



Unione dell'Apostolato Cattolico

APOSTOŁEM DZISIAJ BYĆ

Izabella Owczaruk **GRUDZIEŃ 2024r**

JAK NA NOWO ROZPALIĆ MIŁOŚĆ DO INNYCH I W INNYCH.

Miłość – to temat aktualny w każdym czasie. Każde pokolenie o niej rozmyśla, próbuje definiować, opisywać, wyrażać. A każdy człowiek jej pragnie i szuka.

O miłości napisano bardzo dużo. Ludzie wciąż jej szukają, pytają o nią i marzą o niej.

Wydaje się, że współcześnie mamy kryzys tematu miłości. Np. w Polsce w roku 2023 zanotowano ponad 81 tysięcy rozwodów. W Europie liczba ta, podobnie jak i w Polsce, wciąż rośnie. Wzrost liczby samobójstw, pandemia i związana z nią izolacja oraz poczucie lęku również przyniosło spustoszenie w relacjach międzyludzkich.

Św. Wincenty Pallotti wielokrotnie zwracał uwagę i przypominał o miłości Boga do człowieka. Zabiegał i apelował o odpowiedź człowieka – na Bożą miłość. Na podstawie jego życia i misji, możemy powiedzieć, że Ksiądz Wincenty wiedział też, że miłość realizuje się w relacjach. Nie ma innej możliwości, nie można kochać bez kontaktu, bez dialogu, bez współpracy, bez bliskości i bez obecności. To Pallotti zainicjował w Kościele współpracę kapłanów ze świeckimi. To on dał świadectwo, że wzajemną relację można rozpałcić tylko w kontakcie z drugim człowiekiem; razem, jedni z drugimi. Wiedział, że miłość można rozpałcić także poprzez wspólne dzieła, spotkania, inicjatywy, które rodzą się często z ciekawości – kim jest drugi człowiek.

Pisząc ten artykuł na prośbę sekretariatu generalnego ZAK, czuję się niejako zaproszona do grona współpracowników Pallottiego i wniesienia swojego kawałka wiedzy i doświadczenia na ten temat. Tego, co dotyczy mojej pracy i zainteresowań w zakresie tworzenia wzajemnych relacji, dialogu i prowadzenia wspólnych dzieł.

Na co dzień pracuję – jako psycholog – z rodzinami w kryzysie. Założyłam i prowadzę Fundację Wspierania Rodzin KORALE. Fundacja współpracuje z wieloma środowiskami, głównie z Sądami Rodzinnymi ds. Nieletnich, z Ośrodkami Pomocy Społecznej. Pracujemy w 10-osobowym zespole specjalistów. Od 15 lat uczę się współdziałać z ludźmi.

Myśląc o Zjednoczeniu Apostolstwa Katolickiego, dobrze wspominam współpracę na rzecz pomocy Ukrainie czy w Instytucie Pallottigo w Konstancinie-Jeziornie (pod Warszawą), jak również bycie członkinią KRK ZAK w Polsce. Kiedy wspominam te aktywności, mam poczucie bliskości Dobra i docenienia różnorodności w byciu z innymi. Mam również doświadczenie porażek we współpracy, które są bezcennym doświadczeniem trudu bycia z innymi i szkołą akceptacji własnych i cudzych ograniczeń.

W niniejszym artykule chcę również podzielić się wiedzą na temat miłości. Tak, wiedzą! Okazuje się, że psycholodzy w swej pasji badania zjawisk psychologicznych i relacji międzyludzkich opracowali WZÓR NA MIŁOŚĆ 😊.

Dla zwykłego człowieka miłość to coś w sercu, coś między ludźmi; to zainteresowanie, chęć przebywania z drugim i tworzenia czegoś razem. Chociaż osobiście jestem przeciwnikiem psychologizacji języka, które wg mnie przyniosło więcej szkody niż pożytku, to jednak pozwolę sobie sięgnąć do badań naukowych i omówić WZÓR NA MIŁOŚĆ opracowany przez Roberta Sternberga. Twierdzi on, że miłość składa się z trzech komponentów: *Intymności, Namiętności i Zaangażowania*.

Na wykresach opisujących trwałość komponentów, *namiętności* „pikuje”, wznosi się ona najwyżej, ale najkrócej utrzymuje się w czasie. Natomiast *zaangażowanie* utrzymuje się w czasie najdłużej ze wszystkich wspomnianych komponentów miłości. Wydaje się, że to dość dobrze świadczy o nas ludziach – zaangażowanie w związkach międzyludzkich trwa najdłużej i najwolniej spada w krzywej czasu. Badania potwierdzają również, że związki przeciętnie utrzymują się około 14/15 lat.

