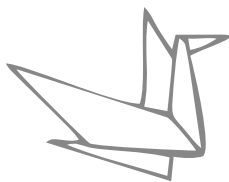


ks. Krzysztof Matuszewski

# WYJŚĆ POZA SCHEMAT

Jak uwolnić się z emocjonalnych i duchowych pułapek



Wydawnictwo WAM

© Wydawnictwo WAM, 2025

Opieka redakcyjna: dr Joanna Pakuza  
Recenzja naukowa: ks. dr Tomasz Liszewski  
Redakcja: Marta Koziak-Podczerwińska, Róża Skalska  
Korekta: Bartosz Szpojda  
Projekt okładki: Przemysław Wysogład SJ  
Skład: Edycja

Pamiętaj! Książka to bardzo ważne wsparcie,  
ale nie zastąpi terapii czy pomocy specjalisty.

ISBN 978-83-277-3573-7

NIHIL OBSTAT

Przełożony Prowincji Polski Południowej Towarzystwa Jezusowego,  
ks. Jarosław Paszyński SJ, prowincjał, Kraków, dn. 3 kwietnia 2025 r.,  
l.dz. 36/2025

WYDAWNICTWO WAM  
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków  
tel. 12 62 93 200  
e-mail: [wam@wydawnictwowam.pl](mailto:wam@wydawnictwowam.pl)

DZIAŁ HANDLOWY  
tel. 12 62 93 254-255  
e-mail: [handel@wydawnictwowam.pl](mailto:handel@wydawnictwowam.pl)

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA  
tel. 12 62 93 260 • fax 12 629 34 96  
[www.wydawnictwowam.pl](http://www.wydawnictwowam.pl)

Druk: GRAFARTI • Łódź

Publikację wydrukowano na papierze iBOOK White 70 g vol. 2.0  
dostarczonym przez IGEPA Polska Sp. z o.o.

# Spis treści

|                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Wstęp</b> .....                                                               | 5   |
| <b>Wprowadzenie</b> .....                                                        | 9   |
| ROZDZIAŁ PIERWSZY                                                                |     |
| <b>Potrzeba i schemat</b> .....                                                  | 17  |
| 1.1. Równowaga .....                                                             | 19  |
| 1.2. Potrzeba .....                                                              | 23  |
| 1.3. Schemat – samospełniające się proroctwo .....                               | 25  |
| 1.4. Potrzeba a pokusa .....                                                     | 30  |
| 1.5. Praca nad emocjonalnością .....                                             | 34  |
| 1.6. Życie duchowe w szufladkach .....                                           | 39  |
| ROZDZIAŁ DRUGI                                                                   |     |
| <b>Być podłączonym</b> .....                                                     | 43  |
| 2.1. Nasycenie i głód uczuć (schemat: deprywacja emocjonalna) . . .              | 45  |
| Pułapka duchowa deprywacji emocjonalnej .....                                    | 56  |
| 2.2. Bezpieczeństwo i opuszczenie (schemat: niestabilność,<br>opuszczenie) ..... | 60  |
| Pułapka duchowa niestabilności i opuszczenia .....                               | 64  |
| 2.3. Zaufanie i krzywda (schemat: nieufność, skrzywdzenie) . . . .               | 71  |
| Pułapka duchowa nieufności i skrzywdzenia .....                                  | 74  |
| 2.4. Duma i wstyd (schemat: izolacja społeczna, wyobcowanie) . . .               | 76  |
| Pułapka duchowa izolacji społecznej i wyobcowania .....                          | 80  |
| 2.5. Jak wychodzić z pułapki schematu i „być podłączonym”? . . .                 | 84  |
| ROZDZIAŁ TRZECI                                                                  |     |
| <b>Mieć w sobie siłę</b> .....                                                   | 91  |
| 3.1. Od bezpiecznego przywiązania do autonomii .....                             | 93  |
| 3.2. Sukces i porażka (schemat: porażka w osiągnięciach) .....                   | 99  |
| Pułapka duchowa porażki w osiągnięciach .....                                    | 103 |



|                                                                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3.3. „Zosia Samosia” i „ciamajda” (schemat: zależność, niekompetencja) . . . . .                          | 105 |
| Pułapka duchowa zależności i niekompetencji . . . . .                                                     | 107 |
| 3.4. Praktyczna Marta i idealistyczna Maria (schemat: brak kompetencji praktycznych, zależność) . . . . . | 109 |
| Pułapka duchowa braku kompetencji praktycznych i zależności . . . . .                                     | 111 |
| 3.5. „Hipochondryk” i uwikłanie emocjonalne (schemat: podatność na zranienie i chorobę) . . . . .         | 113 |
| Pułapka duchowa podatności na zranienie i chorobę . . . . .                                               | 116 |
| 3.6. Jak wychodzić z pułapki schematu i „mieć w sobie moc”? . . . .                                       | 118 |

