

**Roman
Groszewski SJ**

**JAK ŻYĆ,
ŻEBY SIĘ**

**NIE
BAĆ**

© Wydawnictwo WAM, 2023

Opieka redakcyjna: Kama Hawryszków

Redakcja: Monika Karolczuk

Korekta: Marta Koziak-Podczerwińska, Katarzyna Onderka

Projekt okładki: Marcin Jakubionek

Skład i opracowanie graficzne: Lucyna Sterczewska

ISBN 978-83-277-3382-5

NIHIL OBSTAT

Prowincja Wielkopolsko-Mazowiecka TJ,

o. Zbigniew Leczkowski SJ, prowincjał.

Warszawa, dn. 6 lutego 2023 r., l.dz. 2023/01/NO/P

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200

e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255

e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260

www.wydawnictwowam.pl

Druk i oprawa: EKODRUK • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book 70 g vol. 2.0

dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o.

WSTĘP

Jeden z moich współbraci jezuitów zapytał mnie kiedyś: „Jak byś żył, gdybyś się nie bał? Jak byś kochał? Co byś wtedy zrobił?”. Bezmiar życia i wolności, jaki wyzwoliło we mnie to pytanie, zachwyił mnie, ale jednocześnie przeraził. Poczulem, jak otwiera się we mnie przestrzeń, która pozostawała uśpiona przez wiele lat. Lęk, który mnie trzymał i nadal trzyma, nie minął, ale w tamtej chwili poznałem jego twarz i siłę. Ujawnił się przede mną i wtedy rozpoczęła się moja długa podróż ku wolności. Po latach towarzyszenia ludziom w rekolekcjach i spotkaniach indywidualnych widzę, że w tej drodze nie jestem sam. Każdy z nas ma swojego potwora w szafie i musi poznać jego imię, nauczyć się go szanować, a nawet kochać, i skorzystać z jego mądrości w takiej mierze, w jakiej służy on życiu, ale jednocześnie nadać mu właściwą miarę i nie słuchać wtedy, kiedy to życie w nas tłamsi. Lęk jest częścią nas i jeden z etapów procesu przezwyciężania go polega na jego akceptacji. Może nas to rozczarować, ale nie da się bez niego żyć, można jednak nauczyć się współpracować z nim tak, by nami nie

JAK ŻYĆ, ŻEBY SIĘ NIE BAĆ

rządził. Ta książka po części zrodziła się z tamtego pytania sprzed lat i próby odpowiedzi na nie.

Jednym z fundamentalnych przejawów życia jest zmiana, która po części stanowi wynik podejmowanych przez nas decyzji. Człowiek owładnięty lękiem wegetuje zamknięty w bezpiecznej jaskini swoich ograniczeń; nawet jeśli nie zbudował ich sam, to nauczył się o nie dbać – w końcu dają mu poczucie bezpieczeństwa. Człowiek żyjący pełnią decyduje, wybiera, dąży do czegoś. Nie boi się działać. Papież Franciszek dobrze podsumowuje to w swojej adhortacji *Christus vivit. Do młodych i całego Ludu Bożego*, w której pisze: „[...] pozwólcie, by rozkwitły wasze marzenia i podejmujcie decyzje. Ryzykujcie, nawet jeśli popełnicie błędy. Nie żyjcie, byle przeżyć, z duszą znieczuloną, i nie patrzcie na świat tak, jakbyście byli turystami. Róbcie raban! Przepędźcie paraliżujące was lęki, byście się nie stali młodymi mumiami. Żyćcie! Weźcie się za to, co w życiu najlepsze! Otwórzcie klatki i wyfrunieć! Proszę was, nie przechodźcie na przedwczesną emeryturę” (*Christus vivit* 143).

