

# Wielgus, Agnieszka

---

## Zmiana osobowości jako owoc rekolekcji ignacjańskich

---

Studia Płockie 30, 151-163

---

2002

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych oraz w kolekcji mazowieckich czasopism regionalnych [mazowsze.hist.pl](http://mazowsze.hist.pl).

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Agnieszka Wielgus

## ZMIANA OSOBOWOŚCI JAKO OWOC REKOLEKCJI IGNACJAŃSKICH

### Wstęp

Przełom tysiącleci w naszym kraju i w innych rozwijających się państwach odznacza się wzrostem tempa życia, pogłębiającymi się problemami społeczno-gospodarczymi, takimi jak bezrobocie, wzrastająca konkurencja na rynku pracy, kryzysy życia rodzinnego, patologie społeczne. Na tym tle, oprócz koncentracji na rozwiązywaniu niebagatelných problemów dnia codziennego, a może właśnie dzięki temu, daje się zauważyć postępujący proces, o którym wspomina w Liście apostołskim „Novo Millennio Ineunte” Ojciec Św. Jan Paweł II, pisząc „*a czyż nie jest to «znakiem czasu», że mimo rozległych procesów laicyzacji obserwujemy dziś w świecie powszechną potrzebę duchowości, która w znacznej mierze ujawnia się właśnie jako nowy głód modlitwy?»*<sup>1</sup>. Odpowiedzią na potrzeby zasygnalizowane przez Autora powyższych słów jest między innymi zainteresowanie duchowością ignacjańską i udział w rekolekcjach opartych na „Ćwiczeniach duchownych” Św. Ignacego Loyoli<sup>2</sup>. Temu zagadnieniu została poświęcona niniejsza publikacja. Autorka w pierwszej części przedstawi ogólny rys duchowości ignacjańskiej i specyfikę opisywanych rekolekcji. Następnie zostanie zaprezentowana analiza materiału badawczego, na który składały się świadectwa uczestników rekolekcji ignacjańskich. Na tej podstawie zostaną sformułowane wnioski w terminologii psychologicznej, w oparciu o jakościową analizę fenomenologiczną<sup>3</sup>. Przedmiotem zaprezentowanego studium będą zmiany, jakie w opinii badanych, dokonały się w ich życiu za sprawą udziału w ćwiczeniach Ojca Ignacego. Ostatnia, trzecia część publikacji, zakończenie, będzie zawierała podsumowanie i wnioski.

<sup>1</sup> List apostołski *Novo Millennio Ineunte* Ojca Świętego Jana Pawła II do biskupów, duchowieństwa i wiernych na zakończenie Wielkiego Jubileuszu Roku 2000, Wyd. Wrocławskiej Księgarni Archidiecezjalnej, Wrocław 2001, s. 45-46.

<sup>2</sup> I. Loyola, *Ćwiczenia duchowne*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2000.

## 1. Specyfika duchowości ignacjańskiej i Ćwiczeń duchownych Św. Ignacego Loyoli

Rekolekcje ignacjańskie, a właściwie Ćwiczenia duchowne, będące przedmiotem niniejszej publikacji, zostały opracowane przez św. Ignacego Loyolę i służyć Kościołowi od ponad 450 lat. Sam Autor we wspomnianej już książce „Ćwiczenia duchowne” wyjaśnia (ĆD 1): „*pod tą nazwą Ćwiczenia duchowne rozumiemy każdy rachunek sumienia, rozmyślanie, kontemplację, modlitwę ustną i myślą oraz wszystkie inne czynności duchowe – stosownie do tego co niżej powiemy*”<sup>4</sup>. W dalszym opisie Autor wskazuje na cel stosowania tych praktyk, którym jest „*przygotowywanie i usposobienie duszy po to, żeby się pozbyć nieuporządkowanych przywiązań, a gdy się ich już pozbędziemy, żeby szukać woli Bożej i odnajdywać ją w ułożeniu własnego życia tak, by zbawić duszę*”<sup>5</sup>.

Przed scharakteryzowaniem Ćwiczeń warto chwilę zatrzymać się nad historią życia ich Autora. Św. Ignacy był żołnierzem i został ranny w 1521 r., w czasie obrony twierdzy w Pampelunie. Rekonwalescencja, którą odbywał w rodzinnym zamku w Loyoli stała się początkiem jego nawrócenia i jednocześnie końcem takiego stylu życia, od którego powoli odchodził. Swoją historię, zresztą na prośbę współbraci, spisał w krótkiej autobiografii „*Opowieści pielgrzyma*” rozpoczynającej się od opisu obrony Pampeluny, przedstawiając siebie nie w pierwszej, ale w trzeciej osobie. Podsumowując dotychczasowe życie pisał „*szczególniejsze upodobanie znajdował w ćwiczeniach rycerskich, żywiąc wielkie i próżne pragnienie zdobycia sobie sławy*”<sup>6</sup>. Oceniając negatywnie przeszłość zrezygnował z dawnych zajęć, a w miejsce ćwiczeń rycerskich powoli wprowadzał nowe, tym razem duchowe, które spisywał. Najstarsze świadectwo dotrwało do naszych czasów w wersji łacińskiej z 1541 r., kiedy już istniało Towarzystwo Jezusowe (27.09.1540 r.)<sup>7</sup>. Oficjalnie tekst Ćwiczeń został zatwierdzony w Brewe papieża Pawła III z 31.07.1548 r.<sup>8</sup>

Na temat Ćwiczeń pozytywnie wypowiadali się papieże, jak chociażby Pius XI, Leon XIII, Pius XII. Odegrały wielką rolę w życiu takich świętych, jak Karol Boromeusz, Franciszek Salezy, Alfons Maria Liguorie. Papież Pius XI w swojej Encyklice „*Mens Nostra*” z 1929 r. nazwał Ćwiczenia „skarbem Kościoła”, a Jan Paweł II w 1982 r. mówił: „*szczególnie skutecznym środkiem do pełnej odnowy życia wewnętrznego okazały się Ćwiczenia duchowne św. Ignacego, które pozostawiły niezatarty ślad w historii duchowości*”<sup>9</sup>.