## ROZDZIAŁ CZWARTY

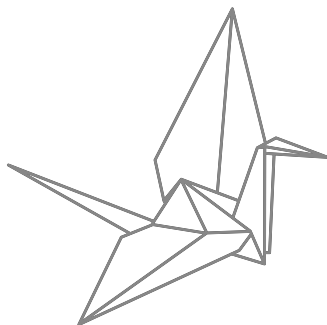
|                                                                                           |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Pokochać siebie i bliźniego</b> . . . . .                                              | 125 |
| 4.1. Pokochać bliźniego . . . . .                                                         | 127 |
| 4.1.1. Ja i moje ego (schemat: roszczeniowość, wielkościowość) . . . . .                  | 129 |
| Pułapka duchowa roszczeniowości i wielkościowości. . . . .                                | 137 |
| 4.1.2. Strefa komfortu (schemat: niedostatecznej samokontroli i samodyscypliny) . . . . . | 140 |
| Pułapka duchowa niedostatecznej samokontroli i samodyscypliny . . . . .                   | 143 |
| 4.2. Pokochać siebie . . . . .                                                            | 145 |
| 4.2.1. „Dżentelmen” i „buntownik” (schemat: uwikłanie, podporządkowanie). . . . .         | 148 |
| Pułapka duchowa uwikłania i podporządkowania . . . . .                                    | 149 |
| 4.2.2. „Mesjasz” (schemat: samopoświęcenie). . . . .                                      | 152 |
| Pułapka duchowa samopoświęcenia . . . . .                                                 | 154 |
| 4.2.3. Patrzenie i podziwianie mnie (schemat: poszukiwanie podziwu i uznania). . . . .    | 156 |
| Pułapka duchowa poszukiwania podziwu i uznania . . . . .                                  | 158 |
| 4.3. Jak wychodzić z pułapki schematu i „pokochać siebie i bliźniego”? . . . . .          | 159 |



## ROZDZIAŁ PIĄTY

|                                                                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Przeżyć życie</b> . . . . .                                                                            | 167 |
| 5.1. Pod czujną kontrolą (schemat: nadmierna czułość<br>i zahamowanie, zahamowanie emocjonalne) . . . . . | 169 |
| Pułapka duchowa nadmiernej czujności i zahamowania . . . . .                                              | 171 |
| 5.2. „Maruda” i „błazen” (schemat: nadmierny negatywizm<br>i pesymizm) . . . . .                          | 174 |
| Pułapka duchowa nadmiernego negatywizmu i pesymizmu . . . . .                                             | 178 |
| 5.3. Doskonałość i grzeszność (schemat: nadmierne wymagania,<br>bezwzględna surowość) . . . . .           | 180 |
| Pułapka duchowa nadmiernych wymagań i bezwzględnej<br>surowości . . . . .                                 | 182 |
| 5.4. Jak wychodzić z pułapki schematu i „przeżyć życie”? . . . . .                                        | 189 |
| <b>Zakończenie</b> . . . . .                                                                              | 197 |
| <b>Literatura przedmiotu i uzupełniająca</b> . . . . .                                                    | 202 |

# Wstęp



---

*Czy człowiek potrzebuje  
„instrukcji obsługi”  
siebie samego?*

---

Niektórzy mogą się oburzyć, słysząc takie pytanie. A jednak wszyscy bardzo potrzebujemy światła, które pomaga zrozumieć siebie i odnaleźć sens życia w doświadczeniach, emocjach, relacjach. Potrzebujemy pomocy, by z chaosu, który nas otacza wyłonił się jakiś porządek. I choć życie nie toczy się według gotowego schematu, to każdy z nas nosi w sobie pewne wewnętrzne mechanizmy i powtarzalne wzorce, które wpływają zarówno na sfery emocjonalne, jak i duchowe. Potrzebujemy pomocy, by je rozpoznać, zrozumieć, a – gdy trzeba – przekroczyć.

