

XXVIII NIEDZIELA ZWYKŁA ROK B

Czytanie z Księgi Mądrości

Modliłem się i dano mi zrozumienie, przyzywałem, i przyszedł na mnie duch Mądrości. Przeniosłem ją nad berła i trony i w porównaniu z nią za nic miałem bogactwa. Nie porównałem z nią drogich kamieni, bo wszystko złoto wobec niej jest garścią piasku, a srebro przy

niej ma wartość błota. Umilowałem ją nad zdrowie i piękność i wołałem mieć ją anizeli światło, bo nie znał blask od niej bijący. A przysły mi wraz z nią wszystkie dobra i niezliczone bogactwa w jej rękę.

(Mdr 7, 7-11).

Psalm responsoryjny (Ps. 90(89), 12-13. 14-15. 16-17).

Nasyć nas, Panie, Twoim miłosierdziem.

Naucz nas liczyć dni nasze,

byśmy zdobyli mądrość serca.

Powróć, o Panie, jak długo będziesz zwlekał?

Bądź litościwy dla sług Twoich.

Nasyć nas, Panie, Twoim miłosierdziem.

Nasyć nas o świcie swoją łaską,

abyśmy przez wszystkie dni nasze

mogli się radować i cieszyć.

*Daj radość w zamian za dni Twego ucisku,
za lata, w których zaznaliśmy niedoli.*

Nasyć nas, Panie, Twoim miłosierdziem.

*Niech sługom Twoim ukaże się Twe dzieło,
a Twoja chwała nad ich synami.*

Dobroć Pana, Boga naszego, niech będzie nad nami

i wspieraj pracę rąk naszych,

dzieło rąk naszych wspieraj.

Nasyć nas, Panie, Twoim miłosierdziem.

Czytanie z Listu do Hebrajczyków

Żywe jest słowo Boże, skuteczne i ostrzejsze niż wszelki miecz obosieczny, przenikające aż do rozdzielenia duszy i ducha, stawów i szpiku, zdolne osądzić pragnienia i myśli serca. Nie ma stworzenia, które by było przed

Nim niewidzialne, przeciwnie, wszystko odkryte i odsłonięte jest przed oczami Tego, któremu musimy zdać rachunek.

(Hbr 4, 12-13).

Alleluja, Alleluja, Alleluja!

**Błogosławieni ubodzy w duchu,
albowiem do nich należy królestwo niebieskie.**

Alleluja, Alleluja, Alleluja!

Słowa Ewangelii wg św. Marka

Gdy Jezus wybierał się w drogę, przybiegł pewien człowiek i upadłszy przed Nim na kolana, pytał Go: «Nauczycielu dobry, co mam czynić, aby osiągnąć życie wieczne?». Jezus mu rzekł: «Czemu nazywasz Mnie dobrym? Nikt nie jest dobry, tylko sam Bóg. Znasz przykazania: „Nie zabijaj, nie cudzołóż, nie kradnij, nie zeznawaj fałszywie, nie oszukuj, czcij swego ojca i matkę”. On Mu rzekł: «Nauczycielu, wszystkiego tego przestrzegałem od mojej młodości». Wtedy Jezus spojrział z miłością na niego i rzekł mu: «Jednego ci brakuje. Idź, sprzedaj wszystko, co masz, i rozdaj ubogim, a będziesz miał skarb w niebie. Potem przyjdź i chodź za Mną». Lecz on spochmurniał na te słowa i odszedł zasmucony, miał bowiem wiele posiadłości. Wówczas Jezus spojrział wokoło i rzekł do swoich uczniów: «Jak trudno jest bogatym wejść do królestwa Bożego». Uczniowie zdumieni się na Jego słowa, lecz Jezus po-

wtórnie rzekł im: «Dzieci, jakże trudno wejść do królestwa Bożego tym, którzy w dostatkach pokładają ufność. Łatwiej jest wielbłądowi przejść przez ucho igielne niż bogatemu wejść do królestwa Bożego». A oni tym bardziej się dziwili i mówili między sobą: «Któż więc może się zbawić?». Jezus spojrział na nich i rzekł: «U ludzi to niemożliwe, ale nie u Boga; bo u Boga wszystko jest możliwe». Wtedy Piotr zaczął mówić do Niego: «Oto my opuściliśmy wszystko i poszliśmy za Tobą». Jezus odpowiedział: «Zaprawdę powiadam wam: Nikt nie opuszcza domu, braci, sióstr, matki, ojca, dzieci i pól z powodu Mnie i z powodu Ewangelii, żeby nie otrzymał stokroć więcej teraz, w tym czasie, domów, braci, sióstr, matek, dzieci i pól wśród przesładowań, a życia wiecznego w czasie przyszłym».