<sup>3</sup> Za: Z. Uchnast, Podstawy psychologicznej analizy w świetle założeń psychologii postaci i psychologii fenomenologicznej, W: Wykłady z psychologii w KUL w roku akademickim 1985/1986, RWKUL, Lublin 1988, s. 11 -68.

<sup>4</sup> I. Loyola, dz. cyt., s. 9

<sup>5</sup> Tamże

<sup>6</sup> Za: J. Bolewski, Zająć się ogniem. Odkrywanie duchowości ignacjańskiej, Wydawnictwo WAM, Kraków 2001, s. 52 – 53.

<sup>7</sup> Tamże

<sup>8</sup> A. Długosz, Ćwiczenia duchowne skarbem Kościoła, W: T. Hajduk (red.), Skarb Kościoła. Ćwiczenia duchowe w praktyce, Wydawnictwo WAM, Kraków 2000, s. 14.

Jak wspomniano wcześniej, św. Ignacy pragnął stworzyć coś, co byłoby duchowym odpowiednikiem ćwiczeń fizycznych, szczególnie takich, do jakich był przyzwyczajony – rycerskich. Stąd też nieprzypadkowa jest sama ich nazwa. „*Pojęcie ćwiczeń zakłada – pisze o. J. Bolewski – że chodzi o powtarzanie pewnych czynności, które mają pomóc człowiekowi w przyswojeniu określonej postawy czy umiejętności. Przysłowie mówi: «ćwiczenie czyni mistrzem» Wiedzą o tym dobrze sportowcy i artyści. Mówienie o ćwiczeniach« duchowych» wiąże się z przekonaniem, że również w sferze ducha potrzebne jest «wprawianie się», stopniowe przyswajanie różnych umiejętności»<sup>9</sup>10.*

Św. Ignacy podzielił Ćwiczenia na cztery części, zwane tygodniami i udzielał ich przez okres około 40 dni. Obecnie wśród jezuitów przyjęło się odprawianie całości rekolekcji w ciągu 30 dni, są to tak zwane Wielkie Rekolekcje, w których każdy jezuita uczestniczy przynajmniej dwukrotnie – na początku drogi zakonnej i przed ostatecznym wcieleniem do zgromadzenia. Najczęściej jednak poszczególne tygodnie obejmują okres 8 dni i odprawiane są w odstępach rocznych. W ostatnich latach domy rekolekcyjne prowadzone przez jezuitów wprowadziły do istniejących już tygodni jeszcze dwa elementy: tydzień przygotowujący, tzw. fundament Ćwiczeń (5 dni) oraz syntezę Ćwiczeń dla tych, którzy już odprawili rekolekcje wszystkich czterech tygodni.

Poszczególne tygodnie mają swoją dynamikę i skoncentrowane są wokół zasadniczych tematów, o czym pisze sam św. Ignacy: „*następujące ćwiczenia duchowe trwają cztery tygodnie, co odpowiada czterem częściom, na które się Ćwiczenia dzielą, to znaczy, że pierwsza się zajmuje rozważaniem i kontemplowaniem grzechów, druga życiem Chrystusa, Pana naszego, aż do Niedzieli Palmowej włącznie, trzecia – męką Chrystusa naszego Pana, a czwarta – zmartwychwstaniem i wstąpieniem do nieba z dodaniem trzech sposobów modlitwy»* (ĆD 4)<sup>11</sup>.

W ramach odprawianych Ćwiczeń, niezależnie od tygodnia, znajdują się podobne elementy: zachowanie milczenia w czasie całych rekolekcji, długi czas na indywidualną modlitwę – medytację lub kontemplację, obejmujący około 4 godziny dziennie, stosowanie rachunku sumienia, codzienny udział w Eucharystii i codzienne, przebiegające w klimacie maksymalnej szczerości, rozmowy indywidualne z osobą prowadzącą – kierownikiem duchowym.

Aktualnie w Polsce Ćwiczenia można odprawiać w wielu ośrodkach rekolekcyjnych, zarówno prowadzonych przez ojców jezuitów, jak i przez salwatorianów czy księży diecezjalnych. Stały się one w ostatnich latach bardzo popularne. Ich atrakcyjność można tłumaczyć na wiele sposobów. Jezuita, doświadczony kierownik duchowy, o. J. Augustyn tak pisze we wprowadzeniu do medytacji I tygodnia: „... *odruchowo szukamy miejsc ciszy i skupienia oraz osób przed którymi moglibyśmy wypowiedzieć cały ten trud życia. Rekolekcje ignacjańskie wychodzą naprzeciw tym pragnieniom. W rekolekcjach możemy wypowiedzieć zarówno przed Bogiem jak*

<sup>9</sup> Tamże, s. 17

<sup>10</sup> J. Bolewski, dz. cyt., s. 36.

<sup>11</sup> I. Loyola, dz. cyt., s. 11.

*i przed człowiekiem to wszystko, co nam głęboko doskwiera i rozbija nas psychicznie i duchowo*<sup>12</sup>.

Jak wynika z powyższej wypowiedzi, Ćwiczenia duchowe, nazywane też często rekolekcjami ignacjańskimi stają się dla wielu osób kluczowym elementem w procesie wewnętrznej przemiany, zmiany osobowości, sposobu życia. Nie jest to zasadniczym celem Ćwiczeń, bo św. Ignacy zdecydowanie na pierwszym planie stawia szukanie woli Bożej i zbawienie duszy (ĆD 1), ale przecież nie sposób mówić o rozwoju religijnym bez zmian w obrębie psychiki. Człowiek powinien rozwijać się harmonijnie, na co zwraca uwagę o. A. Jacyniak: „*Ćwiczenia duchowe św. Ignacego wychodzą naprzeciw głębokim potrzebom współczesnego człowieka. Zaangażowanie w życie wewnętrzne, szczególnie pogłębiona potrzeba modlitwy, wymagają nie tylko wypracowania i doskonalenia swojej osobowości. Te dwa procesy rozwoju muszą iść w parze. Trudno jest bowiem dokładnie odróżnić, jakie cechy i jakie zachowania wynikają tylko z rozwoju duchowego, a jakie są pochodne pracy nad sobą w zakresie kształtowania charakteru czy uczuć*”<sup>13</sup>.

