

KS. MAREK DZIEWIECKI

# NIE MA SYTUACJI BEZ WYJŚCIA

Jak wychodzić  
z kryzysu?

10  
*Lat*  
RTCK

**KS. MAREK DZIEWIECKI**

**NIE MA  
SYTUACJI  
BEZ WYJŚCIA**

**Jak wychodzić  
z kryzysu?**

**10**  
*Lat*

RTCK

## **Nie ma sytuacji bez wyjścia. Jak wychodzić z kryzysu?**

ks. dr Marek Dziewiecki

Autor: ks. dr Marek Dziewiecki

Produkcja: RTCK

Nowy Sącz 2020

Wydanie I

© RTCK 2020

ISBN: 978-83-66523-10-4

Książka powstała na podstawie audiokonferencji o tym samym tytule, zarejestrowanej w Nowym Sączu 10 listopada 2016 r., a całość została zredagowana i uzupełniona przez Autora, który rozwinął dotychczasowe wątki i dopisał nowe treści.

Redakcja: Krystyna Sadecka [www.seiton.pl](http://www.seiton.pl)

Uwagi redakcyjne: Adam Szymczak

Korekta: Seiton, [www.seiton.pl](http://www.seiton.pl)

Skład i łamanie: Barbara Wrzos, Graphito, [www.graphito.pl](http://www.graphito.pl)

Projekt okładki: Jakub Kosakowski

Fotografia: Dorota Czocho

Druk: Drukarnia Skleniarz



RTCK

ul. Zielona 27, WSB, bud. C

33-300 Nowy Sącz

tel. 531 009 119

[sklep@rtck.pl](mailto:sklep@rtck.pl)

[www.rtck.pl](http://www.rtck.pl)

Dołącz do społeczności ludzi, którzy chcą robić to, co kochają.  
Zapisz się na [www.rtck.pl](http://www.rtck.pl), a będziemy Cię wspierać na tej drodze,  
wysyłając wartościowe materiały!

Dla człowieka, który słucha Boga  
**we wszystkim,**  
każda historia kończy się dobrze.  
Jeśli nie kończy się dobrze,  
to znaczy  
że nie jest to jeszcze  
koniec tej historii.

Będzie to książka o każdym z nas. O naszych marzeniach, o naszej tęsknocie za wielkim szczęściem i za trwałą radością. A także o naszych zranieniach, lękach, bolesnych konfliktach, rozczarowaniach. O tym, jak radzić sobie w najtrudniejszych sytuacjach, gdy po ludzku wydaje się, że już wszystko stracone, że nie ma nadziei, że już nie poradzimy sobie z ciężarami życia, które na nas spadły.

Każdy z nas chce być szczęśliwy. Bardzo szczęśliwy. Nasze pragnienie szczęścia jest tak wielkie, że żeby być kimś nieszczęśliwym, nie musimy wcale popadać w rozpacz – wystarczy, że nie czujemy radości. Już wtedy życie zaczyna stawać się coraz bardziej nieznośnym i niezrozumiałym ciężarem. Radość to dla człowieka jedyny normalny sposób istnienia. Nie powinno nas to zaskakiwać. Bóg jest miłością i radością, a nas stworzył na swoje podobieństwo. Stwórca pragnie, byśmy już w doczesności żyli długo i szczęśliwie, a w Niebie zaskoczy nas radością, jaka z doczesnej strony istnienia nie jest w ogóle wyobrażalna.

Człowiek nigdy nie przyzwyczai się do cierpienia. Ono jest obce naszej naturze. Zaczęliśmy doświadczać bólu wtedy, gdy zaczęliśmy – już na początku historii – oddalać się od Boga, który jest źródłem radości. Adam i Ewa mówili sobie, że znajdą szczęście bez pomocy Boga i wbrew Bogu. Przecenili siebie. Zastawili na samych sobie najbardziej niebezpieczną pułapkę. Polega ona na wmawianiu sobie, że istnieje łatwe szczęście i że

ja wiem lepiej niż Bóg, co przyniesie mi trwałą radość. Pierwsi ludzie zerwali owoc z drzewa dobra i zła, czyli wmówili sobie, że oni sami odróżnią dobro od zła, a więc szczęście od nieszczęścia, błogosławieństwo od przekleństwa. Sami szybko przekonali się o tym, że bez pomocy Boga potrafią jedynie pomieszać dobro ze złem, a więc szczęście z nieszczęściem, i czynić to, co oddala ich od ich własnych pragnień i aspiracji.

