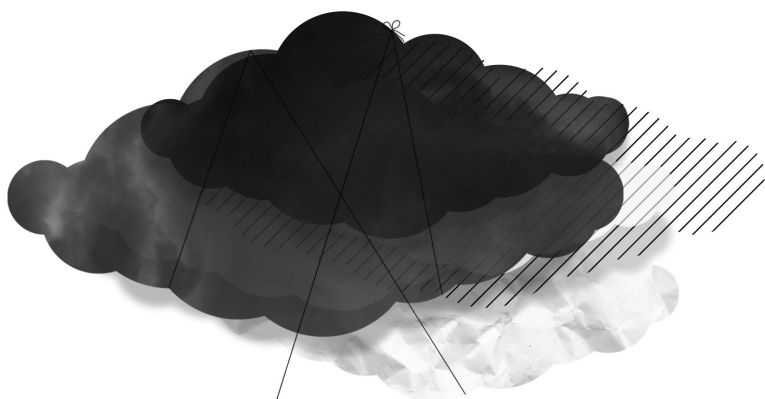




JOËL PRALONG
ZWALCZYĆ
NEGATYWNE
MYŚLENIE

ZWALCZYĆ
NEGATYWNE
MYŚLENIE



JOËL PRALONG
**ZWALCZYĆ
NEGATYWNE
MYŚLENIE**
PRZEŁOŻYŁA DOROTA SAMSEL

Tytuł oryginału

Combattre ses pensées négatives

© ÉDITIONS DES BÉATITUDES, S.O.C., 2018

Copyright © for this edition by Wydawnictwo W drodze 2018

Redaktor prowadzący – LIDIA KOZŁOWSKA

Redaktor techniczny – KRZYSZTOF LORCZYK OP

Projekt okładki i stron tytułowych – JUSTYNA CZYŻAK

ISBN 978-83-7033-330-7

Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów W drodze sp. z o.o.

Wydanie I, 2019

ul. Kościuszki 99, 61-716 Poznań

tel. 61 852 39 62, faks 61 850 17 82

www.wdrodze.pl sprzedaz@wdrodze.pl

Wstęp

OD CZEGO ZACZAĆ?

KIEDY DOPADA CIĘ PRZYGNĘBIENIE...

– Czuję, że jesteś zmartwiony i niespokojny; zatopiony w swoim wewnętrznym świecie przestałeś się uśmiechać, masz napięty wyraz twarzy, stałeś się małomówny, coraz bardziej się izolujesz... Czyżby dopadło cię przygnębienie? Co się dzieje?

– To prawda, ostatnio wszystko widzę w czarnych barwach. Myślę o egzaminach na koniec roku i coś mi mówi, że je obleję. Dręczy mnie przecucie niepowodzenia, mimo że obiektywnie nie mam się czego obawiać. Ale to silniejsze ode mnie. Te negatywne myśli przesładują mnie i nie odstępują. Nie potrafię się ich pozbyć. Tracę wiarę w siebie, czuję niepokój i przygnębienie.

Taka rozmowa to jeden z przykładów nagłego wdarcia się do naszego umysłu negatywnych myśli. Te bardzo realnie obecne w nas czarne wyobrażenia często nie tylko nie odzwierciedlają rzeczywistości, ale jeszcze ją deformują. Istnieje olbrzymia przepaść pomiędzy tym, czego się obawiamy, a tym, co rzeczywiście się wydarzy i w jaki sposób zostanie przez nas przeżyte. Ogarnię-

te wizją złowrogiej przyszłości myśli kotłują się w naszej głowie niczym rój pszczół, który krąży w obiegu zamkniętym, nie dostrzegając drogi wyjścia. Niektóre zmartwienia dają się kontrolować, inne nie. Ich przyczyna nie zawsze jest znana. Zdarza się, że popadamy w przygnębienie, nie wiedząc dlaczego. Zalewają nas negatywne myśli, wydobywające się z obszaru naszej nieświadomości, będącego drugim dnem niepokoju lub złego humoru. Pociaszamy się, że to tylko jedne z tych szarych dni, które trzeba jakoś przeżyć. Negatywne myśli wywołują problemy w relacjach zawodowych i osobistych i przyczyniają się do wahań nastroju.

STAJESZ SIĘ TYM, O CZYM MYŚLISZ

Nasze myśli, zarówno negatywne, jak i pozytywne, dostarczają nam materiału do oceniania innych i siebie. Wywierają na nas wpływ i, w taki lub inny sposób, popychają do działania. Kształtują naszą osobowość i kierują naszym zachowaniem.