Takie podejście do problematyki zmian dokonujących się w osobowości uczestników rekolekcji stało się punktem wyjścia do analizy prezentowanej w niniejszej publikacji. Autorka mając świadomość przestrzeni bardzo osobistych doświadczeń religijnych, często niedostępnych dla analizy psychologicznej, zatrzyma się nad tym, co można ująć w terminologii psychologicznej, a co najczęściej jest skutkiem zmian zapoczątkowanych w intymnej relacji człowieka z jego Stwórcą.

## 2. Analiza materiału empirycznego

Przedmiotem prezentowanego studium są 32 świadectwa uczestników rekolekcji, zamieszczone na stronach internetowych, prowadzonych przez księży jezuitów<sup>14</sup> oraz opublikowane w kwartalniku „Życie Duchowe”,<sup>15</sup> gdzie po zmianie formuły pisma wprowadzono, począwszy od zimowego numeru z 2002 r., stałą część z drukowanymi świadectwami. Analizie poddano tylko wypowiedzi osób opisujących swoje przeżycia związane z uczestnictwem w rekolekcjach ignacjańskich. Wśród 32 badanych znalazły się 22 kobiety, z czego połowę stanowiły przedstawicielki różnych zgromadzeń zakonnych. Wśród mężczyzn zaznaczył się podobny podział – połowę stanowili świeccy, a wśród osób konsekrowanych było 2 zakonników, 2 księży i 1 kleryk.

<sup>12</sup> W. Gryzłó (red.), *Umiłowałem cię. Ćwiczenia duchowe w życiu codziennym. Tydzień pierwszy*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2001, s. 12.

<sup>13</sup> A. Jacyniak, *Ćwiczenia duchowe wobec sytuacji kryzysowych*, W: T. Hajduk, dz. cyt., s. 56.

<sup>14</sup> <http://www.jezuici.krakow.pl/dr-czdz/swi>

[http://www.jezuici.pl/oodnow/Szum/SZUM\\_1\\_2001/art13.html](http://www.jezuici.pl/oodnow/Szum/SZUM_1_2001/art13.html)

[http://www.jezuici.pl/oodnow/Szum/SZUM\\_2\\_2000/art22.html](http://www.jezuici.pl/oodnow/Szum/SZUM_2_2000/art22.html)

[http://www.jezuici.pl/oodnow/Szum/SZUM\\_4\\_1999/art16.html](http://www.jezuici.pl/oodnow/Szum/SZUM_4_1999/art16.html)

[http://www.jezuici.pl/oodnow/Szum/SZUM\\_5\\_1999/art2.html](http://www.jezuici.pl/oodnow/Szum/SZUM_5_1999/art2.html)

<sup>15</sup> „Życie duchowe” 2002 nr 29, s. 153 – 158; „Życie duchowe” 2002 nr 30, s. 147-156; „Życie duchowe” 2002 nr 31, s. 150 – 152.

Podstawą do przeprowadzanego studium była fenomenologiczna, jakościowa analiza w ujęciu Amadeo Giorgi, opisana przez ks. prof. Z. Uchnasta<sup>16</sup>. Metoda ta jest szczególnie użyteczna do interpretacji indywidualnych przeżyć ludzkich. Zgodnie z zaleceniami autora cel ten realizuje się w pięciu kolejnych etapach:

1. ujęcie sensu danej wypowiedzi jako całości
2. wyodrębnienie „jednostek sensu” języka potocznego”, w jakim dana wypowiedź została sformułowana
3. wyrażanie wyodrębnionych jednostek w języku psychologicznym
4. psychologiczne ujęcie istoty sensu doświadczanego zdarzenia
5. ogólny opis struktury badanego fenomenu ludzkiego sposobu doświadczania i zachowania się.

Zgodnie z wytycznymi A. Giorgiego nie powinno się wyciągać pochopnych wniosków w oparciu o jednostkowe raporty, lecz raczej dążyć do większej obiektywizacji dokonywanego opisu. „*Tego rodzaju uogólnienia, zdaniem Giorgi – przypomina Z. Uchnast – mogą być adekwatnie przeprowadzone jedynie wówczas, gdy zostaną one sformułowane na podstawie analizy wielu pisemnych raportów*”<sup>17</sup>. W dalszej części mowa o minimum w liczbie 20-35 opisów. Ten warunek został spełniony w przedstawianej analizie, choć jej przedmiotem nie był opis przeżyć jednej osoby rozłożonych na pewnym kontinuum czasowym, lecz ponad trzydziestoosobowej grupy, którą łączyło wejście na drogę rozwoju w myśl założeń duchowości ignacjańskiej.

Opis uzyskanych danych obejmuje trzy elementy na które zwracano uwagę podczas interpretacji psychologicznej, szukając odpowiedzi na sformułowane poniżej pytania szczegółowe:

1. Jak badane osoby postrzegają swoją przeszłość, wydarzenia poprzedzające udział w rekolekcjach?
2. Jakie były zdaniem autorów świadectw kluczowe momenty ich przeżyć rekolekcyjnych?
3. Jak doświadczenie rekolekcji ignacjańskich zaowocowało w życiu badanych?

### 2.1. Przeszłość w percepcji badanych osób

W celu ułatwienia opisu, uzyskane dane – w sumie 130 wypowiedzi (jedna osoba wypowiadała się wielokrotnie na więcej niż jeden temat), 43 wskaźniki, podzielono na 5 grup:

- Negatywna samoocena – 64 wypowiedzi (49,2 %)
- Odczuwane potrzeby – 39 wypowiedzi (30 %)
- Negatywna ocena relacji z Bogiem – 17 wypowiedzi (13,1 %)
- Negatywna ocena relacji z ludźmi – 5 wypowiedzi (3,8 %)
- Traumatyczne doświadczenia z przeszłości – 5 wypowiedzi (3,8 %)

<sup>16</sup> Z. Uchnast, dz. cyt.