Im starszym jestem człowiekiem, tym wyraźniej widzę, jak diabelska i niszcząca jest owa pułapka szukania łatwo osiągalnego szczęścia. Biblijnym symbolem człowieka, który wpadł w tę pułapkę po uszy, jest syn marnotrawny z przypowieści Jezusa. On też – podobnie jak Adam i Ewa – liczył na łatwe szczęście: bez pomocy Boga, bez pracy, bez małżeństwa i rodziny, bez miłości i stanowczego kształtowania dobrego charakteru. Pomylił się i srogo rozczarował samym sobą. Nie on pierwszy i – niestety – nie on ostatni.

Trudno jest być szczęśliwym człowiekiem po Adamie i Ewie, po błędach i grzechach kolejnych pokoleń, a także po błędach i grzechach, jakie popełnia każdy z nas. Dzieci i nastolatki jeszcze wierzą, że mogą być szczęśliwi bez wysiłku. To dlatego tak wielu z nich szuka szczęścia tam, gdzie nie można go znaleźć – w życiu opartym na egoizmie, na szukaniu wygody i przyjemności za każdą cenę. Na szczęście z wiekiem mamy szansę stawać się mądrzejsi, czyli zdolni do wyciągnięcia

wniosków z porażek innych ludzi, a także z naszych własnych błędów, grzechów, rozczarowań i cierpień.

Dobrze, gdy już wiemy, że na tej Ziemi – na Ziemi skażonej grzechem pierworodnym – za szczęście i trwałą radość płaci się wysoką cenę. Dobrze, gdy już wiemy, że mamy do wyboru albo łatwo osiągalne nieszczęście albo trudno osiągalne szczęście. Dobrze, gdy już wiemy, że Bóg ma we wszystkim rację i że zawsze warto Go słuchać, gdyż On wskazuje nam wyłącznie takie sposoby postępowania, które przynoszą radość. Co jednak robić wtedy, gdy odkrywamy to dopiero wówczas, gdy życie nas już bardzo boli, bo ktoś nas skrzywdził albo my sami skrzywdziliśmy kogoś lub samych siebie?



Co zrobić, gdy spotkało nas wielkie nieszczęście i gdy tu i teraz czujemy się bezsilni? Co robić w sytuacji, w której po ludzku wydaje się, że nie da się już nic zrobić? Gdy wydaje się, że pozostaje nam już tylko sięść i płakać? Jak postępować wtedy, gdy człowiek czuje się zupełnie bezradny i załamany, gdy nie widzi żadnej drogi wyjścia, żadnego światełka nadziei w ciemnym tunelu? Co czynić, gdy życie staje się nie do zniesienia? Czy można w ogóle mówić o szczęściu lub o nadziei tym ludziom, których jedyną aspiracją jest już tylko marzenie o tym, by mniej bolało, by przetrwać, by nie odebrać sobie

życia? Czy w sytuacji, która wydaje się matnią, w której człowiek czuje się całkowicie przegrany, można jeszcze zawalczyć o lepszą przyszłość? Czy jest jeszcze możliwe, nawet w skrajnie trudnych sytuacjach, doświadczenie radości i odwrócenie bolesnego losu?

W książce, którą trzymasz w ręku, postaram się odpowiedzieć na powyższe pytania. Oczywiście nie uczynię tego sam. Pomogą mi w tym moi przyjaciele, znajomi, krewni, a także tysiące innych osób, które na przestrzeni czterdziestu jeden lat mego kapłaństwa zechciały podzielić się ze mną swoimi przeżyciami i opowiedziały mi o swoich historiach, które wydały się tragiczne czy rozpaczliwe w nieodwracalny sposób. Część z tych osób była na dnie. Teraz promieniują radością, mądrością i świętością życia. Zagoiły swoje rany i pomagają innym ludziom iść drogami błogosławieństwa.