W tym sensie człowiek potrzebuje „instrukcji obsługi”, która nie jest zbiorem sztywnych przepisów, lecz właśnie tym światłem, pozwalającym odróżnić to, co prowadzi do życia, od tego, co życie ogranicza. Taką „instrukcją” dla człowieka wierzącego jest przede wszystkim Ewangelia, czyli Dobra Nowina o Bogu, który objawia się w Jezusie Chrystusie jako Ten, który zna serce człowieka i prowadzi je ku wolności. Chrystus nie tylko przynosi zbawienie, On odsłania przed nami sens istnienia, wskazuje także, jakie jest nasze miejsce w relacji do Ojca, do siebie samych i do innych. Przez swoje życie, śmierć i zmartwychwstanie objawiają nam, kim naprawdę jest człowiek i do czego został powołany.

Ale to światło Ewangelii nie odrzuca prawdy płynącej z obserwacji ludzkiej natury. Chrześcijaństwo nie boi się ludzkiej psychiki – przeciwnie, uznaje ją za część Bożego stworzenia. Jak mówił św. Tomasz z Akwinu, *gratia non tollit naturam, sed perficit* – łaska nie niszczy natury, lecz ją udoskonala. Dlatego rozumienie praw rządzących emocjami, mechanizmów obronnych, schematów zachowań, nie jest konkurencją dla duchowości, lecz jej naturalnym sprzymierzeńcem.

Książka *Wyjść poza schemat* pokazuje, jak ściśle splecione są w naszym życiu sfery psychiczna i duchowa. Autor, człowiek rzetelny i kompetentny, którego mam zaszczyt znać od lat, teolog, psycholog i terapeuta, prowadzi nas w strony zintegrowanego spojrzenia na człowieka. Pokazuje, że życie duchowe nie rozwija się w próżni, ale wyrasta z konkretnego człowieczeństwa; ze zranień i tęsknot, z niezaspokojonych potrzeb, z nawyków myślenia i przeżywania, które



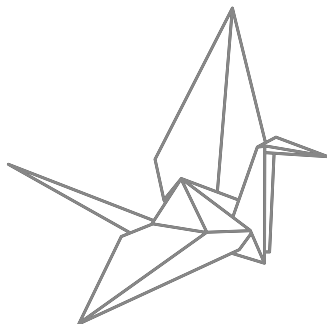


powstały w nas często bardzo wcześnie. Jakże często, bez świadomości, nosimy w sobie schematy, które sabotują nasz rozwój – zarówno emocjonalny, jak i religijny. Książka jest próbą uczciwego opisanie tej „codzienności serca”, by ukazać jej głębię i otworzyć ją na działanie łaski. W czasach, gdy wielu poszukuje sensu życia, dobrostanu, komfortu psychicznego i wewnętrznego pokoju, książka ta może stać się cennym przewodnikiem. Nie zastępuje towarzyszenia duchowego ani terapii, ale jej lektura będzie ważnym krokiem ku poznaniu siebie, a przez to ku głębszemu spotkaniu z Bogiem.

Na koniec powtórzę to, co podkreśla sam Autor: jeśli ktokolwiek z Czytelników odczuwa symptomy kryzysu zdrowia psychicznego, niech nie waha się skorzystać z pomocy specjalisty. Tak jak psychoterapia nie zastąpi spowiedzi, tak spowiedź nie zastąpi psychoterapii, wtedy gdy jest ona konieczna. Współpraca tych dwóch dróg – duchowej i psychologicznej – jest często nie tylko potrzebna, ale wręcz niezbędna. Owocnej lektury!