<sup>17</sup> Tamże, s. 64.

Oczywiście granica pomiędzy wyróżnionymi powyżej grupami była czasem bardzo płynna, często też występowała zależność między nimi, jak chociażby związek między potrzebą lepszych relacji z Bogiem i ocena ówczesnego zaangażowania religijnego jako niesatysfakcjonującego.

Najwięcej, 64 wypowiedzi, wskazywało na problemy z samooceną. Najczęściej badani nie byli zadowoleni ze swojej samowystarczalności. Obecnie, w czasie wzrostu tempa życia i konkurencji, określenia „jesteś zaradny, niezależny, wiesz czego chcesz, dasz sobie radę w życiu” najczęściej są odbierane jako pochwała i wyznacznik sukcesu. O takim człowieku można powiedzieć, że jest przystosowany społecznie i widzieć w nim w przyszłości kogoś, kto przeszedł zwojeństwo przez pułapki codzienności. W tym kontekście może z początku nieco dziwić fakt, że autorzy prezentowanych świadectw, w pierwszej kolejności skoncentrowali się na swojej samowystarczalności, nie rozumianej jednak jako cecha pozytywna. 12 uczestników rekolekcji (37,5 %) przyznało, że pomimo zaangażowania religijnego nie umiało zaufać Bogu, licząc tylko na własne siły. Trafnie to ujęła autorka jednego ze świadectw, żona i matka trójki dzieci, pisząc: *„I zrozumiałam, że przez całe życie właściwie Go [Boga] nie potrzebowałam. Pytałam, modliłam się, ale nie czekałam na odpowiedź. Byłam tak samodzielna i tak bardzo samotna”*. Podobnie problem swojej samowystarczalności postrzega jeden z księży, przyznając: *„do końca boję się oddać Jezusowi, że to ja chcę mieć kontrolę nad swoim życiem, decyzjami. Zauważyłem, że bardziej ufam temu co mam tu na świecie niż słowom Jezusa”*. Taka postawa, koncentracja na własnym „ja”, łatwo może przerodzić się w przypisywanie tylko sobie sukcesów odnoszonych w życiu, o czym pisali autorzy świadectw, albo do biernej akceptacji zranień, problemów i grzechu, z którymi nie można sobie poradzić samemu. Wskazuje na to pewna kobieta, pisząc: *„I już chyba pogodziłam się, że tak było i że ja teraz taką jestem – pokaleczoną przez życie”*. Samowystarczalność, jak widać z analizy powyższych słów, stała się problemem w kontekście oceny relacji z Bogiem. Była to ocena negatywna, bo badani zauważyli, że ich postawy religijne często miały charakter czysto deklaracyjny, nie wytrzymywały próby czasu i trudnych doświadczeń. W sytuacji, gdy należało podjąć szybką decyzję, naturalnym stawało się liczenie na własne siły – postępowanie wg utartych i w przeszłości przynoszących sukcesy schematów.

Kolejnymi negatywnymi elementami, na które zwrócili uwagę autorzy świadectw była nieakceptacja siebie (11 osób), łącząca się z tym nieakceptacja własnej przeszłości i problemy z przebaczeniem sobie (8) oraz przeżywane lęki i niepokoje (8). Trudności te zostały bardzo dramatycznie opisane przez jedną z kobiet: *„narastało we mnie poczucie lęku, bezwartościowości, chęci ucieczki w inny świat, bo czułam się gorszą od innych, niekochaną, nikomu nie potrzebną i jakże często myślałam o samobójstwie”*. Nie akceptując siebie czterej badani bardzo negatywnie wypowiadali się o całym ich życiu, co znalazło odzwierciedlenie w następujących przejmujących słowach innej kobiety: *„dotąd uważałam, że jestem «owocem grzechu» moich Rodziców, stąd moje życie od samego początku jest jedną wielką przegraną”*.

Badane osoby negatywnie oceniające siebie zwróciły też uwagę na nadmierną koncentrację na sobie (5), nieumiejętność rozmawiania o swoich problemach z innymi ludźmi (4), dezintegrację psychiczną (3) i niedojrzałość emocjonalną (2).

Kolejna grupa wypowiedzi (39) koncentruje się wokół odczuwanych przez badanych potrzeb i bezpośrednio wiąże się ze sferą opisaną powyżej. W pierwszej kolejności uczestnicy rekolekcji wskazywali na silną potrzebę bliższych więzi z Bogiem, jednocześnie oceniając tamte relacje jako sztuczne i nie dające satysfakcji. Tego zdania było 13 (40,6 %) badanych. Ta „*nadzieja na głębsze spotkanie Pana*” – jak pisze jedna z kobiet – była częstą motywacją do podjęcia trudu rekolekcji i próby zmiany życia. Inna autorka stwierdza „*tyle lat modliłam się tak jak potrafiłam, ciągle jednak mając wrażenie, że modłę się do ściany*” i kolejne mocne słowa, będące sygnałem gotowości do zmiany „*mam już dość, już dłużej nie dam rady tak żyć*”. Przytoczone słowa są też wskaźnikiem kolejnej, wyróżnionej zmiennej – potrzeby zmiany, zasygnalizowanej przez 8 osób.

Konsekwencją nieakceptacji siebie, o której pisano wcześniej stała się u autorów niektórych świadectw (5 osób) potrzeba zasługiwania na miłość Boga i ludzi. Wiąże się ona z doświadczaniem w życiu miłości warunkowej i projektowaniem tego na obraz Boga i bliźnich. Jedna z kobiet wyraża to w następujących słowach „*Tysiącami wciąż ponawianych aktów ufności, wiary i miłości starałam się zagłuszyć dochodzący z moich dawnych ran przekłęty głos: «Bóg cię nie kocha, nie obchodzisz Go, nie jesteś godna Jego miłości»*” To błędne koło zasługiwania na miłość znajdowało swój wyraz w perfekcjonizmie stającym się „środkiem” to zyskania akceptacji Boga, o czym pisała kolejna kobieta przyznając „*miałam być przecież doskonała, bo jak inaczej Bóg mógłby mnie kochać*”.