**Nie ma takiego dna, z którego człowiek –  
z pomocą Boga i Bożych ludzi – nie mógłby  
się podnieść.**

Wszystkie historie, które będę przedstawiał w tej publikacji, są prawdziwe i dotyczą osób znanych mi osobiście. Oprócz historii konkretnych osób przywołam także historie biblijne. Niektóre z nich są niezwykle bolesne, może wręcz skrajnie bolesne. Są one nam potrzebne, żebyśmy mogli wyciągać z nich wnioski i żebyśmy

potrafili – jeśli zajdzie taka potrzeba – poradzić sobie w sytuacjach, które wydają się bez wyjścia.

Co zdarzyło się w kluczowym momencie życia osób, które przeszły z piekła do nieba i które najpierw znalazły się – z własnej lub nie z własnej winy – w beznadziejnych sytuacjach, a następnie przetrwały i ostatecznie wygrały swoje życie? Właśnie nad tym zastanowimy się w tej książce. Ale już w tym miejscu chcę powiedzieć o rzeczy fundamentalnej. Otóż punktem zwrotnym za każdym razem było odkrycie, że w świecie ludzi nie ma sytuacji nieodwracalnych. To jest pierwsza rzecz, którą trzeba sobie uświadomić, gdy jest się na dnie. Bóg nas tak cudownie stworzył, że w odniesieniu do ludzi obowiązuje zasada: nie ma takiego dna, z którego człowiek – z pomocą Boga i Bożych ludzi – nie mógłby się podnieść.

### **W świecie ludzi nie ma sytuacji nieodwracalnych.**

Wtedy, gdy Twój świat się rozpada, gdy wszystko wkoło się wali, gdy wydaje Ci się, że wszystko jest już przegrane – życie osobiste, małżeńskie, rodzinne, zawodowe – warto uświadomić sobie tę prawdę: skoro Bóg mnie stworzył na swój obraz i podobieństwo, to zawsze mogę się odrodzić. Mogę w znacznym, wręcz w rozstrzygającym stopniu zdecydować o moich dalszych losach. W każdej też sytuacji mogę mądrze, pozytywnie wpływać na losy ludzi,

którzy są obok mnie, żeby we mnie i w nich ratować to, co wydaje się już nie do uratowania.

**Skoro Bóg mnie stworzył na swój obraz i podobieństwo, to zawsze mogę się odrodzić.**

Tylko w świecie przedmiotów pewne procesy są nieodwracalne. Gdybym na przykład spalił zeszyt z notatkami, to faktycznie już go nie odzyskam. Będzie to strata nieodwracalna. Podobnie, jeśli rozbiłbym kryształowy dzban na miliony drobnych elementów, to raczej nie będzie już możliwe posklejanie go. Jeśli natomiast „rozbiję siebie” – moje ciało, moje myśli, moje emocje, moje więzi, moje wartości, moją wolność – o jakieś życiowe niepowodzenia, krzywdy, tragedie, albo jeśli poranię siebie na skutek moich własnych słabości czy nałogów, jeśli ktoś najbliższy nagle odejdzie albo jest przy mnie, lecz jako bezlitosny krzywdziciel, to w każdej z tych skrajnie trudnych sytuacji mogę się odrodzić, „posklejać”, wyjść na prostą.

Jak to zrobić? Jak wygrać sytuacje, które wydają się bez wyjścia? Jak stać się silniejszym od skrajnie trudnych przeszkód, od wyjątkowo bolesnych krzywd czy od własnych dramatycznych słabości?

Właśnie o tym mówi ta książka. Zaczynamy...



Nie możemy  
mieć dzieci...

Zaczęło się pięknie.

