

## **Roman Martynów**

Cześć, dzień dobry. Przed mikrofonem Roman Martynów, Akademia Nauk Stosowanych im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie, a to jest Wykładownia - miejsce spotkań ciekawych ludzi i interesujących rozmów. Dzisiaj odcinek wyjątkowy, bardzo wyjątkowy, bo świąteczny. Chociaż nie słyszymy tu muzyki to wierzę, że ona nam towarzyszy, a ja mam przyjemność gościć dzisiaj w studiu dwóch wyjątkowych specjalistów. Agnieszka Adamczak - od 7 lat szerzy ideę empatycznej komunikacji, prowadząc warsztaty i szkolenia, wierzy w moc słów takie, które stawiają mury lub otwierają okna, pisze o tym wszystkim na blogu "Moc słów porozumienia" oraz w wydanej w tym roku książce "Dziecko z wyzwaniem, czyli o elfie od empatii". Agnieszka chce zmieniać świat na lepszy, kocha życie, lubi ludzi i liczy, że są to uczucia odwzajemnione. Cześć Agnieszko.

## **Agnieszka Adamczak**

Cześć.

## **Roman Martynów**

I ks. Paweł Napierała, od 2 lat wikariusz w parafii pw. Świętego Kazimierza w Lesznie, katecheta w I Liceum Ogólnokształcącym w Lesznie, moderator Ruchu Światło-Życie w Archidiecezji Poznańskiej, lubi wędrowki górskie, sport, zaangażowany fan piłki nożnej. Cześć Pawle.

## **ks. Paweł Napierała**

Cześć. Szczęść Boże. Witam wszystkich.

## **Roman Martynów**

Słuchajcie, jak wasze przygotowania do świąt? Grudzień za pasem. Jak wasze przygotowania? Co robicie?

## **Agnieszka Adamczak**

U mnie przygotowania w toku, takim powiedziałabym bardzo praktycznym, czyli pierogi w zamrażalniku, przepis na pierniki czeka na szafie w kuchni.

## **Roman Martynów**

Na lepszy moment.

## **Agnieszka Adamczak**

Tak. Na czas, tak. Na ten właściwy czas i prezenty również zakupowane.

## **Roman Martynów**

No, czyli ty już jesteś przygotowana.

## **Agnieszka Adamczak**

Myślę, że technicznie tak. Teraz zostało to przygotowanie takie mentalne, wyciszenie się i już, no, czekanie na tą atmosferę.

## **Roman Martynów**

Na ten właściwy czas.

## **Agnieszka Adamczak**

Tak, tak.

## **Roman Martynów**

Paweł, a jak u ciebie?

## **ks. Paweł Napierała**

Z mojej perspektywy teraz liturgia kościoła daje nam czas adwentu, właśnie przygotowania do tego czasu świąt Bożego Narodzenia. Charakterystyczne dla tego adwentu są roraty. Poranne roraty to jest zawsze duże wyzwanie.

## **Roman Martynów**

O której wstajesz?

## **ks. Paweł Napierała**

Nie mam codziennie tych rorat. Mamy trochę pewien podział z księdzem proboszczem w parafii i część zazwyczaj mam wieczorem, ale dzisiaj chociażby rano 6:45 roraty były, więc budzik już był o 6 żeby, żeby tam się ogarnąć, przygotować na ten czas.

## **Roman Martynów**

A jakie jest wasze ulubione wspomnienie z dzieciństwa? Jak myślicie o świątach Bożego Narodzenia to, to, co wam przychodzi do głowy? My dzisiaj z Pawłem rozmawialiśmy chwilkę przed rozpoczęciem nagrania i Paweł mówi, że ogromnie czekał na pasterkę, a jak już ta pasterka, czas na tą pasterkę przyszedł, to po prostu ją przespał.

