

Rafał Masarczyk

Pogoda ducha w "Dzienniku duchowym" Sługi Bożego Ojca Franciszka Marii od Krzyża Jordana

Studia Salvatoriana Polonica 2, 173-187

2008

Artykuł został 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, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Ks. RAFAŁ MASARCZYK SDS

■ Pogoda ducha w *Dzienniku duchowym*
Sługi Bożego Ojca Franciszka Marii
od Krzyża Jordana

A. Kępiński zwraca uwagę, że człowiek posiada dwie hierarchie wartości. Jedną idealną, a drugą realną, zgodnie z którą postępuje. Idealna natomiast ma podwójną funkcję: może służyć do prezentowania własnej osoby innym ludziom¹ lub wyznaczać kierunek życia człowieka².

W przypadku dziennika duchowego mamy do czynienia z jednej strony z pewnymi ideałami, według których autor chciałby postępować. W dzienniku mogą się także znajdować informacje o realnej hierarchii wartości, jeżeli autor relacjonuje pewne wydarzenia ze swojego życia lub gdy dokonuje rachunku sumienia. Nas będzie interesowała idealna wartość, jaką jest pogoda ducha w *Dzienniku duchowym* ojca Franciszka Marii od Krzyża Jordana.

Pojęcie „pogoda ducha” pojawia się w *Dzienniku duchowym* o. F. Jordana kilka razy i to w różnych okresach jego życia. Stąd należy wnioskować, że ten problem był dla niego ważny. Jednakże w indeksie rzeczowym polskiego wydania z 1994 roku pojęcie to nie występuje. Być może umknęło to uwadze polskich wydawców.

Omawiając powyższe zagadnienie, najpierw podejmiemy próbę zdefiniowania pojęcia „pogody ducha”, następnie przedstawimy problem pogody ducha w literaturze filozoficznej okresu starożytnego (Epiktet, Seneka), po

Ks. dr RAFAŁ MASARCZYK SDS – doktor antropologii chrześcijańskiej; wykładowca historii filozofii w Wyższym Seminarium Duchownym Salvatorianów w Bagnie; kapelan szpitala i pomoc duszpasterska w Obornikach Śl.; e-mail: rafael_m@sds.pl.

¹A. Kępiński, *Psychopatie*, Kraków 2002, s. 19.

²Tamże, s. 45.

czym przedstawimy poglądy filozofów na temat ludzkich emocji (św. Tomasz z Akwinu, K. Wojtyła) i psychiatry A. Kępińskiego. Następnie ukażemy wypowiedzi o. F. Jordana na temat pogody ducha, radości, smutku, lęku i gniewu. Na zakończenie porównamy poglądy filozofów starożytności z poglądami F. Jordana na temat pogody ducha.

I. Pogoda ducha – próba definicji

Pogodę ducha można zdefiniować w sposób negatywny, jako stan wolny od wszelkiego rodzaju afektów i namiętności, które zakłócają wewnętrzną równowagę umysłu³.

Można do zagadnienia podejść także od strony pozytywnej. Jak stwierdza W. Schmid, pogody ducha nie należy mylić z wesołością, choć wesołość jest jej wyrazem. Pogoda ducha jest postawą świadomie przyjętą, polegającą na umiejętności zbierania różnych doświadczeń życiowych i rozważaniu ich w sobie, czyli umiejętności właściwej ich oceny. „Chodzi o samodzielnie wybrany, pełen umiaru stan umysłu, któremu nieobce jest myślenie i refleksja”⁴. Ważna jest tutaj harmonia między różnymi stronami egzystencji, między przeciwieństwami, między nadmiarem i brakiem we wszystkich sprawach i rzeczach. Nie chodzi o jakiś nieruchomy arytmetyczny środek, gdyż jest to stały proces utrzymywania obu stron wagi na tym samym poziomie⁵. W tym przypadku „umysł” należy rozumieć jako całość ludzkich przeżyć⁶, całość intelektualno-wolitywno-emocjonalną. Stan ten możemy osiągnąć przez opanowanie siebie zarówno wobec negatywnych wpływów zewnętrznych, jak i wobec własnych emocji i pożądlności⁷. W niniejszym opracowaniu zajmiemy się aspektem emocjonalnym zagadnienia.

³ *Seelenruhe*, [on-line] www.zeno.org/Pierer-1857/A/Seelenruhe [dostęp 28.06.07].

⁴ W. Schmid, *Pogoda ducha*, w: *Życie duchowości. 111 inspiracji – od codzienności do mistyki*, red. G. Hartlieb, Ch. Quarcha, B. Schellenberg, Kielce 2005, s. 161.

⁵ Tamże, s. 162.

⁶ *Gemüt*, w: *Die Philosophie, Schüler Duden*, red. G. Kwiatkowski, Mannheim–Wien–Zürich 1985, s. 155.

⁷ H. Vorgrimler, *Gelassenheit*, w: *Lexikon für Theologie und Kirche*, red. M. Buchberger, Freiburg 1986, t. 4, s. 631-632.