Oto dwudziestoletnia dziewczyna, Kasia<sup>1</sup>, poznaje o kilka lat starszego od siebie Marcina. Obydwoje są bardzo Bożymi ludźmi. Obydwoje mają za sobą różne trudne sytuacje z dzieciństwa i okresu nastoletniości. Ona doświadczyła wiele niezawinionego cierpienia. On wyciągnął wnioski z wcześniej popełnianych błędów i radykalnie się nawrócił. Tu i teraz oboje kochają i są odpowiedzialni. Tworzą parę, która starannie przygotowuje się do małżeństwa. Stają na początku pięknej, wspólnej drogi. Są serdecznie zaprzyjaźnieni z Bogiem. Okazują sobie dojrzałą miłość. Żyją w czystości i wierności. Marzą o radosnym i szlachetnym małżeństwie. Mają wszelkie możliwości ku temu, żeby założyć szczęśliwą i trwałą rodzinę.

Któregoś dnia, siedząc w warszawskim ZOO przed wybiegiem dla lwów, rozmawiają o tym, jak miałyby wyglądać ich wymarzona przyszła rodzina. Z jego strony pada pytanie, czy ma u niej jakieś szanse, by zostać jej mężem. Młodziutka kobieta patrzy zakochanemu w niej mężczyźnie w oczy. Nie pyta o to, czy na pewno ją kocha. Stawia inne pytanie, które w tym momencie uznała za najważniejsze:

– A czy chciałbyś mieć ze mną dzieci?

---

<sup>1</sup> Wszystkie imiona osób, których historie są opisywane w tej książce, zostały zmienione, by chronić prywatność tych osób.

- Tak, oczywiście!

- A ile?

- Tyle, ile Bóg da! Chcę mieć z tobą całą gromadkę dzieci!

- Ja też marzę o dużej rodzinie. A skoro chcesz mieć ze mną dzieci, kilkoro dzieci, to jestem już pewna, że mnie kochasz. Przyjmuję twoje oświadczyzny.

Zaręczają się. Czas narzeczeństwa spędzają w radosnym oczekiwaniu na bycie małżonkami. Trwają w czystości, bo wiedzą, że żaden inny sposób nie jest przygotowaniem do miłości wiernej, ofiarnej i na zawsze. Z każdym dniem coraz bardziej doświadczają radości ze snucia wspólnych planów na przyszłość.

Nadchodzi wyczekiwany dzień ślubu. Po zawarciu sakramentu małżeństwa cieszą się sobą i mają wielką nadzieję na bliską perspektywę rodzicielstwa.

Mijają miesiące, potem pierwszy i drugi rok małżeństwa, a dzieci się nie pojawiają. Krewni i znajomi zadają bolesne dla młodych małżonków pytania o ich rodzicielskie plany. Odpowiedzią jest milczenie, czasem łzy. W miarę upływu kolejnych miesięcy sytuacja staje się dla niej i dla niego coraz bardziej bolesna. Zwracają się o pomoc do specjalistów. Kolejni lekarze, kolejne badania... Medycyna nie potrafi wyjaśnić, dlaczego dziecko nie może się począć.

Jej i jego marzenia o potomstwie stają się coraz intensywniejsze, a jednocześnie coraz bardziej boli ich

myśl, że być może nigdy nie zostaną rodzicami. Sytuacja staje się dramatyczna. I wtedy oboje – początkowo niezależnie od siebie, a potem już wspólnie – zaczynają myśleć o adopcji. Pełni entuzjazmu zgłaszają się do odpowiedniego ośrodka, żeby uzyskać wszystkie konieczne informacje oraz poddać się procedurze prawnej weryfikacji. Ku ich zdumieniu okazuje się, że żeby w ogóle zacząć starania o adopcję, muszą mieć przynajmniej pięć lat małżeństwa. Dopiero wówczas będą mogli rozpocząć wyznaczoną prawem procedurę.

To dla nich istny dramat. Takiej sytuacji nie brali pod uwagę. Mimo to nie załamują się. Nie rezygnują. Nie poddają. Pragną jak najszybciej podzielić się z dzieckiem ich wzajemną miłością. Poruszają niebo i ziemię po to, żeby stać się rodzicami adopcyjnymi. Szybko. Szybciej niż pozwala aktualnie obowiązujące prawo. Tym bardziej, że u żony zdiagnozowano poważną chorobę, która choć nie zagraża jej życiu, bardzo ją osłabia. Nie wie, czy za kilka lat będzie miała dość sił, żeby wychować dziecko.

