

# O TRUDNOŚCIACH W ROZWOJU DUCHOWYM

WYBRANE ASPEKTY



**PANIE DO KOGÓŻ PÓJDIEMY? TY  
MASZ SŁOWA ŻYCIA WIECZNEGO. A  
MYŚMY UWIERZYLI I POZNALI, ŻE TY  
JESTEŚ ŚWIĘTYM BOGA (J6,69)**

**JEŚLI KTO CHCE PÓJŚĆ ZA MNĄ, NIECH SIĘ ZAPRZE  
SAMEGO SIEBIE, NIECH WEŹMIE KRZYŻ SWÓJ I NIECH MNIE  
NAŚLADUJE. BO KTO CHCE ZACHOWAĆ SWOJE ŻYCIE,  
STRACI JE; A KTO STRACI SWE ŻYCIE Z MEGO POWODU  
ZNAJDZIE JE (MT,16,24-25)**

**FIDES ET RATIO (ENCYKLIKA JANA PAWŁA II,  
14.09.1998)**

FULTON J.

SHEEN

DROGA  
DO POKOJU  
SERCA



ŚWIĘTY PAWEŁ

Anselm Grün

# *50 aniołów na cały rok*



*Książka pomagająca  
kształtować nasze wnętrze*

JEDNOŚĆ

**Wezwanie  
do miłości**

**ANTHONY DE MELLO**



ZYSK I S-KA  
WYDAWNICTWO

ISSN 1426-8515

**ZESZYTY  
FORMACJI  
DUCHOWEJ**

JESIEŃ • 41/2008

ks. Krzysztof Grzywocz

# Uczucia niekochane

# SKUTKI GRZECHU PIERWORODNEGO A SOCJOBIOLOGIA

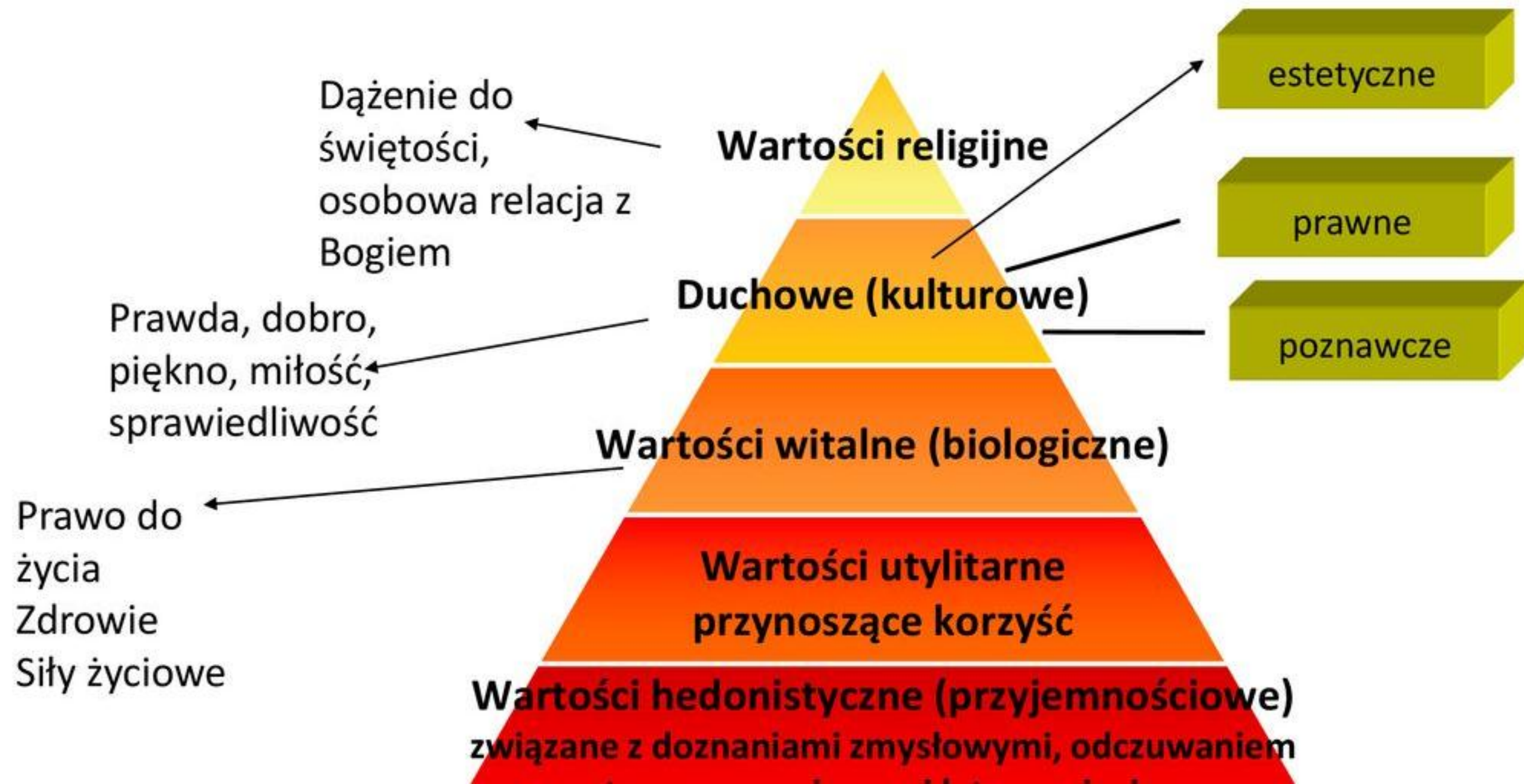
Ludzka „natura” – potrzeby biologiczne i psychiczne (odzewu emocjonalnego; bezpieczeństwa na dłuższą metę; nowych doświadczeń) -  
**bezpieczeństwo i autonomia**