## **ks. Paweł Napierała**

Tak, tak było. Rodzice cały czas mi to może, może nie cały czas, ale nawiązują czasem do tej historii jak przespałem tę pasterkę. Jednego roku jeszcze razem z nimi siedziałem, a potem już jako ministrant z moimi starszymi braćmi i tam się właśnie śmiali, że tylko patrzyli na mnie jak tam, jak tam zasypiam. Jest to jedno z takich, z takich wspomnień dla mnie też myślę bardzo ważnych, ale co tak ogólnie wspominam to z pewnością ta rodzinna atmosfera i myślę takie różne, różne też interakcje, zabawy z rodzeństwem, to myślę, że myślę, że tak jakoś w głowie siedzi jako takie, takie miłe wspomnienie.

## **Roman Martynów**

Do którego chętnie wracasz.

## **ks. Paweł Napierała**

Tak jest.

## **Roman Martynów**

Agnieszko?

## **Agnieszka Adamczak**

Dla mnie też zdecydowanie święta kojarzą się z tym czasem spędzonym rodzinnie. Mam trójkę rodzeństwa. Różnica wieku między nami jest spora, więc spotykaliśmy się najczęściej właśnie w pełnym składzie w święta Bożego Narodzenia i to jest takie najpiękniejsze wspomnienie.

## **Roman Martynów**

Czekanie na to wspólne spotkanie, biesiadowanie, kolędowanie.

## **Agnieszka Adamczak**

Oj tak, właśnie. Kolędowanie, cieszenie się po prostu swoją obecnością.

## **Roman Martynów**

Wiecie, co to jest niesamowite, bo oboje mówicie o tym, że macie wspomnienia związane z tym, jak się cieszyliście, jak czekaliście, jak to obchodziliście, a ja wczoraj pozwoliłem sobie, nie będę mówić na jakich portalach związanych z wiadomościami, ale wpisałem sobie Boże Narodzenie. I jakie artykuły wychodzą? Wychodzą mianowicie, że Boże Narodzenie dziś kojarzy się ludziom z ogromnym stresem, z niekończącą się listą obowiązków, z nowym trendem, czyli uciekaniem od świąt Bożego Narodzenia w domu, wyjeżdżaniem, że święta to nie tylko sielanka, ale też np. samotność, więc jak to jest, słuchajcie? Zmienia się ta perspektywa tych świąt, kiedy przestajemy być dziećmi i tak odchodzimy od tego, co jest, skąd ten świat dzisiaj taki zimny, jeśli chodzi o, mimo że wokół nas tyle tych świątecznych, pięknych dekoracji?

## **Agnieszka Adamczak**

No właśnie świątecznych, pięknych dekoracji, bardzo klimatycznych reklam pokazujących nam sielankowe, idealne, perfekcyjne święta. I myślę sobie, że to jest chyba, z mojego punktu widzenia, przyczyna tego, że święta są dla nas głównie źródłem stresu obecnie.

## **Roman Martynów**

Ale to Agnieszko, co nas stresuje?

## **Agnieszka Adamczak**

No stresuje nas, w moim mniemaniu, to, że pozwalamy sobie w głowie kreować taką wizję, że istnieją w ogóle idealne święta, że istnieje idealny sposób przygotowania się do świąt. Jeden, jedyny, właściwy, który jest narzucony nam z zewnątrz właśnie poprzez te reklamy, spoty, nie wiem to z czym się spotykamy.

## **Roman Martynów**

Ten klimat świąteczny wcześniej.

## **Agnieszka Adamczak**

Tak, tak.

## **Roman Martynów**

Już od listopada mam wrażenie, że albo nawet, Boże, od października można już spokojnie słuchać albo piosenek świątecznych, albo nie wiem zakupić jakieś dekoracje do domu, że święta tak przyspieszyły.

## **Agnieszka Adamczak**

Tak.

## **Roman Martynów**

Ogromnie.

## **Agnieszka Adamczak**

I z nimi przyspiesza właśnie to kreowanie takiej tej idealnej wizji i dla mnie, jeżeli ja uwierzę, że jest jakiś idealny sposób na spędzanie świąt i ja w niego uwierzę, i będę chciała mu dorównać, no to źródło napięcia, stresu, przygębienia depresji, jest przede mną, prawda.

