

AUTOSUGESTIA

Anselm Grün

AUTOSUGESTIA

CHRZEŚCIJAŃSKA
SZTUKA
POZYTYWNEGO
MYŚLENIA

Przekład
Tomasz Grodecki

Wydawnictwo WAM

tytuł oryginału:
Einreden. Der Umgang mit den Gedanken

© by Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach.

© Wydawnictwo WAM, 2017

Wydanie trzecie

Opieka redakcyjna: Olaf Pietek
Korekta: Ewa Kiedio, Klaudia Adamus
Projekt okładki: Izabella Marcinowska
Zdjęcie na okładce: © Michael Mantke/Shutterstock
Skład: Edycja

NIHIL OBSTAT
Prowincja Polski Południowej Towarzystwa Jezusowego
ks. Jakub Kołacz SJ, prowincjał
Kraków, dn. 14 czerwca 2017 r., l.dz. 172/2017

ISBN 978-83-277-1410-7

WYDAWNICTWO WAM
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl
www.wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY
tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA
tel. 12 62 93 260

druk: Drukarnia WYDAWNICZA • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze iBOOK white 70 g wol. 1,6
dostarczonym przez IGEPa Polska Sp. z o.o

Wprowadzenie

Niedawno siostra pracująca w centrum rehabilitacyjnym dla chorych psychicznie opowiadała mi historię jednego ze swoich pacjentów. Był to młody człowiek, inteligentny, przystojny. Jednak jego kuracja nie dawała żadnych efektów. Próbowano różnych metod pracy, ale niezależnie od tego, czy była to terapia przez pracę, czy muzykoterapia, czy cokolwiek innego, zawsze miał na podorędziu zdanie: „Nie mogę, nic mi to nie daje”. W końcu podczas jednej z rozmów lekarz powiedział mu: „Twoje słowa są twoim życiem. Twoje słowa są twoją chorobą”. Ten młody mężczyzna wmawiał sobie różne negatywne rzeczy i to przyprawiło go o chorobę. Tak głęboko wniknęły one do jego wnętrza, że nie pozwalały mu się leczyć. Dopóki będzie się trzymał tych słów, dopóty nie stanie się zdrowy.

Historia tego pacjenta pozwoliła mi spojrzeć na nowo na doświadczenia dawnych mnichów z oddziaływaniem myśli na zdrowie lub chorobę człowieka. Ewagriusz z Pontu (zm. 399) napisał książkę, w której wylicza ponad 600 negatywnych autosugestii mogących uczynić człowieka chorym. Nazwał ją *Antirrhethikus* (czyli „O sporze z myślami”)¹. Przeciwstawia w niej negatywnym autosugestiom zdania z Pisma Świętego pomocne w pokonywaniu chorobotwórczych myśli. Studia nad Ewagriuszem uczyły mnie na działanie we mnie samym negatywnych autosugestii. Także podczas spowiedzi odkrywam, jak u wielu ludzi negatywne wmawianie sobie czegoś jest przyczyną trudności w życiu codziennym, problemów z innymi ludźmi, z pracą, z uczuciami i różnymi nastrojami. Jeśli będziemy się dokładnie obserwować, zrozumiemy, że stale żyjemy wśród zdań, które wypowiadamy w myślach albo które w określonych sytuacjach przelatują nam przez głowę, którymi reagujemy na niepowodzenia, na innych ludzi, na wymagania, jakie niesie z sobą praca: „To dla mnie zbyt trudne, nie mogę sobie z tym poradzić. Znowu ten facet! To mogło się zdarzyć tylko mnie”. Często reagujemy jednak pozytywnie: „Nie jest

tak źle, jakoś to będzie”. Wielu ludziom w takich momentach przychodzą na myśl przysłowia, które pomagają im uporać się z trudnymi sytuacjami. Nasz były opat, Burkard Utz, miał zawsze w pogotowiu zdanie, którym podsumowywał wszystko, co go spotykało: „Jak przyszło, tak pójdzie”. Był to jego sposób reagowania na wyzwania codzienności, metoda na pewno lepsza niż zwieszanie głowy i wmawianie sobie, że się czemuś nigdy nie podoła.

Doświadczenia dawnych mnichów z myślami zachęciły mnie do tego, by w czasie prowadzonych przeze mnie kursów zacząć pytać młodych ludzi o ich autosugestie. Chciałbym przedstawić mały wybór z tego, co opisywali uczestnicy kursów. Wśród negatywnych autosugestii wymieniano następujące:

Znowu trzeba wstać. Nie mam ochoty. Jestem taki zmęczony. Co za paskudna pogoda! Znowu stres. Za mało spałem. Cholerna robota. Żebyż ta praca już się skończyła. Nikt mnie nie lubi. Dlaczego zawsze muszę być sam? Dlaczego muszę wszystko robić sam? Dlaczego mam tak mało przyjaciół? Dlaczego wszyscy mi wszystko utrudniają? Dlaczego zawsze ja, a nie inni? Dlaczego niczego mi nie darują, nigdy niczego?

Boję się. Nie potrafię. Już nie mogę. Brak mi pewności siebie, jestem taki niezgrabny. Jestem tępy i pusty. To nie ma sensu. Nie podołam. Nigdy się tego nie nauczę. Co za cholera! Jesteś idiotą. Dlaczego właśnie teraz? Dlaczego akurat ty? Ach, lepiej byś sobie dał spokój. Znów za dużo zjadłem. Znów nie mam czasu dla siebie. Wszystko mnie wkurza. Po prostu nie potrafisz się opanować. Znów się nie udało. Inni są dużo lepsi ode mnie. O rany, znów ten przedmiot, ten belfer. Miejmy nadzieję, że szkoła wkrótce się skończy. To mogło się przydarzyć tylko mnie. Ale ze mnie bydlę. Strzeliłem byka. Czy to tak musi być? Zostawcie mnie w spokoju. Jestem zbyt zestresowany. Nie chcę tego teraz słuchać. To był cholerny dzień. Żebyż już było po wszystkim! Chyba mam świra. Jesteś głupi. Co to ma być? Wszystko to lipa. Najchętniej bym umarł.