Sternberg wyróżnia też następujące wzory: 1. Miłość ślepa = namiętność + nic. 2. Lubienie się = intymność + nic. 3. Miłość pusta = zaangażowanie + nic. 4. Miłość romantyczna = intymność + namiętność. 5. Miłość przyjacielska = intymność + zaangażowanie. 6. Miłość fatalna = namiętność + zaangażowanie. 7. Miłość kompletna = namiętność + intymność + zaangażowanie.

Możemy się z tymi wzorami nie do końca zgadzać lub zastanawiać się, jaki mają związek ze Zjednoczeniem. Myślę, że ważne jest, by pamiętać, że w naszych wspólnotach możemy się przyjaźnić. Możemy wzbudzać w sobie nawzajem – miłość przyjacielską, opartą na bliskości, szacunku, wzajemności, wzajemnym dzieleniu się przeżyciami, marzeniami, pragnieniami, przemyśleniami. To byłaby *Intymność* w przyjaźni. *Doświadczenie + zaangażowanie* można by rozumieć, w kontekście wspólnoty, jako dbanie o trwałość i świadomość relacji, jako podjęcie wysiłku na rzecz jej trwania oraz jako zaangażowanie się na rzecz wspólnego celu i zjednoczenie dla konkretnej misji.

W swojej pracy bardzo często mam do czynienia z grupami: szkoleniowymi, terapeutycznymi lub grupami treningów interpersonalnych. Obserwuję, że w grupach w których ludzie dzielą się swoimi emocjami, przeżyciami, doświadczeniami wytwarza się między nimi szczególny rodzaj relacji. Chcą ze sobą być, są siebie ciekawi, chętnie rozmawiają, dopytują, chcą razem spędzać przerwy, wymieniają się kontaktami, umawiają się gdzieś poza grupą. Wydaje się, że im głębszy poziom otwartości, tym większa więź między ludźmi. Niesamowite było dla mnie doświadczenie bycia w on linowej grupie ZAK. Stworzyliśmy ją, by nieść pomoc ofiarom rozpoczętej wówczas wojny w Ukrainie. Organizowaliśmy zbiórki jedzenia dla ludności i żołnierzy, śpiwory, bieliznę. Było nas około 6. Osób, z różnych stron naszego kraju. Porozumiewaliśmy się przede wszystkim na komunikatorze internetowym, a mimo to czułam jakiś rodzaj więzi między nami. Wymienialiśmy się nie tylko informacjami nt.: ile pieniędzy mamy, co możemy kupić, gdzie wysłać potrzebne rzeczy i artykuły i kto się tym zajmie, ale też od czasu do czasu dzieliliśmy się swoimi emocjami (np. gniewem z powodu trwającej wojny, radością, że jednak nie jesteśmy bezsilni wobec toczącego się dramatu naszych sąsiadów, że coś nam się udaje i pomoc dociera do potrzebujących; zdarzały się również żarty sytuacyjne, które wspólnie podejmowaliśmy). I choć już kilka miesięcy nie mamy ze sobą kontaktu, to ja nadal czuję więź z tymi ludźmi. Wytworzył się między nami rodzaj sympatii i więzi.

Biorąc zatem pod uwagę to, co napisałam z mojego kawałka wiedzy i doświadczenia, pozwolę sobie zaryzykować wniosek że, aby rozpałcić w ludziach wzajemną miłość potrzebne są 3 elementy.

1. **Intymność między ludźmi** – czyli stworzenie warunków do wzajemnej otwartości, dzielenia się sobą, swoimi emocjami, uczuciami, myślami, doświadczeniem; z zachowaniem troski o wzajemny szacunek. To z pewnością umiejętność ważna i konieczna dla lidera grupy, który potrafi stworzyć dobrą atmosferę otwartości między ludźmi.
2. **Zaangażowanie** – czyli zgoda i chęć bycia razem. Świadomość, że na rzecz wzajemnych relacji trzeba wykonać jakąś pracę, podjąć wysiłek, zadbać o wspólną więź i kontakt.
3. **Nie bać się siebie w relacji z innymi.** Jeśli jest tak, jak twierdził Pallotti, że miłość bliźniego jest fundamentem życia chrześcijańskiego, to ona może się realizować tylko we wzajemnych relacjach. Lęk przed kontaktami z innymi wymaga interwencji i pomocy. A dobra wspólnota może być miejscem leczenia ran z przeszłych doświadczeń i cierpień związanych z krzywdą zadaną danej osobie w relacji.

Wszyscy jesteśmy zaprogramowani na miłość. Każdy człowiek jej pragnie i szuka. Jako ludzie, jednostkowo i wspólnotowo, nosimy w sobie dowód, że... „trwają te trzy WIARA, NADZIEJA I MIŁOŚĆ. Z nich zaś największa jest MIŁOŚĆ”.

Izabella Owczaruk