

O uzdrowieniu wspomnień opowiada ks. Andrzej Grefkowicz – rekolekcjonista i egzorcysta z Archidiecezji Warszawskiej. W Centrum Formacji „Wieczernik” w Magdalence prowadzi rekolekcje poświęcone uzdrowieniu wewnętrznemu.

Na czym polega uzdrowienie wspomnień i dlaczego jest ono tak istotne?

Uzdrowienie wspomnień to zatrzymanie się w obecności Boga z trudnymi, bolesnymi sytuacjami naszego życia. Z tymi sytuacjami życia, które na trwałe zapisały się w naszej pamięci, często ukryte w naszej podświadomości. Zazwyczaj oddziałują na sposób naszego funkcjonowania w życiu. Podam przykłady. Jeśli ktoś przeżyje jakiś lęk, jakiegoś poważnego zagrożenia w dzieciństwie od człowieka, który miał brodę, to bardzo prawdopodobne, że także w życiu dorosłym będzie z lękiem lub pewną rezerwą funkcjonował wobec ludzi z brodą. To są reakcje, które nie zależą od tego człowieka. Może być nawet tak, że nie pamięta się już jakiegoś bolesnego wydarzenia, które było zagrożeniem, a pozostają tylko niezrozumiałe reakcje. Oczywiście to jest jeden przykład. Można by je tutaj mnożyć i wymieniać ich wiele, dotyczących różnych dziedzin naszego życia. Te zranienia z różnych okresów życia, a zwłaszcza zranienia z dzieciństwa, pozostawiają stałe piętno na sposobie naszego funkcjonowania. Wpływa to na nasze patrzanie na świat i na ludzi. Stąd modlitwa o uzdrowienie jest o tyle potrzebna, że prowadzi do funkcjonowania w większej wolności, bez obciążeń, które tamte wydarzenia spowodowały.

Co w człowieku wskazuje na to, że potrzeba mu uzdrowienia wewnętrznego?

Nasze funkcjonowanie w życiu, w którym ujawnia się brak wolności w stosunku do różnych sytuacji, wyzwań, brak wolności w kontaktach z innymi ludźmi, to wszystko będzie wskazywało na potrzebę uzdrowienia we-

wewnętrznego. Ten brak wolności będzie się ujawniał w lękach, w braku inicjatywy, w emocjonalnym reagowaniu na sytuacje, które powszechnie takich emocjonalnych reakcji nie powodują; to może być także brak wiary w siebie, niezdolność do podejmowania decyzji, trudności z określeniem siebie i swojej tożsamości, niemożliwość odczytania swojego miejsca w życiu, niedowierzenie, jeśli chodzi o własne umiejętności i talenty. Człowiek często pyta, kim jest i nie wie, kim jest. Może być także tak, iż człowiek reaguje jak jeź na różne sytuacje życia, albo reaguje agresją, atakami, zgodnie z zasadą, że najlepszą formą ochrony jest atak. Bronimy się atakując innych, krytykując, próbując kogoś poniżyć, aby poprawić własne samopoczucie. Można by wymieniać wiele chorych przejawów naszego funkcjonowania, które sygnalizują, że w moim życiu wydarzyło się coś, co w tej chwili obciąża mnie do tego stopnia, że nie funkcjonuję w sposób wolny i otwarty.

Jednym z takich objawów tego, że jest zranienie, które wymaga uzdrowienia wewnętrznego, jest niechęć do wracania do dawnych doświadczeń życiowych. Człowiek mówi, że tamten rozdział swojego życia zamknął, że komuś wszystko przebaczył i nie chce do tego wracać. Jeżeli ktoś mówi: „nie chcę wracać do jakichś doświadczeń swojego życia”, to znaczy, że te doświadczenia boją. Człowiek, który jest wolny, może wracać do swoich bolesnych doświadczeń, może o nich świadczyć, może w tych doświadczeniach mówić o Bogu, który wyzwala, jest miłością i przynosi wolność.

Czy można wskazać kroki prowadzące ku wewnętrznemu uzdrowieniu?