Adrian Józef Galbas SAC  
Arcybiskup Metropolita Warszawski  
Warszawa, 25 marca 2025 roku  
w Uroczystość Zwiastowania Pańskiego

# Wprowadzenie



---

*Ku emocjonalnej i duchowej  
dojrzałości*

---

**B**yła wtedy w średnim wieku. Pragnęła wyzwolić się z osamotnienia, dlatego intensywnie angażowała się w relacje. Po radosnym początku znajomości, pełnym ciepłych uczuć, zazwyczaj przychodziła jednak obojętność, a z czasem niechęć prowadząca do rozstania – bez wyraźnego powodu. Mówiła: „Bardzo szybko przywiązuję się do ludzi, naiwnie myśląc, że wreszcie spotykam kogoś, komu mogę naprawdę zaufać. Po jakimś czasie jednak wszystko we mnie krzyczy, żeby się wycofać, bo będzie bolało. Czuję, że prędzej czy później ludzie, a nawet Bóg, mnie opuszczą – tak już mam. Wpadam w błędne koło. Jakby wisiało nade mną fatum”. Kobieta nie potrafiła trafnie rozeznaczyć, czy powtarzające się historie rozstań to problem niewłaściwych osób, które spotyka, czy też trudność tkwiąca w niej samej.

Zachowania regularnie powtarzane – zwłaszcza w dzieciństwie – kształtują trwałe wzorce reagowania, czyli nawyki. Zazwyczaj kojarzymy je z czymś prostym – nawyk wczesnego wstawania, odkładania pracy na później czy porannej modlitwy. Istnieją jednak nawyki bardziej złożone i nieuświadomione: te nazywamy schematami. Gdy schemat jest dojrzały, pomaga dobrze orientować się w rzeczywistości i staje się drogą rozwoju. Powtarzalność zdrowych schematów pozwala rozwinąć skrzydła. Inaczej jest jednak ze schematem dysfunkcyjnym – taki hamuje rozwój. Staje się pułapką, w którą nieświadomie wpadamy. Działa z ukrycia – nie zdajemy sobie sprawy z tego, dlaczego tak, a nie inaczej postępujemy. Nie dostrzegamy obecnych w nim ukrytych źródeł motywów naszego zachowania. Nasze działanie tłumaczymy tym, co obserwujemy poza sobą, czyli okolicznościami zewnętrznymi: nieodpowiednim towarzystwem, warunkami w pracy itp.

Pułapki dotyczą życia zarówno emocjonalnego, jak i duchowego – o nich jest ta książka. Emocjonalność i duchowość występują tu razem. Może łatwiej byłoby napisać odrębne teksty: jeden o emocjonalnych, a drugi o duchowych pułapkach, jednak taki tekst byłby niekompletny. Jeżeli bowiem pomijamy reguły rządzące psychiką, pozbawiamy nasze życie duchowe realizmu – odklejamy się od rzeczywistości, w której żyjemy. To częste zjawisko w wielu współczesnych wspólnotach religijnych. Rozmawiamy o ideałach, ale pomijamy



jego podwaliny. Świątość, choć związana jest przede wszystkim z działaniem łaski, potrzebuje ludzkiego fundamentu. Nie zaczynamy budowy domu od trzeciego czy czwartego piętra. Skoro łaska Boża, jak mówił św. Tomasz z Akwinu, buduje na naturze, to chcąc zrozumieć człowieka religijnego, nie możemy pomijać praw opisujących ludzką psychikę. Fundamentem dojrzałej duchowości jest dojrzałe człowieczeństwo we wszystkich jego wymiarach: biologicznym, psychicznym i emocjonalnym<sup>1</sup>.

Zatytułowałem tę książkę *Wyjść poza schemat. Jak uwolnić się z emocjonalnych i duchowych pułapek*. Kolejność wymienionych w tytule pułapek ma swoje znaczenie. Pod duchową pułapką zazwyczaj kryje się bowiem emocjonalna, dlatego postęp w życiu duchowym zakłada świadomość charakterystycznych cech swojej emocjonalności i specyfiki własnej duchowości. Cechy mojego życia emocjonalnego zostawiają ślady w moim życiu duchowym.

Pułapka emocjonalna to niezdrowy schemat myśli, emocji i zachowania, a pułapka duchowa to dysfunkcyjny schemat przeżywania życia religijnego. Wróćmy do przykładu kobiety, od którego rozpoczęliśmy – schemat opuszczenia dotyczył nie tylko jej relacji z ludźmi, ale też z Bogiem. W jej duchowości rozgrywał się podobny scenariusz jak w uczuciach. Po rekolekcjach próbowała chwytać Boga za nogi; inwestowała sporo czasu w rozwój duchowy. Intensywność praktyk z czasem przechodziła jednak w obojętność i zniechęcenie, którym towarzyszyło bolesne poczucie opuszczenia przez Boga. Po okresach gorliwych praktyk religijnych następował czas naznaczony brakiem jakiegokolwiek zaangażowania religijnego. To, co emocjonalne, oddziaływało mocno na to, co duchowe. Pod duchową pułapką kryła się emocjonalna.