Są bliscy rezygnacji z realizacji swoich pragnień. Z pomocą Boga i wzajemnej miłości znajdują w sobie wystarczająco dużo sił, żeby się nie poddać i nie ulec zniechęceniu. Dziś są – o ile mi wiadomo – pierwszą parą w Polsce, która po spełnieniu wszystkich wymaganych warunków i testów zaadoptowała dzieci, chociaż w chwili adopcji nie upłynęło pięć lat od zawarcia związku małżeńskiego. Aż tak bardzo zachwycili urzędników

swoją dojrzałością i wzajemną miłością, że wygrali. A zostali poddani w rygorystyczny sposób wszelkim wymaganym procedurom.

Okazało się, że nie był to jeszcze koniec drogi przez ciernie do upragnionego macierzyństwa. Dostali autoryzację, by adoptować dziecko. Zgodnie ustalili między sobą, że na początek chcą adoptować chłopczyka. Pojechali do domu dziecka, w którym, jak im wcześniej powiedziano, czekało dziecko gotowe do adopcji. Dyrektorka placówki zaprosiła ich do gabinetu i spytała:

– Macie jakieś preferencje co do płci dziecka, które chcecie adoptować?

– Jeśli moglibyśmy wybierać, to chcielibyśmy chłopczyka, bo tak żeśmy ustalili między sobą.

– Teraz mamy jedynie dziewczynkę gotową do adopcji...

– No dobrze – odpowiedzieli bez wahania. – W takim razie adoptujemy dziewczynkę. Przecież gdyby to było nasze biologiczne dziecko, jego płeć nie byłaby zależna od naszych życzeń czy planów. A nie chcemy czekać ani dnia dłużej.

– W takim razie chcę was poinformować, że ta małeńka dziewczynka ma siostrzyczkę – bliźniaczkę.

– W takim razie adoptujemy obydwie siostrzyczki. Nie będziemy rozdzielali rodzeństwa.

– Tyle tylko, że obydwie te dziewczynki są ciężko chore... Mówiąc wprost, obydwie są nieuleczalnie chore.

– Nasze biologiczne dzieci też mogłyby urodzić się ciężko chore czy niepełnosprawne. Przyjmujemy więc te ciężko chore bliźniaczki. Miłość do dzieci nie zależy przecież od stanu zdrowia tych dzieci.

– Muszę jednak państwa uprzedzić, że jedna z tych dziewczynek jest właściwie umierająca.

– W takim razie adoptujemy umierające dziecko. Może damy radę w czymś mu pomóc. Udamy się do odpowiednich lekarzy-specjalistów. I będziemy się ufnie modlić. Jeśli nasza córeczka nie przeżyje, to będziemy mieli dziecko w Niebie.

Małżonkowie przyjęli adoptowane córeczki z bezwarunkową miłością. Ogromnie cierpieli z powodu dramatycznego stanu zdrowia obydwu dziewczynek. Wiedzieli, że czekają ich trudne dni i nieprzespane noce. Wiedzieli jednak i to, że ten, kto kocha, jest silniejszy od największego nawet zmęczenia.

Przywieźli adoptowane córeczki do domu. W następnym dniu udali się do najlepszych lekarzy, do jakich byli w stanie dotrzeć. Po kolejnych badaniach kolejni lekarze potwierdzali, że tych dzieci nie da się uratować. Wtedy małżonkowie zaczęli niesamowity modlitewny szturm do Nieba. Nie tylko oni, lecz także ich bliscy, przyjaciele oraz zaprzyjaźnieni kapłani – wszyscy się modlili. Ponadto oni sami wraz z kilkoma innymi osobami podjęli przez miesiąc rygorystyczny post o chlebie i wodzie. Pielgrzymowali do kolejnych sanktuariów,

ufnie błagając Boga o uratowanie zdrowia i życia ich dzieci. Modlili się o cud.