Będę zatem poruszał w tej książce tematy związane z podejmowaniem decyzji oraz warunkami dobrego rozeznawania. Znajdziecie w niej trochę praktycznych uwag, ale także podstaw życia duchowego

i wskazówek, czym ono jest. Obszernie zajmiemy się także obrazem Boga. Na podstawie mojego duszpasterskiego doświadczenia widzę, że bez tego fundamentu nie jest możliwe skuteczne rozeznawanie, a konstrukcja naszego życia i misji nie będzie stabilna i nie przetrwa próby czasu. Wiele uwagi poświęcimy także samej dynamice życia duchowego i spróbujemy zrozumieć, jak działa człowiek w relacji z Bogiem. Ponieważ jestem jezuitą, naszym głównym towarzyszem na tej drodze będzie św. Ignacy z Loyoli, założyciel mojego zakonu i autor *Ćwiczeń duchowych*, w których znajdujemy reguły rozeznawania duchowego lub, jak wolą inni, reguły walki duchowej i zasady dotyczące podejmowania decyzji.

Gdybym miał podsumować duchowość ignacjańską jednym słowem, byłby nim balans. Można spokojnie powiedzieć, że duchowość ignacjańska jest skupiona na szukaniu balansu i jego utrzymaniu. Mam nadzieję, że moi współpracownicy się ze mną zgadzają. Nasze życie z Bogiem jest z tej perspektywy jakby sztuką chodzenia po linii. Jeśli kiedyś tego próbowaliście, to wiecie, że najważniejszą rolę w tym zajęciu pełni praca korpusem, szczególnie mięśniami brzucha. Można powiedzieć, że dla właściwego balansu potrzebny jest dobry kontakt z centrum. Tak

JAK ŻYĆ, ŻEBY SIĘ NIE BAĆ

też jest w naszym życiu i powołaniu – by je odkryć i w pełni zrealizować, potrzebujemy dobrego poczucia kontaktu z naszym wnętrzem. No i oczywiście – potrzebujemy też się nie bać.

1

NAJWIĘKSZY WRÓG I POTĘŻNY SPRZYMIERZENIEC

Kilka lat temu, tuż przed moimi święceniemi, spotkałem pewnego księdza. Był Amerykaninem, jednak jego korzenie sięgały rdzennych plemion Ameryki Środkowej. Był jednym z tych ludzi, z którymi spotkanie zmienia coś w was już na zawsze. Indiańskie pochodzenie dodawało kolorytu jego osobowości. Miał w sobie coś z szamana, my powiedzielibyśmy – proroka. Widział więcej niż tylko to, co postrzegają zmysły; otaczała go aura spokoju i głębi. Prawdziwy duchowy człowiek. Miał na imię Raphael, a więc „Bóg uzdrawia”. Rzeczywiście spotkanie z nim było uzdrawiające i wyzwalające na wielu poziomach. Kiedy się do niego mówiło, słuchał z uwagą i właśnie w tych szczególnych momentach rozmowy, gdy można powiedzieć, że mądrość Boga – zapisana i ukryta w człowieku – była namacalnie obecna, wtedy jego oczy jakby jarzyły się życiem i radością. Można było poczuć, że życie przepływało przez niego i płynęło dalej. W czasie jednej z naszych rozmów powiedział, że najważniejszym dla niego odkryciem w życiu było zrozumienie, iż jego największym wrogiem jest lęk.

JAK ŻYĆ, ŻEBY SIĘ NIE BAĆ

Słowa te zapadły mi mocno w serce i nawet nie zda-
wałem sobie sprawy, jak głęboka jest to prawda. Nie
od razu rozumiałem, co miał na myśli i co to tak
naprawdę oznacza. Wiedziałem jednak, że podzielił
się ze mną jedną z tych myśli, które można nazwać
życiową mądrością – jak mędrzec przekazał uczniowi
prawdę o życiu. Czułem, że otwiera to we mnie nowy
sposób patrzenia na świat i na mnie samego. Do tej
pory myślałem – i to też spodziewałem się od niego
usłyszeć – że największym wrogiem jest zły duch,
Nieprzyjaciel ludzkiej natury, jak nazywa go Ignacy,
lub po prostu Szatan. Jednak on powiedział mi o lęku.
Czy to oznacza, że się myliłem? Nie do końca rozu-
miałem, o co w tym chodzi, ale zaufałem tej myśli
i do dziś te słowa żyją we mnie i są aktualne, ale i tak
co rusz łapię się na tym, że zapominam o nich i ule-
gam lękowi. By lepiej zrozumieć, jaką rolę odgry-
wa w naszym życiu lęk, można zadać sobie pytanie:
co byś zrobił, gdybyś się nie bał?