Wśród pozostałych potrzeb wyodrębnionych na drodze analizy zgromadzonych danych wyróżniono potrzebę uznania (3 osoby), agresji, akceptacji, niezależności (2) oraz bezpieczeństwa, osiągnięć i doznawania silnych wrażeń (1).

Z opisanymi wcześniej motywami, w szczególności z potrzebą zmiany postaw religijnych, wiąże się kolejna grupa 17 wypowiedzi, których elementem wspólnym jest zniekształcony obraz Boga. Najczęściej autorzy świadectw podkreślali swoją nieufność, chęć wypróbowania Boga (6 osób). Wiąże się to z opisaną wcześniej samowystarczalnością, ocenianą negatywnie i rozumianą również jako brak zaufania do Stwórcy. Najczęściej uczestnicy rekolekcji przyznawali, że mieli problemy z przyjęciem bezwarunkowej miłości i akceptacji Boga. W ich ocenie Stwórca był przede wszystkim sędzią karzącym (4 osoby), Kimś w rodzaju „dobrej wróżki” spełniającej życzenia (2 osoby), Osobą pozbawioną troski i miłości (1 osoba), a Jezusa porównywano do idealisty – guru (1 osoba). W ślad za tymi problemami pojawiały się trudności w wypełnianiu praktyk religijnych, na co zwracały uwagę 3 osoby. Wspomniane trudności dobrze ilustruje wypowiedź kobiety, stwierdzającej „*byłam człowiekiem o niskim poczuciu własnej wartości i cierpiałam na skutek posiadania fałszywego obrazu Boga, który żąda i karze*”. Równie przekonywująco brzmią słowa pewnego zakonnika piszącego „*Bóg był jednak tylko prawodawcą i egzekutorem Prawa, kimś wielkim i zarazem odległym. To był Bóg Stwórca, Bóg*



ludzkości, ale nie mój Bóg, nie dla mnie, nie ze mną”. Trudno się dziwić, że ludzie, którzy odkryli jak daleko są ich wyobrażenia o Bogu od rzeczywistości, gorąco zapragnęli zmiany tej sytuacji i chętnie dzielili się z innymi swoimi przeżyciami.

Opisując przeszłe doświadczenia autorów świadectw, zwrócono uwagę na samoocenę, przedstawiono sferę potrzeb i kontakty z Bogiem. Charakterystykę tę dopełnią jeszcze 2 elementy – zasygnalizowana zostanie ocena relacji międzyludzkich (5 wypowiedzi) oraz bardzo dramatyczne sytuacje, przedstawione przez uczestników rekolekcji (5 wypowiedzi). Mówiąc na temat swoich kontaktów z ludźmi badani przede wszystkim krytykowali brak tolerancji wobec innych (4 osoby), co ilustrują słowa pewnej kobiety – nauczycielki „*wielka pokusa, by zawsze mieć rację i wszystkich ustawiać wg swojego wzorca, jakikolwiek by on był*”. Pojawiły się też głosy o zmęczeniu kontaktami z ludźmi oraz złych relacjach (1 osoba).

Kończąc charakterystykę przeszłych doświadczeń autorów świadectw należy wspomnieć, że wśród badanych osób znalazły się również takie, które w swojej biografii miały szczególnie dramatyczne doświadczenia: wzrastanie w rodzinie patologicznej, kontakt ze środkami uzależniającymi, rozpad rodziny macierzystej czy molestowanie seksualne w dzieciństwie. Nie były to liczne wypowiedzi (5), ale opisane w nich sytuacje stały się bardzo ważnymi w przeżywaniu dynamiki rekolekcji.

## 2.2. Kluczowe elementy przeżyć rekolekcyjnych

Rekolekcje ignacjańskie, opisane w pierwszej części tej publikacji mają swoją dynamikę. Obecnie zostanie przedstawiona charakterystyka doświadczeń rekolekcyjnych z perspektywy ich uczestników. Zamiarem autorki nie jest koncentrowanie się na treściach konkretnych medytacji, czy kontemplacji, ale wskazanie tego, co zdaniem badanych najbardziej wpłynęło na zachodzące w ich postępowaniu i osobowości zmiany. W tej grupie znalazło się 77 wypowiedzi poddanych analizie. Najczęściej autorzy podkreślali znaczenie obiektywizacji ich wewnętrznych przeżyć przed kierownikiem duchowym (14 osób) oraz wiążące się z tym stanięcie w prawdzie przed Bogiem, który uczy słuchać i przemawia do człowieka w ciszy (12 osób). Dzięki temu można dotknąć bolesnych problemów głęboko ukrytych przed nami samymi. Jeden z autorów świadectw pisał „*Rekolekcyjne milczenie jest swego rodzaju nastrojeniem swojego wnętrza na fale nadziei. Porównałbym je do latarki, której światło oświetla mroki naszego doświadczenia [...] Dzięki temu światłu można zobaczyć, że nawiedzające nas upiory często są płaczem i kwileniem własnej duszy, domagającej się jedynie wysłuchania i przyjęcia*”. W takim klimacie można dotknąć trudnych problemów, które w powyższym świadectwie nazywane są „*upiorami*”. Ta bolesna konfrontacja wspomniana była przez co trzecią osobę jako jeden z kluczowych momentów przeżyć rekolekcyjnych. Najczęściej osoby łączyły ten powrót do przeszłości z otwarciem się na Boga i obecnością kierownika duchowego. Píše o tym jedna z kobiet w słowach „*Zeszłam w przestrzeń moich dawnych grzechów i zranień, a Pan Jezus trzymał mnie*

za rękę, zaś kierownik duchowy przysłuchiwał się temu wszystkiemu z zadziwiającą łagodnością”. Oczywiście ten powrót do trudnych doświadczeń nierzadko łączył się z dużym lękiem, cierpieniem, a nawet buntem wobec Boga, który tego wymaga od człowieka, o czym pisze jedna z kobiet „*W tym momencie odczułam tak mocny opór z mojej strony, bunt i złość – znowu mam wracać do tego wszystkiego, rozdrapywać rany!*” Zdarzały się przypadki kiedy rekolektanci z ogromnym trudem przechodzili przez ten etap, doświadczając objawów kryzysu (3 osoby)

