



2013, Vol. 12,
No. 23

Józef Augustyn

Akademia Ignatianum w Krakowie

Rola uczuć w ignacjańskich ćwiczeniach duchownych

STRESZCZENIE

Artykuł omawia problematykę uczuć w *Ćwiczeniach duchownych* św. Ignacego Loyoli w świetle nauczania *Katechizmu Kościoła Katolickiego*. Autor podkreśla, że oba dzieła traktują człowieka w sposób integralny, uwzględniając wszystkie sfery ludzkiej osoby, w tym sferę ludzkiej psychiki z jej potrzebami, odczuciami i pragnieniami, a problematykę uczuć omawiają pod kątem duchowego rozeznania i oceny moralnej ludzkiego zachowania. Autor podejmuje z jednej strony polemikę z zawłaszczaniem problematyki uczuć przez psychologię, z drugiej zaś przeciwstawia się lekceważeniu świata ludzkich uczuć przez duchowość. Odwołując się do *Katechizmu*, z naciskiem podkreśla, że „pojęcie «uczucia» należy do dziedzictwa chrześcijańskiego”, oraz że uczucia są „naturalnymi składnikami psychiki ludzkiej” i „stanowią obszar przejściowy i zapewniają więź między życiem zmysłowym a życiem ducha”.

Zdaniem autora – korzystając z nauki o uczuciach zawartej w *Ćwiczeniach duchownych* oraz w *Katechizmie Kościoła Katolickiego*, unikamy zbędnych kontrowersyjnych dyskusji wokół tematów: psychologia a duchowość oraz pomoc duchowa a pomoc terapeutyczna. Zarówno duchowość, jak i psychologia są integralnymi elementami ludzkiego życia. Wszelkie przeciwstawianie psychologii – duchowości i odwrotnie – podkreśla autor – jest nieuzasadnione i wyrządza szkodę osobom szukającym osobistego rozwoju, w tym także rozwoju duchowego. Każdy rodzaj pedagogiki, niezależnie od przyjętej antropologii, winien traktować człowieka w sposób integralny, uwzględniając wszystkie sfery ludzkiej osoby, w tym także emocjonalną i duchową.

→ **SŁOWA KLUCZOWE** – ĆWICZENIA DUCHOWNE, BOJAŹŃ, KATECHIZM KOŚCIOŁA KATOLICKIEGO, OCENA MORALNA, POCIESZENIE DUCHOWE, PORUSZENIA WEWNĘTRZNE, PRAGNIENIA DUCHOWE, REKOLEKCJE IGNACJAŃSKIE, SERCE, STRAPIENIE DUCHOWE

SUMMARY

The Role of Feelings in the Ignatian Spiritual Exercises

The article analyses the role of feelings in the Spiritual Exercises of St. Ignatius of Loyola in the context of teaching of the Catechism of the Catholic Church. The author emphasises that both sources treat a man in an integral way, taking into account all spheres of a human being, including human psyche and its needs, feelings and desires; the feelings are dealt with from the perspective of spiritual discernment and moral appraisal. The author, on the one hand, argues with the attempts of psychology to appropriate the notion of feelings and, on the other hand, objects to neglecting human emotions by spirituality. Referring to the Catechism, the author stresses that „the concept of the ‘feeling’ belongs to the Christian heritage” and that feelings are „natural ingredients of a human psyche” and „constitute a transitional area and provide a link between a sensory life and a spiritual life”.

According to the author, if we make use of what the Spiritual Exercises and the Catechism teach us about feelings, we will avoid unnecessary controversial disputes devoted to such topics as psychology and spirituality or spiritual consolation and therapeutic assistance. Both spirituality and psychology are integral parts of a human life. The attempts of confronting psychology and spirituality are pointless and harmful to persons looking for personal development, including spiritual development. Every kind of pedagogy, regardless of anthropology assumed as its basis, should treat a human being in an integral way, taking into consideration all his spheres, including emotional and spiritual ones.

→ **KEYWORDS** – THE SPIRITUAL EXERCISES, FEAR, THE CATECHISM OF THE CATHOLIC CHURCH, MORAL APPRAISAL, SPIRITUAL CONSOLATION, INNER EXPERIENCE, SPIRITUAL DESIRES, IGNATIAN RETREATS, HEART, SPIRITUAL DESOLATION

Oto serce moje, Boże mój! Wejrzyj w nie głęboko, w te moje wspomnienia, bo Tyś nadzieją moją jest, Ty mnie uwalniasz od takich mętnych uczuć, kierując oczy me ku Tobie, wyrwijając moje stopy z sideł.

św. Augustyn, *Wyznania* IV, 6

By „strzec” [ludzi z miłością], musimy też troszczyć się o nas samych! Pamiętajmy, że nienawiść, zazdrość, pycha zanieczyszczają życie! Tak więc strzec oznacza czuwać nad naszymi uczuciami, nad naszym sercem, gdyż z niego wychodzą intencje dobre i złe: te, które budują, i te, które niszczą! Nie powinniśmy bać się dobroci ani też wrażliwości.

(Papież Franciszek, *Homilia na inaugurację pontyfikatu*, 19 III 2013)

W *Ćwiczeniach duchownych*¹ uczuciami zajmujemy się pod kątem rozeznania duchowego. Św. Ignacy Loyola jest doskonałym znawcą człowieka i „jego duszy”. Używając języka współczesnego, moglibyśmy powiedzieć, że jest on doskonałym „psychologiem”. Traktuje człowieka w sposób integralny. W rozeznaniu duchowym uwzględnia wszystkie sfery ludzkiej osoby, w tym sferę ludzkiej psychiki z jej potrzebami, tendencjami i odczuciami. Język *Ćwiczeń duchownych*, mówiący o uczuciach, podobny jest do języka Ojców Pustyni. Św. Ignacy – podobnie jak oni – nie tworzy intelektualnych teorii, ale opisuje osobiste doświadczenie duchowe i ludzkie. Również on dochodził do poznania siebie poprzez żarliwą modlitwę, wewnętrzną skruchę, zaangażowaną lekturę duchową, korzystanie z kierownictwa duchowego, surowe umartwienie, wyrzeczenie się świata, skrajne ubóstwo i posługiwanie ubogim.

Adnotacja pierwsza o uczuciach

Dla naszych rozważań punktem odniesienia będzie adnotacja pierwsza oraz te fragmenty *Ćwiczeń*, w których Ojciec Ignacy mówi o wewnętrznych poruszeniach.

Jak przechadzka, marsz i bieg są ćwiczeniami cielesnymi, tak podobnie ćwiczeniami duchowymi nazywa się wszelkie sposoby przygotowania i usposobienia duszy do usunięcia wszystkich uczuć nieuporządkowanych, a po ich usunięciu – do szukania i znalezienia woli Bożej w takim uporządkowaniu swego życia, żeby służyło dla dobra i zbawienia duszy (Ćd 1).