(Mk 10, 17-30).

SPOWIEDŹ CZY PSYCHOTERAPIA?

Rozmowa z ks. Januszem Koziółem, psychoterapeutą psychodynamicznym w trakcie procesu certyfikacji.



Katarzyna Tarkowska: Ksiądz prof. Józef Tischner zastanawiając się kiedyś nad tym, czy psychoterapia może zastąpić spowiedź, żartował, że być może spowiedź jest nieudolną zapowiedzią psychoterapii lub też psychoterapia nieudolnym naśladownictwem spowiedzi. Co ksiądz o tym sądzi?

Ks. Janusz Koziół: Psychoterapia nigdy nie zastąpi spowiedzi, ale i w drugą stronę, spowiedź nigdy nie zastąpi psychoterapii.

K.T. Czym się różni jedno od drugiego?

Ks. J.K. Celem spowiedzi jest pojednanie z Bogiem. Przychodzimy do konfesjonału i wyznajemy przed kapłanem swoje grzechy prosząc o wybaczenie. I jeśli szczerze żałujemy, to Bóg nam przebacza. Jak powiedział kiedyś Papież Franciszek, spowiedź nie jest sesją psychoterapii, ani też pójściem na salę tortur. W spowiedzi chodzi przede wszystkim o oddanie chwały Bogu i uznanie, że to On nas zbawia. W spowiedzi konieczna jest konkretność, uczciwość oraz szczerza zdolność do wstydu z powodu błędów. Cele psychoterapii mogą być natomiast różne w zależności od podejścia. W nurcie psychodynamicznym, w którym pracuję, cel jest kształtowany wspólnie z terapeutą. Nadrzednym celem jest uświadomienie nieświadomego.

K.T. Czemu ma służyć uświadamianie sobie tego, co jest poza naszą świadomością?

Ks. J.K. Wielu sprawom. Obszary, wokół których skupia się praca terapeutyczna to: rozwiązywanie konfliktów wewnętrznych, poszukiwanie prawdy – czyli uzyskanie wiedzy o sobie. Przyjrzenie się kim naprawdę się jest, a nie kim chce się być. Większa zdolność do wyszukiwania odpowiednich self obiektów czyli przejście z pozycji, w której pacjent używa self obiektów w sposób niedojrzały i nieadaptacyjny, do pozycji, w której ich użycie będzie dojralsze i adaptacyjne, polepszenie relacji z innymi w skutek zrozumienia relacji z wewnętrznymi obiektami,

zwiększenie zdolności do refleksji, dostrzeżenie związku zachowań pacjenta z jego wewnętrznymi uczuciami, przekonaniem, konfliktami, motywami. W trakcie trwania terapii może się zdarzyć, że cele terapii będą redefiniowane. Dzieje się tak, ponieważ niektóre konflikty są całkowicie nieświadome i trudno je wziąć jednocześnie pod uwagę w początkowym etapie procesu psychoterapeutycznego. Rewizja celu następuje również często na skutek uzyskania większego zrozumienia problemu przez samego pacjenta. Bywają jednak i takie sytuacje, kiedy korzystne jest pracowanie przez jakiś czas bez celu terapii.

K.T. Wspomniał ksiądz o konfliktach wewnętrznych. Czego mogą one dotyczyć i czy w trakcie psychoterapii możemy je wszystkie rozwiązać?

Ks. J.K. Wewnętrzne konflikty mogą dotyczyć silnego wewnętrznego pragnienia, które jednocześnie budzi lęk, bądź którego realizacja jest na poziomie świadomym nieakceptowalna. Mogą to być emocje, impulsy i tęsknoty, które stoją w sprzeczności z wymaganiami, jakie stawia przed nami rzeczywistość. Długo można by je wymieniać... Jednak zanim zdecydujemy się na psychoterapię, należy wiedzieć dwie rzeczy na temat konfliktów. Po pierwsze, wewnętrzne konflikty nie są czymś, co można raz na zawsze rozwiązać. Towarzyszą nam one bowiem przez całe życie, a my – żeby móc normalnie funkcjonować – musimy nauczyć się je w określonych sytuacjach rozwiązywać, by nie zaczęły destruktywnie oddziaływać na nasze życie zawodowe i osobiste. Po drugie, nie wszystkie konflikty należy za wszelką cenę rozwiązywać. Wręcz przeciwnie. Dzięki wewnętrznym konfliktom rozwijamy się jako jednostki, lepiej rozumiemy wymogi kultury i społeczeństwa, w którym żyjemy, a nawet wyrażamy siebie w twórczości artystycznej. Problem pojawia się dopiero wtedy, gdy dana osoba posiada ciągłą niedyspozycję w ich rozwiązywaniu, co może prowadzić u niej do poważnego dyskomfortu, a nawet zaburzeń w funkcjonowaniu psychospołecznym. Należy zatem odróżniać doświadczenie przykrych emocji, na przykład lęku czy wstrętu, które samo w sobie nie jest niczym złym, od patologicznego wpływu tych emocji na nasze życie.