Po trzydziestu dniach stan zdrowia obydwu adoptowanych dziewczynek wyraźnie się poprawił. Lekarze do dziś nie są w stanie tego wyjaśnić. Z każdym miesiącem adoptowane siostrzyczki stawały się zdrowsze i silniejsze. Osobiście nie mam wątpliwości, że oprócz cudownej interwencji Boga ich przemiana wynikała z ogromnej miłości, która promieniowała z ich adopcyjnych rodziców. A była to nie tylko przemiana stanu zdrowia fizycznego, lecz także psychiczna. Obydwie dziewczynki były przez kilka miesięcy po porodzie krzywdzone przez uzależnionych od alkoholu biologicznych rodziców. Konsekwencją tego było między innymi to, że jedna z dziewczynek panicznie bała się bliskiego kontaktu i dotyku. Do siódmego roku życia nie pozwoliła, aby ktoś ją ujął za rękę, przytulił, wziął w ramiona. To też się zmieniło na skutek ofiarnej, czulej, cierplivej, bezwarunkowej miłości adopcyjnych rodziców.

Dziewczynki przeżyły i zaczęły się normalnie rozwijać. Dziś mają po piętnaście lat. Ta, która jako niemowlę była na skraju śmierci, dzisiaj jest piłkarką i tenisistką – wysportowaną, pogodną nastolatką, która dobrze radzi sobie w życiu. Sama nie może uwierzyć, że jako niemowlę stała w obliczu śmierci.

To jeszcze nie koniec tej historii. Trzy lata po zaadoptowaniu bliźniaczek w rodzinie Kasi i Marcina pojawiło

się kolejne dziecko – tym razem ich biologiczna córka. Z początkowo rozpaczliwej sytuacji w obliczu braku potomstwa stali się wielodzietną, szczęśliwą rodziną. Miłość małżeńska zaowocowała upragnioną miłością rodzicielską.



Gdy na początku małżeństwa Kasia i Marcin odkryli, że nie przychodzą na świat upragnione przez nich dzieci, czuli się bardzo rozczarowani. To ich ogromnie bolało. Każde z małżonków obwiniało automatycznie samo siebie za ten stan rzeczy. Ona i on co dzień i co noc rozmawiali o tym ze sobą i z Bogiem. Pewnie niejedna para w takiej sytuacji by się załamała. Znam sporo małżonków, którzy – także borykając się z bezdzietnością – weszli w kryzys. Niektórzy zaczęli zdręzczać samych siebie, inni zgłaszali pretensje do współmałżonka. Jeszcze inni odeszli i zdecydowali się na cudzołożny związek z inną osobą, w nadziei na potomstwo.

Gdyby według takiego scenariusza potoczyły się losy Kasi i Marcina, to również ich małżeństwo by się nie ostało. Także oni weszliby w kryzys, ulegli zgorzknieniu czy wręcz rozpaczce. Skrzywdzone przez biologicznych rodziców i umierające bliźniaczki nie znalazłyby nowego domu. Nie byłoby tej córeczki, która urodziła się trzy lata później. Nie byłoby tej ogromnej radości, którą

dziś promieniają Kasia z mężem i ich dzieci. Ci dzielni małżonkowie nie poddali się w sytuacji, która po ludzku wydawała się bez wyjścia. Przeszli z emocjonalnego piekła do radości, jaka płynie z podwójnej miłości: tej małżeńskiej i tej rodzicielskiej. Byli na skraju rozpacz, bo wydawało się – jak w przypadku Abrahama – że ich najpiękniejsze marzenia nigdy się nie spełnią. Teraz doświadczają zaskakującej radości. I są natchnieniem dla tych swoich krewnych, przyjaciół i znajomych, którzy kochają, mają dobrą wolę, a mimo to na razie stoją w obliczu skrajnie trudnych prób życiowych.