II. Epiktet z Hieropolis o spokoju ducha

Epiktet z Hieropolis (ok. 50 – ok. 130) to „filozof – stoik, moralista, uczył nas, jak mamy żyć, żeby cieszyć się wolnością pełną, godnością i szczęśliwością niezamąconą”⁸. Epiktet w swoich naukach wychodził z metafizyki stoickiej, zgodnie z którą świat jest jedną substancją, a losami świata rządzi we wszystkich szczegółach Opatrzność, zwana także Rozumem lub Bogiem. Bytem rządzi nie ślepa przyczynowość, ale rozum, dlatego wszystko ma swój cel i sens. Cierpienie, zło na świecie czy wolność człowieka nie są przeciwne istnieniu takiej Opatrzności⁹. Kiedy dni świata się dopełniają, ginie on w wielkim pożarze i wszystko zaczyna się od początku. Rzeczy powtarzające się dzielą się na te, które są od nas zależne – nasze myśli, sądy, decyzje; i te, które nie są od nas zależne – nasze ciało i zdrowie, majątność, zaszczyty – to wszystko może zostać nam odebrane przez los, czyli Przeznaczenie, nad którym nie mamy władzy. Jeżeli do tych niezależnych od nas spraw będziemy przywiązywać wagę, to nasze życie będzie pełne niepokoju, będziemy bowiem przeklinać los za to, że je nam odebrał. Będziemy bowiem niewolnikami tych rzekomych dóbr¹⁰. Powinniśmy więc przyjąć postawę niewzruszonej obojętności wobec wszystkiego, nad czym nie mamy władzy. Wtedy będziemy szczęśliwi bez względu na to, co nas w życiu spotkało. Źródłem niepokoju człowieka wobec śmierci, cierpienia, doznanego zła są jego błędne mniemania o tych zjawiskach. Gdy człowiek się ich pozbędzie, osiągnie wewnętrzny spokój.

Skoro wiemy, że wszystkim włada Przeznaczenie, nie chcemy, by cokolwiek działo się według naszej woli i naszych zachcianek. Wszystko, co nas spotyka, jest darem Opatrzności, nawet cierpienie i nędza. Nieważne, jak długo żyjemy, i jaką rolę przyszło nam odegrać, ważne jest tylko, by tę rolę swojego życia zagrać jak najlepiej: „Innymi słowy, mam losu słuchać, mam los chwalić, jakikolwiek on jest, bo wiem z góry, że układają go bogowie w mądrości i dobroci swojej. Jestem zawsze pogodny, ale nie chełpię się swoją wyższością nad innymi. I to się nazywa życie zgodne z naturą”¹¹. Zgodnie z tym kierunkiem filozoficznym pokój ducha to niewzruszona obojętność.

⁸ L. Kołakowski, *O co nas pytają wielcy filozofowie*, Kraków 2005, s. 57; por. J. Hirschberg, *Geschichte der Philosophie*, t. 1, Freiburg 1980, s. 268.

⁹ L. Kołakowski, *O co nas pytają*, s. 58.

¹⁰ Tamże, s. 59.

¹¹ Tamże, s. 60.

III. Seneka o pogodzie ducha

Seneka pogodę ducha definiował w sposób następujący: „Przystąpmy do rzeczy, zbadajmy, w jaki sposób może duch dojść do takiego stanu, aby zawsze był w jednakowym usposobieniu, zawsze pogodny, łagodny, zadowolony, radujący się ze swych zalet, by swojej radości nigdy nie zmaćił, ale zawsze trwał niezmiennie w wesołym nastroju i ani się zbyt nie unosił, ani też nie przygnębiał”¹². Jak widać, filozof uznaje pogodę ducha za stan pośredni między przygnębieniem i uniesieniem.

W swoim dziele *O pogodzie ducha* podaje receptę na chorobę, jaką jest brak tej wewnętrznej równowagi, stan taki bowiem traktuje jak chorobę. Stawiając swoją diagnozę, wskazuje, że człowiek jest największym zagrożeniem dla samego siebie, kiedy pożąda rzeczy niewłaściwych lub dąży do swoich celów w sposób niegodny. Pożądanie niewłaściwych rzeczy powoduje, że nigdy nie będziemy nasyceni, co rodzi wewnętrzny niepokój. Jeżeli w sposób niegodny osiągamy swoje cele, to rodzi wyrzuty sumienia. W jednym i drugim przypadku niszczy to wewnętrznie człowieka, który staje się największym wrogiem samego siebie i to wrogiem, przed którym nie można uciec¹³.

Należy wystrzegać się także kontaktu z ludźmi, którzy stale na coś narzekają. Wprawdzie mogą być do nas przyjaźnie nastawieni, ale będą nieprzyjaciółmi naszego spokoju wewnętrznego, który zakłócają stałym narzekaniem i ponurym usposobieniem¹⁴. Seneka postuluje także, by nauczyć się umiaru w zaspokajaniu swoich potrzeb. Spożywać skromne posiłki, nie kierować się modą zarówno w sprawach dotyczących posiłków, jak i ubierania się. Należy także mieć umiar w dozowaniu sobie rozkoszy, należy poskramiać w sobie żądę użycia i pragnienie czczej chwały, uśmierzać gniew i szanować ubóstwo¹⁵.