Wraz z zaakceptowaniem milczenia rekolekcyjnego, stanięciem w prawdzie przed Bogiem i dzieleniem się trudnymi przeżyciami z kierownikiem duchowym, u rekolektantów następowała też zmiana perspektyw życiowych. Problemy, które przerastały człowieka, w konfrontacji z Bożą Miłością przestawały istnieć lub jawiły się w zupełnie innym świetle. Pisała o tym co czwarta osoba, między innymi kobieta stwierdzająca: „*moje problemy ukazywał Bóg ze stron, których nie dostrzegałam wcześniej*”.

Specyfika rekolekcji: cisza, klimat modlitwy, dyskretna obecność osoby towarzyszącej pozwalały uczestnikom doświadczyć bezpośredniej obecności Boga (6 osób), Matki Bożej lub poczuć się bardziej związanym ze wspólnotą Kościoła (2 osoby). Co ósma osoba podkreślała, że szczególnie wartościowy dla niej był brak przymusu przejawiający się w tym, że nikt nie kontrolował uczestników, jak realizują program rekolekcji, ile czasu poświęcają na modlitwę, o czym pisze jedna z kobiet: „*rygor rekolekcji ignacjańskich nie był czymś narzuconym na siłę. Był dobrowolnie przez mnie przyjęty*”. Sytuacjami wymienianymi przez rekolektantów jako szczególnie ważne w procesie wewnętrznej przemiany były konkretne medytacje lub kontemplacje (5 osób), Eucharystia, konferencja (2) i adoracja Najświętszego Sakramentu (1 osoba).

Wśród innych refleksji pojawiających się w analizowanych świadectwach i dotyczących samych przeżyć rekolekcyjnych znalazły się również takie jak koncentracja na uczuciach (2 osoby), akceptacja bezbronności, płciowości, samotności oraz odrzucenia i przeszłości (1 osoba).

### 2.3. Owoce rekolekcji ignacjańskich

W tej grupie znalazło się najwięcej, bo aż 171 wypowiedzi, co jest zrozumiałe, bo autorzy świadectw chcieli przede wszystkim podzielić się doświadczeniem wewnętrznej przemiany, za którą nierzadko tęsknili, o czym była mowa w części 2.1. Dostrzeżone przez rekolektantów pozytywne skutki podjętego trudu rekolekcji zostały podzielone na trzy grupy:

- Zmiana relacji z Bogiem – 91 wypowiedzi (53,2 %)
- Zmiana w obrębie obrazu siebie- 75 wypowiedzi (43,9 %)
- Zmiana relacji z ludźmi- 5 wypowiedzi (2,9 %)

Najczęściej, jak widać z powyższego zestawienia, autorzy świadectw opisywali zmiany w swoich kontaktach z Bogiem. Należy te treści skonfrontować z opisywanymi w części 2.1 i dotyczącymi przeszłości badanych i fałszywego obrazu Boga.

Aż trzynaście osób odczuwało silną potrzebę zmiany swoich relacji ze Stwórcą. Wcześniej badane osoby widziały w Bogu przede wszystkim karzącego sędziego, „policjanta” lub Kogoś spełniającego głównie życzenia człowieka (por. część 2.1). Aktualnie dostrzegali w Bogu zupełnie inne cechy – podkreślali szczególnie Jego miłość i bezwarunkową akceptację (21 wypowiedzi), miłosierdzie (13 wypowiedzi), opiekuńczość – Bóg jako Dobry Pasterz (5). Jest to szczególnie istotne, gdy zwróci się uwagę na opisane wcześniej przejawy nieakceptacji siebie, które opisywało 11 osób. Jedna z kobiet tak przedstawia swoje spotkanie z Bogiem, który jest Miłością: *„Zrozumiałam, że Bóg kocha mnie miłością naprawdę szaloną, niepojętą i bezwarunkową, bez względu na to jaka jestem!!! Wcześniej myślałam zupełnie inaczej, że On będzie mnie kochał dopiero wtedy, gdy na to zasłużę”*. I jeszcze jedno stwierdzenie: *„Dostrzegłam ojcowskie Oblicze Boga, Jego wzrok pełen miłości, przed którym wszystkie ciemności grzechu pierzchają niby mgła o poranku. Panie zawsze byłeś ze mną. Zawsze tak blisko. Zawsze miłowałeś”*.

Owoce doświadczenia bezwarunkowej miłości stało się dla niektórych rekoлектantów umocnienie wiary i ufności. To kolejna przemiana życia religijnego, o której wspomina co trzecia osoba, między innymi kobieta przyznająca: *„wiem, że Jezus mnie nie opuści, a skoro jest ze mną dobry i kochający Ojciec – to cóż mi się może stać”* Naturalnym w takiej sytuacji staje się pragnienie całkowitego oddania się Bogu, osobistego z Nim spotkania (9 wypowiedzi). To Bóg, zdaniem co czwartego uczestnika rekolekcji, jest dawcą siły potrzebnej do przemiany życia, W parze z taką ufnością idzie zmiana perspektywy życiowej – patrzenie z punktu widzenia Jezusa i godzenie się z Jego wolą, o czym mówi prawie co piąta osoba.

