

NIKOLAAS
SINTOBIN SJ

ZAUF AJ SWOIM UCZUCIOM

Jak dokonywać
mądrych wyborów

Przekład
Tomasz Fiedler SJ

Tytuł oryginału: *Trust Your Feelings. Learning How to Make Wise Choices*

Copyright © 2023 Nikolaas Sintobin, SJ

Copyright for this edition © Wydawnictwo WAM, 2024

Opieka redakcyjna: Katarzyna Stokłosa

Redakcja: Krzysztof Bernaś

Korekta: Dariusz Godoś

Projekt okładki: Dominik Wicher

Fot. Pixabay.com

Skład: Edycja

ISBN 978-83-277-4297-1

NIHIL OBSTAT

Przełożony Prowincji Polski Południowej Towarzystwa Jezusowego,
ks. Jarosław Paszyński SJ, prowincjał, Kraków, dn. 12 lipca 2024 r.,
l.dz. 42/2024

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: TOTEM • Inowrocław

Spis treści

Przedmowa do wydania amerykańskiego . . .	11
Przedmowa	17
Wprowadzenie	21
Intucja	21
Nieufność	23
Serce, rozum i wola	24
Ignacy Loyola	26
1. Sztuka rozeznawania	27
Pierwsze kroki	27
Właściwe rozeznawanie	38
Potwierdzenie rozeznawania	62
2. Interakcja serca, rozumu i woli	69
Rola serca	69
Rola rozumu	85
Rola woli	92
Konkluzja: zagłówek	95
3. Praktyka rozeznawania	97
Przeгляд dnia	97
Dziękczynienie: dziękuję	98

Spis treści

Prośba o przebaczenie: przepraszam	100
Spojrzenie w przyszłość: proszę	101
Wewnętrzne anteny	102
4. Rozeznawanie i dokonywanie wyborów	105
Wybór, który spada z nieba	105
Wybór na podstawie uczuć	107
Wybór na podstawie rozumowania	112
Dwie dodatkowe wskazówki	117
5. Rozeznawanie i wychowanie.	119
Każda droga wzrastania jest wyjątkowa	120
Najgłębsze pragnienie wzrastania	121
Autentyczna droga wzrastania prowadzi do innych	124
6. Rozeznawanie między dobrem i złem	127
Sposób działania zła	127
Sposób działania dobra	133
7. Rozeznawanie w konkretnych sytuacjach.	139
Gdy jesteś w siódmym niebie.	139
Gdy się gniewasz	142
Gdy jesteś nieszczęśliwy	146
Gdy się boisz	154
Gdy masz kryzys	159
Gdy nic nie czujesz	160
Gdy masz problem	162

Gdy masz wątpliwości	165
Gdy doświadczasz napięć.	168
Gdy masz niepokojące myśli	170
8. Rozeznawanie i wiara chrześcijańska . .	175
Bóg miłości.	175
9. Rozeznawanie wspólnotowe	181
Dialog kontemplatywny	183
Towarzyszenie	183
Wspólny przegląd	184
10. Rozeznawanie jako sposób życia.	185
Kontemplatywność w działaniu	185
Bóg we wszystkich rzeczach	186
Rozeznawanie czynne i rozeznawanie bierne	189
Posłowie.	191

1

Sztuka rozeznawania

Rozeznawanie nie zawsze jest proste. Przed przystąpieniem do niego trzeba spełnić pewne wymagania. Dynamika rozeznawania obejmuje kilka etapów i podstawowych elementów.

PIERWSZE KROKI

Rozeznawanie wymaga przygotowania obejmującego zarówno serce, jak i przedmiot, którego dotyczy. Nie polega na powiedzeniu sobie: „Podoba mi się to, więc to zrobię” lub też: „Nie podoba mi się to, więc nie będę tego robił”. Rozeznawanie ignacjańskie odwołuje się do subtelnego i złożonego bogactwa człowieka. Zanim się do niego przystąpi, dobrze jest przejść przez trzy etapy przygotowawcze opisane poniżej.