Około pięćdziesiątego roku naszej ery grecki filozof Epiktet pisał: „Ludzi nie wytrącają z równowagi wydarzenia, tylko wyobrażenia, jakie tworzą oni sobie na ich temat”¹. Inaczej mówiąc, to nie fakty czynią nas szczęśliwymi lub nieszczęśliwymi, ale nadana im interpretacja. Bardzo często sami jesteśmy dla siebie okrutni. Może się zdarzyć na przykład, że nie wiadomo dlatcze-

¹ Cytat za: A. Grün, *Nie zadawaj bólu samemu sobie*, przeł. S. Wolski, Wydawnictwo Wrocławskiej Księgarni Archidiecezjalnej, Wrocław 1998, s. 14–15.

go poczuję antypatię do osoby spotkanej pierwszy raz w życiu. Nie jestem odpowiedzialny za taki stan ducha, jest to całkowicie irracjonalne². Jeżeli zresztą nie będę tego świadomy, moja antypatia przerodzi się w błędną ocenę danej osoby i doprowadzi do tego, że nie będę w stanie jej znieść. Aby uwolnić się od tworzenia w głowie fałszywych obrazów świata, konieczne jest oczyszczenie myśli z zakłócających je namiętności, takich jak gniew, lęk, smutek, zazdrość itp., ponieważ to one zaciemniają naszą ocenę.

MYŚLI ZANIECZYSZCZONE NAMIĘTNOŚCIAMI

Myśli żywią się słowami, obrazami lub przeróżnej natury wyobrażeniami, zaczerpniętymi z tygła naszej codzienności. Codzienne doznania umysłu uruchamiają wiele rodzajów uczuć i emocji.

Dobrze znamy sytuację, kiedy pewne myśli, otoczone ramką wyobraźni, tworzą rodzaj wewnętrznego kina, rozpalając namiętność, uczucie lub popęd; mówimy wtedy: *Gotuję się ze złości... Mam ochotę wszystko rozbić... Paraliżuje mnie strach... Zakochałem się od pierwszego*

² Taki rodzaj irracjonalnego zachowania pochodzi najczęściej z obszaru nieświadomości. Nieświadomość rejestruje wszystkie nasze wspomnienia, z najmniejszymi szczegółami. Jest również rodzajem graciarni, do której przelicujemy stare zranienia i niedozwolone pragnienia, których nie chcemy widzieć lub akceptować. Prędzej czy później wypływają one na powierzchnię naszej świadomości w formie niepokoju, lęku, różnych obsesji. W przytoczonym przykładzie odczucie antypatii wywołane było z pewnością zachowaniami, które obudziły stare zranienia związane z zapomnianymi wydarzeniami. Na powierzchnię wydobyło się jedynie uczucie odrzucenia.

wejrzenia... Serce wali mi jak młot... Odczuwam podniecenie, popęd seksualny itd. Myśli zostają poruszone przez namiętności. Atakują umysł, nękają nas i prześladują. Jeżeli nie położymy im kresu, wywołają pokusę i wtedy od przejścia do czynów dzieli nas już tylko jeden krok.

Niespokojne myśli odpowiadają za gniew, smutek, rozpacz lub nadzieję, pociąg uczuciowy i seksualny. Ich wpływowi ulega również nasze ciało: obserwujemy wzrost ciśnienia tętniczego, skok adrenaliny, podniecenie lub paraliż, bóle głowy, dreszcze itp.

Przeciwnie, myśli pozytywne wpływają na nas uspokajająco; emanuje z nich radość, spokój, umiejętność rozeznawania, pragnienie dobra, miłości, harmonii, pokoju i przebaczenia.

JESTEŚ CZYMŚ WIĘCEJ NIŻ NAMIĘTNOŚCIAMI³

Ludzki byt składa się z trzech elementów: *duszy, psychiki i ciała*.