LĘK I ZAGUBIENIE WE WSPÓŁCZESNYM ŚWIECIE

Świat jest pełen ludzi zagubionych w wydawałoby się
nieskończonych możliwościach, jakie oferuje współ-
czesna kultura. Paradoksalnie ogrom możliwości,

1. NAJWIĘKSZY WRÓG I POTĘŻNY SPRZYMIERZENIEC

zamiast dawać nam poczucie bezpieczeństwa, sprawia, że czujemy się zagubieni. Co wybrać? Dodatkowo powszechnie panujący pluralizm poglądów na temat tego, co jest dobre, powoduje, że nie wiemy, czym się kierować przy podejmowaniu decyzji. Nie tylko nie wiemy co, ale nie wiemy też, jak wybierać. Taka sytuacja, gdy ją sobie uświadamiamy, może budzić nasz lęk, może nas nawet przerażać. Zdarza się, że sparaliżowani tym lękiem jesteśmy skutecznie zatrzymywani w miejscu. Wycofanie, melancholia, marazm, czasem nawet depresja – to jedna z możliwych dróg przeżywania tego napięcia. Wygórowane, nierealistyczne wyobrażenia na swój temat, kreowane przez społeczną presję sukcesu, kultura coming-outu, transparentności i nieskazitelnosci, przekonanie, że „nie wolno mi popełniać błędów, by nie zostać skasowanym” – te i inne presje powodują stany lękowe, zaburzenia tożsamości, owocują wycofaniem i niepewnością. Wreszcie pytania: kim jestem, i czy taki, jaki jestem, mogę być akceptowany? Kto ma być zadowolony z mojego życia i decyzji? Moi rodzice, nauczyciele, rówieśnicy, a może Bóg? Presja, w jakiej żyje dziś człowiek, jest znacznie większa niż choćby dwadzieścia lat temu.

Inną opcją jest oddać się w ręce kogoś, kto powie nam, co mamy robić. Współcześnie zagubieni ludzie

JAK ŻYĆ, ŻEBY SIĘ NIE BAĆ

szukają zastępczych ojców i matek, którzy w jakimś obszarze życia im ich zastąpią. Może to być szef, przełożony, jakiś autorytet lub grupa społeczna. Silny autorytet daje poczucie stabilności i bezpieczeństwa; wyjaśnia nam wszystko. Wyraziste cechy jakiejś grupy pozwalają natomiast łatwiej się zdefiniować. Narzucony sposób postępowania lub swoisty kodeks dają proste odpowiedzi na sytuacje niepewności. Bycie w takiej strukturze, także religijnej – może nawet we wspólnocie lub zakonie – pozwala na określenie tożsamości i zdjęcie odpowiedzialności za podejmowanie decyzji i ponoszenie ich konsekwencji. Im radykalniejsze poglądy, tym lepiej dla takiej grupy. Reaktywujący się coraz częściej radykalizm niektórych środowisk konserwatywnych czy liberalnych jest skutkiem tkwiącego w nas lęku przed samodzielnym życiem i dorosłością. Dojrzałość ludzka i duchowa wytrzymuje napięcie niepewności w trudnych sytuacjach życiowych i dzięki wewnętrznej stabilności oraz określonej tożsamości pomaga w przetrwaniu czasu kryzysu, pozwalając pójść dalej.

CZYM SĄ STRACH I LĘK?

Strach to stan silnego emocjonalnego napięcia, pojawiający się w sytuacjach realnego zagrożenia – jest uczuciem, reakcją naszego organizmu. Jest związany z czymś realnym, a nie domniemanym lub spodziewanym. Lęk zaś to nieprzyjemny stan emocjonalny związany z przewidywaniem nadchodzącego z zewnątrz lub pochodzącego z wewnątrz organizmu niebezpieczeństwa, objawiający się niepokojem, uczuciem napięcia, skrępowania, zagrożenia. Lęk jest procesem wewnętrznym, niezwiązanym z bezpośrednim zagrożeniem lub bólem, stanowi więc coś innego niż strach. To niezwykle istotne dla zrozumienia natury problemu i tego, jak sobie z nim radzić, gdyż lęk może utracić swoją adaptacyjną funkcję i stać się stanem patologicznym. Dominuje on wtedy w zachowaniu, nie pozwala na swobodę w działaniu, a w konsekwencji może prowadzić do zaburzeń. Nasze reakcje są wówczas nieadekwatne do bodźców, a niepokój wywołują sytuacje niebędące zagrożeniem. Chorobliwy czy neurotyczny lęk jest czymś powszechnym w życiu ludzi wierzących i swoje korzenie może mieć w niezdrowej religijności. Lęk czujemy wszyscy i to bardzo często, dlatego tak