Rozdział 1

Kształtować swoją wrażliwość

Rozeznawać to pozwolić się zainspirować najgłębszym uczuciom. Są one bardzo osobiste, dlatego nie jest niczym dziwnym, by właśnie w nich szukać tego, co dla nas najlepsze. My, chrześcijanie, wierzymy, że w sercu możemy usłyszeć głos Boga i odkryć, do czego On nas zaprasza. Wierzymy, że odpowiedź na to wezwanie jest najlepszą drogą do życia szczęśliwego i pełnego sensu.

Na uczucia można wpływać

Na uczucia można wpływać z zewnątrz. Pomyśl o tym, jak działa marketing: reklama wywołuje w nas określone doznania. W ten sam sposób przyjaciele, dobrzy lub niezbyt dobrzy, mogą mieć wpływ na to, co nam się podoba lub nie. Dotyczy to także pogody, naszego zdrowia lub pory dnia. Pomyśl tylko o ludziach, którzy nie są rannymi ptaszkami.

Uczucia mogą też być naprawdę dziwne lub nawet problematyczne. Niektórzy ludzie znajdują przyjemność w ranieniu siebie lub innych. Uczucia mogą być zwyrodniałe. Weź pod uwagę choćby małe dzieci: potrafią być słodkie jak aniołki, ale też bezwzględne i okrutne jak diabły

i znajdować w tym przyjemność. Nie możesz bezwarunkowo ufać swoim uczuciom. Serce musi być kształtowane, karmione, uszlachetniane.

Dla wszystkich jest naturalne, że inteligencja jest kształtowana przez lata nauki. Ale to samo dotyczy sfery emocjonalnej, która może dojrzewać przez całe życie. Zwłaszcza jeśli chcesz, by twoje serce było wiarygodnym przewodnikiem w dążeniu ku temu, co naprawdę ważne. Nie wszyscy jednak, których zwie się mistrzami w tej dziedzinie, są równie rzetelni i godni zaufania.

Komuś, kto od wczesnych lat żywił się tylko fast foodami i pił gazowane napoje, trudno będzie docenić coś bardziej pożywnego. To samo odnosi się do naszego sposobu życia. Niektórzy ludzie wierzą, że szczęście to nic więcej jak zadbanie o własny interes i osobiste zadowolenie. Są szczerze przekonani, że radość jest równoznaczna z natychmiastowym zaspokojeniem głodu i pragnienia, zdobywaniem pieniędzy, władzy i uznania. Trudno im sobie wyobrazić, że działanie na rzecz innych, kompromis, przebaczenie, solidarność, cierpliwość i umiarkowanie mogą przynieść o wiele większą radość niż narcystyczne skupienie na sobie.

Rozdział 1

Matka Karoliny od zawsze przekonywała córkę, że zewnętrzne piękno jest najwyższym dobrem. Dziewczyna codziennie spędza mnóstwo czasu przed lustrem, a przez lata nabrała wprawy w dbaniu o swój wygląd. Ludzie często prawią jej komplementy, co sprawia jej dużą przyjemność. Ale towarzyszy temu również pewien dyskomfort. Karolina jakoś sobie z tym radzi. Takie jest życie, mówi jej matka. Gdy ostatnio pojawiły się u Karoliny pierwsze zmarszczki i kilka siwych włosów, zauważyła, że staje się niespokojna. To uczucie ją wyczerpuje. Zastanawia się, jak długo jeszcze będzie sobie z nim dawać radę.

Dobrze by było, gdybyśmy w naszym życiu wewnętrznym dali się zainspirować ogromnemu doświadczeniu i mądrości, które ludzkość zgromadziła przez długie wieki swojej historii. Ludzie praktykowali rozeznawanie przez tysiące lat. Wiele się dzięki temu nauczyliśmy. Nie ma potrzeby, by każde pokolenie i każda osoba wymyślały koło na nowo. Muzyka, literatura, taniec, film i inne dziedziny sztuki mogą pomóc w kształtowaniu i pogłębianiu wrażliwości serca.