## **Roman Martynów**

Ale też wiesz, co przeczytałem o tym, że to też nasz brak umiejętności komunikacji przy stole jest głównym też źródłem tego, że ludzie w święta wychodzą pokłóceni. Powiedzieli, mówią sobie to był ostatni raz, kiedy wracam do domu na święta albo ostatni raz, kiedy się z kimś spotykam. Czy ten brak komunikacji też na to wpływa albo, nie wiem, słuchania, wsłuchania się w potrzeby innych ludzi? Skąd w nas takie napięcie?

## **ks. Paweł Napierała**

No z pewnością, z pewnością tak jest. Ja mam taką obserwację swoją trochę na temat składania życzeń bożonarodzeniowych, że w różnych przestrzeniach mamy te różne Wigilie, i gdy się spotykamy, i przychodzi, że mam złożyć komuś życzenia, no to jest takie jakieś zmieszanie, w sensie no co mam mu powiedzieć itd.

## **Roman Martynów**

A jeśli go nie lubię?

## **ks. Paweł Napierała**

No właśnie, więc to trzeba mocno się wczuć i zrozumieć tę, tę drugą osobę. Tak jak myślę, jest dla nas tym wielkim stresem, że myślimy o jakiś tam prezentach itd. i co, dla kogo kupiono, to sam fakt, że myślę o tej osobie, czego by ona chciała itd. no i gdzieś szukam, zastanawiam się itd. to może budzi właśnie te jakieś różne, różne emocje, to tak samo te złożenie życzeń. Co tutaj powiedzieć. To jest taka na zasadzie, czy właśnie, czy chce tylko to odhaczyć, powiedzieć, że coś no gdzie już tam coś było, zrobiłem. Tak samo z prezentem, z życzeniami. Znaczą jednak właśnie chcę w tym czegoś, czegoś więcej, więc myślę, że tutaj każdy sam może jakoś sobie tutaj na tą przestrzeń spojrzeć i, no i właśnie, czy komunikujemy się i szukamy tam jakiegoś wzajemnego spotkania się, czy tylko to jest takie no powierzchowne, nie?

## **Agnieszka Adamczak**

Tak. To jedno, że trudno jest nam do kogoś wyjść, pokazać siebie i jednocześnie zobaczyć tą drugą osobę. To na pewno. Ale ja bym jeszcze troszeczkę inaczej podeszła do kwestii komunikacji, bo to nie jest tak, że jest brak komunikacji, bo komunikujemy się nawet nic nie mówiąc, prawda? Samą obecnością możemy się komunikować.

## **Roman Martynów**

Tak, oczywiście.

## **Agnieszka Adamczak**

Natomiast wydaje mi się, że nawiąże do tego, co powiedziałem wcześniej. Jeśli mamy jakiś idealny obraz świętą, to jesteśmy już spięci i trudno jest nam podążać za tym, co się pojawia, co jest żywe. Trudno jest nam być w tym, co jest, jeśli to nie jest idealne. To jest jedna kwestia. A druga kwestia, jeśli chodzi o, no te rozmowy, które są źródłem jakiś nieporozumień, konfliktów.

## **Roman Martynów**

Tego przepytowania.

## **Agnieszka Adamczak**

Tak, no właśnie to też. Dla mnie święta są idealną okazją do tego, żeby trenować empatię i, żeby kiedy siedzę przy tym wspólnym stole i mam wokół siebie ludzi, którzy są dla mnie ważni, to warto siedzieć z takim nastawieniem, że cokolwiek ci ludzie robią tutaj, oni nie robią niczego przeciwko mnie, tak. Oni robią to dla siebie, najlepiej, jak potrafią. Prawdopodobnie chcą, również zależy mi na tym samym, na tym, żeby miło spędzić ten czas. Jednocześnie jesteśmy tylko ludźmi i czasem wybieramy tragiczne sposoby.

## **Roman Martynów**

Niekoniecznie tw właściwe rozwiązania.