JAK ŻYĆ, ŻEBY SIĘ NIE BAĆ

ważne jest zrozumienie jego istoty i tego, jak działa, wpływając na nasze życie.

ANATOMIA STRACHU I LĘKU

Zanim pójdziemy dalej, spróbujmy przyjrzeć się fizjologii strachu. Zaraz, zaraz, jak to? W książce o duchowości biologia i fizjologia? Czy to nie lekka przesada? Zastanawiałem się długo, czy podejmować ten temat, jednak czytając i słuchając wielu podcastów, doszedłem do wniosku, że nie da się zrozumieć lęku bez minimalnej wiedzy na temat tego, jak działa on w naszym ciele. Poza tym myślę, że już czas, byśmy jako Kościół porzucili iluzję, że da się prowadzić życie duchowe w oderwaniu od cielesności i ludzkiej psychiki.

Strach jest prostym narzędziem ewolucyjnym, dzięki któremu możemy przetrwać w niebezpieczeństwie. Między innymi dzięki niemu osiągnęliśmy sukces jako gatunek. Nasz mózg rozpoznaje zagrożenie, co powoduje wystrzał kortyzolu i aktywację ciała migdałowatego pierwotnej części mózgu, a dokładnie osi limbiczno-podwzgórzowo-przysadkowo-nadnerczowej, której już sama nazwa wywołuje dreszcz emocji. Natura wykształciła w nas trzy możliwe sposoby

1. NAJWIĘKSZY WRÓG I POTĘŻNY SPRZYMIERZENIEC

reagowania na sytuacje zagrożenia – są nimi: uciezka, atak i zamrożenie. Kiedy pojawia się w nas impuls informujący o zbliżającym się niebezpieczeństwie, ciało człowieka przestaje zajmować się wszystkim innym, co jest w tym momencie nieistotne, gdyż całe skupia się na przetrwaniu. Organizm wyłącza trawienie, mechanizmy reprodukcyjne, a także system odpornościowy. Cały wysiłek i zaangażowanie kierowane są do mięśni i układu naczyniowo-sercowego. Czujemy to na przykład przez drżenie mięśni, uczucie gorąca i pocenie się. Nasze ciało jest gotowe do działania, do walki lub uciezki, które wymagają niesamowitych nakładów energii. Wyjątkowym typem reakcji jest tzw. zamrożenie – strategia, z której korzystamy najczęściej w sytuacji, kiedy nie zagraża nam śmierć. Aktywna reakcja na zagrożenie skutkuje tym, że przez uciezkę lub walkę wypala się uwolniony w naszym ciele kortyzol. Zamrożenie natomiast to strategia, po którą sięga nasze ciało, kiedy bodziec emocjonalny jest tak duży i trudny do przyjęcia, że nie mamy pojęcia, jak na niego zareagować – na przykład ktoś wyładowuje na nas agresję albo kłócimy się z kimś, kogo kochamy, i nasza relacja wisi na włosku. Te sytuacje wymagają naszej szczególnej troski.