³ Namiętności, będące synonimem emocji, uczuć, popędów, należą do poruszeń naszej uczuciowości. Są nieprzewidywalne, niczym porywcze konie i rozumny człowiek musi być ich panem, podobnie jak trzymający wierzchowca za uzdę jeździec. Jeżeli, przeciwnie, pozwoli on swojemu wierzchowcowi poprowadzić i ponieść, utraci wolność. Namiętności, które są opanowane i właściwie ukierunkowane, stają się pozytywną energią, służącą człowiekowi. Na przykład, agresywna energia wzmacnia cnotę męstwa, pobudza wysiłek popychający do wypełnienia swoich zobowiązań aż do końca. Energia seksualna scala miłość małżonków i ubogaca ich małżeńskie życie. Jeżeli są niekontrolowane, namiętności zalewają nas i zakłócają właściwy obraz rzeczy, przyczyniając się do naszych fałszywych osądów i błędnych interpretacji rzeczywistości. I grzech posługuje się nimi, aby działać z jeszcze większą siłą...

Nieśmiertelna dusza stworzona jest bezpośrednio przez Boga. Ożywia nasze życie i wszystkie ludzkie zdolności. Psychika to emocjonalna i uczuciowa część naszego bytu. Materialne ciało żyje dzięki duchowi. Jest nim naznaczone.

Przejawami duchowej duszy są intelekt i miłość. Dusza jest naszą zdolnością do rozeznawania, szlachetności, dawania daru z siebie, przekraczania siebie, siły, panowania nad sobą i otwarcia na Stworzyciela. W naszej duszy zamieszkuje Duch Boży:

Ja zaś będę prosił Ojca, a innego Pocieszyciela da wam, aby z wami był na zawsze. Ducha Prawdy, którego świat przyjąć nie może, ponieważ Go nie widzi ani nie zna. Ale wy Go znacie, ponieważ u was przebywa i w was będzie (J 14,16–17)⁴.

Dusza jest mocniejsza niż nasze namiętności i nie poddaje się ich wpływowi. Emocje i uczucia pod wpływem okoliczności ulegają często zmianie. Oscylują między lękiem a odwagą, radością a zniechęceniem, optymizmem a pesymizmem. Zależą od otaczającego nas środowiska, wykonywanej przez nas pracy, napotykanym osobom. Zdarza się, że jednego dnia przepełnia nas energia i czujemy się wręcz euforycznie, a nagle, następnego dnia, jesteśmy wyczerpani i smutni. Może to zależeć od pogody lub tego, czy napotkamy na swej drodze osoby sympatyczne, czy antypatyczne. Emocje warunkują sposób naszego myślenia, ale nie są w stanie

⁴ Cytaty biblijne za: *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu. Biblia Tysiąclecia*, Pallottinum, Poznań 2003.

zakłócić spokoju duszy. Pozostaje ona, jak zapewniał św. Paweł Apostoł, pełna pokoju i ufności: „Z wielką ufnością odnoszę się do was, chlubię się wami bardzo. Pełen jestem pociechy, opływam w radość w każdym ucisku” (2 Kor 7,4).

Im mocniej pozwalamy Bogu w nas działać, tym bardziej doskonalimy się w panowaniu nad przygniatającymi nas myślami.

Nie należy nigdy opierać się na odczuwanych emocjach przy podejmowaniu ważnych życiowych decyzji i obieraniu życiowych kierunków. „Czuć i doświadczać” to jedno, „rozważać, rozeznawać i opierać się na Bogu” to zupełnie coś innego. Kiedy prześladują mnie negatywne wyobrażenia, mogę zdecydować się skoncentrować wszystkie swoje myśli na Chrystusie, który jest Drogą, Prawdą i Życiem.

I tak na przykład, wiem, że obsesyjny popęd, zalewający całe pole mojej świadomości, nie pochodzi od Boga. Nie jest on całą moją osobowością i oddziela mnie od Boga. I wiem również, że dzięki Temu, który mnie umiłował, we wszystkim tym odnoszę już pełne zwycięstwo (por. Rz 8,37–39).

TO JA JESTEM, NIE BÓJCIE SIĘ! (J 6,20)

Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię (Mt 11,28).

Właśnie to proponuję wam na początku tej książki – przyjsć do Chrystusa i otworzyć serce na Jego światło.

Tylko On może prawdziwie odciążyć nas od naszych brzemion.