**Socjobiologia** (E. Wilson, K. Lorenz, I. Eibl-Eibesfeldt) – „miłość i nienawiść”

Podłoże więzi społecznych: uśmiech, dotyk ciała drugiego człowieka, podporządkowanie autorytetom, seksualność, opieka nad potomstwem, schematy infantylne (figura dziecka)

Uniwersalność agresji (np. podnoszenie głosu, zaciskanie pięści, kopanie, bicie, użycie broni)

# wg Maxa Schelera



Etapy  
rozwoju  
tożsamości  
jednostkowej  
wg Erica  
Eriksona

1. Ufność vs brak ufności (1 rok życia)
2. Autonomia vs wstyd, niepewność (wczesne dzieciństwo)
3. Inicjatywa vs poczucie winy (wiek przedszkolny)
4. Pracowitość vs poczucie niższości (wiek szkolny)
5. Tożsamość vs pomieszanie tożsamości (okres dojrzewania)
6. Bliskość vs izolacja (wczesny wiek dojrzały)
7. Twórczość vs stagnacja (wiek średni)
8. Integralność vs rozpacz (starość)

# Teoria dezintegracji pozytywnej Kazimierza Dąbrowskiego (*Trud istnienia*, 1975)

- 1) Integracja pierwotna – prymitywne popędy, silne ambicje, podporządkowanie inteligencji
- 2) Dezintegracja jednopoziomowa – stan nierównowagi psychicznej, wrażliwość, niewystarczające zrozumienie hierarchii wartości, najcięższe zaburzenia psychiczne
- 3) Dezintegracja wielopoziomowa, spontaniczna – największe dramaty człowieka (zdziwienie, poczucie wstydu i winy, instynkt twórczy, dynamizm rozwojowo-obronny – „kanalizacja ku górze”)
- 4) Dezintegracja wielopoziomowa, zorganizowana – świadomość i samoświadomość na wysokim poziomie, samowychowanie, autopsychoterapia; stany lękowe, depresje, konflikty podporządkowane ideałowi osobowości, kierunek – harmonia, spokój, opanowanie
- 5) Integracja wtórna, globalna – autonomia jednostki, autentyzm, najwyższy poziom świadomości i samoświadomości; ideał osobowości, stopiony z cechami jednostki, działający w naszym życiu

Zasady  
zdrowego życia  
wewnętrznego  
(o. Mateusz  
Hinz)