JAK ŻYĆ, ŻEBY SIĘ NIE BAĆ

W dzisiejszych czasach raczej nie doświadczamy już ciągłego zagrożenia życia. Skąd jednak bierze się to, że żyjemy w nieustannym napięciu? Po pierwsze, strach jest reakcją na zagrożenie realne i bezpośrednie, lęk zaś dotyczy raczej obawy przed sytuacjami, w których czujemy strach. Jest to reakcja na wyobrażone zagrożenie. Za każdym razem, kiedy czujemy lęk, nasze ciało wchodzi w stan pobudzenia. Lęk nie jest zjawiskiem intelektualnym, ale stanem fizjologicznym; dotyczy ciała, czujemy go w naszych mięśniach i organach wewnętrznych, np. w żołądku lub na twarzy albo w dłoniach. Ilość codziennych bodźców, podejmowanych decyzji, wyzwań, spotkań i przeżywanych podczas nich emocji, impulsy sztucznego światła, ciepła, zimna, dotyku, zapachów, smaków, tłoku etc., jakie nasze ciało otrzymuje, powodują obciążenie autonomicznego układu nerwowego. Mówiąc prościej, lęk magazynuje się, odkłada się w naszym ciele. Czasem dochodzi do momentu, kiedy nasze ciało, nasz układ nerwowy mówią nam „stop”, gdyż zwyczajnie czujemy się przeładowani nagromadzonymi w ciągu dnia impulsami. Zamiast w takiej sytuacji próbować się zregenerować, najprościej jest zwyczajnie odciąć się od tego, co wtedy czujemy. Nie musi dzieć się nic nadzwyczajnego,

1. NAJWIĘKSZY WRÓG I POTĘŻNY SPRZYMIERZENIEC

nie potrzebujemy przeżywać wielkich ataków lęku – wystarczy codzienny stres, który w swej kumulacji może być odczuwany jako nieustanny niepokój. Życie z małym lękiem – czyli niepokojem – przez dłuższy czas niesie ze sobą konsekwencje dla naszego funkcjonowania i zachowania. Zmiany te zachodzą powoli i niezauważalnie. Długotrwały niepokój powoduje, że zaczynamy odczuwać znaczny spadek zaufania do samych siebie i świata, do tego, co dzieje się wokół nas; nie wiemy, co jest dla nas dobre, a co złe. Jesteśmy zdezorientowani, nie potrafimy obiektywnie rozpoznawać i selekcjonować bodźców. Przystajemy być kreatywni, osłabiają się nasze możliwości poznawcze, czujemy się emocjonalnie zagubieni, tracimy radość życia. W tym stanie bardzo trudno podejmować decyzje i dokonywać wyborów. W sytuacjach nieustannego napięcia związanego z niepokojem nie potrafimy też do końca prawidłowo regulować naszych stanów emocjonalnych ani w zdrowy sposób zaspokajać potrzeb. Sięgamy po używki, gdyż mamy niską motywację do samoograniczania się, a wysoką potrzebę odczucia przyjemności i rozładowania napięcia. Tymczasem podstawowym lekarstwem na niepokój, oprócz zmiany stylu życia, jest wiele prostych i dostępnych środków,

JAK ŻYĆ, ŻEBY SIĘ NIE BAĆ

takich jak spacer w przyrodzie, aktywność sportowa, przytulanie i czułość, seks lub po prostu sen.

Jednak życie w niepokoju lub lęku ma swoją przyczynę w naszych doświadczeniach rodzinnych. To z domu wynosimy potencjał zachowań i narracji, jakimi posługujemy się w interpretacji naszego życia, a to prowadzi do postępowania według utartych wzorców. Lęk nie ma związku z realnym niebezpieczeństwem, dlatego często przejawia się w subtelniejszych formach, jak fobie, panika, zamartwianie się lub ruminacje (roztrząsanie negatywnych myśli) i dotyczy naszej przyszłości: „co złego może się przydarzyć?”. Choć dotyczy przyszłości, ma jednak źródło w przeszłości – w tym, w jaki sposób nasi rodzice reagowali na nasze potrzeby, a w efekcie nauczyli nas, jak my sami mamy traktować siebie i nasze potrzeby.

Nie da się żyć bez lęku. Może to zdanie rozczaruje wielu czytających tę książkę, jednak tłumienie lub ignorowanie lęku zaburza nasze działanie bardziej niż sam fakt, że się boimy. Warto obserwować nasze myśli i ciało. Kiedy pojawiają się w nas myśli, że coś złego może się zaraz stać, serce szybko bije, ręce się pocą, konfrontujemy się z trudną prawdą na nasz temat, czujemy zagrożenie, wydaje się nam, że ktoś czyha na nasze zasoby, integralność, bezpieczeństwo,