K.T. Zadam niedyskretne pytanie. Czy ksiądz sam kiedyś korzystał z terapii?

Ks. J.K. Tak. Korzystałem i nadal korzystam. Terapia własna jest warunkiem niezbędnym do tego, by być psychoterapeutą. Jak stwierdził kiedyś C.G.Jung, psychoterapeuta musi rozumieć nie tylko pacjentów; równie ważne jest, aby rozumiał samego siebie. Dlatego podstawą, warunkiem koniecznym jego wykształcenia jest przeprowadzenie analizy samego siebie. Terapię pacjenta zaczyna się, rzecz by można, od lekarza; tylko wówczas gdy lekarz umie poradzić sobie z sobą samym i z własnymi problemami, umie zrobić to też z samym pacjentem. Tylko wtedy.

K.T. Jak wygląda taka sesja psychoterapii w nurcie psychodynamicznym?

Ks. J.K. Terapia psychodynamiczna powstała na gruncie teorii psychoanalitycznej Zygmunta Freuda, a to może kojarzyć się z leżeniem na kozetce, patrzeniem w sufit, snuciem „wolnych skojarzeń”, analitykiem o kamiennej twarzy, który zbiera to w jedną całość i przedstawia pacjentowi „ostateczną prawdę o nim”. Tak jednak nie jest. Po pierwsze, sesje odbywają się „twarzą w twarz”, terapeuta i pacjent siedzą zwróceniem do siebie tak, aby cały czas mogli mieć kontakt wzrokowy. Sesje terapeutyczne trwają zazwyczaj 45 – 50 min. i odbywają się raz lub dwa razy w tygodniu. Sesje rozpoczynają się i kończą bardzo punktualnie, jeżeli z jakichś powodów jest inaczej – terapeuta rozmawia o tym z pacjentem. Nie tylko materiał werbalny, czyli to co pacjent mówi jest analizowane, ale również to jak mówi, jaką przybiera pozycję ciała, „na jaki temat” milczy, co robi lub czego nie robi pomiędzy sesjami. Terapeuta zachęca pacjenta, aby ten najswobodniej jak potrafi mówił o swoich problemach i trudnościach, a jeżeli nic takiego akurat się nie pojawia, zachęca by mówił swobodnie o wszystkim, co przychodzi mu do głowy. Im bardziej otwarty i swobodny jest pacjent, tym lepiej. Mogą to być wspomnienia, aktualne myśli, uczucia, sny... Terapeuta psychodynamiczny jest osobą, która zapewnia bezpieczną przestrzeń pacjentowi, w której razem mogą współpracować przy eksploracji osoby pacjenta i jego sposobu życia, aby znaleźć alternatywne sposoby bycia, bardziej pozytywną samoocenę i spójną historię osobistą. W tym celu terapeuci psychodynamiczni posługują się klaryfikacją, czyli wyjaśnianiem kwestii, które są nie do końca zrozumiałe, konfrontacją, czyli zwracaniem uwagi pacjenta na coś, czego unika oraz interpretacją, która polega na wyjaśnieniu, skąd bierze się określone uczucie, czy zachowanie. Krótko mówiąc, terapeuta pomaga pacjentowi zrozumieć dlaczego reaguje w określony sposób, na jakiej podstawie tworzy takie, a nie inne sądy, z czego wynikają przeżywane przez niego emocje.

K.T. Czy w czasie takiej sesji psychoterapeuta dzieli się z pacjentem swoimi prywatnymi opiniami, udziela jakichś porad?