Zmiany relacji z Bogiem znajdują swoje odzwierciedlenie w praktykach religijnych, co opisują również autorzy świadectw. Ta wewnętrzna przemiana dotyczyła wzrostu intensywności życia modlitewnego, szczególnie w oparciu o lekturę Pisma Św. (5 osób), korzystania z kierownictwa duchowego (3), wprowadzenia w życie ignacjańskiego rachunku sumienia, stosowania reguł rozeznawania duchowego (2), odkrycia głębi Eucharystii (1). Wśród pozostałych wypowiedzi dotyczących zmiany relacji z Bogiem znalazły się również treści wskazujące na to, że Bóg wierzy w człowieka (2 osoby), jest obecny w stworzeniach i przyjęcie ignacjańskiej wizji człowieka (1 osoba).

Kolejną grupę wypowiedzi, opisujących aktualną sytuację autorów świadectw, stanowiły te, które określały zmiany w obrębie obrazu siebie.

Najczęściej badane osoby stwierdzały ogólnie, że dokonuje się w nich zmiana zapoczątkowana podczas rekolekcji, ale rozłożona w znacznie dłuższym czasie. Co druga osoba była tego zdania, akcentując jednocześnie zachodzący w niej proces leczenia wewnętrznych zranień. Ważna jest tu świadomość potrzebnego czasu i cierpliwości oraz rezygnacji z „rewolucyjnych” zmian, co trafnie wyraża jedna z kobiet: *„Trzeba się uzbroić w cierpliwość, by w trudzie codzienności konsekwentnie podejmować próby przemieniania swego życia. Dzień za dniem, nie pragnąc oszalać z efektów, w cichości serca pracować nad swoim «ogrodem życia”*.

Zmiana dokonująca się w osobowości badanych rekoлектantów dotyczyła przede wszystkim wzrostu akceptacji siebie i zgody na otaczającą rzeczywistość.

Aby mogła się ona dokonać potrzebna była większa świadomość i znajomość siebie, możliwa dzięki pogłębionej introspekcji i czasowi poświęcanemu na analizę codziennych przeżyć. Wskazywała na to co trzecia osoba. Konsekwencją lepszej znajomości siebie, jak również przyjęcia prawdy o bezwarunkowej Bożej Miłości było dla czternastu osób (43,7 %) zaakceptowanie własnych braków, bezbronności i bezsilności. Było to tym trudniejsze, że 37 % autorów świadectw określało siebie w przeszłości jako osoby samowystarczalne i pragnące mieć całkowitą kontrolę nad życiem (por. część 2.1). Pięknie wyraża to jedna z kobiet w słowach „*Wyjechałam z rekolekcji czując się słaba jak niemowlę u policzka swojej Matki, jak trędowaty stojący naprzeciw Pokrytego Ranami, glina w dłoni Tego, który kształtuje mnie swoim dotykiem (czasem bolesnym), nie spuszczać ze mnie Swojego miłosego wzroku*”. W takim kontekście nie dziwi stan emocjonalny osób opisujących takie przeżycia. Co trzecia osoba podkreśla, że jest szczęśliwa i ma za co dziękować Bogu, co dziesiąta czuje się wolna, wyzwolona z lęku o siebie.

Wraz z akceptacją siebie autorzy świadectw zgodzili się na codzienność, nie bali się powrotu do trudnych spraw i szarości dnia. Wreszcie akceptacja stanowiąca główny rys zachodzących zmian objęła też przeszłość badanych, warto przypomnieć, że czasem bardzo bolesną czy tragiczną, o czym była mowa we wcześniejszym opisie. Wspominają o tym 4 osoby, a dalsze cztery mówią o innym spojrzeniu na trudne problemy, jak chociażby kobieta stwierdzająca: „Nie jestem wolna od słabości i trudnych chwil, ale wiem, że one też są Jego darem, by mnie oczyszczać ku wzrostowi w miłości”.

Na zakończenie opisu zmian dostrzeżonych przez autorów analizowanych świadectw zostanie krótko zasygnalizowana sfera kontaktów interpersonalnych. Najczęściej powtarzającym się w tej grupie stwierdzeniem było przekonanie o zmianie relacji z ludźmi. Należy przypomnieć, że to co najbardziej krytykowali badani w swoich kontaktach z bliźnimi to brak tolerancji (4 osoby) oraz zmęczenie tymi relacjami (por. część 2.1). Opisując swoją aktualną sytuację 4 rekolektanci wskazywali na poprawę stosunków z konkretnymi osobami, w tym również zaakceptowanie osób już nieżyjących, na co zwraca uwagę jeden z mężczyzn: „*Wraz z doświadczeniem Boga jako miłującego Ojca, zaczęła się odbudowywać relacja do mego rodzonego ojca, nieżyjącego już od paru lat. [...] Bóg Ojciec leczył miłość do mego taty*”. Wraz ze zmianą sposobu oceny innych ludzi pojawiła się też zdolność do przebaczenia, o czym wspomina jedna kobieta, w dzieciństwie molestowana seksualnie: „*Jezus powalił mnie na kolana. Udzielił mi swojej miłości: pokazał osoby, które mnie zraniły i dał łaskę przebaczenia im*”.

Podsumowując opis zmian, jakie dokonały się u autorów analizowanych świadectw zacytuję słowa pewnego zakonnika, który w taki sposób zakończył przedstawiony przez siebie opis: „*Doświadczenia Boga z rekolekcji ignacjańskich są dla mnie jednymi z najważniejszych, do których mogę się odwołać w chwilach niezrozumienia, trudności, bezradności, kryzysu. Pozwalają mi trwać przy Ojcu, towarzyszyć Chrystusowi. Chwała Bogu za św. Ignacego Loyolę, za ćwiczenia duchowe i za tych, którzy je prowadzą*”.

## Zakończenie

Przedmiotem niniejszej publikacji był opis zmian jakie dokonały się w osobowości i zachowaniu osób uczestniczących w rekolekcjach ignacjańskich. W pierwszej części przedstawiono ogólną charakterystykę duchowości ignacjańskiej i Ćwiczeń duchowych. Następnie zaprezentowano materiał badawczy, na który składały się 32 świadectwa uczestników rekolekcji. Najwięcej uwagi poświęcono na przedstawienie psychologicznej analizy podzielonej na trzy części – opis przeszłości badanych, kluczowe elementy przeżyć rekolekcyjnych oraz sytuacja aktualna rekolektantów.