1. NAJWIĘKSZY WRÓG I POTĘŻNY SPRZYMIERZENIEC

czujemy, że coś tracimy, kiedy w sytuacji oceny czy deadline'u czujemy się odizolowani i osamotnieni – są to najprawdopodobniej przejawy lęku. Kiedy chcemy uciec lub odciąć się od kogoś, kiedy czujemy, że musimy coś kontrolować lub martwimy się, najprawdopodobniej przeżywamy lęk. Bycie w tym stanie powoduje, że nasz umysł szuka dowodów na to, iż spodziewany lęk jest prawdziwy, więc wszystko będzie interpretowane jako niebezpieczne. Umysł pogrążony w objęciach lęku widzi wszystko, co przychodzi z zewnątrz, jako zagrożenie. Towarzysząca temu gonitwa myśli może powodować, że racjonalne myślenie zupełnie nie będzie działać. Dopiero wydobyć nas z lęku pomoże nam otrząsnąć się z negatywnych myśli, zamiast pogrążyć się w ich spirali, która powoduje, że jest coraz gorzej*.

LĘK A NAWRÓCENIE

Powiedzieliśmy, że lęk ma swoje źródło w przeszłości. Jest to jeden ze sposobów, w jaki reagujemy na otaczającą nas rzeczywistość. Jednak zanim pojawi się

* Sporo mówi o tym Marta Niedźwiecka w podkaście *O Zmierzchu*: <https://niedzwiecka.net/podcasty/>.

JAK ŻYĆ, ŻEBY SIĘ NIE BAĆ

konkretna reakcja emocjonalna, musi nastąpić interpretacja tej rzeczywistości. Taka sama rzecz budzi lęk w jednych, w innych zaś nie. Są ludzie, którzy boją się węży, i tacy, którzy je uwielbiają. Jedni nie potrafią znieść samotności, inni ciągle jej szukają. Kluczowe jest tu właśnie słowo **interpretacja**. Każdy z nas nosi w sobie rodzaj zaprogramowanego w naszym myśleniu skryptu, jak reagować na określone sytuacje. W procesie wychowywania od samego początku, obserwując naszych rodziców i kumulując sytuacje życiowe, jesteśmy „zapisywani”, uczymy się konkretnych zestawów zachowań. Wystarczy spojrzeć na dzieci, jak próbują naśladować swoich rodziców, zachowując się tak jak oni i powtarzając po nich słowa. Dwuletnia córka moich przyjaciół zaczęła w ostatnim czasie mówić, a oni pytają siebie nawzajem, skąd ona zna te słowa – dziwią się, ile jeszcze się od nich nauczyła? Dziecko patrzy i uczy się, jak zdmuchnąć świeczkę, jak używać sztuczków, kiedy się mówi „dziękuję”, jak reaguje się na upadek, a jak na smutek, co mówi się w czasie kłótni; jak wyraża się uczucie radości i co może ją powodować, a jak reaguje się na zbitą szklankę, rozlaną wodę, porysowane ściany albo karoserię samochodu. Dzieci uczą się, obserwując zachowania rodziców, od nich dowiadują się, jak

1. NAJWIĘKSZY WRÓG I POTĘŻNY SPRZYMIERZENIEC

należy reagować na różne sytuacje i jak je interpretować. W jednym domu coś będzie dużym problemem, w innym nie zostanie nawet zauważone. Dzieci uczą się także bać i czego się bać.

Najbardziej problematyczne dla dziecka i dla rodzica są uczucia trudne w przeżywaniu, jak na przykład złość czy smutek. Z czasem nabywamy metody radzenia sobie w sytuacjach, w których te trudne uczucia się pojawiają. Jednak jeśli na któreś z nich nie ma przyzwolenia, dziecko uczy się wtedy sposobów, jak obejść takie uczucie, wypracowuje sobie pewne strategie działania, sposoby na nieodczuwanie. Tak powstają mechanizmy obronne czy adaptacyjne – są one sposobem na ignorowanie potrzeb lub uczuć.