Św. Ignacy wyróżnia sferę przyrodzoną, „naturalną”, i sferę nadprzyrodzoną. Mówi o „usunięciu uczuć nieuporządkowanych”, a następnie „szukaniu i znalezieniu woli Bożej”. Już w pierwszej uwadze stajemy wobec napięcia pomiędzy sferą przyrodzoną a nadprzyrodzoną. Owo napięcia to ważne wyzwanie w udzielaniu i odprawianiu *Ćwiczeń*. Zachowanie równowagi w owym napięciu staje się kryterium autentyczności udzielania i odprawiania rekolekcji według metody Ojca Ignacego. Jest rzeczą ważną, by tego napięcia nie lekceważyć, zarówno w interpretacji *Ćwiczeń duchownych*, jak i w praktyce ich odprawiania oraz

¹ Św. Ignacy Loyola, *Ćwiczenia duchowne*, Kraków 2012, 17. Dalej: Ćd.

udzielania. Subiektywizm czy arbitralność sądów i ocen w sprawach duchowych i ludzkich nie służy autentycznemu rozeznaniu duchowemu.

Poruszenia wewnętrzne w *Ćwiczeniach duchownych*

Św. Ignacy Loyola, gdy mówi o duchowym rozeznaniu, nie posługuje się jednak pojęciem „uczucia”, którego używa w adnotacji pierwszej, a pojęciem „poruszenia”. To typowe dla Ojca Ignacego wyrażenie. Jednak – jak podkreślają komentatorzy *Ćwiczeń* – zamiast słowa „poruszenia” możemy używać wyrażenia „odczucia emocjonalne” czy też „uczucia”. Treść tych pojęć jest bowiem ta sama. Przytoczmy te fragmenty *Ćwiczeń*, w których ich Autor posługuje się tym pojęciem.

We wstępnych uwagach pisze o poruszeniach w kontekście indywidualnego prowadzenia:

Jest rzeczą wielce pożyteczną, aby dający *Ćwiczenia*, nie starając się zresztą wybadać i poznać myśli i grzechów odprawiającego *Ćwiczenia*, jednakże dobrze wiedział o różnych poruszeniach i myślach, które różne duchy mu podsuwają. (...) Kiedy ten, co daje *Ćwiczenia*, zauważy, że w duszy odprawiającego *Ćwiczenia* nie zachodzą żadne poruszenia duchowe, jakimi są pocieszenia lub strapienia, i że nie poruszają nim żadne duchy, powinien go wiele wypytywać o *Ćwiczenia*, czy je odprawia (Ćd 17, 6).

W regułach o wyborze Ojciec Ignacy mówi:

Po roztrząśnięciu i rozważeniu ze wszystkich stron tej sprawy, o którą chodzi, zobaczyć, ku czemu więcej skłania się rozum; i tak wedle większego poruszenia rozumu, a nie wedle jakiegoś poruszenia natury zmysłowej, powinna się dokonać decyzja w danej sprawie (Ćd 182).

Najczęściej pojęcia poruszenia św. Ignacy używa w kontekście reguł o rozeznawaniu duchowym.

Pocieszeniem nazywam [przeżycie], gdy w duszy powstaje pewne poruszenie wewnętrzne, dzięki któremu dusza rozpała się w miłości ku swemu Stwórcy i Panu (Ćd 316).

Strapieniem zaś Ignacy nazywa

ciemność w duszy, zakłócenie w niej, poruszenie do rzeczy niskich i ziemskich, niepokój z powodu różnych miotań się i pokus, skłaniający do nieufności, bez nadziei, bez miłości (Ćd 317).

Będący w okresie strapienia niech zastanawia się nad tym, jak to Pan, dla wypróbowania go, zostawił go jego władzom naturalnym, ażeby stawiał opór różnym poruszeniom i pokusom nieprzyjaciela; albowiem może on tego [dokonać] z pomocą Bożą, na której mu nigdy nie zbywa (Ćd 320).

Właściwością Boga i aniołów jest to, że w poruszeniach swoich [w duszy] dają prawdziwą radość i wesele duchowe, usuwają zaś wszelki smutek i zakłócenie, które wprowadza [do duszy] nieprzyjaciel (Ćd 329).

Sam tylko Bóg, Pan nasz, daje duszy pocieszenie bez [jakiejkolwiek] poprzedzającej przyczyny; bo tylko Bogu właściwą jest rzeczą wchodzić do duszy, wychodzić z niej, sprawiać w niej poruszenia, pociągając ją całą do miłości swego Boskiego Majestatu (Ćd 330).

Ojciec Ignacy używa pojęcia „poruszenia” także wtedy, gdy mówi o powtórzeniach medytacji i kontemplacji:

Należy zwracać większą uwagę i zatrzymywać się nad ważniejszymi częściami, w których odczuło się większe poruszenia i smaki w duszy (Ćd 227).

Napięcia między sferą przyrodzoną a nadprzyrodzoną

Zarówno dający, jak i odprawiający *Ćwiczenia* stają przed zasadniczymi pytaniami: Co naprawdę w przeżyciach rekolekcyjnych – wewnętrznych poruszeniach i odczuciach – pochodzi od Boga i jest Jego natchnieniem i wezwaniem, a co pochodzi z naszych naturalnych potrzeb i odczuć? Co jest owocem bezpośredniego działania łaski, a co wyrazem czysto ludzkich dążeń i pragnień?

I chociaż obie sfery – przyrodzona i nadprzyrodzona – są z sobą ściśle załączone, dotyczą bowiem tej samej ludzkiej osoby, bynajmniej nie utożsamiają się z sobą, chociaż mogą się na siebie nakładać. Gdy mówimy o sferze naturalnej, mamy

oczywiście na myśli nie tylko same „odczucia”, poruszenia wewnętrzne, lecz także działanie rozumu i woli. Rozum i wolna wola są przecież „naturalnymi” darami Boga².

Gruntowne rozeznanie sfery ludzkich uczuć warunkuje dobre rozeznanie w sferze ducha, a przenikliwość duchowa pozwala nam odczytać w prawdzie to wszystko, co dzieje się w sferze emocjonalnej. Uczucia, jak to zobaczymy później, analizując tekst *Katechizmu Kościoła Katolickiego*, nie są sferą wyizolowaną, autonomiczną, ale ściśle wiążą się z życiem zmysłowym i duchowym, budując więź między sferą zmysłową a życiem ducha³.

Usunięcie wszystkich uczuć nieuporządkowanych, o których mowa w *Ćwiczeniach*, jest bezpośrednim owocem rekolekcji. Owe „ćwiczenia” prowadzą do – jak pisze św. Ignacy – „przygotowania i usposobienia duszy” do „usunięcia” uczuć nieuporządkowanych, dzięki któremu możliwe stają się autentyczne szukanie i pełnienie woli Bożej. Ignacjańskie „usunięcie” nie jest tu jednak rozumiane jako „wyrzucenie” czy „likwidacja”, ale raczej jako „odsunięcie” z pierwszej linii pola naszej świadomości. Kiedy bowiem na pierwszy plan naszej świadomości wdiera się silne uczucie, na przykład gniewu, smutku, zazdrości, zranionej ambicji czy pożądania zmysłowego, zniekształcony zostaje proces poznania i rozeznania naszej ludzkiej rzeczywistości.

W psychologii podkreśla się, że żadne uczucia nie dają się „unicestwić”. Jeżeli określone uczucia znikają z pola świadomości, to dlatego że zostały zepchnięte w lochy nieświadomości lub też uległy przekształceniu i przybrały inną formę. Uporządkowanie uczuć, wolność wobec nich wyraża się w tym, że choć nadal „istnieją” i pojawiają się w polu świadomości, to jednak nie ograniczają poznania ludzkiej rzeczywistości i nie przesłaniają dążenia do zasadniczego celu i sensu życia człowieka, jakim jest szukanie Boga i Jego woli.