Należy przywyknąć do swego losu i nie skupiać się na jego złych stronach, lecz korzystać z dobrej strony, jaką dana sytuacja niesie. Żadna sytuacja nie jest bowiem tak gorzka, by człowiek nie mógł w niej znaleźć jakiejś pociechy¹⁶. Jeżeli widzimy złe postępowanie innych ludzi, nie powinniśmy z tego powodu rozpaczać, dlatego występki innych winniśmy traktować jako warte śmiechu, a nie nienawiści. Więcej pożytku przynosi ten, kto się śmieje, niż ten, kto się

¹² L.A. Seneka, *O pokoju ducha*, w: L.A. Seneka, *Dialogi*, Warszawa 2001, s. 487.

¹³ Tamże, s. 480-487.

¹⁴ Tamże, s. 499-500.

¹⁵ Tamże, s. 502.

¹⁶ Tamże, s. 505.

smuci. Nie bierzmy sobie rzeczy zbyt głęboko do serca, lecz wszystko znośmy z uśmiechem¹⁷.

IV. Emocjonalność człowieka

Pokój ducha był tematem, którym zajmowało się wielu filozofów; często widziano go jako brak pewnych przeżyć negatywnych, takich jak: smutek, gniew, strach. Jednakże nie wszyscy się do tego ograniczają, niektórzy wskazują na pozytywne przeżycia, nazywając je spokojną radością. Niektórzy ze współczesnych psychologów zauważają, że wszelkie przeżycia emocjonalne w człowieku są mieszaniną czterech podstawowych emocji: radości, smutku, lęku, gniewu¹⁸.

Św. Tomasz z Akwinu nie zalicza wprawdzie uczuć do specyficznie ludzkiej dziedziny, jednak docenia ich wartość w życiu człowieka. Widzi jednak niezależność życia uczuciowego człowieka od ludzkiej woli. Dlatego nie można zarządzać uczuciami jak niewolnikiem, który musi spełniać polecenia swego pana, lecz jak kimś wolnym, który tych poleceń może nie spełnić. Kierowanie emocjami przez rozum jest władaniem politycznym po królewsku. Rządy despotyczne są wtedy, gdy sługa nie ma możliwości przeciwstawienia się rozkazowi, bo nie ma nic swojego, jest niewolnikiem. Polityczne rządy natomiast są wtedy, gdy odbywają się nad wolnymi, którzy mają coś własnego i z tej racji mogą się przeciwstawiać rozkazującemu. Rządy rozumu nad emocjami mają charakter polityczny, gdyż te ostatnie potrafią przeciwstawić się rozkazowi rozumu. Uczuciowość jest nie tylko zależna od osądu myślowego, ale także od wyobraźni i od zmysłów¹⁹.

K. Wojtyła w swojej analizie antropologicznej widzi w człowieku trzy warstwy: cielesną, psychiczną i duchową. Specyfika człowieka leży w jego warstwie duchowej: samoświadomości i samostanowieniu. W czynie dynamizmy związane z poszczególnymi warstwami ulegają integracji. Natomiast K. Wojtyła zwraca uwagę, że nie wszystko, co dzieje się w człowieku, jest wynikiem samostanowienia człowieka, niektóre przeżycia pojawiają się na zasadzie dziania się w człowieku. Podobnie jest z ludzkimi emocjami, które mogą się pojawiać w człowieku bez udziału woli, jako swoista reakcja na czynniki wewnętrzne

¹⁷ Tamże, s. 516.

¹⁸ S. Biddulph, *Das Geheimnis glücklicher Kinder*, München 1980, s. 84.

¹⁹ Św. Tomasz, *Summa*, 1, 81, 3, ad 2.

lub zewnętrzne. Człowiek może pójść za swoimi emocjami, ale może się także im przeciwstawić, wtedy to ujawnia się jego moc ducha. Zdolność ta stanowi o autentycznej mocy ducha, która wyznacza jakby pion ludzkiego działania²⁰.

A. Kępiński zauważa, że idealna hierarchia wartości pozwala człowiekowi odnaleźć się w metabolizmie informacyjnym. Dzięki niej człowiek może uporządkować różne informacje, które do niego docierają. Człowiek, który zostanie pozbawiony pewnego dziedzictwa kulturowego, a przez to także tej idealnej hierarchii wartości, może mieć poważne problemy z poradzeniem sobie z negatywnymi emocjami²¹. Stąd wynika, że posiadanie takiego systemu wartości pomocne jest w poradzeniu sobie z negatywnymi emocjami. Dziennik duchowy niewątpliwie jest zbiorem prawd – wartości, za pomocą których jego autor próbuje poradzić sobie z problemami własnego życia.

V. Franciszek Jordan o pogodzie ducha

F. Jordan w pewnym okresie swojego życia zaczął cierpieć na depresję. „Pośród tych bardzo głębokich doświadczeń naszego dojrzewającego młodego Założyciela – jak pisze M. Piel – w tym okresie jego życia przewijają się na stronach jego dziennika refleksje, w których wyraża to, jakim siebie wówczas postrzega: osłabiony system nerwowy, wyczerpany zwłaszcza intensywnymi studiami, w nim samym ujawniła się nerwowość i długie chwile depresji i melancholii”²². Miało to swoje odbicie w tekstach *Dziennika duchowego*, na stronie 7 znajdują się następujące słowa, które oddają jego problemy duchowo-psychiczne w sposób bardzo obrazowy: „Jego los podobny jest do losu opuszczonego żeglarza, który w ciemną noc, na samotnym morzu, opuszczony przez wszystkich, błąka się na swej kruchej łodzi, miotany wiatrem i burzą”²³.