Schematy dotyczą całej osobowości, obejmują więc różne wymiary ludzkiego życia, nie tylko te związane z relacjami. Rozpoznanie wzorców, które są dysfunkcyjne, to podstawa rozwoju psychiki

---

<sup>1</sup> W duchowości chrześcijańskiej uczucia rozumiane są jako naturalne składniki ludzkiej psychiki. Stanowią obszar przejściowy, zapewniający więź między życiem zmysłowym a życiem ducha (por. KKK 1764). Ta kwestia zostanie rozwinięta w dalszej części książki.



i ducha. Dziś już wiemy, że modyfikacja nawet złożonych nawyków jest możliwa – trzeba tylko poznać siebie i być gotowym do systematycznej pracy nad sobą. W ten sposób w mózgu może powstać nowa struktura: zdrowa ścieżka neuronalna, która stopniowo będzie zastępować starą.

Inspiracją do powstania publikacji były spotkania z ludźmi w ramach praktyki psychoterapeutycznej i duchowego towarzyszenia. Jako teolog, psycholog i psychoterapeuta czerpię zarówno z chrześcijańskiej duchowości, jak i z psychoterapii, a konkretnie z nurtu terapii schematów. Do opisu emocjonalnych pułapek najbardziej przydatna jest koncepcja schematów Jeffreya E. Younga. Prężnie rozwijający się nurt terapii schematów, który powstał w ramach trzeciej fali terapii poznawczo-behawioralnej (ang. *cognitive behavioral therapy* – CBT), dociera aktualnie do coraz szerszego grona odbiorców, także w Polsce. Koncepcja schematów wyjaśnia rolę podstawowych potrzeb emocjonalnych w rozwoju osobowości dziecka oraz negatywnych konsekwencji ich niezaspokojenia w dorosłym życiu. Intuicyjnie rozumiemy, że „czego Jaś się nie nauczy, tego Jan nie będzie umiał”, nie zawsze jednak mamy świadomość, że to wczesnodziecięce „uczenie się” dotyczy niemalże wszystkich zachowań, także złożonych reakcji emocjonalnych, wzorców relacji międzyludzkich oraz życia religijnego.

W książce przedstawiłem wszystkie potencjalne dysfunkcyjne schematy, rozumiane jako główne wzorce życiowe oddziałujące na nasze myślenie, odczuwanie i zachowanie. Pierwszy rozdział stanowi wprowadzenie w problematykę potrzeb i schematów, kolejne zaś koncentrują się na pięciu obszarach schematów:

- obszar I: „Być podłączonym” – potrzeba bezpiecznego przywiązania i schemat odrzucenia, odłączenia,
- obszar II: „Mieć w sobie siłę” – potrzeba autonomii i kompetencji oraz schemat osłabionej autonomii i braku dokonań,
- obszar III i IV: „Pokochać siebie i bliźniego” – potrzeba granic i schemat uszkodzonych granic oraz ukierunkowania na innych,
- obszar V: „Przeżyć życie” – potrzeba spontaniczności i ekspresji oraz schemat nadmiernej czujności i zahamowania.



Rozdziały poświęcone obszarom schematów mają podobną budowę: najpierw opisują podstawową potrzebę emocjonalną i jej wpływ na prawidłowy rozwój osobowości, następnie emocjonalną pułapkę, czyli schemat związany z niezaspokojoną w dzieciństwie i okresie dorastania potrzebą emocjonalną, oraz sposoby wychodzenia z tej pułapki, a na koniec duchową pułapkę, czyli oddziaływanie schematu na życie duchowe, oraz sposoby rozwijania duchowości.

*Wyjść poza schemat. Jak uwolnić się z emocjonalnych i duchowych pułapek* to książka o samorozwoju, czyli pracy nad sobą w wymiarach: psychologicznym, duchowym i relacyjnym. Wierzącym zostawiam konkretne wskazówki do pracy nad sobą, która jest częścią chrześcijańskiej ascezy. Chrześcijański wysiłek traktujemy tu jako współpracę ze Zbawicielem. Takie podejście nie oznacza, że Bóg ma nas wyręczać, w jakiś cudowny sposób stale usuwając przeszkody na drodze do świętości. Dojrzałość ludzka, także w wierze, zakłada szacunek oraz odpowiedzialność w respektowaniu ustalonych przez Stwórcę praw, w tym tych dotyczących ludzkiej psychiki. Częścią tej odpowiedzialności będzie rozpoznawanie różnych nieuporządkowanych przywiązań i praca nad ich usuwaniem. Chodzi tutaj nie tylko o grzechy, ale też obciążenia i pułapki, które utrudniają, a nieraz blokują nasz rozwój.