## Spis treści

Wstęp	7
<b>1.</b> Nie możemy mieć dzieci...	15
<b>2.</b> Tak, to rak...	25
<b>3.</b> A gdzie jest jagnię?	31
<b>4.</b> Inny Syn na innym wzgórzu...	41
<b>5.</b> Bądź wierny Bogu we wszystkim!	51
<b>6.</b> Czy wszystko przegrałem?	65
<b>7.</b> Zwiąż się z dobrym człowiekiem!	75
<b>8.</b> „Piję, żeby zapomnieć...”	83
<b>9.</b> Dziecko, które ratuje życie...	95
<b>10.</b> Znajdź grupę wsparcia!	105
<b>11.</b> Kochać – ale jak?	119
<b>12.</b> I że cię nie opuszczę...	127
<b>13.</b> Bądź wierny w codzienności!	135
<b>14.</b> Nie masz granic w rozwoju!	143
<b>15.</b> Sumienie nie działa wstecz	153
<b>16.</b> Ojcze, w twoje ręce...	167
<b>17.</b> Przypowieść o sytuacji bez wyjścia?	175
Zakończenie. Ufaj Temu, kto kocha najbardziej!	189

# Zbiór prawdziwych historii opis drogi do przejścia i nadzieja, że nie ma sytuacji bez wyjścia.

Nasz Stwórca daje nam obietnicę, że z Nim nigdy nie znajdziemy się w sytuacji beznadziejnej! Dlaczego jednak, pomimo tego, że jesteś w bliskości z Bogiem, możesz doświadczać tego typu sytuacji i przekonania, że już nic się nie da zrobić?

Ks. Marek Dziewiecki, doświadczony terapeuta, psycholog i duszpasterz, korzystając z ogromnego doświadczenia pracy z uzależnionymi ludźmi, zebrał **uniwersalne warunki**, które pomogą Tobie lub Twoim bliskim wychodzić z najtrudniejszych sytuacji!

## W KSIĄŻCE ZNAJDZIESZ

- **prawdziwe historie** osób, które były w niezwykle trudnej sytuacji
- **opis drogi** wychodzenia z kryzysu
- **uwalniające treści** dla osób dręczących się sytuacjami z przeszłości
- **jasne wskazówki**, czego unikać, aby nie wracać do punktu wyjścia
- **ważne wnioski** z długoletniej pracy z ludźmi w kryzysie



### ks. MAREK DZIEWIECKI

Doktor psychologii, wykładowca, rekolekcjonista, dyrektor telefonu zaufania Diecezji Radomskiej, specjalista w dziedzinie profilaktyki i terapii uzależnień, autor ponad 60 książek i audiokonferencji.

**RTCK**<sup>®</sup>  
RÓB TO CO KOCHASZ

KSIAŻKI,  
AUDIOKONFERENCJE,  
KONFERENCJE NA ŻYWO

WWW.RTCK.PL

ISBN 978-83-66523-10-4



9 788366 523104 >

# Karty Rozwiązań

## **SPIS TREŚCI**

KARTA PROBLEMU • 5

RELACJA Z BLISKĄ OSOBĄ • 6

GRUPA WSPARCIA / WSPÓLNOTA • 7

WIERNOŚĆ ZASADOM • 8

Cześć,

karty rozwiązań, które trafiły w Twoje ręce, mają za zadanie pomóc Ci znaleźć rozwiązania na sytuacje problemowe, z których – jak się wydaje – nie ma wyjścia... Zobaczyć światełko w ciemnym tunelu... Odszukać wśród gęstwiny zła, trudności i trosk solidną ścieżkę prowadzącą do światła. Światła, które rodzi się w pokoju i z przeżywania osobistego szczęścia.

Zadanie ważne – obietnica wielka. Jak w takim razie pracować z kartami?

Najpierw określmy, jakim problemem chcemy się zająć. Nie zawsze będzie to nasz „problem życia”. Bywa tak, że niektóre sytuacje albo trudności wydają się w danym momencie „bez wyjścia”, choć po czasie okaże się, że to nieprawda – tymi też warto zająć się w tym momencie, aby nie stały się jeszcze bardziej uciążliwe.

Następnie do danego problemu wypełniamy 4 karty. Są to: Karta problemu, Relacja z bliską osobą, Grupa wsparcia / wspólnota, Wierność zasadom. (Każdy zestaw kart możesz wydrukować tyle razy, ile potrzebujesz).