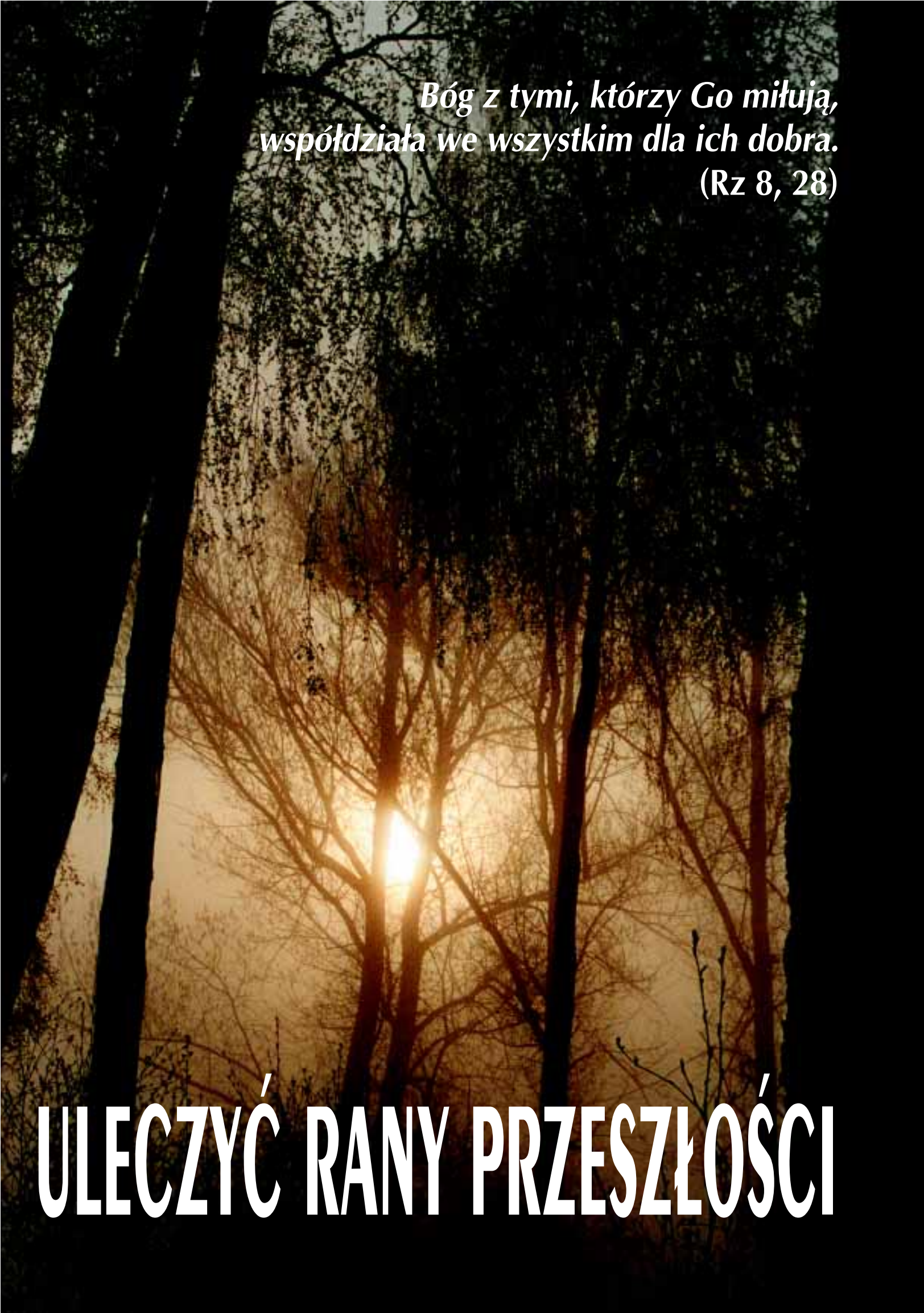
Na to pytanie nie chciałbym odpowiadać zbyt obszernie, żeby nie informować teoretycznie osób, które powinny przejść cały duchowy proces wewnętrznego uzdrowienia. Najczęściej,

kiedy w teoretyczny tylko sposób przekazuje się różne treści, to zostają one w naszej pamięci, jako nasza wiedza, która nie przekłada się na konkretną drogę prowadzącą do uzdrowienia. Praktycznie więc nie wnosi to konkretnego dobra, o które chodzi. Człowiek doinformowany staje się w ten sposób kimś, kogo trudniej poprowadzić drogą wewnętrznego uzdrowienia. W takich sytuacjach człowiek ten reaguje, mówiąc, że już o tym wie, już o tym słyszał, już to zna. Ale z tego nic nie wynikało. Pozostał na poziomie teoretycznej wiedzy. Nie przyjmuje zbawczego działania Boga, bo brakuje mu pełnego poprowadzenia.

