

IGNACJAŃSKI RACHUNEK SUMIENIA

Dlaczego nie lubimy rachunku sumienia? Pewnie dlatego, że kojarzy się z grzechem, karą i przykrym poczuciem winy czy bezsilności. Zaniedbując go, zapominamy jednak, że jest to droga nie tylko wewnętrznego oczyszczania, ale także oświecenia i zjednoczenia z Bogiem, i to w tak delikatnej sferze, jaką jest nasza ułomność i grzeszność. Rachunek sumienia to swoisty papierek lakmusowy naszej duchowej dojrzałości. Nie jest dziełem przypadku, że w przeżywaniu prawdy o własnej grzeszności leży clou chrześcijańskiej nowości, ponieważ to w nim dokonuje się religijny przewrót kopernikański, z którego św. Ignacy uczynił centralną treść pierwszego tygodnia Ćwiczeń duchownych. Dlatego rachunek sumienia powinien być codziennym echem owego zadziwionego, paschalnego okrzyku: O, szczęśliwa wino! Powinien być też okazją do pokornego, a jednocześnie odważnego powtarzania za św. Pawłem: Najchętniej więc będę się chlubił z moich słabości, aby zamieszkała we mnie moc Chrystusa (2 Kor 12, 9). Zobaczmy, czy takie przewartościowanie rachunku sumienia jest możliwe. Okazją do tego niech stanie się mała rewizja ignacjańskiej metody rachunku sumienia, według pięciu punktów zawartych w Ćwiczeniach duchownych (por. CD 43).

Przedmiot rachunku sumienia

Duchowość ignacjańska ma w sobie coś paradoksalnego, zwłaszcza gdy próbuje godzić skrajności. Takie znamiona nosi między innymi ignacjańska metoda rachunku sumienia, ponieważ łączy to, co najbardziej osobiste - subiektywny punkt widzenia, z tym, co uniwersalne - obiektywną sytuacją poddaną analizie. Ogromna dysproporcja między naszą subiektywną wiedzą a obiektywnym stanem rzeczy może onieśmielać i zniechęcać, lecz nie powinna zwalniać z wysiłku dochodzenia do prawdy. Tym bardziej że zgodnie z intuicjami św. Ignacego przedmiotem rachunku sumienia nie jest wprost owa obiektywna sytuacja, ale jej percepcja w naszym wnętrzu, czyli tzw. poruszenia wewnętrzne, które my dziś częściej nazywamy uczuciami i emocjami (jest to oczywiście pewne uproszczenie).

Dlatego przedmiotem naszych analiz będą uczucia i emocje, gdyż są one nie tylko bardzo dobrym materiałem do samego rachunku sumienia, ale i jego wewnętrznym motorem. Przemawia za tym kilka oczywistych względów. Po pierwsze, większość z nich odczuwamy spontanicznie i bezwiednie, wcale o to nie prosząc. Po drugie, uprzedzają nasz rozum i nie dają się łatwo kontrolować, dlatego mówią o nas bardzo wiele i "poza cenzurą", jaką stanowią mechanizmy obronne. Po trzecie wreszcie, pod ich wpływem często podejmujemy różne ważne decyzje i działania, dlatego podlegają rozeznaniu duchowemu i uporządkowaniu.

Uczucia i emocje - zarówno te negatywne, jak i pozytywne - zasługują na szczególną uwagę jeszcze z innego względu: są koniecznym dopełnieniem zdrowej natury, na której buduje łaska. Każde ludzkie działanie (akt woli) bywa wsparte nie tylko rozumną motywacją (akt rozumu), ale i poruszeniem emocjonalnym (akt serca). Często o pomyślności jakichś przedsięwzięć decydują nie tyle słuszne i rozumne cele, co żar serca. Jeśli studiować, to z zapałem i entuzjazmem! Jeśli jeść, to z apetytem i radością! Jeśli nosić żalobę, to ze smutkiem i żalem! Uczucia i emocje można więc porównać do wiatru, który bezustannie wieje, kędy i jak chce. Nie mamy nad nim władzy, lecz możemy z niego wiele skorzystać. Nasza natura przypomina bowiem dobrze uposażony jacht, który można wprawić w ruch spokojną i mozolną pracą pagaja (krótkiego wiosła) lub przy wykorzystaniu ożaglowania i odpowiednich technik sterowniczych. A cóż piękniej wyraża ludzki geniusz niż wspaniały jacht na pełnych żaglach, sunący po wzburzonych falach morza?