Ks. J.K. Bardzo ważną rolę w podejściu psychodynamicznym odgrywa tzw. neutralność terapeuty, czyli fakt, że nie dzieli się on swoimi prywatnymi opiniami, czy przekonaniami, nie ujawnia informacji na swój temat i nie udziela porad. Dzięki temu może się rozwijać przeniesienie, które jest kopalnią nieświadomej wiedzy na temat pacjenta. Przeniesienie polega na tym, że pacjent przerzuca na terapeuta swoje nieświadome wyobrażenia, uczucia i wzorce myślowe. Terapeuta zaczyna być postrzegany w określony sposób, może budzić pozytywne lub negatywne emocje w pacjencie, zgodne z wzorcem przeniesieniowym, na przykład, kiedy terapeuta wydaje się surowy i niedostępny, daje to informację, iż być może taki był ojciec pacjenta. Wzorec przeniesieniowy zmienia się w trakcie trwania terapii, a pacjent widzi w terapii róż-

ne obiekty ze swojego życia. Dzięki temu może ponownie, z pomocą terapeuty, przeżyć w sposób świadomy wyparte treści i emocje, które wcześniej tworzyły objaw.

K.T. To musi wywoływać też różne reakcje w terapii...

Ks. J.K. Tak wywołuje. Te reakcje terapeuty nazywamy przeciwprzeniesieniem. Dostarcza ono bardzo wielu cennych informacji. Zadaniem terapeuty jest analizowanie swoich reakcji wobec pacjenta, na przykład: „Dlaczego ten pacjent mnie drażni?” albo „Co takiego się dzieje, że ciągle martwię się o pacjenta pomiędzy sesjami?”. Przeciwprzeniesienie jest często omawiane przez terapeutę z nadzorcą, co pomaga nabrać mu dystansu oraz zrozumieć własne nieświadome emocje i zachowania. Dzięki temu łatwiej zrozumieć relację terapeutyczną i wyciągnąć określone wnioski.

K.T. Czy ksiądz również omawia to, co dzieje się w czasie sesji terapeutycznej z nadzorcą?

Ks. J.K. Oczywiście. W ramach szkolenia w trakcie procesu certyfikacyjnego uczestniczę regularnie w comiesięcznych spotkaniach nadzorczych.

K.T. Ile czasu trwa terapia psychodynamiczna?

Ks. J.K. Terapia w nurcie psychodynamicznym nie należy do terapii krótkich. Jest to terapia długoterminowa, najczęściej trwająca w zależności od głębokości zaburzenia 2 - 5 lat. Jest tak dlatego, ponieważ jej celem nie jest samo ustąpienie objawów dysfunkcji, ale zmiana w strukturze osobowości. Tak więc jest to długotrwała, jak i często trudna praca, w której pojawia się wiele nieprzyjemnych emocji, ale prowadzi ona do trwałej zmiany, znacznie lepszego rozumienia siebie i relacji z innymi, co znacznie poprawia komfort życia.

K.T. Chciałabym jeszcze zapytać o wiele spraw, ale nasza gazeta mogłaby tego nie pomieścić. Na koniec więc pytanie: gdyby ktoś chciał korzystać z takiej terapii u księdza, to czy jest taka możliwość?

Ks. J.K. Na chwilę obecną kiedy rozmawiamy, tak. Jest jeszcze taka możliwość. Bliższych informacji udzielę telefonicznie pod nr tel. **792 690 603** lub osobiście. Zachęcam również do odwiedzenia mojej strony internetowej: **www.psychoterapia-expert.pl**

Katarzyna Tarkowska: Dziękuję za rozmowę.

Ks. Janusz Koziół: Dziękuję również.

KRÓLOWO RÓŻAŃCA ŚWIĘTEGO, MÓDL SIĘ ZA NAMI!

Maryjo Dziewico!

Pomóż mi tak ukochać modlitwę różańcową, bym jej nigdy nie zaniedbał, by się stała moją codzienną potrzebą. Niech ta ewangeliczna modlitwa stanie się coraz silniejszą więzią, łączącą mnie z Jezusem i z Tobą, hołdem dziecięcej pobożności i miłości, umocnieniem i zachętą do radoznego i sumiennego wypełniania obowiązków w naśladowaniu Ciebie i Twego Syna. Spraw, aby rozważanie Tajemnic Waszego życia wprowadzało mnie w duchowe głębie, gdzie rozum, wola i uczucia pozwalają ogarnąć się i przeniknąć sprawami Bożymi. W świetle świętych Tajemnic Różańcowych ukazuj mi Matko



powagę życia ziemskiego, które przygotowuje mi los wieczny, więc powinno być godne, czyste i szlachetne. Przez Tajemnice Różańcowe pouczaj mnie, że cierpienie pokornie przyjęte i ofiarowane Ojcu, przynosi wielkie owoce zbawcze, że przetrwanie z Jezusem na Kalwarii doświadczania otwiera przede mną blask zmartwychwstania na wieczne szczęście z Nim, tam nie będzie już łez, lecz nieustanne dziękczynienie za łaski, które z cierpienia Bóg wy dobył dla mnie i dla braci moich w Chrystusie. Królowo Różańca świętego, módl się o zbawienie wszystkich ludzi! Amen.