Żeby jednak trochę odpowiedzieć na to pytanie, powiem, że ważne jest na drodze wewnętrznego uzdrowienia nazwanie tego, co było naszym zranieniem, powrót do tych najboleśniejszych wspomnień. Ważne jest w tym zwracanie się do Pan Boga, jako do Tego jedynie, który może przywrócić nam wolność i uzdrowić stare doświadczenia. Ważne jest także przeżycie relacji z osobą, która była przyczyną wielu naszych zranień. To jest droga, która prowadzi do pojednania. Póki nie przeżyję pełnego, pogłębionego pojednania z moim winowajcą, z tym, który w bolesny sposób zapisał się w moim życiu, tak długo nie mogę być wolny od wszystkich doświadczeń, będących historią mojego życia. Brak przebaczenia to najmocniejsze kajdany, które trzymają mnie z moim winowajcą i podtrzymują wszystkie konsekwencje starych zranień.

Od czego zależy skuteczność procesu uzdrowienia pamięci?

Uzdrowienie wewnętrzne to dar Pana Boga. Bóg i tylko Bóg w Jezusie Chrystusie jest w stanie przywrócić nam wewnętrzną wolność i pełnię człowieczeństwa. Wtedy, gdy z powodu jakichś chorób albo innych nieszczęśliwych sytuacji życia tracę rękę, nogę czy w jakiś inny sposób doznaję defektów na moim

A low-angle photograph of a forest. The sun is shining brightly through the trees, creating a strong lens flare and illuminating the scene with a warm, golden light. The trees are mostly bare, suggesting late autumn or winter. The sky is a pale, hazy yellow. The overall mood is serene and hopeful.

*Bóg z tymi, którzy Go miłują,
współdziała we wszystkim dla ich dobra.
(Rz 8, 28)*

ULECZYĆ RANY PRZESZŁOŚCI

ciele, to są to trwałe zmiany, których człowiek już nie jest w stanie odwrócić. Wiemy natomiast, że Bóg jest w stanie uzdrowić, czy przemienić każdą ludzką rzeczywistość, zarówno w wymiarze fizycznym, jak i duchowym. W czasie jednych rekolekcji Bóg przez prorocstwo uświadamiał nam wagę Jego zbawczego działania, które obejmowało dziedzinę uzdrowień duchowych. Mówił: „Tu dzieją się rzeczy na miarę wskrzeszeń”. Uzdrawienie wewnętrzne to przede wszystkim otwarcie na Pana Boga, to wyciągnięcie do Niego rąk, to prośenie o to, aby On zechciał uzdrowić. Oczywiście człowiek jest w stanie w ten sposób zwracać się do Boga wtedy, gdy widzi, rozumie i jest świadom, że został zraniony. Potrafi wołać do Boga wtedy, gdy widzi, że potrzebuje Jego pomocy, gdy umie nazwać swoje zranienia, swoje ograniczenia, umie je pokornie przed Bogiem i wobec siebie wyznać. To są rzeczy, które wydają mi się najważniejsze. Towarzysząc wielu osobom powoli otwierającym się na zbawcze działanie Pana Boga, na ów proces uzdrowienia, mogę powiedzieć, że bardzo ważna jest uległość wobec Pana Boga i człowieka, który towarzyszy i pomaga na drodze wewnętrznego uzdrowienia. Jeśli ktoś jest na tyle otwarty, że jest gotów słuchać innych, otworzyć się na ich słowa, ich prowadzenie, droga uzdrowienia wewnętrznego jest łatwiejsza.

Czy doświadczenie zranienia może być dla człowieka darem?

Tak. Doświadczenie zranienia może być dla człowieka darem. Jest darem wtedy, gdy człowiek nie tylko przeżyje samo zranienie, ale gdy doświadczy także uzdrowienia. Człowiek, który jest na etapie zranienia, jest podporządkowany temu zranieniu, będzie przeżywał bolesne chwile swojego życia jako dopust Boży, jako doświadczenia, w których Pan go opuścił, w których został zbyt mocno pokarany za swoje życie. Pewnie jeszcze wiele, wiele innych skarg można by tu odnotować. Przeżywa więc człowiek swoje zranienia jako zło, nie umiając w nich dostrzec żadnego przejawu dobra. Natomiast wtedy, gdy z tych zranień zostaje uzdrowiony, doskonale pamięta wszystkie historie swojego życia, ale ma zarówno nowe spojrzenie na swoją starą historię, jak i wewnętrzną wolność w stosunku do sytuacji, które wcześniej były dla niego ob-

ciążające. Dar natomiast, o jakim można tu mówić, czy bogactwo, to pewna wrażliwość takiego człowieka wobec innych, którzy dostąpili podobnych zranień. On jest w stanie ich rozumieć. Jest w stanie pomóc ponazywać różne sytuacje ich życia. On jest tym, któremu w takich przypadkach jest łatwiej zaufać. Człowiek, który ma podobne zranienia i z nimi się zmagają, chętniej pójdzie, by dzielić się swoimi doświadczeniami z kimś, kto miał podobne przeżycia w swojej historii.

