przymusu) oraz zbyt łagodnie (np. dzieci nadmiernie ochraniane przez rodziców) będą do siebie podobne – będą niedojrzałe i słabe, nie nauczą się kierować swoimi emocjami.

Marcin Florkowski - psycholog

# WCIAŻ ŻYJE W NAS



To już trzy lata, a wielu z nas wydaje się, jakby to było wczoraj. 2 kwietnia 2005r. o godz. 21.37 odszedł od nas na zawsze do domu Ojca ukochany Papież – Jan Paweł II. Były łzy, gorące modlitwy i znicze rozświetlające niebo nad całą polską krainą. A potem podczas pogrzebu na placu Świętego Piotra wołano „Santo subito!” – „Święty od zaraz”. Okres beatyfikacyjny trwa. Wiele wskazuje na to, że już wkrótce Jan Paweł II zostanie wyniesiony na ołtarze.

Trzecią rocznicę Jego śmierci upamiętniono w różny sposób. Najczęściej zbierano się w kościołach, by poprzez modlitwę oddać hołd Wielkiemu Rodakowi. Znow zapłonęły znicze pod obeliskami, pomnikami i w miejscach Jemu poświęconych. Także w Ostrzeszowie pamiętano o tym szczególnym wydarzeniu. W kościele Chrystusa Króla w intencji rychłej beatyfikacji Jana Pawła II odprawiona została koncelebrowana msza święta. Nieco wcześniej jeszcze raz można było usłyszeć słowa Papieża-Polaka wypowiedziane podczas pielgrzymek do ojczyzny. Chór parafialny „Rex Cantorum” uświetnił tę rocznicę wykonaniem pieśni. W godzinie śmierci ze łzami w oczach i znicznymi w rękę zaśpiewano ukochaną przez naszego Papieża „Barwę”.

„Kochamy Cię, Ojciec Święty” – jeszcze raz chciałoby się powiedzieć i zawołać „Zostań z nami!”. Czy jednak z równym przekonaniem możemy stwierdzić, że jesteśmy wierni Jego nauce? Może stać nas już tylko na wspomnienia i wzruszenia.

W. Juszczak

\*\*\*

„Zanim stąd odejdę, proszę was, abyście całe to duchowe dziedzictwo, któremu na imię Polska, raz jeszcze przyjęli z wiarą, nadzieją i miłością – taką, jaką zaszczerpiał w nas Chrystus na chrzcie świętym,

- abyście nigdy nie zwątpili i nie znużyli się, i nie zniechęcili,  
- abyście nie podcinali sami tych korzeni, z których wyrastamy.  
Proszę was...”

(Jan Paweł II - Skoczów, 22 maja 1995r.)

## GHŁODNICTWO - KLIMATYZACJA

KOMPLEKSOWE  
WYPOSAŻENIA SKLEPU

- klimatyzacja pomieszczeń
- lada, szafy, regały chłodnicze
- komory chłodnicze i mroźnicze
- agregaty wody lodowej
- kurtyny powietrzne i nagrzewnice powietrza
- napełnianie klimatyzacji samochodowych
- naprawa lodówek, schładzarek do mleka i innych urządzeń chłodniczych



**sprzedaż    montaż    serwis**

Antonin, Wrocławska 9. Tel. 0 691 23 22 25  
Olszowa 39 /k Kępna. Tel. 0 609 61 06 02

## SONDA

## Nasz rozwój duchowy

Rozmawiała Kinga Wróbel  
Fot. Agnieszka Skolarska



**Joanna Ostrowicz**  
handlowiec

Uważam, że rozwój duchowy to indywidualna sprawa każdego człowieka. Jedni ludzie rozwijają się duchowo poprzez czytanie różnego rodzaju publikacji, inni przez chodzenie do kościoła i zgłębianie Pisma Świętego. Kiedy byłam młoda, chodziłam na liczne pielgrzymki. Myślę, że rozwijają one o wiele bardziej niż zwykłe chodzenie do kościoła, gdyż wyraźniej czuć tam bliskość Boga. Tak było w moim przypadku. W dzisiejszych czasach ludzie zwracają uwagę na to, co robią księża, a niestety ci robią wszystko, by odsunąć ludzi od kościoła. Za mało angażują się na rzecz ludzi młodych, a to właśnie im ten rozwój duchowy jest najbardziej potrzebny. Powinni brać przykład z naszego papieża, człowieka, który cały czas był z młodzieżą i korzystając z jego nauk, pogłębiać jej rozwój duchowy. A jest to potrzebne, gdyż dziś ludzie bardziej rozwijają się materialnie. Niedziela zawsze była dniem świętym, teraz w niedzielę ludzie wykonują różne prace, co dla mnie jest przerażające. Dla ludzi liczy się tylko pieniądź. Nie jesteśmy już tak religijnym krajem jak dawniej, choć stereotyp Polaka jako wierzącego, nadal istnieje. Niestety, coraz bardziej cofamy się duchowo.