## **Agnieszka Adamczak**

Dokładnie tak, więc gdzieś taka, ta empatia, że ten człowiek po drugiej stronie stołu ma również dobre intencje, również zależy mu na tym samym, a po prostu czasem mu nie wychodzi. I już jest, myślę, dobrym punktem wyjścia do, do właśnie do tego, żeby te rozmowy wyglądały inaczej.

## **Roman Martynów**

Jak skutecznie słuchać i odpowiadać na potrzebę innych podczas świąt?

## **Agnieszka Adamczak**

Przede wszystkim, w ogóle przede wszystkim, żeby słuchać i odpowiadać, to trzeba mieć świadomość, że my mamy potrzeby, tak. I teraz.

## **Roman Martynów**

Jak sprawić, żeby te moje potrzeby i innych potrzeby się spotkały na tej samej płaszczyźnie? Czy to w ogóle jest możliwe?

## **Agnieszka Adamczak**

Jest możliwe pod jednym warunkiem, że zdefiniujemy sobie to, co rozumiemy pod pojęciem potrzeba, bo w języku potocznym my bardzo często mówimy o czymś, co jest tylko jakąś strategią, sposobem. Nazywamy to właśnie potrzebą. Co mam na myśli? Jeśli, no właśnie chociażby spędzanie świąt z rodziną to nie jest potrzeba, nie. To jest.

## **Roman Martynów**

Wynika po prostu z tego, że tak jest.

## **Agnieszka Adamczak**

To jest jakieś działanie. To jest jakieś działanie, jakaś strategia, jakiś sposób, który pozwala mi spełnić jakieś potrzeby i pod pojęciem potrzeba ja mam na myśli nie jakiś brak, ubytek, jakąś tęsknotę. Tylko potrzeba to jest tak naprawdę wartość i jakość wspólna nam wszystkim ludziom. My, wszyscy ludzie, mamy te same potrzeby. Nie takie same w tym samym momencie, ale generalnie wszyscy potrzebujemy miłości, bliskości, kontaktu, akceptacji, szacunku, empatii, zrozumienia. I na tym poziomie my jesteśmy w stanie się spotkać, jeśli właśnie mamy świadomość, jaka potrzeba w tej chwili jest we mnie, jaka potrzeba jest w innej osobie.

## **Roman Martynów**

Czyli posłuchaj siebie.

## **Agnieszka Adamczak**

Tak, zdecydowanie. Jeśli nie masz kontaktu ze sobą i ze swoimi potrzebami, trudno będzie ci dostrzec potrzebę drugiej osoby.

## **ks. Paweł Napierała**

Tak troszkę odnosząc się właśnie do tego, co już mówiliśmy, czyli, że te nastawienie na święta jest takie trochę dmuchanie tego balona itd. Właśnie te potrzeby są takie czasem troszkę wyimaginowane i, no i niektórzy myślą, że jak to pięknie przeżyjemy te święta, no właśnie potem niestety takie zderzenie trochę może właśnie jakaś taka, taka pustka. Myśleliśmy, że będzie jakoś piękniej, radośniej itd., ale to właśnie myślę też pokazuje, że, że każdy z nas te pragnienia jakieś gdzieś, gdzieś ma głębiej zakorzenione w sobie i chcemy czegoś, czegoś więcej. Ja w tym często odkrywam głód i pragnienie Pana Boga w życiu, że, gdy coś widzimy, jakieś dobro w swoim życiu, chcemy właśnie, jak widzimy coś nawet lepszego itd. no to gdzieś musi być coś takiego wyjątkowego, najlepszego i jakoś, jakoś do tego chce dążyć i tego, i tego pragnę. Mam to w sercu ukryte.

## **Roman Martynów**

Ale wiecie co, to po tym wszystkim, co mówimy jest trochę takiej presji społecznej, nie uważacie, związanej ze świętami? Czyli wiecie te idealne święta, te właściwe posiłki, czy my je lubimy, czy nie lubimy? Są tradycyjne. One na ten stół wjeżdżają. Mają być piękne rozmowy, kolędowanie jak gdyby to wyobrażenie nasze o tych, o tych świętach i o tym, jaka jest presja tego, że musimy się spotkać z rodziną, a potem jeszcze, nie wiem, z jakimiś z przyjaciółmi np., a tak naprawdę to mielibyśmy ochotę wyjechać albo np. spędzić zupełnie inaczej niż to jest tak tradycyjnie uznane. To jak sobie radzić, słuchajcie, z takimi oczekiwaniami i pracą związaną, społeczną pracą, związaną ze świętami?