Coraz większa wiedza o ludzkiej psychice ma oczywiście swoje granice. Im więcej wiemy, tym bardziej możemy ulegać złudzeniu, że już wszystko mamy pod kontrolą. Tak naprawdę nie wszystko jednak potrafimy precyzyjnie opisać, nie wszystkie czynniki oddziałujące na osobowość wyłapać, nie wszystko też można w sobie zmienić. Człowiek w całej swojej złożoności zawsze pozostaje tajemnicą dla samego siebie i dla innych. Nie oznacza to jednak, że mamy pozostać bierni wobec swoich ograniczeń.

Z tego właśnie powodu powstała ta książka – ma pomóc zarówno w poznaniu siebie, w rozumieniu głęboko odczuwanych problemów życiowych, jak i w zmianie sposobu funkcjonowania. Może stanowić również kompendium wiedzy dla kierowników



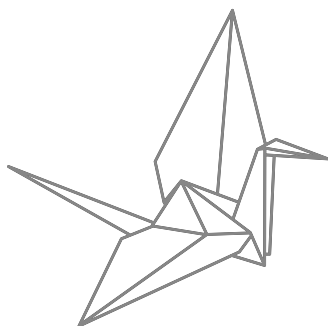
duchowych oraz wszystkich, którzy towarzyszą innym w rozwoju. Książka nie zastępuje jednak rzeczywistego towarzyszenia duchowego, psychoterapii czy pomocy psychiatrycznej, zwłaszcza gdy oddziaływanie dysfunkcyjnych schematów jest znaczne i łączy się z poważnymi objawami psychicznymi utrudniającymi codzienne funkcjonowanie.





## ROZDZIAŁ PIERWSZY

# Potrzeba i schemat



---

*Harmonia causa est*

---

## 1.1. Równowaga

Zdrowe schematy związane z powtarzaniem dobrych nawyków są czymś wskazanym, ponieważ dzięki nim możemy trwać w harmonii ze sobą, światem i Bogiem. Max Lüscher, szwajcarski filozof i psycholog, autor słynnej diagnostyki kolorami<sup>2</sup>, łączył zdrowie psychiczne i moralne z harmonią wewnętrzną. Powtarzał: *Harmonia causa est* – „Chodzi o harmonię”. Ta zaś ma wynikać z zaspokojenia podstawowych potrzeb psychicznych<sup>3</sup>. W myśli chrześcijańskiej mamy jednak na celu rozwój, a ten oznacza coś więcej – idziemy w stronę pełni człowieczeństwa, co jest możliwe tylko w Chrystusie. Niemniej natury nie można oszukać, zakłócenia w funkcjonowaniu cielesnej strony życia będą utrudniać i psychiczny, i duchowy wzrost.

Optymalne funkcjonowanie każdego środowiska wiąże się z zachowaniem stanu wewnętrznej równowagi – cechy fizjologicznej większości istot żywych, która polega na utrzymaniu stałych, powtarzalnych warunków wewnątrz organizmu. Kiedy tracimy równowagę, tracimy też wewnętrzną harmonię...

Pracowała na uczelni, przygotowując się do habilitacji. Mówiła, że atmosfera w pracy była nie do zniesienia: mobbing, presja osiągnięć i chorobliwa rywalizacja. Miała troje dzieci, które chodziły do szkoły podstawowej. Dwoje z nich zmagало się z niepełnosprawnością ruchową i wymagało codziennej rehabilitacji. W weekendy razem z dziećmi i mężem pokonywała kilkaset kilometrów, aby dotrzymać towarzystwa wujkowi i cici, którzy byli już w podeszłym wieku. Poprosiła o rozmowę o charakterze duchowym, gdy zauważyła, że jej relacja z Bogiem się rozpada. Modlitwa ją męczyła, nie mogła sobie znaleźć miejsca, w głowie miała nieustającą gonitwę myśli. Narastał w niej żal do Boga o to, że złożył na jej barki taki ciężar. Mówiła, że Bóg nie wysłuchuje jej

---

<sup>2</sup> Test kolorów Maxa Lüschera (1923–2017) stosowany jest do dzisiaj w diagnostyce osobowości i stanu emocjonalnego na podstawie preferencji dotyczących barw. Por. <https://www.luscher-color.com>, dostęp 16 października 2024.