---

1. Zasada samooceny na każdy dzień -  
między 30% a 70%

---

2. Zasada „spójności świata  
wewnętrznego” (antydepresant); 80%  
dzieci i 20 % doświadcza integralności

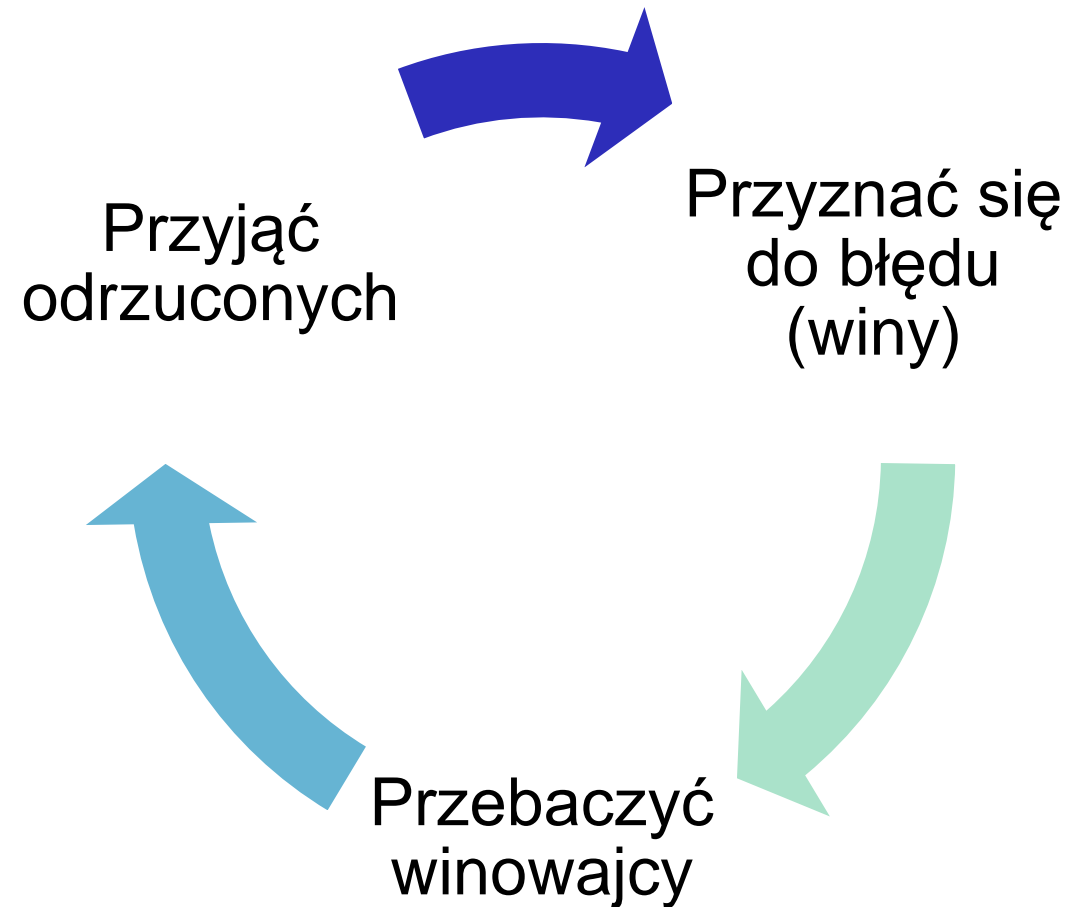
---

3. Zasada dyscypliny w kontekście  
miłości (nie mów zawsze „tak”)

---

4. Zasada budowania relacji: „przejdź  
drogę razem z drugą osobą i pomóż jej  
rozeznać”

Trzy  
najtrudniejsze  
rzeczy w  
ludzkim życiu  
(Anthony de  
Mello)



# Podstawowe emocje (koncepcja Paula Ekmana i Roberta Plutchika)

---

Radość

Radość

Zaufanie

Zaskoczenie

Zaskoczenie

Oczekiwanie

Smutek

Smutek

Wstręt

Wstręt

Strach

Strach

Złość

Złość




# Anthony de Mello

„Największe kuszenie jest na stopniach ołtarza”

Szatan („książę ciemności”) posługuje się dwoma głównymi metodami:

- kłamstwem (np. jeśli chcesz być „zdobywcą świata” musisz być gotowy na to, że cel uświęca środki))
- strachem/lękiem (np. „oni cię zniszczą”; „jesteś do niczego”)
- rezultatem jest zamknięcie się, brak nadziei
- Piekło to „miejsce” ...

A close-up photograph of a chessboard with several pieces. In the foreground, a white king and queen are standing upright. To their left, a white pawn is lying on its side. In the background, a dark king and queen are also visible. The background is softly blurred with warm, bokeh light spots. A white rectangular box with a thin black border is centered over the image, containing the text.