## **Agnieszka Adamczak**

Myślę, że nie ma presji społecznej. Nie będzie mnie ten temat dotyczył, jeśli ja sama na siebie tej presji nie nakładam.

## **Roman Martynów**

Ale trochę to wiesz, narzucają nam te, te reklamy i te filmiki, i o tej, wiesz, poznanie nowej miłości w święta i różne te wszystkie. Zobacz, jakie mamy nastawienie do tych wszystkich komedii romantycznych.

## **Agnieszka Adamczak**

On nam sugerują, słuchaj.

## **Roman Martynów**

Czy one nam coś sugerują?

## **Agnieszka Adamczak**

One nam sugerują i okej, mogą sugerować. I teraz ja nie mam wpływu na to, co leci w telewizji, w internecie, nie mam na to wpływu.

## **Roman Martynów**

Ale mam wpływ, czy decyduje się to obejrzeć.

## **Agnieszka Adamczak**

Natomiast tak, czy zdecyduje się obejrzeć to raz. Dwa - czasami też na to nie mam wpływu, bo po prostu coś tam leci i ja mimochodem odbieram. Tylko ja mam wpływ potężny na to, jak ja to przyjmę do siebie i teraz ja mam wrażenie, że całe clue polega na tym, jakim językiem ja sobie to wszystko w głowie przekładam, czyli jeżeli ja oglądając te obrazki o idealnych świętach albo z rodziną, albo pod palmami, przyjmę do siebie w ten sposób, że ja powinnam spędzać święta z rodziną.

## **Roman Martynów**

No. To właśnie jest kluczowe. To powinnam.

## **Agnieszka Adamczak**

Ja powinnam. W ogóle powinien, że człowiek powinien cokolwiek dla mnie ten wyraz powinien jest najgroźniejszym wyrazem świata, bo on bez względu na to, co ja zdecyduję, jeśli ja działam z energii, czyli ja myślę, mówię sobie, że cokolwiek powinnam bądź nie, jeżeli ja działam z tej energii, to bez względu na to, co zdecyduję, po wszystkim jestem jaka? Winna. I teraz, jeśli jestem winna, to co? Zasluguję na karę. I bez względu na to, co się potem wydarzy, no to okej, sama sobie na to zasłużyłam.

## **Roman Martynów**

Sama też tak trochę zdecydowałam, nie.

## **Agnieszka Adamczak**

Nawet nie zdecydowałam, tylko, no, działam z tej energii, że coś powinno się bez świadomości, czy ja tego chcę.

## **Roman Martynów**

Tak, uwaga za tą energią podążała.

## **Agnieszka Adamczak**

Tak. Czy ja tego chcę? Czy ja tego nie chcę? Czy ja to wybieram? Czy ja tego nie wybieram? I teraz dla mnie takie świadome prowadzenie narracji, czyli przekładanie tego, z czym ja mam kontakt, czego ja doświadczam, przekładanie świadome, mówienie do siebie takim językiem uważnym, czyli nie, że powinnam tylko, hm, czy ja chcę w tym roku spędzić rodzinne święta?



Czy ja chcę wyjechać? I teraz dalej. Dlaczego?

## **Roman Martynów**

To zależy, jaka jest moja potrzeba.

## **Agnieszka Adamczak**

Bo czego potrzebuję? Co jest dla mnie ważne? Jeśli ja potrzebuję bliskości, potrzebuję kontaktu, potrzebuję miłości, to prawdopodobnie zdecyduje się spędzić te święta z rodziną. A jeśli ja chcę po prostu spokoju, chcę kontaktu ze sobą, chcę jakiegoś, nie wiem, odprężenia, relaksu, wytchnienia, zdecyduję się prawdopodobnie wyjechać albo jeszcze wybiorę zupełnie inną strategię, bo strategii jest mnóstwo i one pojawiają nam się błyskawicznie, jeśli tylko zdefiniujemy sobie, czego rzeczywiście potrzebujemy.

