



Najważniejszymi rzeczami, na które warto zwrócić uwagę, udzielając pomocy człowiekowi, który przeżywa kryzys religijny – są modlitwa, praktyki religijne i kontakt z innym człowiekiem. Trudność polega na tym, że osoba kryzysująca nie zawsze będzie otwarcie szukać pomocy. Nie mniej jednak niewolno przechodzić obojętnie wobec takiej osoby. Czasami będzie potrzebna specjalistyczna pomoc psychologów czy psychiatrów, a nawet wspomaganie farmakologiczne †

Aby pomóc człowiekowi wyjść z kryzysu, trzeba:

- *być obecnym;*

□□□ • *uważnie słuchać;*

□□□ • *rozumieć i wyjaśniać uczucia;*

□□□ • *pomagać w podejmowaniu działań;*

□□□ • *obserwować i korygować zachowania.*

Życzliwy i bliski człowiek wiele może pomóc, gdyż u osoby kryzysującej najczęściej nasila się poczucie osamotnienia. W takiej sytuacji pouczanie staje się nieskuteczne, ale obecność drugiego człowieka jest jak poczucie pewnej mocy kogoś, kto jest blisko. Bardzo często depresja przytępia wiarę i zasłania jej znaczenie jako środka terapeutycznego. Natomiast uważne słuchanie i ofiarowanie swojego czasu drugiej osobie jest dobrym sposobem na to, aby zacząć pomagać. Zdolność wczuwania się osoby pomagającej pomaga człowiekowi w kryzysie na stawianie trudnych i intymnych pytań. Wczuwanie się w świat osoby jest kluczowe dla zrozumienia przyczyn kryzysu i jego dynamiki. Prowadzona rozmowa natomiast pozwala nazwać to, co dzieje się wewnątrz człowieka. Dobrze by było, gdyby osoba kryzysująca dokładnie ustnie lub na piśmie przedstawiła to, co przeżywa, oraz jakie widzi tego stanu przyczyny. Wtedy wszystkie informacje można poddać obiektywnej analizie i ocenie. Często bywa tak, że dobra i życzliwa rozmowa tak pomaga, że osoba sama podejmie określone działania, które pomogą jej wyjść z zaistniałego kryzysu. Jeżeli człowiek w kryzysie jest jakby sparaliżowany swoimi przeżyciami i nie może podjąć decyzji, to wtedy ten ktoś może jej w tym

Jak pomóc w kryzysie religijnym?

Wpisany przez ks. Павел Салабуда
02.05.2021 00:00

pomóc. Ważne też będzie obserwowanie tego, jak osoba kryzysująca realizuje plany wyjścia z kłopotów.

Jeżeli osoba pozytywnie przeżyje kryzys religijny, podobnie jak i inne kryzysy, będzie to istotny czynnik wspomagający proces jej dojrzewania. W życiu religijnym taka osoba przeżywa tzw. nawrócenie, co pomaga jej inaczej spojrzeć na siebie oraz swój stosunek do Boga i bliźnich. Gdy czytamy Biblię możemy napotkać wiele przykładów kryzysów, które przeżywają bohaterzy biblijni (np. Job, Jonasz, Jakub, Piotr).

Kryzys może towarzyszyć człowiekowi na różnych etapach jego życia, np. w wieku młodzieńczym, gdy młody człowiek przeżywa czas kształtowania się religijnej autonomii. Młodzież, też dość często przeżywając pewne swoje konflikty moralne negatywnie ustosunkowuje się do Kościoła i wiary. Zawsze ważna jest pomoc drugiej osoby: przyjaciela, znajomego, kapłana, psychiatry czy innego specjalisty. Nie warto odkładać ją na później, trzeba być do dyspozycji w każdym czasie i poświęcić tyle czasu, ile potrzebuje człowiek w kryzysie. Udział w rekolekcjach, czas na refleksję, odpowiednia literatura, wszelkiego rodzaju spotkania religijne, pielgrzymki, katechezy to wszystko pomaga przezwyciężyć trudności. Kryzys to nie katastrofa, a prawidłowe jego rozwiązanie może doprowadzić do dojrzałej religijności.