² Niektóre współczesne trendy psychologiczne nie oddzielają uczuć od rozumu i woli, ale w samym uczuciu dostrzegają element poznawczy (rozumu) i wolitywny (woli). Uczucia bowiem, jak twierdzą, rodzą się na skutek percepcji rzeczywistości, a poruszeniom emocjonalnym towarzyszy skłonność i chęć działania. W jednym doświadczeniu uczuciowym możemy zaobserwować trzy elementy: poznawczy, wolitywny i emocjonalny. Por. F. Imoda, *Sviluppo umano. Psicologia e mistero*, Casale Monferrato 1995, s. 152-153.

³ Por. *Katechizm Kościoła Katolickiego*, Poznań 1994, 1764. Dalej: KKK.

Katechizm Kościoła Katolickiego o uczuciach

Ważną pomocą w interpretowaniu problematyki uczuć w *Ćwiczeniach duchownych* jest zwięzły tekst *Katechizmu Kościoła Katolickiego*. Przytoczmy pierwszy fragment zatytułowany *Uczucia*, który znajduje się w części trzeciej *Katechizmu*:

Pojęcie „uczucia” należy do dziedzictwa chrześcijańskiego. Doznania lub uczucia oznaczają emocje lub poruszenia wrażliwości, które skłaniają do działania lub niedziałania, zgodnie z tym, co jest odczuwane lub wyobrażane jako dobre lub złe.

Uczucia są naturalnymi składnikami psychiki ludzkiej, stanowią obszar przejściowy i zapewniają więź między życiem zmysłowym a życiem ducha. Nasz Pan wskazuje na serce człowieka jako na źródło, z którego wypływają uczucia.

Człowiek posiada wiele uczuć. Najbardziej podstawowym uczuciem jest miłość spowodowana upodobaniem do dobra. Miłość wywołuje pragnienie nieobecnego dobra i nadzieję na jego uzyskanie. Pragnienie to kończy się przyjemnością i radością z posiadanego dobra. Bojaźń przed złem wywołuje nienawiść, wstręt i lęk przed złem przyszłym. Bojaźń ta kończy się smutkiem z powodu istniejącego zła lub gniewem, który się mu sprzeciwia.

„Kochać znaczy chcieć dla kogoś dobra” (św. Tomasz z Akwinu). Wszystkie inne uczucia mają swoje źródło w tym pierwotnym poruszeniu serca człowieka ku dobru. Jedynie dobro jest miłowane. „Uczucia są złe, gdy miłość jest zła; dobre, gdy miłość jest dobra” (św. Augustyn) (KKK 1763-1766).

Ten zwięzły tekst nie jest łatwy w interpretacji. Ma bowiem charakter interdyscyplinarny. Choć krótki, to jednak znajdujemy w nim bardzo bogate treści natury filozoficznej, teologicznej, duchowej, moralnej i psychologicznej. Autorzy powołują się na św. Augustyna i św. Tomasza z Akwinu. W swej formie tekst ten podobny jest raczej do zbioru mądrościowych aforyzmów niż do systematycznego wykładu. Cała złożoność katechizmowego zapisu o uczuciach wynika ze złożoności problematyki ludzkich uczuć. Ponieważ ma on oficjalną aprobatę Kościoła, powstał na bazie antropologii chrześcijańskiej, stąd posłużymy się nim w interpretacji problematyki uczuć w *Ćwiczeniach duchownych*.

Korzystając z nauczania *Katechizmu* o uczuciach, unikamy zbędnych i kontrowersyjnych dyskusji wokół tematów: psychologia a duchowość, udzielanie *Ćwiczeń* a psychoterapia, pomoc duchowa a pomoc terapeutyczna itp. Psychologia to integralny element

ludzkiego życia, w tym także życia duchowego, co możemy obserwować w *Ćwiczeniach duchownych*, cenionym i zaaprobowanym przez Stolicę Apostolską dziele duchowości. Stąd też wszelkie przeciwstawianie psychologii duchowości i odwrotnie jest nie tylko nieuzasadnione, lecz także wyrządza znaczną szkodę ludziom szczerze szukającym głębszego życia duchowego. Istotny rys duchowości chrześcijańskiej to integralne traktowanie człowieka.

Prowadzenie intelektualnych polemik na polu *Ćwiczeń duchownych* nie służy ani odprawianiu ich, ani udzielaniu, ponieważ zatrzymuje nas na sferze ogólnych idei, a te odwołują do bezpośredniego szukania Boga i Jego woli, co jest zasadniczym celem ich odprawiania. W procesie rekolekcyjnym wszystko ma być skierowane na doświadczenie wiary: oddawanie Bogu chwały, skruchę za grzechy, poznawanie Jezusa, reformę życia, rozważanie duchowe.

Zasadniczym punktem odniesienia w interpretacji problematyki uczuć w *Ćwiczeniach* winna być dla nas Biblia, pisma Ojców Kościoła, Ojców Pustyni, mistyków i świętych oraz uznane dzieła pisarzy ascetycznych. Możemy korzystać także z prac naukowych i literackich, które nie negują jednak antropologii chrześcijańskiej. Sobór Watykański II zachęca do korzystania w duszpasterstwie z psychologii, ale zastrzega, by była to „zdrowa psychologia”, to znaczy taka, która uwzględnia antropologię chrześcijańską⁴.

Przedstawione poniżej uwagi nie aspirują do tego, by być wyczerpującym komentarzem do katechizmowej prezentacji problemu ludzkich uczuć. To raczej luźne refleksje, poprzez które autor pragnie zainteresować czytelnika tematem.

Uczucia same w sobie nie są ani dobre, ani złe

„Pojęcie «uczucia» należy do dziedzictwa chrześcijańskiego” (KKK 1763) – mówi *Katechizm*. Podkreśla w ten sposób, że istotnym elementem refleksji ascetycznej oraz pracy nad sobą jest właśnie sfera ludzkich uczuć oraz związanych z nimi zachowań, postaw, potrzeb. Dziedzictwo, o którym wspomina *Katechizm*, odkrywamy w dziełach Ojców Pustyni, Ojców Kościoła, w niezliczonych pracach ascetycznych oraz dziennikach duszy, refleksjach osobistych wybitnych autorów, którzy swymi dziełami

karmią rzesze wiernych poszukujących Boga. Zaproszenie Soboru Watykańskiego II do „powrotu do źródeł” odnosi się między innymi do lektury duchowej i studium pism Ojców Pustyni, Ojców Kościoła oraz wielkich dzieł ascetycznych powstałych na przestrzeni historii duchowości chrześcijańskiej.

Doznania lub uczucia oznaczają emocje lub poruszenie wrażliwości, które skłaniają do działania lub niedziałania, zgodnie z tym, co jest odczuwane lub wyobrażane jako dobre lub złe (KKK 1763)

– czytamy w *Katechizmie*. Uczucia nieuporządkowane skłaniają do działania złego, uczucia uporządkowane do działania dobrego. Uczucia „skłaniają”, ale nie determinują. Doznawanych uczuć, nawet w sposób silny, nie należy więc mylić z bezpośrednim „działaniem”, czyli podejmowanymi wyborami i decyzjami. Wybory i decyzje stanowią o grzechu, a nie same odczucia i skłonności, które mogą, ale nie muszą do nich prowadzić. Żadne uczucia nieuporządkowane same w sobie nie są grzechem.