Punkt 1. Dziękować Bogu za otrzymane dobrodziejstwa

Każdą czynność warto zacząć od pozytywnego wzmocnienia, tym bardziej jeśli - jak w naszym przypadku - dotyczy ona trudnego i mozolnego wglądu w siebie. W ignacjańskim rachunku sumienia rolę takiego wzmocnienia spełnia dziękczynienie. Może ono dotyczyć nie tylko duchowych pocieszeń i natchnień, ale także tych naturalnych i przyrodzonych nam zdolności, które - jeśli głębiej wniknąć w ich istotę - są takim samym, jeżeli nie większym, bo wciąż niedocenianym przejawem Bożej Opatrzności. Wszak na tle porażającego ogromem wszechświata samo istnienie życia jest czymś cudownym i wyjątkowym, wystarczającym powodem do nieustannego dziękczynienia. W naszej analizie ograniczymy się do kilku podstawowych uczuć - radości, dumy i wdzięczności - które stanowią naturalną ośnowę dziękczynienia. Na tej naturze opiera się łaska, dlatego jest to doskonałe preludium do właściwego dziękczynienia.

Nawet najbardziej doświadczony przez życie człowiek ma powody do radości. Choćby to, że ma zdrowe ręce i nogi. Smutną prawdą jednak pozostaje fakt, że powodów tych nie doceniamy w dostatecznym stopniu i to z wyraźną szkodą dla życia tak osobistego, jak i wspólnotowego. Przypomina to korzystanie z wiosła w piękny i wietrzny dzień i to na łodzi, która dysponuje zarówno dobrym sterem, jak i ożaglowaniem. Konieczne byłoby więc przewartościowanie życia pod kątem radości, tym bardziej że jest ona podstawą kolejnych, bardziej subtelnych pozytywnych uczuć, takich jak życzliwość, serdeczność czy wdzięczność. Nie bez powodu św. Paweł zalicza radość do darów Ducha świętego (por. Ga 5, 22), a jej brak - jak jednomyślnie podkreślają podręczniki psychopatologii - jest przejawem poważnych uszczerbków na zdrowiu psychicznym i fizycznym.

Kolejnym zaniedbanym uczuciem wydaje się zwykła ludzka duma, która pozwala z pogodą ducha znosić nieuchronne przeciwności życia. Jest ona tym ważniejsza dla nas, Polaków, że nosimy w sobie jakiś dziwny kompleks niższości, brak poczucia własnej wartości i słabość wyssaną nieomal z mlekiem matki. Z pewnością to pozostałości katastrofalnego eksperymentu, w którym próbowano stworzyć z nas nowy rodzaj ludzki - homo sovieticus. Zwykła ludzka duma została tak skutecznie w nas złamana, że jakikolwiek jej przejaw do tej pory źle się kojarzy i dlatego nieomal każdy w konfesjonale wyznaje jako grzech powszedni pychę, jakby możliwy był oksymoron w rodzaju "dumny niewolnik" lub "pyszny przegrany". Właśnie dlatego trzeba dumę oczyścić z tych negatywnych skojarzeń i przywrócić jej rozwojowy charakter.

Duma to synonim podstawowego zaufania, pewności siebie i wiary w pomyślny dalszy ciąg życia. Gdy dziecko stawia pierwszy krok, pokonuje własny lęk, samodzielnie kończy pierwszą układankę, widzi w oczach rodziców dumę, którą na zasadach empatycznego rezonansu absorbuje w siebie i uczy się dumy z własnych osiągnięć. Cieszy się i odważniej robi następny krok, rozpędzając tym samym koło zamachowe rozwoju, które uzdolni je do pokonania kolejnych trudnych zadań. Każde pomyślne zwieńczenie następnego kroku naprzód jest powodem do zasłużonej dumy, która wcale nie kłóci się z wdzięcznością Bogu, lecz przeciwnie jest jej pomnożeniem, bo to Bóg daje siły i potrzebny zapal. A w ostatecznym rozrachunku to Bóg zastępuje dumne spojrzenie rodziców czy kolejnych osób znaczących. To On jest z nas dumny i tę zdrową dumę, dumę dzieci Bożych, w nas rozwija. Czas zerwać z Sartrowską karykaturą Boga jako złośliwego podglądacza, a przywrócić Mu ewangeliczną postać dobrego i miłosiernego Ojca, który widzi w ukryciu (Mt 6, 4) każde dobro i otacza nas swoją troską.

