

opusdei.org

„Rozpoczynaj i ponownie rozpoczynaj!”

Pisząc z Nigerii, Jacinta opisuje swoją walkę o przezwyciężenie uzależnienia od Instagrama i pomoc, jaką uzyskała czytając pisma autorstwa świętego Josemarii.

22-02-2022

Wszyscy znamy to uczucie, kiedy wchodzisz na zajęcia spóźniony, zwłaszcza, gdy tego spóźnienia można było uniknąć. Cóż, ja znowu

się spieszyłam, ale spóźniłam się po raz n-ty.

Jestem studentką hotelarstwa i w ramach moich studiów pracuję w dziale produkcji żywności.

Dyrektorka mojego wydziału była zdziwiona moim powtarzającym się spóźnianiem, wezwała mnie na bok i próbowała dowiedzieć się, dlaczego tak często się spóźniam.

Odpowiedziałam niejasno, mówiąc: "Korzystałam z telefonu".

Przez dłuższy czas zmagalam się z uzależnieniem od Instagrama i miało to wpływ na wiele dziedzin mojego życia. Zawsze czułam potrzebę bycia na bieżąco i ażeby to osiągnąć, spędzałam godziny na przeglądaniu bezdennej paszy w Instagramie. Było to ze szkodą dla mojej pracy, studiów, snu, a nawet moich relacji, zwłaszcza relacji z Bogiem. Nie mogłam się skupić na rzeczach ważnych. Ciągłe czułam, że coś mi umyka i byłam

gotowa jak najszybciej wskoczyć z powrotem do tej aplikacji w telefonie.

Widziałam, jakie szkody to wyrządza, ale jak w przypadku wszystkich uzależnień, oderwanie się od tego wydawało mi się prawie niemożliwe. Dziewięć razy usuwałam aplikację Instagram z mojego telefonu! Ale jak możecie się domyślić, nie mogłabym jej usunąć dziewięć razy, gdybym nie zainstalowywała jej ponownie. Za każdym razem, gdy instalowałam ją ponownie, mówiłam sobie, że będę zdyscyplinowana, ale ta dyscyplina trwała mniej niż 48 godzin i znów byłam w tym samym miejscu.

Podczas rozmowy z kierowniczką działu było mi tak wstyd, że nie mogłam się zdobyć na to, by powiedzieć jej o tym, co robiłam w telefonie, co spowodowało moje spóźnienie. Jednak tak przyjaźnie

mnie upomniała, że postanowiłam być lepsza i usunąć aplikację na dobre. To postanowienie nie trwało długo. Zaczęłam nawet rozmawiać z księdzem o moich zmaganiach i dostałam blokadę aplikacji, która pozwalała mi zablokować różne aplikacje w telefonie. Odebrałam ją chętnie z zamiarem zablokowania Instagrama i ograniczenia czasu, jaki na niego poświęcałam, ale i to nie trwało zbyt długo.

"Mówisz mi skruszony: "Ileż nędzy widzę w sobie! Tak wielka jest moja tępota i tak wielki bagaż mojej pożądlivosti, że mam wrażenie, jakbym nigdy nie zrobił nic, by zbliżyć się do Boga. Zaczynać, zaczynać: Och, Panie, ciągle jesteśmy na początku! Będę się jednak starać z całej duszy co dzień posuwać się naprzód". — Niech On pobłogosławi tym twoim wysiłkom."

Jest to cytat z książki świętego Josemaríi zatytułowanej Kuźnia i opisuje on dokładnie to, jak czułam się pewnego dnia po spędzeniu długich godzin na Instagramie. Zaczęłam jednak ponownie walczyć i tym razem spróbowałam czegoś innego. Oddałam telefon przyjaciółce, która przechowała go dla mnie do następnego dnia. Chociaż tęskniłam za nim, to pozwoliło mi to na trochę jakościowego snu i zregenerowany umysł na Mszy świętej następnego dnia. To bardzo pomogło, ale po pewnym czasie zaczęłam się usprawiedliwiać i przestałam dawać jej telefon.

Josemaría w innej swojej książce, "Droga", napisał o przyjacielu, który przygnębiony opowiadał mu o swojej niezdolności do pokonania samego siebie. Ks. Escriva odpowiedział: "Czy naprawdę próbowałeś użyć środków?". Uderzyło mnie to i

zrozumiałam, że w tym momencie
mojego życia środkiem jest całkowite
trzymanie się z dala od Instagrama
tak długo, jak tego potrzebuję.

Więc po raz dziesiąty usunęłam
aplikację Instagram z mojego
telefonu. Przez pierwsze kilka dni
czułam, że czegoś mi brakuje, ale
walczyłam dalej, aby się temu oprzeć
i po pewnym czasie zaczęłam
odczuwać dużo spokoju. Miałam
teraz czas, aby zająć się wieloma
innymi rzeczami i mogłam się lepiej
modlić z większym spokojem. Nie
znaczy to, że nie kusiło mnie, aby
ponownie zainstalować aplikację. Ale
jak powiedział św. Josemaria: "oto
zaczynam i ponownie zaczynam od
nowa!". Będę więc dalej zмагаć się z
pomocą tego świętego.

Jacinta Okeke

pdf | dokument generowany
automatycznie z [https://
dev.opusdei.org/pl-pl/article/zaczynac/](https://dev.opusdei.org/pl-pl/article/zaczynac/)
(05-08-2025)