Katechizm Kościoła Katolickiego mówi zwięźle:

Uczucia same w sobie nie są ani dobre, ani złe. Nabierają one wartości moralnej w takiej mierze, w jakiej faktycznie zależą od rozumu i od woli (KKK 1767).

Mówimy więc, że uczucia się moralnie obojętne. To ważne stwierdzenie, ponieważ wiele osób szczerze pobożnych i lękających się grzechu odruchowo nieraz nadaje wartość moralną tym swoim „odczuciom”, które w jakikolwiek sposób kojarzą im się z grzechem. Dzieje się tak szczególnie wówczas, gdy uparcie się one narzucają. Kiedy więc osoby te słyszą, że uczucia nie są grzechem, odczuwają dużą ulgę wewnętrzną.

Uczucia i poruszenia wrażliwości skłaniają ku dobremu lub ku złemu. Gdy skłaniają nas ku dobremu, są natchnieniem do dobra, gdy skłaniają nas do złego, stają się pokusami. Ojcowie Pustyni mówili, że pokusy są konieczne do życia duchowego. Bez pokus – podkreślali – nie moglibyśmy dążyć do doskonałości. Abba Apollos mówił – jak czytamy w *Apoftegmatach* Ojców Pustyni – że pokusy zsyła na nas sam Bóg, by były dla nas pożyteczne⁵. Ojcowie Pustyni nie szukali wolności od pokus.

⁵ Por. *Apoftegmaty Ojców Pustyni. Kolekcja alfabetyczna*, Tyniec – Kraków, V, 5.

Ucznia sławnego starca – czytamy w *Apoftegmatach* – dręczyły kiedyś pokusy nieczyste. Starzec, widząc jego udrękę, rzekł mu: „Jeśli chcesz, będę prosił Boga, by odsunął od ciebie to udręczenie”. On rzekł na to: „Wiem, abba, że jeśli znoszę udrękę, to przecież trud mój zdobywa zasługi. Módl się natomiast do Boga, aby dał mi wytrwałość, bym mógł to przetrwać”. Wtedy rzekł mu jego abba: „Poznałem teraz, że duże zrobiłeś postępy i mnie przewyższyłeś”⁶.

Poruszenia skłaniające ku dobremu to zarówno owoc łaski działającej w nas, jak i naturalne pragnienie dobra, które – choć zranione przez grzech – wpisane jest w ludzkie serce.

Naszym przeżyciom uczuciowym nadajemy wartość moralną dopiero wówczas, gdy angażujemy w nie nasz rozum i wolę, to znaczy w sposób świadomy i dobrowolny idziemy za „ich głosem” i dążymy, by wcielić je w czyn. „Wzniosłe uczucia” – mówi *Katechizm* – nie decydują ani o moralności, ani o świętości osoby, a „uczucia przyziemne” i niskie, przeciwne do uczuć wzniosłych, nie decydują o grzeszności człowieka (por. KKK 1768).

Wielu świętych, jak świadczą o tym ich pisma, doznawało nieraz bardzo gwałtownych „niskich” uczuć: odczuć odrazy do modlitwy, niechęci do poświęcenia, uczuć wewnętrznego oporu itp. W *Dzienniczku* św. Faustyna Kowalska wyznaje:

Odczuwałam niechęć do sakramentów świętych, zdawało mi się, że nie odnoszę żadnych pożytków, jakie dają sakramenty. Przystępowałam tylko z posłuszeństwa spowiednikowi i to ślepe posłuszeństwo było dla mnie drogą, po której iść miałam, i deską ratunku⁷.

Bł. Matkę Teresę z Kalkuty nawiedzały nieraz odczucia, że nie ufa Bogu oraz że jest wręcz osobą niewierzącą. Do swego kierownika duchowego pisała:

Jak strasznie jest być bez Boga – nie ma modlitwy – nie ma wiary – nie ma miłości. Jedyne, co wciąż pozostaje – to przekonanie, że dzieło jest Jego – że Siostry i Bracia są Jego. I uparcie się tego trzymam, jak tonący, który nie ma niczego innego, chwytą się brzytwy. A jednak, Ojczy – mimo tego wszystkiego – chcę

⁶ Tamże, V, 21.

⁷ Św. Faustyna Kowalska, *Dzienniczek*, Kraków 2000, 78.

być Mu wierna – zużywać się dla Niego, kochać Go nie za to, co daje, ale za to, co zabiera – być do Jego dyspozycji⁸.

Z drugiej strony, osoby zakłamanie wewnętrznie lub żyjące w grzechu mogą doznawać bardzo „wzniosłych uczuć religijnych”. Przykładem może być ewangeliczny faryzeusz modlący się w świątyni, o którym opowiada Jezus. Doznawał on pięknych uczuć wdzięczności wobec Boga, które wyrażał z całą „gorliwością”, ale Jezus mówi o nim, że odszedł ze świątyni nieusprawiedliwiony, czyli w grzechu, ponieważ jego wzniosłym uczuciom towarzyszyły surowy osąd i potępienie grzesznego celnika (por. Łk 18, 9-14).

Do uczuć można przemawiać językiem rozumu

Katechizm, powołując się na św. Tomasza z Akwinu⁹, podkreśla, że uczucia możemy nazwać dobrowolnymi z dwu racji: albo dlatego, że je wolna wola nakazuje, albo dlatego, że ich nie zabrania (por. KKK 1767). *Katechizm* podkreśla tu wzajemne oddziaływanie sfery rozumowej i namiętnej. Ewagriusz z Pontu stwierdza, że dusza ludzka zawiera sferę rozumną (kierowniczą) i sferę nierozumną (namiętą). Sfera zaś nierozumna składa się ze sfery popędliwej i pożądliwej. Rozum, wbrew temu, co mówią niektórzy autorzy ulegający pewnemu determinizmowi, posiada zdolność oddziaływania na sferę namiętną¹⁰. Rozum, jak naucza *Katechizm*, może nakazać lub zakazać jakiegoś uczucia. I choć „nakaz” czy też „zakaz” rozumu nie powoduje natychmiastowej przemiany uczuć, to jednak mimo wszystko ulegają one stopniowej odmianie.

Do wzburzonych, gwałtownych emocji można „przemawiać” językiem rozumu. Autor natchniony, świadomy ludzkiej władzy nad światem uczuć, doradza:

⁸ Matka Teresa z Kalkuty, „Pójdź, bądź moim światłem”. *Prywatne pisma „Świętej z Kalkuty”*, Kraków 2008, s. 339.

⁹ Por. Św. Tomasz z Akwinu, *Summa theologiae*, I-II, 24, 1.

¹⁰ Por. L. Nieścior, *Wstęp*, w: Ewagriusz z Pontu, *Pisma ascetyczne*, t. 1, Tyniec – Kraków 1998, s. 9-36.

Rozsądny człowiek panuje nad gniewem, chwałą jego zapomnieć urazy. (...) Niech źle czyniący cię nie oburzają, występnym nie zazdrość, bo nie ma przyszłości dla złego (Prz 19, 11; 24, 19-20).