Wraz z chrztem otrzymaliśmy dar łaski, a wraz z łaską dar Ducha Świętego, który rozdziela nam swoje owoce: pokój serca, pogodę ducha, miłość, cierpliwość, zapał, wolę i siłę, by czynić dobrze. Nieobecność Boga w życiu tworzy wewnętrzną pustkę, której nic ani nikt nie jest w stanie wypełnić. Głębokie spotkanie z Bogiem to otwarte drzwi do uzdrowienia całego bytu. Jeżeli to nie Bóg znajduje się w centrum naszego życia i zajęć, odwracamy role i zastępujemy Go własnym ego, które będzie poszukiwało szczęścia w bożkach, takich jak: sukces, powodzenie, sława, uznanie, pieniądze, samochód, dom itd. I będziemy żyli w ciągłym lęku przed utratą czegoś, niespełnieniem, niedocenieniem, brakiem uznania. Bez Boga tracimy prawdziwy pokój, taki, który nie przestaje trwać pośrodku każdej burzy. Niepokój i depresja są chorobami naszych czasów. Czy nie są rezultatem wewnętrznej pustki związanej z utratą Boga? Austriacki psychiatra Viktor Frankl († 1997) zwracał uwagę na fakt, że człowiek pozbawiony psychicznego spokoju głębiej doświadcza „kryzysu sensu życia”. Taki człowiek utracił sens istnienia. Nie wie już, po co i dla kogo żyje. Lekarz ten uważał, że neuroza może wynikać z odrzucenia religii⁵.

Na samym początku chciałbym wyjaśnić, że książka ta nie oferuje ani żadnej techniki, ani nowej „sztucz-

⁵ Zob. V.E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, przeł. A. Wolnicka, Wyd. „Czarna Owca”, Warszawa 2009; *Wola sensu. Założenia i zastosowanie logoterapii*, przeł. A. Wolnicka, Wyd. „Czarna Owca”, Warszawa 2010. Więcej informacji na stronie internetowej: www.victorfrankl.org.

ki”, pokazującej sposób uwolnienia się od niepokoju. Chciałbym zaprosić czytelnika do tego, aby za przykładem dawnych mnichów, ojców pustyni, pozwolił sobie oddychać Bogiem, tak samo jak niezbędnym do życia tlenem. Ich nauczanie chce zaprowadzić nas do *hezuchii*, która w języku greckim oznacza „równowagę, spokój, odpoczynek, pokój, łagodność, wewnętrzną ciszę, samotnię”. Ci nauczyciele z pierwszych wieków Kościoła pozostawili nam cenne dziedzictwo. Ich pisma są przede wszystkim świadectwem ich własnej walki z negatywnymi myślami, dręczącymi i pogrążającymi w zamęcie. Ojcowie wskazują nam drogę wydobycia się z nich za pomocą duchowych sposobów będących rodzajem lekarstwa dla duszy.

Dlatego, przed kontynuacją lektury, zapraszam cię do tego, byś poprosił o przyjście Ducha Świętego. Nie niepokój się swoim brakiem wiary, nie lękaj się własną niedoskonałością, uwierz jedynie, że Bóg pragnie cię nawiedzić. Oczekuje tylko na twój sygnał, by rozprzeźnić światło chrztu we wszystkich warstwach twego bytu, aż do samej twarzy! Odżywiaj się także słowem Bożym i łaską sakramentów, zwłaszcza sakramentami Eucharystii i pojednania. Pierwszy z nich jednoczy nas głęboko z Bogiem i innymi ludźmi, tak jak łączą się różne pędy jednej latorośli winnego krzewu. Drugi uzdrawia zerwane przez grzech relacje, przywraca nam ufność Bogu i ludziom.

Zwalczyć negatywne myślenie podejmuje częściowo temat poruszony już w ostatnim rozdziale mojej wcześniejszej książki⁶. Jest jej praktycznym uzupełnieniem,

⁶ J. Pralong, *Apprivoiser son caractère*, Éd. des Béatitudes, Nouan-le-Fuzelier 2009.

pogłębionym i proponującym nowe drogi, takie jak nauka modlitwy serca, wielbienie, medytacja Słowa Bożego, modlitwa różańcowa. Jest nie tylko wykładem teoretycznym, ale przede wszystkim odpowiedzią na konkretne pytanie: co zrobić, aby uwolnić się od zakłócających spokój myśli? Chciałbym, by była ona w twoich rękach małym kontemplacyjnym traktatem, który wyrzeze na ciebie wpływ i pomoże ci w odnalezieniu wewnętrznego pokoju, hezychii.

SPIS TREŚCI

Wstęp. Od czego zacząć?	5
1. Myśli negatywne i pozytywne – pole walki.	15
2. Modlitwa Jezusowa – modlitwa nieustanna	59
3. Medytacja Słowa jako terapia	75
4. Uwielbienie – witamina życia	83
5. Pogotowie Niepokalanego Serca Maryi	95
Zakończenie. Co wybrać?	119