## **Roman Martynów**

Potrebujemy i te nasze potrzeby nazwiemy. Słuchajcie, czy da się pogodzić komercyjny aspekt świąt z ich prawdziwym, duchowym przeznaczeniem, Pawle?

## **ks. Paweł Napierała**

No jest to, jest to z pewnością wyzwanie i to myślę coraz, coraz większe. Z jednej strony to nastawienie duchowe. Wspomniałem już trochę o tym czasie adwentu. Zastanowienie się, po co faktycznie te święta obchodzimy i o co w tym chodzi, jaki jest tego, jaki jest tego cel i patrzemy właśnie na Boga Emmanuela, który staje się Bogiem z nami, doświadcza tego wszystkiego tak jak my. Też odrzucenia, też różnych problemów, trudności itd. I właśnie Bóg chce nam siebie taki, taki ukazać w te, w te wszystkie święta. I patrzę na to duchowe nastawienie z jednej strony, a z drugiej strony właśnie ta komercja, to wszystko. Pogoń za tymi zakupami, te stresi, o których tutaj mówiliśmy itd.

## **Roman Martynów**

Ten stres tych spotkań, zakupów, organizowania.

## **ks. Paweł Napierała**

Więc no właśnie z jednej strony widzę, że, że jest tutaj pewien konflikt. Widzę, mam dużo znajomych, którzy właśnie i to w jaki sposób potrafią pogodzić. Odwiedzam kogoś, widzę, że już tam muzyka świąteczna itd. ten klimat itd., ale z drugiej strony mówią, że starają się być codziennie, każdego dnia na roratach, bo to jest w sumie w tym przygotowaniu najważniejsze, nie. Więc z jednej strony widzę, że takie podejście obecnego świata do świąt trochę niszczy ten duchowy wymiar i jest to trudne, ale też dostrzegam w tym jakąś szansę dla tych, którzy gdzieś tam może o tych kwestiach religijnych, o Panu Bogu gdzieś by nie usłyszeli, a tutaj właśnie o nim słyszą. Jak właśnie się zastanowić nad tym jego przyjściem faktycznym, że to takie jest i że on chce być dla nas tak bliski, no to, no to może gdzieś to do czyjegoś serca to trafi mimo tego, tej pogoni, tego zabiegania, którego doświadczamy.

## **Roman Martynów**

Ale masz takie wrażenie, że sprowadzamy święta do takiego, wiesz, sposobu bardziej, myślę, obchodzenia niż o duchowym aspekcie? Przecież święta Bożego Narodzenia trochę też obchodzą ludzie, którzy nie mają nic z wiarą katolicką wspólnego, a nadal je przecież i świętują, i obchodzą, i część takich tradycyjnych rzeczy też mają, czy włączają to w sposób, w jaki, jaki te święta spędzają.

## **ks. Paweł Napierała**

Obserwujemy to, i tak jak to nazwałem, widzę w tym jakąś pewną szansę, że, że właśnie do czyjegoś serca trafi ta, ta dobra nowina o Panu Bogu, który, który do nas przychodzi, chce narodzić się właśnie w naszym sercu i jest nam bliski, a ten trud tego, tego przeżycia, tego, tego czasu właśnie w tym, w tym zabieganiu, no niestety, jakoś, jakoś temu, temu towarzyszy. No i znów ode mnie to zależy, czy, na co ja się nastawię, na co ja się nakręcę. Jak tutaj mówiliście o tym podejściu, że słyszymy różne reklamy, gdzieś coś oglądamy itd. Ja dosyć mocno jestem od tej perspektywy odcięty i jakoś tej presji nie czuję osobiście.