Podobnie zachęca Psalmista: „Zaprzestań gniewu i porzuć zapalczywość; nie oburzaj się: to wiedzie tylko ku złemu” (Ps 37, 8). Jezus mówi, że Bóg będzie surowo sądził tych, którzy łatwo ulegają odruchom swego gniewu: „Każdy, kto się gniewa na swego brata, podlega sądowi. (...) A kto by mu rzekł: «Bezbożniku», podlega karze piekła ognistego” (Mt 5, 22). Słowo Boże przekonuje nas więc, że możemy tłumaczyć rozumnej części duszy, iż gniew jest destrukcyjny, a zazdrość bezsensowna.

Można też przekonać naszą rozumną część duszy o sensie współczucia i nakazać je. Ideologiczne podejście do sfery uczuciowej, w którym brakuje wiary w ludzką wolność i pomoc łaski Boga, traktuje sferę uczuciową jako autonomiczną, na którą człowiek nie ma żadnego wpływu. Determinizm, którym naznaczone są niektóre trendy psychoanalityczne i terapeutyczne, przyjmuje niemal jako dogmat, że człowiek nie ma żadnego wpływu na świat swoich uczuć. To bezpośredni skutek odrzucenia judeo-chrześcijańskiej antropologii. Takie podejście do ludzkiej osoby staje się furtką dla duchowej i moralnej pasywności. Aby poddać uczucia rozumowi, konieczna jest współpraca rozumu i woli. Obie władze duszy muszą z sobą współdziałać.

Uczucia są naturalnymi składnikami psychiki ludzkiej

Uczucia są naturalnymi składnikami psychiki ludzkiej, stanowią obszar przejściowy i zapewniają więź między życiem zmysłowym a życiem ducha. Nasz Pan wskazuje na serce człowieka jako na źródło, z którego wypływają uczucia (KKK 1764).

Naszych uczuć, skłonności, tendencji i pragnień emocjonalnych nie należy wiązać najpierw z problemami psychologicznymi, ale po prostu z samą „psychiką”, z ludzką zranioną przez grzech pierwotny naturą. Doszukiwanie się we wszystkich doznaniach i przeżyciach genezy psychologicznej przez psychoanalityczne dywagacje bywa mylące i zwodnicze. Viktor E. Frankl, znany twórca logoterapii (leczenia przez odkrywanie sensu),

podkreśla, że dla rozwoju człowieka nie jest konieczne zgłębianie genezy psychologicznej uczuć. Dlatego nie musimy pytać, skąd mamy dane uczucia, ale wystarcza pytanie, jaka jest treść doznawanych emocji oraz co one z nami robią i dokąd one nas prowadzą¹¹. I skoro „uczucia są naturalnym składnikiem psychiki ludzkiej”, nie powinniśmy się gorszyć z powodu żadnych uczuć, ani własnych, ani naszych bliźnich, choćby były „najgorsze”. W braku akceptacji uczuć i skłonności emocjonalnych jest coś nieludzkiego, gdyż wymagamy od siebie lub bliźnich czegoś, co od nas nie zależy.

Katechizm mówi: „Uczucia są naturalnymi składnikami psychiki ludzkiej, stanowią obszar przejściowy i zapewniają więź między życiem zmysłowym a życiem ducha”. To bardzo ważne i intrygujące stwierdzenie. Brzmi dość tajemniczo. Najprostsza jednak obserwacja ukazuje prawdziwość tego opisu. Uczucia są rzeczywiście „przejściowe”, nieustannie płyną, są zmienne, nie da się ich w żaden sposób zatrzymać. Są jak wartki nurt górskiej rzeki, który ani na chwilę nie może się zatrzymać. Odnosi się to nie tylko do osób niedojrzałych, ulegających nastrojom i zmiennych, lecz także do ludzi dojrzałych i świętych. Za maską człowieka statecznego i spokojnego kryją się nierzadko emocjonalne wulkany. Mistycy opisują nieraz niezwykle burze uczuciowe, przez które przechodzili. Z jednej strony doznawali odczuć rajskiego pokoju, radości i szczęścia, z drugiej zaś wręcz emocjonalnego piekła. Im bardziej ulegamy złudzeniu o trwałości naszych doznań i przeżyć, tym boleśniej bywają zmiany w świecie uczuć.

Świadomość zmienności naszych uczuć pozwala nam nabrać do nich stosownego dystansu i wolności. To wyjątkowo ważne w czasie odprawiania *Ćwiczeń duchownych*, gdy rekolektant doświadcza ambiwalencji w sferze emocji; przechodząc – i to w krótkim czasie – od stanów euforii i zachwyty do stanów smutku, zniechęcenia czy wręcz rozpacz. Czas burzliwych, zmiennych emocji to czas próby, duchowego rozeznania i wewnętrznego oczyszczenia. W człowieku, który przechodzi przez te stany, rodzą się pytania: Jakie duchy działają w tych stanach emocjonalnych? Dokąd one prowadzą? Jakie są owoce ich działania? Pytania te stają zarówno przed odprawiającym *Ćwiczenia*, jak i jego kierownikiem duchowym.

¹¹ Por. V.E. Frankl, *Psychologia dla każdego*, Warszawa 1978.

Nasz Pan wskazuje na serce człowieka jako na źródło

I kolejne doniosłe stwierdzenie *Katechizmu*: uczucia „stanowią obszar przejściowy i zapewniają więź między życiem zmysłowym a życiem ducha” (KKK 1764). Nasze uczucia spajają, integrują sferę zmysłową ze sferą ducha. „Objawiają” zarówno to, co dzieje się w sferze duchowej, jak i zmysłowej.

Uczucia są zewnętrznymi znakami, objawami najgłębszych ludzkich postaw, zachowań, potrzeb, pragnień, upodobań. Zarówno tych prowadzących do dobra, jak i tych prowadzących do zła. Ojciec Ignacy mówi o „różnych poruszeniach” – uczuciach: duchowych, natury zmysłowej, do rzeczy ziemskich i niskich, rozumnych. Raz – zdaniem Ignacego – skłaniają ku rzeczom duchowym i rozumnym, innym razem ku rzeczom zmysłowym i nierozumnym; raz są znakiem działania ducha dobrego, innym razem działania ducha złego. Istotnym elementem rozeznania duchowego jest odczytanie, ku czemu prowadzą nas „poruszenia”, by móc przyjmować i wcielać w życie te, które prowadzą nas do dobrego, a jednocześnie przeciwstawiać się i odrzucać te, które prowadzą nas do złego.

Katechizm stwierdza, że dusza „komunikuje się” ze sferą zmysłową za pomocą uczuć. Uczucia objawiają nam, co jest w ludzkiej duszy. Stwierdzenie to *Katechizm* opiera na nauczaniu Jezusa: „Nasz Pan wskazuje na serce człowieka jako na źródło, z którego wypływają uczucia” (KKK 1764):

Z wnętrza bowiem, z serca ludzkiego pochodzą złe myśli, nierząd, kradzieże, zabójstwa, cudzołóstwa, chciwość, przewrotność, podstęp, wyuzdanie, zazdrość, obelgi, pycha, głupota. Całe to zło z wnętrza pochodzi i czyni człowieka nieczystym (Mk 7, 21-23).

Jednak z wnętrza ludzkiego wypływają także myśli i pragnienia dobre, przeciwne złym myślom i pragnieniom.