Dorastamy z określonym zestawem wyuczonych zachowań i form radzenia sobie z rzeczywistością. O ile zachowania te były nam potrzebne w dzieciństwie lub w okresie dojrzewania, stanowiąc czasem nawet sposób na przetrwanie pewnych sytuacji, o tyle, kiedy jesteśmy dorośli, nie są już nam potrzebne, a wręcz przeciwnie – uwierają nas i nie pomagają żyć w pełni, bez lęku o ujawnienie ich obecności. Kiedy doświadczyliśmy jako dziecko uczucia lęku, zazwyczaj przeżywaliśmy je całym sobą. Dziecko nie ma takich możliwości poznawczych jak dorosły, który w takiej

JAK ŻYĆ, ŻEBY SIĘ NIE BAĆ

sytuacji powinien swoją obecnością dać mu ukojenie. Zachowanie płaczącego dziecka, nierozumiejącego swoich stanów emocjonalnych, jest bardzo trudne do opanowania. Rodzice często nie nauczyli nas akomodacji lęku i efektywnego przeżywania podobnych stanów, raczej dodatkowo nas strofowali i karali za takie zachowania: „Czemu ryczysz jak baba?”, „Dlaczego płaczesz? Przecież nic się nie stało!”. Dziecko nie umie kontrolować swoich reakcji emocjonalnych i obiektywnie ich interpretować. Dodatkowo w kulturze istnieje wiele bardzo niezdrowych wzorców reagowania na lęk. Od tak trudnej emocji nauczyliśmy się odcinać. Racjonalizujemy, tłumimy lub wypieramy lęk, ale on nie da się usunąć. Dlatego, by jakoś z nim żyć – ostatecznie nie mamy wyjścia, skoro on po prostu jest – musieliśmy nauczyć się radzenia sobie z lękiem poprzez coś, co można nazwać wewnętrzną sztywnością. Nauczyliśmy się nazywać go „na okrągło”, akceptując tzw. wysokie, inteligentne lęki, jak lęk przed odrzuceniem, porażką, zranieniem i brakiem akceptacji. Jednak nowe nazwy kryją w sobie głębsze, bardziej organiczne lęki, które koniecznie musimy poznać, bo inaczej będą nami sterowały z tylnego siedzenia, a my nieświadomie damy się im zdominować. Dlatego nazwanie, odkrycie, co kryje się głębiej,

1. NAJWIĘKSZY WRÓG I POTĘŻNY SPRZYMIERZENIEC

na przykład pod lękiem przed zranieniem, pozwala nam go przyjąć i przekroczyć.

Dorośli mężczyzna nie musi już bać się reakcji rodzica na smutek, łzy lub nawet złość czy potrzebę czułości. Dorosła kobieta nie musi bać się reakcji rodzica na sprzeciw, niepewność siebie czy potrzebę bycia zauważoną lub niezależną. Jednak w sytuacjach podobnych do tych z przeszłości odpalają się wyuczony wzorce. Współcześnie różnie się to nazywa, jednak istotne jest zauważenie, że są to utrwalone i dość złożone wzorce postępowania. Złożone, bo zakorzenione w aspektach naszej osobowości, takich jak wola, intelekt, uczucia, potrzeby, pamięć, wreszcie nasze ciało, mózg, a nawet dusza. W uproszczeniu można powiedzieć jednak, że nauczyliśmy się jakiegoś interpretowania tego, co nas spotyka, i ta interpretacja powoduje pewną emocjonalną reakcję, która prowadzi do określonych zachowań. Można to przedstawić w postaci prostego schematu:

bodziec → **interpretacja** → **emocje** →
→ (**reinterpretacja/automatyzm**) → **zachowanie**

W naszym życiu często próbujemy zapanować nad rzeczywistością albo kontrolować to, co czujemy, czy