Nieustanna wdzięczność jest tą postawą, do której gorąco namawia nas św. Paweł, niczym do jednej z najważniejszych chrześcijańskich cnót: A cokolwiek mówicie lub czynicie, wszystko [niech będzie] w imię Pana Jezusa, dziękując Bogu Ojcu przez Niego (Kol 3, 17); W każdym położeniu dziękujcie, taka jest bowiem wola Boża (1 Tes 5, 18); Dziękujcie zawsze za wszystko Bogu Ojcu w imię Pana naszego, Jezusa Chrystusa (Ef 5, 20). Wbrew pozorom wdzięczność jest postawą, której trudno się nauczyć. Raczej wydaje się darem łaski Bożej lub owocem współpracy z nią, a jej zwiastunem jest głęboka przemiana sposobu postrzegania siebie i świata. Główną treścią

tego nowego sposobu patrzenia na świat jest przekonanie, że wszystko jest darem Boga, wszystko jest łaską. A jeśli tak, to nieustanna wdzięczność jest jedyną proporcjonalną odpowiedzią człowieka.

Punkt 2. Prosić o łaskę poznania grzechów

Pomoc Boga jest konieczna. By dostrzec uczucia i emocje czy też - mówiąc po ignacjańsku - poruszenia duchowe, które wymagają oczyszczenia i uporządkowania, człowiek potrzebuje poczucia bezpieczeństwa i doświadczenia miłości bezwarunkowej. A takie warunki zapewnia tylko Bóg. Dotykając bowiem korzeni zła, uruchamiamy jednocześnie nieświadome mechanizmy obronne, czyli cały system psychicznych bloków i zapór, które skutecznie oddzielają nas od trudnej prawdy o nas samych, innych i świecie. Z pewnością łatwiej jest wielbłądowi przejść przez ucho igielne, niż zwyktemu śmiertelnikowi przyłapać się na "wypieraniu, intelektualizowaniu czy projekcji", tym bardziej że pocziwe mechanizmy obronne niczym dobroduszny wewnętrzny cenzor dbają przecież o nasze psychiczne dobre samopoczucie. Barwnych przykładów dostarcza nam sama Biblia, choćby historia uświadamiania grzechu pierwszym ludziom czy królowi Dawidowi. Jedynie w kontraście z absolutnym dobrem i miłością, jakie daje Bóg, człowiek przyzna się do drobnych fałszów, przekłamań, zniekształceń rzeczywistości, które pozwalają mu utrzymać dobre mniemanie o sobie i o własnym sądzie na temat rzeczywistości. Jedynie wobec miłości miłosiernej człowiek gotów jest wyrzec się tego dobra cząstkowego, o które tak troszczy się i niepokoi na co dzień.

Punkt 3. Żądać od duszy swojej zdania sprawy

W tym punkcie św. Ignacy zachęca, by "żądać od duszy swojej zdania sprawy" (CD 43) ze stanu jakiejś rzeczy. W naszych rozważaniach ograniczymy się tylko do kilku negatywnych uczuć - smutku, agresji i zazdrości - które opanowując nasze serca, prowadzą bądź do wielu grzechów i zaniedbań, bądź do ewangelicznej zatwardziałości serca. Mówiąc "negatywne uczucia", nie chcę powiedzieć złe czy niepożądane, czyli jednoznacznie skazane na usunięcie. Porządkowanie uczuć nie oznacza bowiem eliminowania. Wręcz przeciwnie, zwłaszcza te uczucia powinny być badane i wysłuchiwane, ponieważ odsłaniają najboleśniejsze prawdy o nas samych. Dlatego przestrzegam przed pochopnym moralizowaniem uczuć i emocji, które nie prowadzi do niczego innego, jak tylko do ich nieświadomego wypierania i ostatecznie do kamuflowania prawdziwych przyczyn zatwardziałości serca. Uczucia i emocje tak się mają do moralności, jak wiatry i wichry do nieszczęśliwych wypadków na morzu. Tylko ignorant może zrzucić na nie odpowiedzialność za własne życie.