Na każdej z kart wypełniamy kolejne pola oraz wpisujemy w rubryce „Do zrobienia” wnioski z danej karty – rzeczy, które należy zrobić, zadania do wykonania. Jeśli w tej rubryce pojawi się dużo „wypisań”, dobrze zaznaczyć kolorem tylko kilka z nich (maks. 3–5), którymi zajmiemy się w pierwszej kolejności. Kiedy już wykonamy zaznaczone zadania, podejmiemy się kolejnych. Może się zdarzyć, że na niektóre pytania będzie nam ciężko odpowiedzieć – warto wtedy zostawić puste pola, a jeśli po pewnym czasie pojawi się w nas odpowiedź, dopisać ją na karcie.

Jeszcze jedno słowo. Może nam się wydawać, że zajęcie się danym problemem, wykonanie pracy z kartami, szukanie wyjścia z trudnej sytuacji nic nie da, że problem jest zbyt wielki, nie sposób go rozwiązać, nie ma dla nas ratunku. Dla mnie w takich sytuacjach – trudnych, ciemnych i zagmatwanych – zawsze ważna była wiara sobie. W odróżnieniu od wiary w siebie, która dla mnie łączy się z pewnego rodzaju przebojowością, pewnością siebie, myśleniem o sobie i swojej przyszłości pozytywnie oraz o takim przekonaniu, że dam radę, bo jestem dobry, wiara sobie jest oparta na doświadczeniu. Nie zakłada szczególnie

pozytywnego myślenia o przyszłości czy radosnego nastroju, ale jest bardzo racjonalną analizą swoich możliwości i poczynąń.

Podobnie, jak możemy wierzyć komuś, bo wiemy, że z wieloma sprawami dał sobie już w życiu radę i podołał niejednej trudności, tak i sobie możemy wierzyć. Przecież już nieraz w życiu doświadczyliśmy jakichś problemów: w czasie dorastania, w wieku młodzieńczym, podczas młodej dorosłości... Może wyszliśmy już zwycięsko z jakiegoś kryzysu – damy więc sobie jakoś radę także w obecnej sytuacji.

Warto spojrzeć wstecz, przypomnieć sobie wszystkie te momenty, w których daliśmy radę, wszystkie trudności, którym sprościliśmy i dzięki temu znaleźliśmy się teraz w innym miejscu, dalej. Zapewne obecny problem może być innego rodzaju, większego kalibru, ale przecież... już z niejednym poradziliśmy sobie (wtedy też pewnie uważając, że nic nie da się z nim zrobić). Zacisnęliśmy zęby, parliśmy do przodu i podołaliśmy. Dlatego też i w tym momencie warto sobie uwierzyć.

Owocnej pracy!

Ireneusz Trojan

## **Karty rozwiązań. Ćwiczenia rozwojowe**

Ireneusz Trojan dla RTCK

Produkcja: RTCK

Nowy Sącz 2020

Wydanie II

© RTCK SA 2024

ISBN: 978-83-67290-96-8

Redakcja i korekta: SEITON, [www.seiton.pl](http://www.seiton.pl)

Skład i łamanie: Barbara Wrzos, Graphito, [www.graphito.pl](http://www.graphito.pl)

Projekt okładki: Jakub Kosakowski

Skład wydania II: DADIO.DESIGN | [www.dadio.design](http://www.dadio.design)

RTCK wydawnictwo

Książki, ćwiczenia rozwojowe, kursy



RTCK S.A.

ul. Grunwaldzka 17

33-300 Nowy Sącz

tel. 531 009 119

[kontakt@rtck.pl](mailto:kontakt@rtck.pl)

[www.rtck.pl](http://www.rtck.pl)

Dołącz do społeczności ludzi, którzy chcą robić to, co kochają.

Zapisz się na [www.rtck.pl](http://www.rtck.pl), a będziemy Cię wspierać na tej drodze,

wysyłając wartościowe materiały!

# Karty Rozwiązań