Uczucia są naturalnymi składnikami psychiki, ale nie są z nią tożsame. Człowiek żywi wiele uczuć, ale nie jest samym uczuciem. Ponad doznawanymi uczuciami jest ludzka wola, rozum oraz duch. Zmienne, nietrwałe, często impulsywne uczucia podlegają kierownictwu rozumu i woli – to zasadnicze założenie antropologii chrześcijańskiej. Gdy uczucia są pozbawione rozumu i woli, wówczas mamy do czynienia ze zniewoleniem

uczuciowym, które sprawia, że osoba nie jest w stanie zdystansować się wobec swojego świata emocjonalnego i doświadcza przymusu działania według niego.

Najbardziej podstawowym uczuciem jest miłość

„Najbardziej podstawowym uczuciem jest miłość spowodowana upodobaniem do dobra” (KKK 1765). Miłość ta wyraża się, jak mówi *Katechizm*, w upodobaniu do dobra. Wywołuje pragnienie dobra i nadzieję na jego uzyskanie. „Pragnienie to kończy się przyjemnością i radością z posiadanego dobra” (KKK 1765).

W porządkowaniu uczuć, o którym wspominaliśmy powyżej, nie chodzi bynajmniej o dosłowne „usuwanie”, eliminowanie jakichkolwiek uczuć, ale o nabywanie świadomości własnych uczuć, zdobywanie dystansu wobec nich, wypowiedanie ich na modlitwie i w kierownictwie duchowym oraz panowanie nad nimi rozumem i wolą. Uporządkowanie uczuciowe wyraża się między innymi we wprowadzaniu równowagi pomiędzy uczuciami pozytywnymi a negatywnymi. Gwałtownym uczuciom negatywnym należy przeciwstawić uczucia pozytywne. Taką radę daje też św. Ignacy Loyola odprawiającym rekolekcje, gdy w stanie strapienia każe im przypomnieć sobie o stanach pocieszenia uprzednio doznanych, a w stanie pocieszenia pamiętać o przeżytych uprzednio stanach strapienia (por. Ćd 313-324). Pamięć o obu stanach pomaga odprawiającym *Ćwiczenia* zachować duchową równowagę.

Problemem w życiu duchowym nie są najpierw same przykre odczucia emocjonalne, ale ich całkowita dominacja nad człowiekiem. Wiele naszych destrukcyjnych zachowań, czynów i gestów, które mają nieraz poważne konsekwencje życiowe, było dokonanych pod wpływem chwilowych doznań emocjonalnych. Uporządkowanie uczuciowe wyraża się między innymi w tym, że jesteśmy w stanie dostrzec i ogarnąć naszą świadomością wszystkie nasze uczucia, odczytać je w kluczu rozeznawania duchowego i przyznać „należne im miejsce”. Każde uczucie jest symbolem pewnej rzeczywistości, jaka się za nim kryje.

Katechizm mówi prosto: „Człowiek posiada wiele uczuć” (KKK 1765). Wszystkie one winny być brane pod uwagę w naszym poznaniu i działaniu. Gdy nasza świadomość skupia się na jednym, dominującym odczuciu, zniekształceniu ulega cała ludzka

rzeczywistość. Ważnym więc znakiem porządku uczuciowego jest dostrzeżenie, że obok przykrych czy wręcz bolesnych uczuć, istnieje zawsze fundamentalne uczucie – miłość. Uczucie to jest istotne dla naszego doświadczenia także wtedy, gdy brakuje nam silnych „poruszeń” skłaniających do myśli, słów i czynów miłości. To jedno podstawowe uczucie, jakim jest miłość, zawsze skłania nas jednak do dobra i daje nadzieję na osiągnięcie dobra.

Św. Ignacy Loyola mówi, że należy „usuwać” uczucia nieuporządkowane, ponieważ nie pozwalają one dostrzec i wprowadzać w życie podstawowego uczucia, jakim jest miłość, czyli upodobania i dążenia do dobra. Istotą „szukania i znalezienia woli Bożej, w takim uporządkowaniu swego życia, żeby służyło do dobra i zbawienia duszy”, jest właśnie dążenie do miłości. W odprawianiu i udzielaniu *Ćwiczeń duchownych* nie należy więc zatrzymywać się jedynie na analizie i rozeznaniu bolesnych, trudnych uczuć i wewnętrznych poruszeń, ale trzeba nam śledzić rozwój owego fundamentalnego uczucia, jakim jest miłość. Celem całych *Ćwiczeń duchownych* jest rozkwit tego właśnie jednego uczucia: miłości. Całe rekolekcje przecież kończą się kontemplacją o miłości.

Pojęcie miłości, o którym mówi *Katechizm*, ma przede wszystkim charakter duchowy, religijny i moralny, a nie psychologiczny i emocjonalny, stąd też nie chodzi tu jedynie o miłość natury emocjonalnej i erotycznej, ale o każdą relację i więź międzypersonalną, w której rodzi się dobro lub która budzi nadzieję na uzyskanie go.

Pragnienie dobra „kończy się przyjemnością i radością z posiadania dobra”. Jeżeli miłość jest podstawowym pozytywnym uczuciem, to wszystkie inne pozytywne uczucia bezpośrednio wiążą się z miłością: przyjemność, radość, szczęście, życzliwość, współczucie. Jezus mówi, że więcej jest radości i szczęścia w dawaniu, niż w braniu (por. Dz 20, 35). Z dawania, które jest wyrazem dobra, rodzi się uczucie radości. Zarówno dawanie dobra, jak i otrzymywanie go budzi radość.

Stwierdzenie, że miłość rozumiana jako upodobanie do dobra to podstawowe uczucie, wypływa z prostego faktu, że człowiek stworzony został dla dobra i szczęścia, czyli dla Boga, który jest najwyższym i jedynym Dobrem. Dobro wszystkich innych istot to tylko odbicie Jego dobroci. Ten charakterystyczny rys człowieka – kierowanie na Boga – wyraża najlepiej przykazanie: „Będziesz miłował Pana, Boga swego, całym swoim sercem,

całą swoją duszą, całym swoim umysłem i całą swoją mocą” (Mk 12, 30).

Bojaźń przed złem wywołuje nienawiść

Uczuciem przeciwnym uczuciu miłości jest lęk.

W miłości nie ma lęku, lecz doskonała miłość usuwa lęk, ponieważ lęk kojarzy się z karą. Ten zaś, kto się lęka, nie wydoskonalił się w miłości (1 J 4, 18).

Bojaźń przed złem wywołuje nienawiść, wstręt i lęk przed złem przyszłym. Bojaźń ta kończy się smutkiem z powodu istniejącego zła lub gniewem, który się mu sprzeciwia (KKK 1765).

„Bojaźń przed złem” należy tu rozumieć jako obawę przed odrzuceniem od miłości, upokorzeniem, cierpieniem, śmiercią i wiecznym potępieniem. Człowiek stworzony jest do miłości i dlatego zawsze największą karą jest usunięcie z kręgu miłujących braci. Na tym polega istota kary, jaką jest „ekskomunika” – wyłączenie ze wspólnoty miłości. Zło rozumiane jest tutaj jako samotność i usunięcie na margines. Symbolem zła w Ewangelii staje się sytuacja syna marnotrawnego, który na skutek swoich wyborów zostaje wyłączony z ludzkiej wspólnoty i odesłany do pasienia świń (por. Łk 15, 15).