<sup>3</sup> M. Lüscher, *Diagnostyka kolorami Maxa Lüschera*, tłum. K. Dąbowa, F.L. Leśniak, Warszawa 1998, s. 3.



prośb: „Modlę się, ale atmosfera w pracy się nie poprawia i nie przybywa mi sił...”. Jej problemy ze snem i spadek nastroju wskazywały na depresję. Układ nerwowy tej kobiety był od dawna przeciążony, ale ona nie traktowała poważnie sygnałów alarmowych, które wysyłał jej organizm. Liczyła na to, że Bóg da jej jakieś supermoce, by mogła wszystkiemu sprostać.

Opisana wyżej nadaktywna matka Polka straciła równowagę między dawaniem a braniem – cały czas tylko dawała. Podczas rozmowy ze mną odkryła, że tak naprawdę nigdy nie potrafiła brać. Niektóre podejmowane przez nią aktywności były zbędne, na przykład weekendowe wyprawy w rodzinne strony. Okazało się, że ciocia i wujek nie potrzebowali tak częstych wizyt. Na dodatek niedaleko mieszkali ich dzieci, które zwalniały się z obowiązku wspierania starszych rodziców, bo dbała o nich kuzynka z mężem.

Bóg nie wysłuchał jej prośb, nie wzmocnił jej psychiki ani ciała. Nie zrobił z niej cyborga, choć chyba tego właśnie od Niego oczekiwała. Zalecenie dla jej życia duchowego brzmiało: nauczyć się bardziej brać, korzystać z pomocy, przyjmować, przekazywać innym część obowiązków, zatroszczyć się o swoje zdrowie. Nie było to dla niej łatwe. Niedziałanie bądź trwanie przed Bogiem na adoracji wydawało się wręcz bolesne. Czuła się nieużyteczna i bezproduktywna. Chociaż wiedziała już, że najwyższy czas wrócić do równowagi między zużywaniem energii – dawaniem, a pozyskiwaniem jej – braniem, nie od razu się to udawało. Stopniowe rezygnowanie z regularnych podróży do krewnych zajęło jej parę miesięcy. Przy okazji na jaw wyszły problemy w relacji małżeńskiej, o których wcześniej nie było czasu rozmawiać.

Historia ta obrazuje cechę psychiczną nazwaną przez Maxa Lüschera subiektywną przestrzenią. Jej dwa bieguny to: branie, tj. bycie przyjmującym, podporządkowanym i prowadzonym, oraz dawanie, tj. działanie, przejawianie inicjatywy, bycie niezależnym i autonomicznym. Przerost dawania czy brania nie jest dobry, bo prowadzi do zaniku harmonii. Dobrze jest, gdy panuje między nimi równowaga.

Gdy patrzymy na tę kwestię przez pryzmat wiary, uświadamiamy sobie, że utrata pierwotnej równowagi jest jednym z bolesnych



skutków grzechu pierworodnego. Początek historii biblijnej, ujęty w symbolicznym opowiadaniu o raju i upadku pierwszych ludzi, uwypukla właśnie ten aspekt. Adam i Ewa doświadczali pełni duchowej i cielesnej harmonii. W Katechizmie Kościoła Katolickiego czytamy: „Pierwszy człowiek nie tylko został stworzony jako dobry, lecz także ukonstytuowany w przyjaźni ze swoim Stwórcą oraz w harmonii z sobą samym i otaczającym go stworzeniem (...). Wewnętrzna harmonia osoby ludzkiej, harmonia między mężczyzną i kobietą, wreszcie harmonia między pierwszą parą i całym stworzeniem konstituowała stan nazywany «pierwotną sprawiedliwością»” (nr 374, 376).