Z nowo powstałym zgromadzeniem wiązało się pojawienie wielu problemów i trudności²⁴. W latach 1906–1907 Towarzystwo przechodzi poważne

²⁰ K. Wojtyła, *Osoba i czyn*, Kraków 1980, s. 307.

²¹ A. Kępiński, *Melancholia*, Warszawa 1985, s. 86-93.

²² M. Piel, *Być salwatorianinem. Rekolekcje z o. Franciszkiem Jordanem*, Kraków 2006, s. 38.

²³ DD I 7, 1.

²⁴ A. Kielbasa, *Salwatorianie z ziemi polskiej w latach 1881–1903*, Wrocław 1998, s. 293-304.

trudności, jego szeregi opuszcza 26 kapłanów, F. Jordan zostaje zaatakowany na łamach prasy²⁵. Założyciel salwatorianów także nie chce się zgodzić z sytuacją, „aby ktoś, a w tym przypadku liczni członkowie Zgromadzenia, dążyli do rewindykacji słusznych, ich zdaniem, postulatów, i to za wszelką cenę, nawet za cenę rujnowania zdrowia Przełożonych i podkopywania życia, istnienia samego Instytutu”²⁶. Na skutek tych wydarzeń, jak napisał ks. T. Edwein, Założyciel stał się „inwalidą”, gdyż zrujnowane zdrowie i nerwy towarzyszyły mu do końca życia²⁷.

Obok samooceny na kartach *Dziennika duchowego* widnieje pewien ideał stanu ducha, do którego należałoby dążyć. Możemy przeczytać: „Bądź pogodny i zawsze chwal Boga, choćby spadło na ciebie nie wiadomo co, owszem, ciesz się zawsze, ilekroć wola Boża spełnia się w tobie, choćby się to działo przez próby i przykre doświadczenia albo przez nagrody”²⁸; „Nie pozwól, by cokolwiek cię wzburzyło, mącąc wewnętrzny spokój, lecz bądź zawsze gotów do wyraźnego przyjęcia głosu wewnętrznego”²⁹. Jak zauważa T. Edwein, F. Jordan kontynuuje w tym miejscu swojego dziennika zapisywanie zasad, które miały wpływ na dalsze jego życie, do nich należy „święta obojętność”³⁰.

W okresie wielkiego kryzysu, który dotknął Założyciela i Zgromadzenie, na kartach *Dziennika duchowego* F. Jordan napisał: „Zachowaj zawsze spokój ducha”³¹. Na kolejnych stronach dziennika można spotkać inne jeszcze stwierdzenia: „Jeśli jesteś przełożonym nad innymi, nie upominaj nigdy nikogo dopóki jesteś podniecony, ale zaczekaj, aż odzyskasz na nowo spokój ducha”³². Ta myśl pochodzi z dzieła *Upomnienia świętej Teresy*. W brewiarzu o. Jordan miał także inne fragmenty tego dzieła spisane na kartce: „Niech cię nic nie przeraża, niech cię nic nie trwoży! Wszystko przemija: Bóg pozostaje ten sam. Cierpliwość osiąga wszystko. Kto posiada Boga, temu nie może niczego brakować. Sam Bóg wystarczy”³³.

²⁵ M. Piela, *Być salwatorianinem*, s. 175-176.

²⁶ Tamże.

²⁷ Tamże, s. 177.

²⁸ DD I 11, 3.

²⁹ DD I 11, 6.

³⁰ T. Edwein, *Komentarz do „Dziennika duchowego” o. Franciszka Marii od Krzyża Jordana*, Kraków 1994, s. 10-11.

³¹ DD II 10, 3.

³² DD I 16, 1.

³³ T. Edwein, *Komentarz do „Dziennika duchowego”*, s. 13.

Z rozmyślań Puenty *O ukrytym życiu Jezusa* F. Jordan przepisuje: „O Słońce Sprawiedliwości, rozjaśnij i rozpal moją duszę tak, żeby jej kroki stały się podobne do jutrzeńki, która wchodzi w pełnię dnia”³⁴. Niewątpliwie jest to modlitwa skierowana do Jezusa o cnotę i świętość, ale słowo „jutrzeńka” można także traktować jako pojęcie przedstawiające odpowiedni stan ducha, jako pogodę ducha. Kilka linijek dalej możemy napotkać: „Aby wszystko wykonywać w spokoju i z umiarem, bez pośpiechu i bez ociągania się”³⁵. W maju 1880 roku Założyciel napisał: „wykonaj swe dzieło, zachowując stale spokój serca; jest on jak promień niebieskiego światła, odradzający i uświęcający, i o tym zawsze pamiętaj”³⁶.

W polskim przekładzie *Dziennika duchowego* użyte są pojęcia „bądź pogodnym”, „wewnętrzny spokój”, „spokój ducha”, „pokój serca”. Mimo różnych pojęć w każdym wypadku chodzi o ten sam stan ducha, który zostaje różnie nazwany. Ze względu na stan zdrowia F. Jordana idea pogody ducha była dość ważna, o czym świadczą fragmenty *Dziennika duchowego*.