Jak sobie radzić ze świątymi zranieniami?

To jest już pytanie, na które odpowiadamy rekolekcjami *Uzdrowienie wspomnień*. Są to rekolekcje, w czasie których nie tylko podejmujemy bolesne doświadczenia z historii naszego życia, ale przez podejmowanie i przeżywanie ich razem z Panem Jezusem uczymy się metody, jak podejmować trudne sytuacje w obecnym naszym życiu, co robić, kiedy spadają na mnie nowe zranienia. Jak z tym dalej żyć. Nie da się na to pytanie odpowiedzieć w dwóch zdaniach. Nie da się teorią zastąpić doświadczenia. Wpierw trzeba jakiejś rzeczywistości doświadczyć, aby potem móc podawać konkretne już instrukcje, mówiące, jak postępować dalej w życiu.

Jak sobie radzić z lękami o przyszłość?

Pierwsza rzecz, to potrzeba rozróżnić lęki, które są naturalną reakcją człowieka na różnego rodzaju zagrożenia, niebezpieczeństwa i które są czymś tak bardzo normalnym i naturalnym, że nie sposób, aby człowiek się nie bał. Nie sposób, aby człowiek się nie bał, gdy ostry, duży, pies wyskoczy mu naprzeciw. Nie sposób, żeby człowiek się nie bał, kiedy widzi szalejącego psa, a miałby ochotę wejść na podwórko swojego sąsiada. W takich sytuacjach przekroczenie lęku i wchodzenie na czyjaś posesję może skończyć się bardzo przykro. Tak więc lęk może być dla człowieka reakcją bardzo błogosławioną. Niewątpliwie to nie są jedyne lęki.

Są także lęki, które są zupełnie nieproporcjonalne do bodźców czy zagrożeń, z którymi spotyka się człowiek, a czasem są to lęki, które pojawiają się

w nas nawet bez żadnej przyczyny. Pierwsze sygnalizują zranienia. Ktoś, kto ich doświadcza, potrzebuje modlitwy o uzdrowienie. Potrzebuje zatrzymania się z tymi swoimi lękami, a jeszcze bardziej z przyczynami prowadzącymi do takich właśnie przeżyć, czyli prosić o uzdrowienie wewnętrzne.

Natomiast mogą być i takie lęki, które spadają na człowieka nie wiadomo skąd, ni z tego, ni z owego. Lęki, które jakby nie mają żadnej przyczyny. Wydaje mi się, że świadczą one o jakimś zniewoleniu przez złego ducha. To zły duch jest tym, który dręczy człowieka lękami, często niezależnie od zewnętrznych przyczyn. Czyli bez żadnych zewnętrznych powodów człowiek przeżywa lęk. To są sytuacje, w których potrzeba modlitwy o uwolnienie, w których trzeba zwracać się do osób, które taką modlitwę mogą podejmować.

Jaki wpływ na uzdrowienie wewnętrzne mają sakramenty?

Jak wspomniałem, droga wewnętrznego uzdrowienia to dzieło Boga, to zbawcze działanie Boga. Dlatego wszystko, co prowadzi do większego otwarcia na Boga, na Jezusa Chrystusa, jest pomocą w uzdrowieniu wewnętrznym. A zatem im bardziej mamy pogłębione życie duchowe, im bardziej potrafimy ufnie zwracać się do Boga w modlitwie, im bardziej potrafimy pokornie stanąć przed Bogiem, tym droga uzdrowienia wewnętrznego jest prostsza. To samo można powiedzieć o sakramentach. Są one przecież spotkaniem ze zbawczym działaniem Jezusa Chrystusa, spotkaniem z samym Chrystusem. Każdy sakrament będzie tym, który pomaga mi na drodze wewnętrznego uzdrowienia. Są wśród sakramentów te, które odgrywają tutaj większą rolę. Myślę o dwóch: Eucharystii jako sakramencie, o którym się mówi, że jest lekarstwem dla duszy, i o sakramencie pokuty i pojednania, który jest niewątpliwie tym, przez który Chrystus nie tylko jedna nas ze swoim Ojcem, nie tylko przychodzi poprzez pouczenia czy wskazówki spowiednika ze światłem na drogach życia, ale jest to sakrament, w którym Chrystus przychodzi i daje moc, aby się podźwignąć, aby móc powstać z różnych słabości.

Oprac. Magdalena Mrówczyńska

Foto Przemysław Szymczak