Mistrz serca

To samo dotyczy ogromnego doświadczenia religijnego ludzkości. Dla chrześcijan oznacza to tyle co dać się zainspirować Jezusowi. On jest mistrzem *par excellence* miłości, a tym samym autentycznego życia. Potrzebujemy tego pokarmu i tej inspiracji wciąż na nowo. Regularna modlitwa oraz pozwolenie na to, by codzienność była ożywiana przez przykład Jezusa, oznaczają, że nasze najgłębsze i najbardziej intymne Ja będzie rozszerzane, kształtowane i wzbogacane przez Jego Ewangelię. Im bardziej to się dzieje, tym bardziej możemy ufać, że nasze najgłębsze uczucia powstają z inspiracji Boga. Dzięki temu nasze poruszenia afektywne mogą stawać się wiarygodnymi drogowskazami, kierującymi ku życiu w pełni, którego Bóg pragnie dla każdego człowieka.

Używać rozumu do przygotowania gruntu

Słuchanie swojego serca jest ważne, ale nie wystarczy. Rozeznawanie nie może być pretekstem do podążania naprzód z zamkniętymi oczami. Zakłada ono, że serce jest dobrze poinformowane przez umysł. Musimy być pewni, że nasze

Rozdział 1

uczucia wpływają z pełnego i właściwego rozumienia sytuacji. Dlatego bardzo ważne jest staranne przygotowanie pytania lub przedmiotu rozeznawania.

Jeśli młoda osoba chce rozeznąć wybór studiów, powinna najpierw sprawdzić, jakie opcje są dla niej odpowiednie. Nie w marzeniach, ale w rzeczywistości. Oznacza to staranne rozważenie wszystkiego, co wie o swoich zdolnościach i preferencjach na podstawie dotychczasowej edukacji i innych doświadczeń. W ten sposób będzie mogła się zorientować, w czym jest dobra, a w czym nie za bardzo. Może też szukać w internecie, rozmawiać z nauczycielami, członkami rodziny, przyjaciółmi, osobami wykonującymi różne zawody itd. Dzięki temu dowie się, jakie studia byłyby dla niej interesujące i w zasięgu jej możliwości oraz czy dany kierunek odpowiada jej pragnieniom i upodobaniom.

Stephen od dziecka pasjonował się samolotami i stopniowo utwierdzało się w nim pragnienie, by zostać pilotem myśliwców. Obecnie ma siedemnaście lat i znalazł już najlepsze sposoby przygotowania się do takiej pracy. Niedawno był z przyjaciółmi w wesołym

miasteczku. Na kolejce, na której dochodzi do dużych przeciążeń, na chwilę stracił przytomność. Badanie lekarskie wykryło wrodzoną wadę skutkującą zaburzeniami równowagi. Stephen bardzo się zmartwił. Wie przecież, że trzeba być całkowicie sprawnym fizycznie, by móc latać na samolotach myśliwskich. Wciąż budzą w nim wielki entuzjazm, ale też zauważył, że jego pragnienie zaczyna gasnąć.

Może się zdarzyć, że rozeznawanie dotyczy czegoś, co dotyka innych ludzi, organizacji, grupy, wspólnoty, w którą jesteś zaangażowany. W takim wypadku przed rozpoczęciem rozeznawania dobrze jest się zorientować, co inni sądzą na ten temat lub też jak sama organizacja podchodzi do tej kwestii.

Cecylia postanowiła, że bardziej zaangażuje się w życie swojej parafii i właśnie teraz zaproponowano jej wejście do rady parafialnej. Jej pierwsza reakcja była entuzjastyczna: to dokładnie to, czego szukała. Przed podjęciem zobowiązania umawia się na spotkanie z przewodniczącym rady. Chce wiedzieć

Rozdział 1

dokładnie, z czym wiąże się ta praca i czy będzie w stanie połączyć ją z innymi zajęciami. Chce także przedyskutować propozycję z mężem i dziećmi.

Jeśli tego nie robisz, podejmujesz ryzyko rozeznawania w próżni.