## **Roman Martynów**

Ale musisz mieć taką świadomość, prawda? Co znowuż coś, co powiedziała Agnieszka, ja podejmuję tą, tę decyzję, że nie będę w tym, nie będę za tym podążać albo nie będę w tym tkwić. Rozmawialiśmy też, Pawle, wcześniej o tym, zapytałem cię, czy obserwujesz, że na pasterce też pojawia się więcej osób niż zazwyczaj i to też ludzie traktują jako element chyba tradycji, co?

## **ks. Paweł Napierała**

No tak, tak. Dużo patrzymy na tych, na te elementy właśnie związane stricte z tradycją. Trudno jakoś weryfikować, kto czym się sugerował, czy motywował, że przyszedł na tą pasterkę, ale faktycznie jest to zupełnie coś innego, gdy gromadzimy się właśnie o takiej nietypowej porze w kościele na mszy świętej. Jeszcze trochę właśnie tego w cudzysłowie, klimatu świąt itd. no i jest to takie, takie dobre przeżycie jak ja to z perspektywy jako ksiądz przeżywam itd. No to widzę to jest coś, coś głębszego, wyjątkowego w tym czasie.

## **Roman Martynów**

Może to właśnie to czekanie na coś nowego, lepszego. Może taka moja potrzeba.

## **ks. Paweł Napierała**

Myślę sobie, że w ogóle święta i wspólne świętowanie to jest taki czas, gdzie my możemy zaopiekować się mnóstwem naszych potrzeb i dlatego on jest taki wyjątkowy, że my wtedy troszeczkę zwalniamy, rzeczywiście mamy szansę na kontakt ze sobą. Mamy szansę na to, żeby zobaczyć drugiego człowieka i w tym kontakcie spełniać te nasze podstawowe potrzeby.

## **Roman Martynów**

Ale trochę też nie jest tak, że ten, to bycie przy sobie i z sobą jest takim też sposobem na to, żeby uniknąć samotności, bo dla wielu ludzi Boże Narodzenie, nie da wielu, ale znajdują się osoby, które czują się w tym okresie bardziej samotne niż zazwyczaj. Czy to właśnie taka umiejętność bycia przy sobie też pomaga, żeby ten czas jakoś przetrwać?

## **Agnieszka Adamczak**

Myślę, że tak. Jeżeli ja mam świadomość tego, że tęsknię w tej chwili za tym, żeby doświadczać kontaktu, bliskości, towarzystwa, żeby doświadczyć zrozumienia, żeby być widzianym, wziętym pod uwagę, jeżeli mam tę świadomość, czyli rozszyfruję, z czego wynika ten mój smutek, to, co ja nazywam samotnością, być może czasem wręcz powiem, że jest to jakies odrzucenie, to jeżeli mam świadomość, czego ja pragnę, to mam szansę sięgnąć po to.

## **Roman Martynów**

Okej. Jaki jest sekret udanych świąt? Macie? Albo co byście zaproponowali?

## **ks. Paweł Napierała**

No zaskoczyłeś tym pytaniem. [śmiech]

Sekret udanych świąt? No tak jak mówiłem o tej perspektywie duchowego otwarcia się i nastawienia, i też myślę, że ten wymiar rodzinny. Ja bym na te dwa aspekty. Przede wszystkim to jest moja perspektywa, ale, ale tak to widzę, że dobre przygotowanie się duchowe do tych świąt i też właśnie spotkanie z rodziną, gdzie trochę jest wyłączona właśnie ta atmosfera takiego napięcia itd. Tylko jest, jest taki luz. Ja wśród tych wielu różnych tradycji, różnych innych rzeczy to sobie zawsze cenię, udaje nam się jeden wieczór tak zgadać z rodzeństwem, jeszcze z kuzynkami i spotykamy, i gramy w planszówki. To jest, to jest bardzo, przynajmniej te ostatnie kilka lat.

## **Roman Martynów**

Czy to jest właśnie to, Pawle, na co czekasz też w tym roku?

## **ks. Paweł Napierała**

W pewnym sensie tak. W pewnym sensie tak.