Podstawowym wrogiem miłości jest lęk. Lęk i miłość walczą w człowieku. Lęk usuwa miłość, a miłość jest najlepszym lekarstwem na lęk. To z lęku wyrastają uczucia destrukcyjne, niszczące miłość: nienawiść, wstręt, obawa, zazdrość, smutek, gniew, pycha, chciwość. Ewagriusz z Pontu mówi, że w każdym człowieku istnieje osiem sfer, które mnich nazywa demonami zagrażającymi człowiekowi oraz jego miłości Boga i bliźniego: nieumiarowanie w jedzeniu, nieczystość, chciwość, smutek, gniew lub złość, *acedia*, próżność, pycha¹². Wszystkie one są przejawem lęku.

Opisana przez *Katechizm* problematyka uczuć ma charakter integralny, łączy sferę przyrodzoną z nadprzyrodzoną, psychiczną i „doznaniową” z duchową i moralną, co doskonale ukazuje

¹² Por. Ewagriusz z Pontu, *O ośmiu duchach zła*, art. cyt., s. 373-403.

pierwsze przykazanie (por. Mk 12, 30). Stoi ono także w centrum *Ćwiczeń duchownych*.

Podstawowa zdolność refleksji nad uczuciami

Do odprawienia *Ćwiczeń duchownych* mogą być dopuszczalne jedynie te osoby, które mają podstawową umiejętność: dostrzegania swoich uczuć i refleksji nad nimi; wypowiedania ich na modlitwie; werbalizowania w kierownictwie duchowym; nabierania do nich pewnego dystansu i panowania nad nimi. Aby było to możliwe, odprawiającemu *Ćwiczenia* potrzebny jest pewien krytycyzm wobec siebie, otwartość na innych i postawa pokory wobec Boga.

Uczucia, szczególnie religijne, należą do sfery intymnej, stąd niełatwo o nich mówić, także w kierownictwie duchowym. Szczególnie trudno wypowiadać własne „aktualnie” przeżywane odczucia. To one najbardziej demaskują i obnażają słabość oraz ułomność moralną i duchową człowieka. O wiele łatwiej mówić o uczuciach z odległej przeszłości, wobec których osoba ma już pewien dystans. Szczerłość i otwartość w wyznawaniu uczuć i myśli przed starcem była dla Ojców Pustyni ważnym kryterium pokory i szczerości przed Bogiem. Otwartość i szczerłość w rozmowie ze starcem traktowano jako lekarstwo duchowe i obronę przed uleganiem wpływom złego ducha.

Rekolektant może mówić o swoich przeżyciach tylko w klimacie zaufania do kierownika duchowego. Stwarzanie więc klimatu życzliwości i zaufania to jedno z ważnych zadań dającego *Ćwiczenia*. Jakikolwiek rygoryzm, oschłość, wycofanie z relacji lub przeciwnie – narzucanie się utrudniają zdobycie zaufania przez odprawiającego *Ćwiczenia* do dającego je. Aby tym łatwiej budzić zaufanie u rekolektantów, kierownik duchowy winien nieustannie reflektować nad swoimi reakcjami w kierownictwie duchowym. Także doświadczonym kierownikom duchowym potrzeba pewnego rodzaju superwizji, dzięki której mogliby przyjrzeć się – przynajmniej od czasu do czasu – własnym zachowaniom i całej postawie w trakcie prowadzenia rozmów indywidualnych i dawania rekolekcji. W ten sposób mogą się uczyć umiejętności empatycznego słuchania, zadawania stosownych pytań, wyważonej oceny i właściwej interpretacji tego, co słyszą w trakcie rozmów kierownictwa duchowego. Interpretacje te winny mieć

zawsze charakter duchowy, moralny i egzystencjalny, a nie psychologiczny. Oprawiający rekolekcje oczekują, nieraz z wielką niecierpliwością, na to, co powie im kierownik duchowy, gdy opowiedzą mu, czasami z ogromnym trudem, o swoich przeżyciach.

Jeżeli po zwerbalizowaniu przez rekolektanta jego bolesnych przeżyć i odczuć kierownik duchowy nie odniósłby się do tego w jakiejś formie, byłoby to dla niego rozczarowanie. Wielu odprawiających rekolekcje czułoby się także upokorzonych, zostawionych sobie samym. Większość ludzi wypowiada swoje przeżycia i odczucia, oczekując wyjaśnienia, pocieszenia, uspokojenia. Kierownik duchowy winien czuć jednak, by swoimi słowami – powiedzianymi nieraz „lekkko”, jakby od niechcienia, nie wzbudzić u odprawiającego rekolekcje lęku i obawy. Bywa, że najprostsze niezręczne zdanie może wzbudzić wręcz panikę.

Odprawiający *Ćwiczenia duchowne*, którzy studiowali psychologię, robili psychoterapię lub znają literaturę psychologiczną, mogą oczekiwać także od prowadzącego *Ćwiczenia* interpretacji psychologicznych. Kierownik duchowy nie powinien ulegać takim oczekiwaniom, ale umiejętnie zwrócić uwagę na odmienne cele i założenia *Ćwiczeń duchownych*. Ważnym zadaniem, przed którym staje kierownik duchowy, będzie uczyć rekolektantów innego, duchowego spojrzenia na świat ich przeżyć, doznań i uczuć. Zajmowanie się uczuciami w trakcie *Ćwiczeń duchownych* nie jest pracą terapeutyczną, ale wiąże się z duchowym rozeznaniem.

Osoby załęcznione, zamknięte w sobie, które nie są w stanie wypowiadać swoich uczuć, nie powinny być przyjmowane na rekolekcje z prowadzeniem indywidualnym. Mogą być bowiem niezdolne do wejścia w *Ćwiczenia* w klasycznej formie, to znaczy z indywidualnym prowadzeniem. A gdyby takie osoby miały głębsze skłonności depresyjne, lękowe czy psychotyczne, mogą być one łatwo obudzone w klimacie głębokich medytacji i kontemplacji rekolekcyjnych.

Dać okazję wypowiedzenia się do końca

Jednym z podstawowych warunków odprawiania *Ćwiczeń duchownych*, a tym bardziej ich udzielania, jest zdolność do refleksji nad własnymi uczuciami. Kierownik duchowy musi mieć jasny wgląd we własne uczucia. Gdyby go nie miał i nie był w stanie

panować nad nimi, byłby bardziej przeszkodą niż pomocą dla odprawiającego *Ćwiczenia*. Osoby, które z różnych powodów nie są w stanie odczytać wielości i bogactwa własnych uczuć, ich zmienności oraz odkrywać ich zasadniczej treści, jaka kryje się za nimi, byłyby niezdolne do odprawiania *Ćwiczeń*.

Bardzo ważnym zadaniem kierownika duchowego jest stwarzanie okazji odprawiającemu rekolekcje, by mógł się wypowiedzieć „do końca”. Bywa to zadanie proste, gdy rekolektant nie ma większych problemów emocjonalnych. Zadanie bywa natomiast niełatwe, gdy odprawiający *Ćwiczenia* żywi wiele lęków i obaw, przez lata doświadczył wielu bolesnych przeżyć, a czuje nieodpartą potrzebę wypowiedzenia ich. Przyjmując takie osoby na *Ćwiczenia duchowne*, zobowiązujemy się do udzielenia im stosownej pomocy. Byłoby krzywdzące, gdybyśmy najpierw zachęcali rekolektantów do medytacji słowa Bożego, a później nie dawali im możliwości zwербalizowania przeżyć rodzących się pod jego wpływem. I chociaż czas spotkania kierownika duchowego z rekolektantem jest na ogół ściśle określony, to jednak, gdyby zachodziła potrzeba, dający *Ćwiczenia* winien ofiarować rekolektantom dodatkowy czas na rozmowy, zgodnie z ich życzeniem. Osoby, które nie mogłyby wypowiedzieć w pełni swych rekolekcyjnych przeżyć, czułyby się zawiedzione.