Zazdrość – trudne  
uczucie...

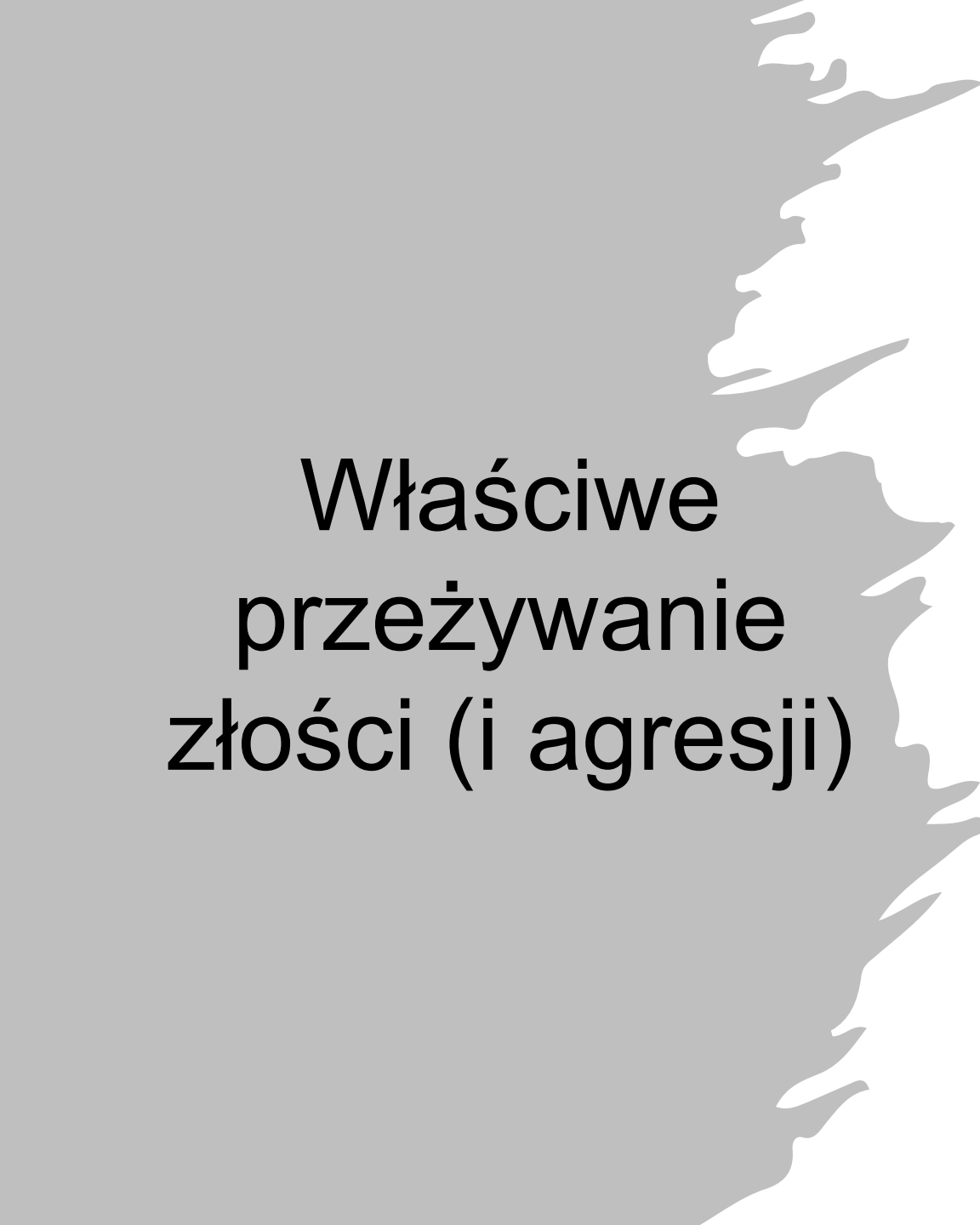
- **Zazdrość** to pozytywne uczucie, ale często źle przeżywane
- Pojawia się wobec osób w jakiś sposób do nas podobnych, posiadających to, co jest dla nas wartością
- Boimy się swojej zazdrości, ale też zazdrości innych (zniszczenie, umniejszenie naszej wartości);
- Ludzie zbyt zazdrośni mają małe poczucie własnej wartości; im większe poczucie własnej wartości, tym częściej zazdrość jest przeżywana twórczo...
- **Trzy sposoby przeżywania zazdrości:**
  - pozytywny – jesteśmy mecenasami wartości drugiego człowieka (też bym tak chciał(a), mówimy, chwalimy; motywacja do własnego rozwoju)
  - negatywny (1) – chwalimy, ale... (ambivalencja), pozory troski
  - negatywny (2) – agresja, chęć zniszczenia drugiego człowieka
  - BÓG mnie kocha, dlatego jest o mnie zazdrosny, nie chce mnie stracić...