## **Roman Martynów**

Popatrz, też przy okazji Agnieszko zaraz wrócimy do twojego sekretu, ale to też jest taka tradycja wasza, tak? Ludzie mają takie własne też tradycje świąteczne jak np. spotkanie i granie w planszówki. Agnieszko, jaki jest twój sekret i czy wy macie rodzinną, jakąś taką tradycję, która z wami jest i na którą wyczekujesz i czekasz?

## **Agnieszka Adamczak**

Na pewno dla mnie, jeśli chodzi o święta, ale w ogóle o życie, żeby ono było szczęśliwe nie tylko w święta, to jest po prostu bycie tu i teraz. I świadomość, że życie dzieje się w tej chwili, która jest. Nie w tej, która była ani tej, która nadejdzie. I to pozwala czerpać z tego, czego się doświadcza. Więc dla mnie to jest przepis nie tylko na udane święta, tak jak powiedziałam, ale na szczęśliwe życie. A czy mamy jakieś tradycje? Nie będę oryginalna, bo my też gramy w planszówki albo inne gry towarzyskie.

[śmiech]

Wręcz legendy krążą o pewnych rozgrywkach w naszej rodzinie i to jest na pewno też coś, na co czekam bez względu na to, czy będziemy grać, czy będziemy po prostu siedzieć, patrzeć sobie w oczy i śpiewać kolędy. Jestem przekonana, że to będzie piękny czas.

## **Roman Martynów**

Macie jakąś swoją ulubioną kolędę albo piosenkę świąteczną, taką, którą wiecie, że wyczekujecie też na to, żeby wybrzmiała?

## **ks. Paweł Napierała**

Chyba kolęda "Wśród nocnej ciszy". Tak mi się wydaje.

## **Roman Martynów**

Moja też zdecydowanie.

## **ks. Paweł Napierała**

Tak?

## **Roman Martynów**

Agnieszko?

## **Agnieszka Adamczak**

O proszę, to ja nie będę idealna. Znowu idealna.

## **Roman Martynów**

Idealna możesz być też.

## **Agnieszka Adamczak**

Tak, ale nie jestem i dobrze mi z tym. Dla mnie taką, takim hitem ostatnich lat są kolędy góralskie, które moja córka śpiewa na okrągło i nie tylko w okresie Bożego Narodzenia.

## **Roman Martynów**

Mówcie, co chcecie. "Last Christmas" i tak musi wybrzmieć.

## **Agnieszka Adamczak**

Oczywiście. Bez tego święta się nie odbędą.

## **Roman Martynów**

Gdybyście byli Świętym Mikołajem, co byście zostawili ludziom pod choinką? I nie mówię tu o materialnych rzeczach. Gdybyście taką moc mieli to, co byście im zostawili? Jakie życzenia byście podrzucili? Co byście chcieli dla nas?

## **ks. Paweł Napierała**

Przede wszystkim miłość chyba. To jest to, co najważniejsze i dzięki tej miłości doświadczenie tego, że jesteśmy kochani, że nie jesteśmy sami.

## **Agnieszka Adamczak**

Ojej, to idziemy Pawle razem. Tak.

[śmiech]

## **ks. Paweł Napierała**

Pięknie.

## **Agnieszka Adamczak**

Tak, jak najbardziej. Miłość, otwartość i taką chęć, taką ciekawość, tak. Taką ciekawość świata, ciekawość siebie, ciekawość drugiego człowieka.

## **Roman Martynów**

Kochani, z całego serca życzę wam zatem, żeby święta Bożego Narodzenia były dla was takim dobrym czasem pełnym miłości, ciekawości drugiego człowieka. Niech są przepełnione i spokojem, i pokojem. Twórzmy takie przestrzenie, w których się i my dobrze czujemy tu i teraz, ale twórzmy takie przestrzenie, do których będziemy chętnie wracali, gdy odczujemy samotność. Wszystkiego dobrego. Dziękuję wam za tą rozmowę.

## **Agnieszka Adamczak**

Dziękujemy.

## **ks. Paweł Napierała**

Dziękuję również serdecznie.