Nicholas jest pełnym zapału młodym nauczycielem. Nieoczekiwanie pojawia się hojny sponsor, który oferuje mu możliwość zorganizowania weekendowej wycieczki zagranicznej dla uczniów. Nicholas jest w siódmym niebie. Czuje, że nie może zaprzepaścić takiej szansy. Zgadza się bez wahania i zaczyna przygotowania. Gdy wszystko jest już prawie gotowe, powiadamia przełożonego. Ten wyjaśnia Nicholasowi, że popełnił duży błąd. „To teraz dyrektor ma problem” – stwierdza Nicholas, wciąż nie tracąc entuzjazmu. „Nie” – mówi dyrektor. „To ty masz problem: ta wycieczka się nie odbędzie”.

Rozeznawanie nie jest rodzajem magii. Serce nie może tak po prostu wyczarować odpowiedzi na często skomplikowane pytania. Im dokładniej

przemyśleliśmy fakty, tym bardziej miarodajny będzie głos serca, ponieważ zostało ono dobrze poinformowane.

Uczyć się słuchać swojego serca

Rozeznawać to szukać odpowiedzi w sercu, które już zostało dobrze poinformowane przez umysł. Jak to się robi? Jak odczytuje się to, co znajduje się w sercu? Wielu ludzi ma wrażenie, że na co dzień niewiele dzieje się w ich życiu emocjonalnym. Słuchania swojego serca można się nauczyć, a ćwiczenie przynosi rezultaty.

Patrzeć wstecz

Możesz słyszeć tylko wtedy, gdy jest wystarczająco cicho i gdy poświęcisz czas na słuchanie. Rozeznawanie wymaga duchowej dyscypliny. Ignacy Loyola radzi, by regularnie przeglądać dzień, który właśnie upłynął¹. Patrzeć wstecz oznacza zwracać uwagę na to, co wywołało w nas pozytywne uczucia, takie jak radość, pokój, zaufanie, lub też przeciwnie: dostrzegać to, co wzbudziło

¹ Zob. rozdział 3, *Praktyka rozeznawania*.

Rozdział 1

smutek, zamieszanie, zdenerwowanie. Im częściej to robimy, tym łatwiej przychodzi nam zauważać małe zmiany w naszym samopoczuciu: iskierkę nadziei lub przelotny smutek. Te subtelne poruszenia są często dużo ważniejsze niż te spektakularne. Te ostatnie zdarzają się bardzo rzadko, podczas gdy niewielkie zmiany zachodzą cały czas. Dlatego te ledwo dostrzegalne uczucia, nawet jeśli wydają się nieistotne, razem zyskują ogromne znaczenie.

Freda interesuje głównie to, co dzieje się w jego czasie wolnym. W końcu to wtedy można żyć naprawdę. Spotkać się z przyjaciółmi, pójść na mecz lub na koncert, zwiedzić nowe miasto – to jest prawdziwe życie. Według Freda w ciągu tygodnia nie dzieje się niemal nic godnego uwagi. Innymi słowy, duża część jego życia wydaje się stratą czasu.

*Skupiać się bardziej na uczuciach
niż na wydarzeniach*

Gdy przeglądasz swój dzień, powinieneś skupiać się bardziej na uczuciach niż na wydarzeniach. Jeśli zaczniesz od wyszukiwania rzeczy,

które wzbudziły w tobie radość lub smutek, jest bardzo prawdopodobne, że będziesz poruszał się wśród doświadczeń już znanych, o których wiesz, że wywołały te emocje. To nie problem. Równie ważne jest jednak, byś dał się zaskoczyć swoim uczuciom. Mogą ci one pomóc zauważyć rzeczy, wydarzenia lub doświadczenia, których dotąd nie dostrzegłeś.

Madeleine mieszka w dużym mieście. Jest nieustannie zajęta. Ciągle słucha ciekawych podcastów, w samochodzie, na zakupach, a nawet w łazience. To jej sposób na to, by nie tracić czasu i być wciąż na bieżąco. Gdy bierze prysznic pewnego niedzielnego poranka, jej smartfon wpada do wody i przestaje działać. Madeleine jest zmuszona spędzić cały dzień bez podcastów. Od długiego czasu nie miała tak spokojnej i relaksującej niedzieli. Przebywanie w ciszy daje tyle radości! Uznaje więc, że być może dobrym pomysłem byłoby przestać słuchać podcastów w niedziele.