Powodów do smutku jest wiele. Biorąc pod uwagę naszą polską skłonność do narzekania, należałoby je dzielić na połowę, by uzyskać przybliżoną miarę problemów. Pierwszym przedmiotem refleksji uczynimy więc naszą narodową zdolność do narzekania. Najbardziej znanym zjawiskiem, które tę tendencję katalizuje, są powszechne plotki i obmowy. Nic tak szybko i łatwo nie tworzy poczucia jedności jak wspólny wróg lub przeciwnik, wobec którego trzeba podjąć właściwe kroki i odpowiednio się ustosunkować. Dlatego - bardziej lub mniej świadomie - poszukujemy sojuszników w rodzinach, miejscach pracy lub kościelnych wspólnotach. Zaś nasi środowiskowi wrogowie dość szybko przekształcają się w kozłów ofiarnych, na których barki składamy wszystkie nieszczęścia, jakie nas trapią.

Kolejnym powodem smutku i jego źródłem jest dość powszechna frustracja. Można ją dostrzec nie tylko u osób sfrustrowanych, którym nie powiodło się w życiu, bo nie sprostały wyzwaniom czy własnym ambicjom, i żyją naznaczone tym niepowodzeniem. Frustracja widoczna jest także u tych, którzy są naszą dumą i naszymi przywódcami. Przejawia się ona choćby w tym, że są zniechęceni do współpracy, proponowania nowych rozwiązań, podejmowania wspólnych

inicjatyw czy chociażby wspólnego rozeznania. Liczy się tylko status quo i ewentualna walka o władzę.

Swoistym owocem tej frustracji jest "nasz polski sposób postępowania", który można by streścić potocznym "Róbmy swoje!". Sfrustrowani zamykamy się w naszych małych ojczyznach i robimy swoje: jedni popadają w nałogi i uzależnienia, wypełniając minimum z nałożonych obowiązków, drudzy robią swoje, osiągając często wybitne i uznawane na zewnątrz wyniki w pracy naukowej, społecznej czy jakiegokolwiek innej. Powodem do smutku jest jednak to, że ten styl się utrwała, zamiast zanikać. Trwa nieustanna walka postu z karnawałem, gdzie post dotyczy dobra publicznego, a karnawał życia osobistego, gdzie każdy sobie sterem, żeglarzem i okrętem.

Kolejna przyczyna smutku - choć od niej należałoby zacząć, jest bowiem chyba najważniejsza - to nasz stan duchowy. Jest to oczywiście rzecz niezwykle osobista i indywidualna, ale może i tu leży przyczyna trudności: zbyt mało dzielimy się swoim życiem duchowym. Już mniejsza o powody, które są racjonalne i zrozumiałe: brak czasu, nadmierne obciążenie obowiązkami, pośpiech... Ważne są skutki: wewnątrz naszych małych wspólnot (rodzin, grup społecznych, parafii itp.) nasze słowa nie przekonują, a przykłady - nie pociągają. Nikłą pociechą jest to, że nadal jesteśmy postrzegani jako kraj katolicki.

Jako chrześcijanie, z racji powołania do świętości, musimy wyciszać słuszne skądinąd odruchy agresji, siły i dominacji. Dlatego grozi nam wyrażanie agresji na sposób pasywny, czyli zakamufłowany. Najczęściej ten, który jest źródłem agresji, sam zachowuje spokój, ponieważ jego złość jest skutecznie stłumiona, natomiast wszyscy dookoła wściekają się i złoścą. Przykłady można mnożyć: wszelki brak punktualności i zaniechania obowiązków, niechlujstwo i niedbalstwo, wulgaryzm i hałaśliwość. Co gorsza, zazwyczaj mechanizm tej agresji jest nieświadomy, ale u ludzi złamanym i pozbawionym poczucia własnej godności zdarzają się świadome sposoby jego stosowania. Przejawem tego jest formalizm i biurokracja, z którymi spotykamy się wszędzie. W imię litery prawa ktoś naigrawa się z jego ducha, prowokując u bliźnich ogromną frustrację, przy jednoczesnym własnym samozadowoleniu. Ascetyczne agere contra odczytane zostało w sposób cyniczny i złośliwy. Z takimi postawami można się spotkać zarówno na szczytach władzy, jak i przy kasie sklepowej, w ławach poselskich, jak i w kancelarii parafialnej czy na furcie klasztornej. Zwykle codzienne sprawy i obowiązki stają się poligonem agresji. Choć nie ranią śmiertelnie, szalenie uprzykrzają życie i brutalizują wzajemne relacje. Gorsza od tego jest jeszcze tylko obojętność, czyli życie obok siebie, niczym na anonimowym blokowisku.