Takie negatywne zdania wciąż drążą naszą podświadomość. Odbierają nam energię, osłabiają nas i utwierdzają w złym nastroju. Często czynią nas po prostu chorymi. Krępują. Są jak schemat myślowy, za pomocą którego reagujemy automatycznie na wydarzenia w naszym życiu.

Młodzi ludzie wyliczyli w ankiecie także cały szereg zdań pozytywnych. Jest to częściowo sprawa temperamentu, często sprawa zasadniczego stosunku do życia, czy ktoś reaguje na spotykające go trudności zdaniami pozytywnymi, czy negatywnymi:

Wszystko się ułoży. Świat się od tego nie zawali. Wszystko kiedyś przechodzi. Jutro też będzie dzień. Wszystko ma swój sens. Zobaczmy, co z tego wyniknie. *Let it be. Take it easy.* Weźmy się do tego. Na pewno się uda. Spójrz na to szerzej. Nie zawsze musi świecić słońce. Nie tak ostro. Jest dobrze tak, jak jest. W każdym człowieku spotykam Boga. Bóg kocha mnie takim, jakim jestem. Tylko spokojnie. Nie szkodzi. Następnym razem pójdzie lepiej. Naprzód, na wroga! Potrafisz.

Młodzi ludzie natykają się też wciąż na przysłowia czy powiedzenia, które im nieco pomagają:

Dla chcącego nic trudnego. Trening czyni mistrza. To, co nas nie zabija, czyni nas silniejszymi. Wszystkie początki są trudne. Po burzy zawsze świeci słońce. Nikt się mistrzem nie urodził. Co masz zrobić jutro, zrób dziś. Chwast się nie

zepsuje. Miej słońce w sercu. Kto dobrze zaczął, jakby połowę zrobił. Śpiesz się powoli. Nie tak się gorąco je, jak ugotowano.

Wyliczyli także cały szereg aktów strzelistych, które przypominają sobie w ciągu dnia i które pomagają im radzić sobie z trudnymi sytuacjami:

Panie, bądź przy mnie. Panie, nigdy mnie nie opuszczaj. Panie, pomóż mi. Panie, już nie mogę, Ty działaj dalej. Daj mi siłę. Nie zostawiaj mnie samego. Dobry Boże, stań u mego boku. Dziękuję za ten dzień. Dziękuję za tę chwilę. Pobłogosław tę rozmowę, którą mam odbyć. Ukaż mi właściwą drogę. Daj mi cierpliwość do...

Dla wielu pomocą było także powtarzania psalmów lub ułożonych przez siebie modlitw:

Pan jest moim światłem i zbawieniem moim. Pan jest moim pasterzem, nie brak mi niczego. Tylko w Bogu znajdzie spokój moja dusza. Moje czasy są w Twoich rękach. Choćbym szedł przez ciemną dolinę, zła się nie ulękne, bo Ty jesteś ze mną. Tylko Tobie, Ojczy, pragnę służyć. Boże, jesteś moim przyjacielem. Ty jesteś ze mną, przyjmujesz mnie takiego, jakim jestem. Nie zakrywaj przede mną, Panie, swojego oblicza.

Nie jest rzeczą obojętną, jakie zdania sobie powtarzamy. Jedne nas osłabiają, utrzymują nas w złym nastroju, podtrzymują nasze uzalanie się nad sobą i złość. Inne dają nam siłę, odwagę, wewnętrzny impet, gotowość do radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Rozmawiając ze sobą, młodzież zauważyła, jak bardzo daje się kierować negatywnym autosugestiom i jak bardzo ważne jest zastąpienie ich sugestiami pozytywnymi. Wszelki bowiem wysiłek woli zmierzający do tego, by się zmienić, nie zda się na nic, jeśli pozostawimy w nas zbyt wiele miejsca negatywnym myślom. Musimy dotrzeć do korzeni naszych złych humorów. A są nimi autosugestie. Wszystkie nasze wewnętrzne postawy – nasza zazdrość, nasza złość, nasze uzalanie się nad sobą, nasze lęki, nasza wściekłość, nasza radość, nasza cierpliwość, nasze zadowolenie, nasza miłość – wyrażają się w zdaniach, które sobie wciąż powtarzamy. Nasz duch ma taką strukturę, że wszystko przybiera w nas formy językowe. Nie jest tak, że się po prostu złości: nasz gniew wyraża się w nas wciąż w postaci różnych zdań. Dzięki nim uświadamiamy sobie nasze wewnętrzne postawy – i za pomocą zdań możemy też na nie wpływać. Dlatego tak ważne jest, by

zająć się zdaniami, które powstają w nas same z siebie i które tak silnie oddziałują na nasze nastawienie do życia, na nasz nastrój, na nasze myślenie, uczucia i działanie. Chcemy więc spytać dawnych mnichów o ich doświadczenia. Jak obchodzili się ze swoimi myślami? Jakie rady dawali, jeśli chodzi o reagowanie na negatywne autosugestie? I jakimi metodami rozwijali w sobie takie myśli, które nas leczą, otwierają nas na Boga i prowadzą do znalezienia naszej właściwej istoty?