Opisywane zmiany dotyczyły 3 sfer funkcjonowania: postaw religijnych, obrazu siebie oraz kontaktów interpersonalnych. Najwięcej wypowiedzi dotyczyło pierwszej z wymienionych, głównie zaznaczyły się tu przemiany obrazu Stwórcy – z karzącego lub „posłusznego” człowiekowi na Boga, który jest Miłością, Ojca Miłosiernego, Dobrego Pasterza. Wraz z tą transformacją zaznaczyły się też zmiany w zakresie praktyk religijnych oraz stopniowe przechodzenie od samowystarczalności do pełnego zaufania Bogu. Ten kierunek był zgodny z odczuwaną wcześniej silną potrzebą zmiany postaw religijnych.

Druga grupa opisywanych treści dotyczyła obrazu siebie, przede wszystkim zaniżonej samooceny i nieakceptacji siebie. Osoby doświadczały wcześniej silnej potrzeby zmiany niezadowolającej sytuacji oraz potrzeby akceptacji. Z perspektywy przeżytych rekolekcji autorzy świadectw akceptowali siebie pomimo braków i ograniczeń, godzili się na otaczającą rzeczywistość i z mniejszym lękiem wracali do problemów z przeszłości. Powtarzającym się w wypowiedziach badanych osób elementem było przeświadczenie, że wszystkie zachodzące zmiany wymagają bardzo długiego czasu oraz cierpliwości. Nie zamykają się one w ramach 8 dni rekolekcji, ale wymagają konsekwencji w codziennym życiu.

Zmiany w zakresie relacji interpersonalnych dotyczyły przede wszystkim wzrostu tolerancji na innych oraz większej zdolności przebaczenia.

Kluczowymi elementami rekolekcji, które w najwyższym stopniu zaważyły na opisywanym procesie było otwarcie się na Boga, wejście w atmosferę ciszy, powrót do najbardziej bolesnych doświadczeń z przeszłości i przedstawienie ich Bogu oraz kierownikowi duchowemu.

Prezentowana analiza może stać się punktem wyjścia do pogłębionego studium psychologicznego, którego przedmiotem będzie proces zmian psychologicznych zachodzących u osób decydujących się na drogę Ćwiczeń duchowych. Wykorzystanie standaryzowanych narzędzi psychologicznych uczyni tą prezentację bardziej zobiektywizowaną. Na zakończenie przedstawionych rozważań należałoby chylić czoła przed „skarbem Kościoła” sprzed 450 lat i jego Autorami za to, że owocuje aż po XXI wiek przemianami w psychice i duszy człowieka.

## SUMMARY

The article takes a close look at some problems connected with psychological of religion. The author analyses results of psychological research into group 32 people who took part in Ignatian retreat. Problems have been analysed in the article: psychological changes and personality integration as a result of participation in retreat done by St. Ignatius of Loyola.

The article consists of two parts. In the first one the author presents the most important elements of described retreat. Then, in a second part, the author analyses letters of people – participants in retreat and described these opinions in psychological terms. The majority of the people were sure that retreat was one from the most important factors in their religious development and personality integration, mainly in the self – acceptance.

## DO OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Sposób w jaki traktuje się ludzi niepełnosprawnych stanowi szczególnie sprawozdanie postawy wobec wartości życia, w tym zwłaszcza życia naznaczonego cierpieniem. Trzeba również podkreślić, że zachowanie poszczególnych ludzi a jeszcze bardziej rozważanie instytucjonalne (prawo, możliwości kształcenia czy pracy) ukazują wystarczająco wyraźnie na jakiej koncepcji człowieka buduje się omawiane odniesienie. Warto przypomniać znowu skądinąd prawidłowość, że najlepszym potwierdzeniem wartości teoretycznie opracowanej koncepcji człowieka jest odniesienie jej do rzeczywistości podstawowych ludzkich doświadczeń, zwłaszcza do tych sytuacji, w których człowieczeństwa uprawia się najbardziej, a do takich niewątpliwie należy cierpienie. Wadliwa koncepcja, która od biedy wystarcza na sytuacje typowe, okazuje swoją wartość wobec przypadków szczególnych, choć powiąganych w sposób naturalny z działaniem człowieka. Bez przesady można powiedzieć, że wyrażający utraconą wizję człowieka sposób traktowania niepełnosprawnych najpełniej rozstrzyga o jej prawdziwości. Stąd tak ważne jest aby w poszukiwaniu obiektywnej prawdy o człowieku nie paradować wyznarzu ludzi niepełnosprawnych, o ile oczywiście zmierzamy do wyjaśnienia filozoficznej rzeczywistości ludzkiej a nie poprzestajemy jedynie na konstruowaniu oryginalnych jedynie koncepcji. Widzenie niepełnosprawności jako sytuacji ludzkiej

Weryfikacja rozwiązań filozoficznych dokonuje się na dwa sposoby: bezpośredni i pośredni. Bezpośredni polega na porównaniu konkretny tryb dążeń zrynkowymi w bezpośrednim przeżyciu siebie. Pośredni zaś na analizie skutków konkretnego rozwiązania haniego na konkretną, wypracowaną przez filozofię, koncepcję człowieka. Warto również zaznaczyć, że w filozofii realizacyjnej nie porzucamy się na zosłone wewnętrznej spójności systemu. Ta bowiem o skrym jeszcze nie należy tytu. Wszakże bała, nudy podlegają logikę wywodzanych powiązań, choć są one prawdziwe. Warto się też zająć zob. E. Czapryn, Wartości porównania zdroworozsądkowego dla realizowania potrzeb i możliwości według M. A. Kratica, w: Zadania współczesnej metafizyki, nr. 36, red. A. Maryniarczyk, K. Szpiła, Lublin 2002, s. 161-183.

Dla jasności obraru trzeba dodać, że leża wyprawo-2 anty-polegali filozoficznej jest typowe dostrzeżenie człowieka zachodzący w ramach powołania przedmiotowego (konstruowanie