Nierzadko zdarza się, że to właśnie w trakcie *Ćwiczeń duchownych* osoby po raz pierwszy opowiadają o bardzo bolesnych doświadczeniach z przeszłości: rodzinnych dramatach, krzywdach, upokorzeniach. To niewątpliwie łaska, gdy dane im jest zwербalizować przed wrażliwym i kompetentnym kierownikiem duchowym całe to bolesne doświadczenie. Wypowiadając je przed dającym rekolekcje, uczą się opowiadać o nim Bogu na modlitwie, by powierzyć Mu całe swoje zranione życie.

Na pierwszym etapie odprawiania *Ćwiczeń duchownych*, szczególnie wówczas, gdy brakuje należytego rozeznania przed przyjmowaniem osób na rekolekcje, mogą przydarzyć się sytuacje bardzo trudne duchowo i psychologicznie. U pewnych osób mogą się ujawnić bowiem głębokie problemy emocjonalne lub psychiczne: poczucie skrzywdzenia, skłonności depresyjne, skłonności psychotyczne, wobec których rekolektant bywa bezradny. W takiej sytuacji konieczna jest wyjątkowa delikatność i ostrożność w kierownictwie duchowym. Dający *Ćwiczenia* winien ograniczać się wówczas do interpretacji natury duchowej, rezygnując z interpretacji terapeutyczno-psychologicznych.

Zgodnie z tym, co mówi Ojciec Ignacy, winien być bardzo wyrozumiały, łagodny, pocieszać i podnosić na duchu.

Cechą charakterystyczną uczuć, jakie budzą się w czasie *Ćwiczeń*, jest ambiwalencja, zmienność i niestałość – gwałtowne przechodzenie od uczuć euforii, zachwyty i fascynacji do uczuć zniechęcenia smutku i rozpacz. Owa ambiwalencja wypływa nieraz z wewnętrznego poruszenia i zakwestionowania dotychczasowego spojrzenia na swoje życie, otaczający świat, własne zamierzenia i plany na przyszłość. Jest ona związana ze stanami strapienia i pocieszenia duchowego, których doświadcza rekolektant.

Refleksji nad uczuciami nie należy wówczas mylić z samym procesem duchowego rozeznania. Właściwe ustosunkowanie się do zmiennych uczuć, wypowiedanie ich w kierownictwie duchowym to istotny element rozeznania duchowego, ale z rozeznaniem się nie pokrywa. Rozeznanie duchowe jest pojęciem znacznie głębszym; poprzez nie rekolektant odczytuje sposób prowadzenia go przez Boga i Jego wolę wobec siebie. Brak wglądu w świat emocji utrudnia proces duchowego rozeznania. Łatwo bowiem wówczas pomylić swoje odczucia i przeżycia z rzeczywistymi natchnieniami Bożego Ducha. Rozeznania duchowego nie można utożsamiać z subiektywnymi zmiennymi odczuciami. Aby stwierdzić, że pewne natchnienia, myśli i odczucia pochodzą naprawdę od Boga, konieczne jest nie tylko osobiste rozeznanie, lecz także pomoc osoby doświadczonej – duchowego kierownika.

Sposób przeżywania rekolekcji i towarzyszących im emocji jest uzależniony od wielu czynników i trudno je w tym miejscu wszystkie wymienić. Z pewnością ważną rolę odgrywa wrażliwość emocjonalna, dojrzałość uczuciowa, poziom moralny i duchowy, zdrowie, osobiste zaangażowanie, stan samopoczucia, przeżywane próby i pokusy, a nade wszystko działanie Ducha Bożego, który „wieje tam, gdzie chce, i szum jego słyszysz, lecz nie wiesz, skąd przychodzi i dokąd podąża. Tak jest z każdym, który narodził się z Ducha” (J 3, 8). Stąd też trzeba być bardzo ostrożnym w interpretacjach, by nie usiłować racjonalizować tego, co jest tajemnicą działania Boga w ludzkim sercu. Interpretowanie przez kierownika przeżyć rekolektanta przede wszystkim

za pomocą metody przyczynowo-skutkowej może spłaszczyć doświadczenie duchowe odprawiającego *Ćwiczenia*. Zarówno sam rekolektant, jak tym bardziej działający w nim Duch Boży pozostają dla kierownika duchowego – nawet przy jego wielkim doświadczeniu i znajomości przedmiotu – niezgłębioną tajemnicą. Analizując przeżycia i doświadczenia rekolektanta, dający *Ćwiczenia* winien mieć świadomość, że stoi przed twierdzą, do której tak naprawdę ma dostęp tylko Bóg. „Dlatego ostrzegam was, gdybyście znalazły drzwi zamknięte, nie próbujcie dobijać się siłą, mógłby się o to zagniewać Pan i już by was nigdy nie wpuścił”¹³.

BIBLIOGRAFIA

- Apoftegmaty Ojców Pustyni. Kolekcja alfabetyczna*, Wydawnictwo Benedyktynów Tyniec, Kraków 1994.
- Augustyn J., *Świat ludzkich uczuć*, Wydawnictwo M, Kraków 2010.
- Ewagriusz z Pontu, *Pisma ascetyczne*, t. 1, Wydawnictwo Benedyktynów Tyniec, Kraków 1998.
- Frankl V.E., *Psychologia dla każdego*, Wydawnictwo Pax, Warszawa 1978.
- Imoda F., *Sviluppo umano. Psicologia e mistero*, Edizioni Piemme, Casale Monferrato 1995.
- Katechizm Kościoła Katolickiego*, Wydawnictwo Pallottinum, Poznań 1994.
- Kowalska Faustyna, św., *Dzienniczek*, Wydawnictwo Misericordia, Kraków 2000.
- Loyola Ignacy, św., *Ćwiczenia duchowe*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2012.
- Matka Teresa z Kalkuty, *Pójdź, bądź moim światłem. Prywatne pisma Świętej z Kalkuty*, Wydawnictwo ZNAK, Kraków 2008.
- Nieścior L., *Wstęp*, w: Ewagriusz z Pontu, *Pisma ascetyczne*, t. 1, Wydawnictwo Benedyktynów Tyniec, Kraków 1998, s. 9-36.
- Sobór Watykański II, *Konstytucje, dekry, deklaracje*, Wydawnictwo Pallottinum, Poznań 2002.
- Teresa od Jezusa, św., *Twierdza wewnętrzna*, Wydawnictwo Ojców Karmelitów Bosych, Kraków 2012.
- Tomasz z Akwinu, św., *Summa theologiae*, I-II, 24, 1, Nakładem Katolickiego Ośrodka Wydawniczego Veritas, Londyn 1975.

¹³ Św. Teresa od Jezusa, *Twierdza wewnętrzna*, Kraków 2012, Zakończenie, 2.