VI. Radość w *Dzienniku duchowym* o. Jordana

Pokój ducha u niektórych myślicieli wiąże się z pojęciem „spokojna radość”. A. Kępiński zauważa, że mogą być postacie radości chorobliwej, która rzadko wiąże się ze sprawami życia codziennego. Ma ona cechy niezwykłości, gdyż chory na nowo odkrywa świat, traktując to jako objawienie, olśnienie. W innego typu chorobliwej radości pacjent pogrąża się w wirze maniakałnego działania³⁷. Stąd można wywnioskować, że nie każda radość jest stanem pożądanym. F. Jordan był tego świadomy, gdyż z jednej strony widzimy teksty, w których radość jest ukazywana jako coś koniecznego, a z drugiej zaś teksty, które wyrażają konieczność umiaru.

Na kartach *Dziennika duchowego* możemy spotkać takie postanowienie: „Użyj wszystkich sił, aby w miarę możliwości być zawsze wesołym, pogodnym i przyjaznym, co sprzyja dobru ciała i duszy”³⁸. T. Edwein zauważa, że nie było to błahe postanowienie, gdyż Jordan skłonny był raczej do powagi niż

³⁴ DD I 54, 4.

³⁵ DD I 54, 5.

³⁶ DD I 156*, 1.

³⁷ A. Kępiński, *Schizofrenia*, Kraków 2001, s. 250-251.

³⁸ DD I 131, 1.

niefrasobliwości. Jego kłopoty zdrowotne i brak łatwości w nawiązywaniu kontaktów z innymi ludźmi przyczyniały się dodatkowo do tego, że trudno mu było odzyskać radość życia³⁹.

Założyciel zdawał sobie sprawę ze swojego stanu ducha, dlatego można spotkać inne jego postanowienie: „Cieszcie się, gdy spotkacie dobrych ludzi; szanujcie i miłujcie w nich przyjaciół Bożych”⁴⁰.

Jednakże obok tego rodzaju postanowień spotykamy postanowienia przeciwne: „Duszo moja, pogardzaj próżnym śmiechem, a ukochaj płacz cnotliwy, gdyż przez łzy ziemskie odkupisz wieczne”⁴¹. Fragment ten wiąże się z rozważaniem piątego błogosławieństwa z Ewangelii św. Mateusza „Błogosławieni, którzy płaczą, albowiem oni będą nasyceni” (Mt 5,4) i niewątpliwie ma to wymiar religijny, wiąże się bowiem z rolą cierpienia i poświęcenia w życiu duchowym⁴². Zdanie to ma także znaczenie psychologiczne, gdyż można je interpretować jako stosunek do niewłaściwej radości. O tym, że Jordan miał świadomość możliwości istnienia niewłaściwej radości, świadczy inny fragment *Dziennika duchowego*: „Jeśli przydarzy ci się przy jakiejś okazji, że zaczniesz odczuwać podniecenie, jak najszybciej skoncentruj się wewnątrz, jak czyni to człowiek, który rozpoznaje szczególne oznaki stale powracającej gorączki, już dającej o sobie znać”⁴³.

Z powyższego można wywnioskować, że F. Jordan z jednej strony chciał pozbyć się smutku i przygnębienia, z którymi najczęściej miał problemy, jednak zdawał sobie sprawę z tego, że nie każda radość jest dobra. Szukał więc nie samej radości, ale radosnej równowagi ducha: „Zachowaj zawsze równowagę w sprawach zdrowia i choroby, w pociechach, utrapieniach i smutkach, byleby działała się wola Boża. Nie daj się nigdy prowadzić przez namiętności”⁴⁴.

VII. Smutek, lęk i gniew w *Dzienniku duchowym* o Jordana

A. Kępiński, charakteryzując depresję, wylicza trzy barwy uczuciowe: smutek, lęk i agresję⁴⁵. Smutek jest kolorytem uczuciowym, który obrazuje

³⁹ T. Edwein, *Komentarz do „Dziennika duchowego”*, s. 91.

⁴⁰ DD I 24, 5.

⁴¹ DD I 71, 2.

⁴² T. Edwein, *Komentarz do „Dziennika duchowego”*, s. 54-55.

⁴³ DD I 95, 5.

⁴⁴ DD I 91, 3.

⁴⁵ A. Kępiński, *Melancholia*, s. 95.

kolor od szarego do czarnego. Wraz z jego pojawieniem zmienia się myślenie człowieka i odbiór rzeczywistości zewnętrznej oraz samego siebie. Budzi ona u niektórych pacjentów poczucie ciężkości, które przejawia się obniżeniem energii życiowej. Zaczynają występować kłopoty w podejmowaniu decyzji, gdyż te czynności psychiczne wymagają dużo energii. Wpływa to także na złe samopoczucie fizyczne⁴⁶. Z głębokim smutkiem zawsze połączony jest lęk. Wydaje się to rzeczą oczywistą, gdyż smutek wiąże się z ciemnością, której prawie zawsze towarzyszy lęk – im głębsza ciemność, tym większy lęk. Zarówno człowiek, jak i każda żywa istota posiada w swojej konstrukcji zarówno czas przeszły, jak i czas przyszły. Dlatego gdy w depresji przyszłość zostaje zasłonięta ciemną ścianą, godzi to w podstawowe prawo życia, gdyż życie to nie tylko teraźniejszość i przeszłość, lecz przede wszystkim przyszłość. Naruszenie tego prawa życia jest źródłem lęku.