Trudno nam sobie wyobrazić ten stan, bo grzech pierworodny odcisnął na nas piętno. Mimo zakłóceń nadal możemy odnaleźć w sobie ślady tej pierwotnej rajskiej homeostazy. Pragniemy przecież życia w doskonałej harmonii, w jedności z Bogiem, bliżnim i sobą samym. Tęsknimy za pięknem, dobrem i prawdą. Poszukujemy równowagi. W ogrodzie Eden było miejsce także na nią, wyrażającą się w zachowaniu odpowiednich proporcji między integracją z innymi, byciem dla drugiego, a separacją, czyli pozostawianiem sobą, dbaniem o autonomię. Nadal mamy w sobie naturalną skłonność, by dążyć do tego, co nam służy (na przykład do zaspokojenia głodu i potrzeb emocjonalnych, do odpoczynku), a jednocześnie unikać tego, co jest dla nas szkodliwe. Myśląc o tym naturalnym dążeniu, warto patrzeć na człowieka całościowo. Jesteśmy przecież jednością ciała i duszy; sprawy cielesne, psychiczne i duchowe są w nas ze sobą powiązane. Sfera duchowa nie jest niezależna od pozostałych, dlatego zaburzenia w innych sferach życia będą utrudniać nam duchowy rozwój.

Bóg jest wszechmocny i transcendentny, a Jego działanie przekracza nasze wyobrażenia. Mamy tendencję do zawężania Bożego działania, widząc je na przykład w cudzie uzdrowienia z choroby, w nadprzyrodzonej interwencji. Takie wybiórcze rozumienie Bożego działania ma cechy myślenia magicznego, charakterystycznego dla dzieci. Przekonanie, że Bóg powinien spektakularnie – a przynajmniej na tyle wyraźnie, by nie było wątpliwości, że



to On sam – wkroczyć w nasze życie i zakomunikować wprost to, co chce nam przekazać, jest infantylne. Pokora wobec Stwórcy uczy nas, że Jego ingerencja jest inna od tej, jakiej oczekujemy i jakiej się spodziewamy. Zresztą samo określenie „ingerencja” czy „interwencja” to raczej skrót myślowy. Bóg nie przychodzi do nas z daleka, jest pośród nas i w nas stale obecny. Droga wiary to stopniowe odkrywanie Jego obecności i otwieranie się na nią, by – jak zapisał św. Paweł do Koryntian – „Bóg był wszystkim we wszystkich” (1 Kor 15, 28). Sprawy Boże i ludzkie, duchowe i cielesne przenikają się w naszym doświadczeniu. Słuchanie Bożej mowy to również, a może przede wszystkim dostrzeganie tego, co jest zwyczajne i naturalne, na przykład reagowanie na sygnały płynące z naszego ciała.

Poważne braki w integracji między poszczególnymi sferami: fizyczną, emocjonalną i duchową skutkują napięciem, wewnętrznym konfliktem, który może przejawiać się na różne sposoby. Na przykład, gdy ktoś choruje na depresję (będącą konkretnym sygnałem płynącym do nas z organizmu), powinien skupić się w pierwszej kolejności na jej leczeniu. Depresja będzie wezwaniem do zadbania o siebie, o swoje zdrowie, czego konkretnym wyrazem będzie wizyta u psychoterapeuty czy psychiatry, który może wdrożyć leki przeciwdepresyjne. To również będzie słuchanie głosu Boga ukrytego w prawach natury (w tym wypadku w prawach psychiki), które przecież sam wyznaczył. Jeśli pominiemy ten aspekt „naturalnego” słuchania Stwórcy, istnieje duże niebezpieczeństwo, że będziemy uciekać od rzeczywistości. Nasze życie duchowe zostanie wówczas pozbawione realizmu.

Bóg szanuje naturę – na niej właśnie buduje Jego łaska. Może zawiesić prawa natury, ale zwykle tego nie robi. Gdyby tak czynił, stale byśmy tego oczekiwali. Moglibyśmy stopniowo rezygnować z odkryć medycyny („Leki są niepotrzebne, bo przecież Bóg mnie uzdrowi”) czy psychologii („Po co mi terapia, skoro Bóg leczy wszystkie zranienia?”). Bóg jednak nie działa tylko w ten sposób. On mówi do nas przez to, co ludzkie – w tym kryje się istota tajemnicy Chrystusa, Boga wcielonego, który stał się człowiekiem. Wierząc w Jego wszechmoc i możliwość Jego nadprzyrodzonej interwencji,