JAK ŻYĆ, ŻEBY SIĘ NIE BAĆ

też nasze zachowania – czyli rzeczy najmniej podlegające naszej woli, bo będące w dużej mierze zależne od interpretacji, naszej wewnętrznej narracji o świecie. Mówiąc językiem biblijnym, są one zależne od sposobu myślenia, dlatego potrzebna nam przemiana nazywana jest w języku Biblii metanoją – przemianą myślenia. To wewnętrzna zmiana w rozumieniu świata, Boga, człowieka i siebie samego, czyli nowa tożsamość, prowadząca do zmiany życia. Tu leży ta tajemnicza, transformująca siła poznawania prawdy, która przynosi wolność: „Poznacie prawdę, a prawda was wyzwoli” (J 8,32). Dlatego każdy dobry i zdrowy proces duchowy może być terapeutyczny, a dobry proces terapeutyczny może być również duchowy. Zmiana tego aspektu woli wpływa na wszystkie pozostałe wymiary. Nie dzieje się to tylko w obszarze myśli. Uzdrowienie wewnętrzne przynosi zmianę przez przyjęcie siebie w akceptacji i miłości, przez przeżycie trudnych uczuć zamkniętych w naszym ciele i pamięci – pozwala nam poznać, że można myśleć, czuć i żyć inaczej, niż tego się nauczyliśmy. To działanie w nas łaski, która ze swojej natury jest terapeutyczna, czyli niosąca uzdrowienie.

DUCHOWY ASPEKT LĘKU

Wróćmy jeszcze do naszego lęku. Musimy uświadomić sobie, że jest on stałym towarzyszem każdej poważnej decyzji. Jak już zauważyliśmy, zależnie od historii naszego życia i osobistego charakteru, może on być mniejszy lub większy. Każdy zmagają się z nim na swój sposób. Czasem lęk potrafi być tak wielki, że trzyma nas całkowicie uśpionych w jednym miejscu. Ma także to do siebie, że jest w stanie „oblepić” każdą dziedzinę naszego życia: relacje, pragnienia, marzenia, zdolności, ciało, seksualność, duchowość. Co więcej, lęk i towarzyszący mu czasem wstyd są najczęściej stosowanym narzędziem dręczenia nas przez Nieprzyjaciela. Ignacy z Loyoli mówi, że zły duch stara się nakręcać nasz lęk, by mieć na nas większy wpływ.

Oczywiście musimy sobie też jasno powiedzieć, że nie każda postać lęku jest zła. Lęk jest ważnym sygnałem naszego serca, któremu potrzebujemy się przyjrzeć i go uszanować. Lęk o najbliższych, o samych sobie to podstawowy instynkt pomagający nam przetrwać. Chroni nas on przed przekraczaniem naszych granic.

Jak widzimy, lęk z jednej strony jest uczuciem, ale z drugiej może być też postawą, czyli utrwalonym,

JAK ŻYĆ, ŻEBY SIĘ NIE BAĆ

wyuczonym sposobem reagowania na rzeczywistość. Trzeba nam zatem odróżnić lęk na poziomie emocjonalnym od tego, który jest w nas głębiej zakorzeniony, będąc tym samym postawą braku zaufania ludziom i światu, a także Bogu – stąd może on mocno zaburzać nasze przeżywanie wiary. To poważny problem, kiedy lęk zaczyna coraz bardziej dominować i tłamsi nas, nasze uczucia, pragnienia i marzenia. Niestety często błędny obraz Boga, jaki w sobie nosimy, może umacniać w nas lęk przed życiem, szczególnie wtedy, kiedy zostaliśmy boleśnie przez kogoś zranieni. Lęk blokuje w nas podejmowanie decyzji, gdyż ma korzenie w naszej przeszłości i jest owocem różnych doświadczeń, które w sobie nosimy. Jeśli ktoś się poparzy, dotykając ognia, to później, zbliżając się na przykład do kominka, będzie ostrożny. Tak więc różne zranienia z przeszłości rzutują na nasze przeżywanie lęku i to, jak interpretujemy i reagujemy na różne sytuacje.

Na temat działania ludzkiej psychiki napisano już opasłe tomy. Problematyka i złożoność tych aspektów są znacznie poważniejsze, jednak mam nadzieję, że ta podstawa wystarczy nam do zagłębienia się w świat rozeznawania duchowego, a przedstawiony tu schemat i jego krótkie omówienie pomogą nam w zrozumieniu dalszej części książki.

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
1. Największy wróg i potężny sprzymierzeniec	13
2. Lęk a rozeznawanie woli Bożej	35
3. Dynamika życia duchowego	47
4. Moje pragnienia czy wola Boża?	67
5. Obraz Boga a powołanie	83
6. Fałszywe obrazy Boga	99
7. Najgłębsze powołanie człowieka	123
8. Po co nam uczucia?	147
9. Fundament Ignacego i prawo falowania.	169
10. Jak rozeznąć powołanie?	189