Z lękiem łączy się agresja: gdy smutek nie jest taki głęboki, pojawia się rozdrażnienie. Najczęściej agresja przybiera formę niechęci do siebie bądź do otoczenia. Świat jawi się jako odpychający, każdy kontakt z nim jest bolesny, chory najchętniej uciekłby od świata⁴⁷.

W *Dzienniku duchowym* można spotkać ślady takiego stanu psychicznego, o czym świadczą słowa: „Jeśli nawet smutek i lęki biorą górę, nie daj się złamać, lecz trwaj przy Bogu”⁴⁸. T. Edwein komentuje ten fragment w następujących słowach: „Ojciec Jordan nie nazywa siebie heroicznym, jednakże nie przemilcza tego, jak bardzo cierpi, kiedy dźwiga krzyż przeciwności. Ale jego ufność w Bogu daje mu oparcie i moc”⁴⁹. Cytowany fragment *Dziennika* świadczy, że F. Jordan próbuje przezwyciężyć swoje negatywne samopoczucie, co jest wyrazem mocy jego ducha.

W innym miejscu Ojciec Założyciel pisze: „Jak przed trucizną uciekaj przed niepotrzebną trwogą i niepokojem”⁵⁰. Możemy także przeczytać takie stwierdzenie: „Nierzadko uważa się niepokój po błędzie popełnionym za cnotę. Jest to jednak pomyłka”⁵¹. Ta wypowiedź i podobne wskazują, że F. Jordan prowadził dialog wewnętrzny, przekonując sam siebie do innego przeżywania świata. Dialog ten miał niewątpliwie charakter autoterapii i świadczy o dojrzałości psychicznej autora *Dziennika*.

⁴⁶ Tamże, s. 96.

⁴⁷ Tamże, s. 97.

⁴⁸ DD II 84, 3.

⁴⁹ T. Edwein, *Komentarz do „Dziennika duchowego”*, s. 201.

⁵⁰ DD I 175, 3, por. także DD I 191, 5.

⁵¹ DD I 53, 1.

Ze stanami depresji wiązało się jego rozdrażnienie, które próbował pokonać łagodnością; tak pisze: „Bądź łagodny wobec innych, surowy wobec samego siebie”⁵². A także: „Jest to obowiązek: czynić wszystko z większym spokojem. Jeżeli można, niczego nie czynić na siłę”⁵³. T. Edwein słowa te komentuje w ten sposób: „Ojciec Jordan już od roku 1904 stale powtarza to osobiste postanowienie, które powinno równocześnie pohamować jego żywy temperament, jak i wpłynąć kojąco na nadwężone nerwy, zwłaszcza że dochodzi jeszcze ciężar podróży wizytacyjnych, które nieomal przekraczają jego siły fizyczne”⁵⁴.

Dziennik duchowy ukazuje, że F. Jordan zdawał sobie sprawę ze swojego stanu psychiczno-duchowego i dystansował się od swojego smutku, lęków i agresji, rozumianej jako wewnętrzne rozdrażnienie.

VIII. Droga do pokoju serca w *Dzienniku duchowym* o Jordana

W *Dzienniku duchowym* znajdują się także wskazówki, w jaki sposób osiągnąć pogodę ducha. Drogę tę Założyciel umieszcza na trzech płaszczyznach: „Pokój z Bogiem. Pokój z bliźnim. Pokój z samym sobą”⁵⁵.

Wśród wielu wypowiedzi na temat relacji do Boga, znajdujących się w *Dzienniku duchowym*, na uwagę zasługują słowa: „Bądź zawsze zadowolony z tego, co ci Bóg wyznaczy i w jaki sposób posłuży się tobą”⁵⁶. Wyrażają one bowiem stoicką postawę wobec negatywnych zdarzeń, jakie mogą człowieka w życiu spotkać; postawę, polegającą na akceptacji wszystkiego, co niesie nam los. W tym przypadku jest to chrześcijańska odmiana postawy stoicyzmu, polegająca na zgodzeniu się z wolą Bożą. Jednakże wola Boża nie jest ślepym fatum ani złośliwością losu, jest opieką dobrego Boga. F. Jordan bardzo ufał w Bożą opiekę, wielokrotnie na kartach jego *Dziennika duchowego* spotkamy fragmenty mówiące o Opatrzności Bożej i o zaufaniu do Boga. W ten sposób szukał siły do poradzenia sobie z wewnętrznymi i zewnętrznymi problemami, jakie go w życiu spotkały.

⁵² DD I 15, 8.

⁵³ DD III 7, 3.

⁵⁴ T. Edwein, *Komentarz do „Dziennika duchowego”*, s. 226.

⁵⁵ DD IV 36, 6.

⁵⁶ DD I 72, 3.