Agresja to  
energia  
rozwoju  
człowieka  
?!



# Pozytywy (złości) i agresji

- Służy budowaniu więzi (relacji) i osobistemu rozwojowi
- Chroni nasze „granice”, aby kształtować umiejętność mówienia **nie**
- Pozwala wykazać się odwagą (poglądy, przekonania moralne, religijne, itp.)
- Daje siłę do obrony przed niebezpieczeństwem, do walki ze złem: Dlaczego mnie uderzyłeś – pyta Jezus? (J 18,23) versus „...nadstaw drugi policzek”
- Życie duchowe jest także agresywne...

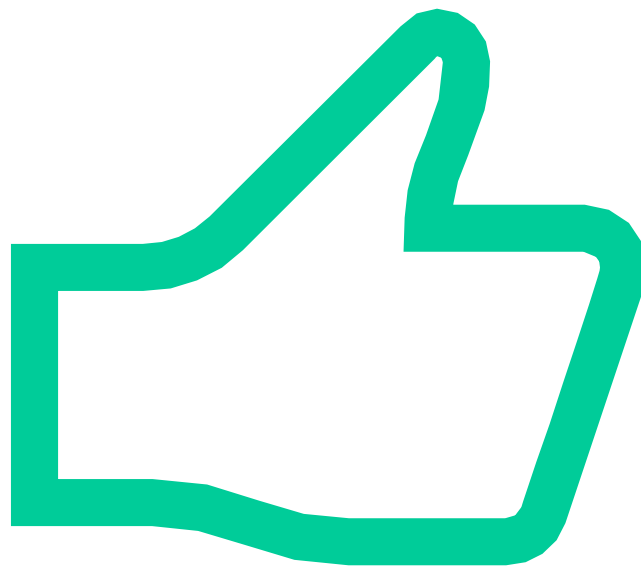


# Właściwe przeżywanie złości (i agresji)

- Tłumienie agresji (pasywność, poczucie winy, depresyjność, problemy somatyczne)
- Krytykanctwo – właściwa reakcja - „nie jestem winny”
- Trzeba poznać swoje uczucie, odstąpić je przed Bogiem, przed człowiekiem, dopiero potem przychodzi jego właściwa interpretacja
- Cisza daje możliwość rozpoznania uczuć, ważne jest modlenie się tzw. uczuciami negatywnymi (proszenie Boga o dobre ich wykorzystanie)

# Jak przebaczać?

---



# Przebaczyć to:

- uwolnić się od mocy ludzi, którzy nas zranili, obrazili
- nie zwracać specjalnej uwagi na wyrządzone zło, rezygnować z pretensji powstałych na skutek czyjejś winy
- darowanie winy stoi zawsze na końcu złości, nie na początku (wyrzucenie gniewu jest bardzo ważne...)
- przebaczenie bywa długotrwałym procesem
- uwalnia od krzywd wyrządzonych przez ludzi (czasami przypisywanych Bogu) i uzdrawia rany



# Warto pamiętać:

- w relacjach ciągle będziemy ranić się wzajemnie
- nie da się tworzyć więzi bez przebaczenia
- gdy liczymy zranienia powstaje „diabelski krąg odwetu”
- przebaczenie oczyszcza atmosferę i umożliwia ludzkie kontakty
- zabliźnione rany mogą stać się perłami; dzięki temu możemy doświadczać wolności, radości i pomagać innym
- przebaczenie to droga do pokoju serca...(Fulton Sheen)

Z człowiekiem, który wie jak kruche jest  
życie da się żyć.

Miłość Boża unosi kruchość życia i potrafi  
stworzyć serce nowe z serca skruszonego  
(ks. K. Grzywocz)