Iście szatańskim wykrzywieniem chrześcijańskiej wdzięczności jest chorobliwa zazdrość. Ktoś ogarnięty zazdrością, owszem, wszystko postrzega jako dar, którym jednak cieszą się wszyscy, tylko nie on. Jest to oczywiście wynik tendencyjnej i zdeformowanej percepcji rzeczywistości, ale bardzo trudny do korekty, bo skutecznie chroniony przez mechanizm doskonałej racjonalizacji. Symbolicznym wyrazem tego mechanizmu obronnego jest nierozwiązywalny spór o szklanę w połowie pełną czy w połowie pustą. Chorobliwy zazdrośnik zawsze znajdzie dziurę w całym, a - pokornie trzeba to przyznać - świat dookoła dostarczy mu ku temu solidnych argumentów. Lokalnego kolorytu dodaje wyniesione z komunizmu głębokie przeświadczenie, że wszystkim należy się po równo. Tym również, im mniej się o to starają.

Bogatym polem eksploracji w temacie zazdrości są nasze tendencje do tworzenia małych grupek czy układów. Samo zjawisko jest naturalne: jednych się lubi bardziej, innych mniej, ale klanowość niektórych grup i wspólnot już dawno przerosła naturalne tendencje. U innych budzi to słuszne poczucie wykluczenia, a nawet zazdrości, co wzmaga się, gdy takie grupy zaczynają mieć realną władzę we wspólnocie lub na szerszym forum. Tak się sprawy mają w każdej instytucji, nawet religijnej.

Punkt 4. Prosić Boga o przebaczenie win

W rachunku sumienia nie chodzi o przepraszenie za uczucia czy emocje, które nas nurtują. Nie za uczucia i emocje należy przepraszać, ale za to zło, które pod ich wpływem uczyniliśmy. Same uczucia podlegają rozeznaniu i uporządkowaniu. To, że je mamy, jest dowodem na to, że wciąż żyjemy. Jedynie to, że ich nie rozpoznajemy i nie porządkujemy, jest naszą winą. A to można i należy zmienić.

Poczucie winy, które zwykle uruchamia się przy tym punkcie rozważań, stanowi manowce, na które dajemy się zwieść naszej emocjonalności. Dlatego trzeba mocno podkreślić: Bóg oczekuje od nas żalu za grzechy, a nie poczucia winy. Różnica między nimi jest zasadnicza. Żal za grzechy - według św. Ignacego - jest rodzajem pocieszenia duchowego (por. CD 316). Poczucie winy, zwłaszcza to przesadzone lub patologiczne - jak pamiętamy z psychologii rozwojowej - jest negatywnym biegunem jednego z Eriksonowskich konfliktów: "inicjatywa - poczucie winy". Gdy więc ono przeważa, automatycznie odbiera nam to siły nie tylko do żalu za grzechy, ale do życia w ogóle. Dlatego między innymi rachunek sumienia jest praktyką, którą najczęściej zaniedbujemy lub najszybciej porzucamy.

Punkt 5. Postanović poprawę przy Jego łasce

Z praktyki terapeutycznej i duszpasterskiej wiemy, że już samo uświadomienie sobie własnych uczuć bardzo uspokaja i wstępnie porządkuje wewnętrzny świat. Wiemy też, że owo uświadomienie jest bardzo trudne, bo subtelne i wymagające pokory, dlatego niewielu osiąga zadowalający poziom takiej samoświadomości. Wiedzę o uczuciach mamy wszyscy, ale nie wszyscy posiadliśmy w takim samym stopniu umiejętność zastosowania jej do samych siebie. Dlatego tak doskonale widzimy drzazgę w oku brata lub siostry, a belki we własnym - nie. To ewangeliczne stwierdzenie możemy śmiało przyjąć za pewnik, gdy rozpoczynamy kolejną reformę własnego życia, nie mówiąc o świecie.

Rozeznanie duchów nie jest rzeczą łatwą i większość zna ją tylko z książek. Dlatego wszyscy możemy do siebie wziąć przyganę Jezusa: Gdy ujrzyte chmurę podnoszącą się na zachodzie, zaraz mówicie: "Deszcz idzie". I tak się dzieje. A gdy wiatr wieje z południa, powiadacie: "Będzie upał". I bywa. Obłudnicy, umiecie rozpoznawać wygląd ziemi i nieba, a jakże chwili obecnej nie rozpoznajecie? I dlaczego sami z siebie nie rozróżnacie tego, co jest słuszne? (Łk 12, 54-57).