Źródło wewnętrznego spokoju F. Jordan widział także w odpowiedniej relacji do innych ludzi. Obrazuje to wypowiedź znajdująca się w *Dzienniku duchowym*: „Mów mało, szczególnie jeśli jesteś z wieloma! Nie mów nigdy chętnie o sobie, o swojej wiedzy, o swoich dobrych uczynkach, o swoim pochodzeniu, chyba że masz uzasadnioną nadzieję, że to wszystko pożyteczne; w tym jednak przypadku niech się to dzieje w pokorze i ze świadomością, że to wszystko nie jest niczym innym, jak tylko darem Bożym. Nie usprawiedliwiaj się nigdy, jeśli nie wymagają tego ważne powody. Unikaj kłótni, szczególnie w sprawach nieistotnych. Odezwij się do każdego z umiarkowaną pogodą ducha. Strzeż się wszelkiej przesady i nie upieraj się nigdy przy swoim zdaniu, o cokolwiek by chodziło, jeśli nie masz całkowitej pewności. Nie mów nigdy, zanim uprzednio nie zastanowiłeś się dobrze nad tym, co chcesz powiedzieć, aby ci się nie wymknęło żadne gorszące słowo. Jeśli ktoś chce mówić o sprawach duchowych, przysłuchuj mu się z pokorą. We wszystkich swoich rozmowach i pogawędkach staraj się zawsze wplatać kilka słów, które mają związek z życiem duchowym; przez to unikniesz niepotrzebnych rozmów i nieżyczliwych sądów”⁵⁷. Słowa te Założyciel zaczerpnął z *Upomnień* św. Teresy Wielkiej⁵⁸. Odpowiednia relacja z otoczeniem ma bardzo wielkie znaczenie w radzeniu sobie człowieka z kłopotami natury psychicznej.

„Cieszcie się, gdy spotkacie dobrych ludzi; szanujcie i miłujcie w nich przyjaciół Bożych. Unikajcie ducha krytyki i ducha podważania wszystkiego. Badajcie zachowanie się innych nie po to, aby ich osądzać, chyba że to osądzenie jest waszym obowiązkiem. Podtrzymujcie w sobie ustawicznie ducha skupienia, gdyż poza nim nie ma prawdziwej mądrości”⁵⁹ – czytamy w *Dzienniku*. Słowa te świadczą o tym, że F. Jordan pragnął mieć odpowiedni stosunek do innych ludzi i to już od początku swojej drogi duchowej. Zostały one napisane, gdy studiował w seminarium duchowym św. Piotra w Schwarzwaldzie⁶⁰.

Nie mniej ważny jest także stosunek do samego siebie. Postanowienie: „Poznaj samego siebie”⁶¹ Założyciel zaczerpnął z filozofii starożytnej Grecji, która była mu znana ze względu na jego humanistyczne wykształcenie⁶². W konsekwencji tego postulatu F. Jordan pragnie poznać swoje słabe strony: „Rozmyślaj od czasu do czasu o swoim własnym zepsuciu, złościwości, słabości

⁵⁷ DD I 13, 7-14, 8.

⁵⁸ T. Edwein, *Komentarz do „Dziennika duchowego”*, s. 12.

⁵⁹ DD I 24, 5-8.

⁶⁰ T. Edwein, *Komentarz do „Dziennika duchowego”*, s. 17.

⁶¹ DD I 43, 4.

⁶² T. Edwein, *Komentarz do „Dziennika duchowego”*, s. 35.

itd., abys mógł siebie coraz lepiej poznać⁶³. Jest to sposób, by zachować wewnętrzną równowagę. Taka postawa została wyrażona w jeszcze innej sentencji: „Uważaj siebie za najmniejszego, gdyż inaczej pokój serca nie pozostanie w tobie zbyt długo”⁶⁴.

Jednakże o. Jordan zdaje sobie sprawę z tego, że nie może popadać w skrajność, bo to nie służy jego rozwojowi duchowemu, dlatego pisze także o konieczności umiaru: „Wyrzeknij się długich bezowocnych rozmyślań na temat swoich błędów, gdyż to zatrzymuje cię, zniechęca i zaprzęta ci głowę i serce. Upokorz się i wzbudź żal za nie, gdy tylko je zauważysz, a jeśli się ich dopuściłeś, zostaw je na boku i idź dalej swoją drogą itd.”⁶⁵. F. Jordan miał świadomość, że realna ocena swoich własnych słabości nie powinna doprowadzać do pograżania się w rozpacz czy depresyjnym smutku. Postanawia więc skoncentrować się na dobru, które ma do spełnienia: „W twoim położeniu zwracaj większą uwagę na to, żeby wszystko i wiele dobrego dobrze spełnić, aniżeli na to, żeby zajmować się popełnionymi błędami”⁶⁶.

Także w stosunku do innych ludzi chciał się wystrzegać negatywnego spojrzenia, dlatego pisze: „Ciesz się z dobra, które czynią inni; wychwalaj Boga za to”⁶⁷. To wszystko bowiem miało pomóc mu w zachowaniu wewnętrznego spokoju: „(...) wykonaj swe dzieło, zachowując stale spokój serca; jest on jak promień niebieskiego światła, odradzający i uświęcający, i o tym zawsze pamiętaj”⁶⁸. Należy jednak zaznaczyć, że pokój wewnętrzny nie był głównym celem, lecz ważnym elementem w realizacji jego misji życiowej.