OGŁOSZENIA PARAFIALNE

- Kościół Katolicki w Polsce obchodzi dzisiaj XV Dzień Papieski pod hasłem „Jan Paweł II – Patron Rodziny”. Przed kościołem odbywa się zbiórka do puszek na Dzieło Nowego Tysiąclecia dla utalentowanej młodzieży z ubogich rodzin z całej Polski.
- Jutro, 12 października Grupa Modlitewna św. Ojca Pio zaprasza na comiesięczne formacyjne spotkanie, które odbędzie się w sali nr 1 po Mszy św. wieczornej.
- Ostatnie Nabożeństwo Fatimskie z procesją zostanie odprawione we wtorek 13 października po wieczornej Mszy św. Należy przynieść różaniec i świece.
- Msza św. dla Seniorów w piątek o godz. 9.00, a po niej spotkanie Klubu Seniora „Betania”.
- Przyjmujemy wypominki na rok 2016 w zakrystii lub w kancelarii. Wypominki jednorazowe będą czytane w oktawie Wszystkich Świętych, a wypominki roczne w trzeciej niedziele miesiąca. Kartki na wypominki można zabierać ze stolika. Przyjmujemy także intencje mszalne na zbiorową GREGORIANKĘ z wypominkami listopadowymi. Jest to 30 Mszy św. w listopadzie codziennie o godz. 18.00, a w niedziele o 17.00. Zwracamy uwagę, że zbiorową gregoriankę ofiarujemy tylko za jedną lub dwie osoby zmarłe z rodziny, za które bliscy nie mogli zamówić gregorianki indywidualnej.
- Zapraszamy na nabożeństwa różańcowe:
 - dla dzieci o 16.30 w kaplicy Matki Bożej (z wyjątkiem soboty i niedzieli);
 - dla młodzieży i dorosłych o 17.30.
 Na zakończenie nabożeństwa Komunia św. dla osób, które nie mogą zostać na Mszę św.
- Bardzo dziękujemy wszystkim ofiarodawcom, którzy pamiętali o inwestycyjnym charakterze składki w I niedzielę miesiąca października. Wyniosła ona 11.564,50zł, z czego 3.390zł to ofiary w kopertach. Dziękujemy również za przelewy na konto parafialne, na które w sierpniu wpłynęła kwota 2.100zł.
- W kalendarzu liturgicznym nadchodzącego tygodnia:
 - wtorek: wsp. bł. Honorata Koźmińskiego, prezbitera;
 - czwartek: wsp. św. Teresy od Jezusa, dziewicy i doktora Kościoła;
 - piątek: wsp. św. Jadwigi Śląskiej;
 - sobota: wsp. św. Ignacego Antiocheńskiego, biskupa i męczennika.

Z naszej wspólnoty odszedł do Pana:
+ Krzysztof Jeżowski, l. 63, zam. ul. Telimeny 33.

Dobry Jezu, a nasz Panie...

Msze święte: w dni powszednie: 6.30*, 7.00, 18.00; w I piątki miesiąca: 6.30*, 7.00, 16.30*, 18.00, 19.30* (* - z wyjątkiem wakacji); w niedziele i święta: 6.30, 8.00, 9.30, 11.00, 12.30*, 17.00, 19.00; w soboty: 18.00.
Godziny otwarcia kancelarii parafialnej: wtorek: 16.00 – 17.30; środa: 16.00 – 17.30; czwartek: 10.30 – 12.00, 16.00 – 17.30; piątek: 16.00 – 17.30; sobota: 8.30 – 10.00 (z wyjątkiem I piątku i I soboty miesiąca).

Zespół Redakcyjny: Anna i Tadeusz Stanowscy, ks. Mirosław Dziedzic. **Współpraca:** Karolina Kalinowska, Ewa Prymon-Ryś.

Skład i opracowanie graficzne: Katarzyna Tarkowska. **Druk:** Zdzisław Chojnacki.

Adres: NASZA FAMILIA ul. Aleksandry 1 30-837 Kraków, tel. (12) 658 03 50 wew. 111.

e-mail: xmiroslaw@poczta.onet.pl; stanowski.tadeusz@op.pl **www.najswietszarodzina.pl**