**Helena Śmiatacz**  
emerytka

Rozwój duchowy to rozwój, który dokonuje się w człowieku pod wpływem jakichś wielkich przeżyć, zdarzeń, ideałów wielkich ludzi. Takim ideałem był nasz rodak - Jan Paweł II. On swoimi myślami, naukami, wielką postawą, zaangażowaniem w życie, sprawy człowieka i świata przyczynił się do tego, że ludzie przemieniają się do wewnątrz, tożsamość. Był wielkim nauczycielem ludzi. Zawsze fascynowała mnie jego postać, był dla mnie ogromnym autorytetem, od początku śledziłam jego nauki i wiele na nich zyskałam, gdyż wnosił sens do życia, dawał zwykłe rady, zawsze będąc blisko drugiego człowieka. Dzisiaj są ludzie, którzy rozwijają się duchowo, ale się z tym nie obnoszą, ale są i tacy, którym zależy, by ich pogląd przebił się w mediach. Dążą do tego, by ich własne przemyślenia były przekazywane dalej. Chcą w ten sposób zaistnieć, mimo że nie mają za dużo do powiedzenia.



**Artur Matecki**  
student

Rozwój duchowy można osiągnąć w różny sposób. Jednym z nich są ćwiczenia duchowe typu joga, które sam praktykuję. Za podstawę jogi uważam ćwiczenia oddechowe i gimnastykę. Daje to duże odprężenie i znacznie poprawia samopoczucie. Dzięki jogce cały organizm jest zdrowszy. Pierwszy raz poszedłem na zajęcia jogi, które odbywały się w szkole, i praktykuję je do tej pory. Bardzo ważna dla rozwoju duchowego jest modlitwa, pomagać mogą także nauki papieża. Obserwuję jednak, że ludzie są za bardzo zaniebani w tym świecie. Niestety, nie idą oni za rozwojem duchowym. Liczą się dla nich tylko pieniądze, szkoła i praca, tak więc bardziej rozwijają się materialnie. Nadeszły takie czasy, w których społeczeństwo nie praktykuje np. chodzenia do kościoła, natomiast patrzy na to, gdzie można szybko zarobić.



**Izabela Polak**  
pracownik banku

Moim zdaniem rozwój duchowy człowieka w dużej mierze polega na obcowaniu z kulturą. Można się wzbogacać w bardzo różny sposób, od piosenki, przez teatr, operę, aż po książkę. Ja również rozwijam się w ten sposób, czytam książki, chodzę do kina i do teatru. Podobnie zresztą moi znajomi. Myślę, że nadeszły wreszcie takie czasy, kiedy ludzie zaczynają się duchowo rozwijać i przestają w końcu gonić za pieniędzmi. Wolą zrezygnować z pracy po godzinach na rzecz pójścia w jakieś ciekawe miejsce. Jeśli ktoś lubi nauki papieża, to one również mogą pomóc mu w duchowym rozwoju.



**Jerzy Pietrowicz**  
emeryt

Człowiek powinien rozwijać się duchowo w sposób rozumny. Musi mieć na uwadze, że dobra od kogoś pochodzi, także dobra człowieka. Jego też ktoś stworzył na swój sposób. Trzeba nauczyć się wiązać ze sobą dobra materialne i duchowe na wszystkich płaszczynach życia. Nie można patrzeć tylko na swoje ego, ale trzeba dostrzegać także potrzeby innych osób, stojących wokoło nas i pomagając, zwłaszcza tym, którzy najbardziej tej pomocy potrzebują. To my musimy ich bronić i chronić, jest to naszym obowiązkiem. Ja staram się robić jak najlepiej dla mojej rodziny, dopiero potem mogę myśleć o swoich potrzebach. Ludzie nie mogą stać w miejscu, muszą ciągle zdobywać nową wiedzę. Opowiadam się również za tolerancją religijną, powinniśmy szanować tradycję wyznawców innych religii, oni też rozwijają się duchowo. Myślę, że choć ludzie są pazerni i dążą do zaspokajania potrzeb materialnych, to nie są oni jeszcze do końca zagubieni. Szczególnie dotyczy to młodzieży. Najlepszym wzorem, który wszyscy powinniśmy naśladować, jest papież Jan Paweł II. Jego nauki w znaczny sposób przyczyniają się do pogłębiania duchowości.