Zakończenie

Pokój ducha był ważnym zagadnieniem poruszonym przez filozofię starożytną. F. Jordan w swoim *Dzienniku duchowym* także pokojowi ducha poświęca dużo uwagi. Wynika to niewątpliwie z jego problemów zdrowotnych. Filozofowie pokój ducha rozumieli różnie, jedni jako apatię, czyli niewrażliwość na to, co człowieka spotyka (Epiktet), inni jako spokojną radość wbrew

⁶³ DD I 50, 1.

⁶⁴ DD I 21, 4.

⁶⁵ DD I 46, 2-3.

⁶⁶ DD I 62, 5.

⁶⁷ DD IV 17, 4.

⁶⁸ DD I 156*, 1.

temu, co nas w życiu spotyka (Seneka). W *Dzienniku duchowym* spotykamy to drugie podejście do spokoju ducha, gdyż jest on określany jako radość, pogoda ducha, natomiast nie ma sformułowań, które określałyby ten stan jako obojętność. Spokojną radość należałoby umieścić jako stan emocjonalny między smutkiem a zbyt wielką radością, swoistego rodzaju podnieceniem. Jednakże taki stan nie polegałby na braku uczuć, lecz na posiadaniu pozytywnego uczucia – radości.

Filozofia zauważa, że uczucia cieszą się pewną autonomią w stosunku do woli człowieka, dlatego żeby nimi kierować, człowiek winien je przekonać do zmiany, czyli prowadzić wewnętrzny dialog (św. Tomasz z Akwinu). W niektórych przypadkach człowiek musi się uczuciom przeciwstawić, wykazując moc ducha (K. Wojtyła).

Z psychologicznego punktu widzenia idealny system wartości, a *Dziennik duchowy* takim systemem jest, pozwala człowiekowi uporządkować informacje, które do niego docierają i pomaga w poradzeniu sobie z negatywnymi emocjami (A. Kępiński).

Dziennik duchowy F. Jordana ukazuje, że jego autor zdawał sobie sprawę z problemów natury emocjonalnej, jakie przeżywał, i szukał inspiracji do przezwyciężenia takiego stanu rzeczy. W *Dzienniku duchowym* możemy bowiem znaleźć wiele postanowień dotyczących zachowania pogody ducha, a także te, które świadczą o dystansowaniu się wobec negatywnych emocji, takich jak smutek, lęk i gniew. Dowodzi to o mocy ducha autora tych wypowiedzi i o prowadzeniu wewnętrznego dialogu, mającego przekonać samego siebie do zmiany relacji uczuciowych do siebie i do świata.

Znajdujemy także na kartach *Dziennika duchowego* konkretne wskazania, w jaki sposób osiągnąć spokój ducha. Droga do takiego stanu jest przedstawiona jako pokój z Bogiem, pokój z drugim człowiekiem i z samym sobą. Świadczy to o wielkiej dojrzałości i mądrości Założyciela, który mimo problemów z własnym zdrowiem nie popadał w skrajności, lecz dostrzegał ważność wszystkich aspektów ludzkiego życia. Zdawał sobie także sprawę z tego, że aby pokonać depresyjne nastroje należy skoncentrować się na dobru, którego człowiek w swoim życiu doświadcza.

Czy postanowienia i sentencje, jakie napotykaemy na kartach *Dziennika duchowego*, pomogły F. Jordanowi przezwyciężyć dolegliwości depresyjne? Wiadomo przecież, że stan jego zdrowia się nie poprawił, a na skutek pewnych trudnych wydarzeń nawet się pogorszył. Jednakże ogrom pracy, jaki wykonał w swoim życiu, zakładając zgromadzenie salwatorianów i przyczyniając się do jego dynamicznego rozwoju, świadczy, że odniósł zwycięstwo nad własnymi

dolegliwościami. Choć w ciągu swojego życia się ich nie pozbył, to mimo nich dokonał bardzo wielkiego dzieła, które było ponad możliwości fizyczne i psychiczne niejednego człowieka zdrowego.

Niniejsze opracowanie nie wyczerpuje do końca bogactwa problemów, jakie zawiera *Dziennik duchowy* o. Jordana. Rzeczą równie ważną wydaje się kwestia, jak problem „pogody ducha” ukazany jest w innych wypowiedziach Założyciela.

PEACE OF THE SPIRIT IN THE SPIRITUAL JOURNAL OF GOD’S SERVANT, FATHER FRANCIS MARY JORDAN

Summary

On the pages of F. Jordan’s *The spiritual journal* we encounter the notion of peace of the spirit, which is connected with the Founder’s struggle against depression. By „peace of the spirit” he meant a state of peaceful joy, and not of apathy – as some ancient philosophers had done. *The spiritual journal* shows his ability to distance himself from his negative experiences, such as sadness, anxiety and anger. It also bears witness to his efforts to concentrate on the good he met in his life. He saw the way to peace of the spirit in three dimensions: in relation to God, to another human being and to oneself. In his journal we can see a set of ideas which helped the Founder to deal with health troubles. Though his illness continued till his death, the work he left behind would have exceeded the powers of many a healthy man.