ESEJ • PRZEWODNIK • PRAKTYKA DUCHOWA

OD SIDEŁ DO WOLNOŚCI

Jak rozpoznać zło, obudzić sumienie i nauczyć się dobra

PODRĘCZNIK PRZEMIANY MYŚLENIA, DECYZJI I ŻYCIA DUCHOWEGO

Opracowanie do publikacji na koniecczasow.pl

> *„Nie chcemy wychować ludzi, którzy wszędzie widzą diabła. Chcemy wychować ludzi, którzy coraz wyraźniej widzą prawdę, rozpoznają zło, wybierają dobro i stają się bardziej zdolni do miłości.”*

PRAWDA / SUMIENIE / WOLNOŚĆ / MIŁOŚĆ

Zanim rozpoczniesz

Ta publikacja jest zaproszeniem do patrzenia uważniej: na myśli, które pojawiają się niemal automatycznie; na słowa, które padają szybciej niż refleksja; na pragnienia, których nie umiemy nazwać; na przyzwyczajenia wyniesione z domu; wreszcie na decyzje, za które odpowiadamy, choć nie wszystkie podejmujemy z jednakową łatwością.

Nie jest to książka o tropieniu demonów w każdym wydarzeniu. Nie jest też poradnikiem, który psychologicznie wyjaśni wszystko i usunie pytanie o Boga. Łączy trzy porządki, ale ich nie miesza: **obserwowalne mechanizmy psychologiczne**, **osąd moralny** i **chrześcijańską refleksję duchową**. Każdy z nich ma własne pytania i własne granice poznania.

Osoba niewierząca może rozpocząć od pytań o prawdę, krzywdę, odpowiedzialność i wolność. Osoba wierząca znajdzie dodatkowo odniesienia do Ewangelii, sakramentów, sumienia i rozeznawania duchów. Nikt nie musi przyjmować pozoru pewności tam, gdzie brakuje wiedzy. Cudze motywy, cudze sumienie, a zwłaszcza pochodzenie pojedynczych myśli nie są nam bezpośrednio dostępne.

Nie obiecujemy szybkiej przemiany. Człowiek przez wiele lat uczył się swoich reakcji. Niekiedy przeżył przemoc, upokorzenie, zaniedbanie lub stratę. Zmiana bywa mozolna i wymaga zarówno decyzji, jak i cierpliwej praktyki. Prawda o dobru nie powinna stać się dodatkowym narzędziem zawstydzania człowieka.

W książce znajdują się sceny z życia codziennego, schemat rozpoznawania „sideł”, osiem rozdziałów poświęconych namiętnościom opisanym przez Ewagriusza z Pontu, praktyki rachunku sumienia, kotwice moralne i plan trzydziestu dni. Przykłady są modelowe: służą rozumieniu mechanizmów, nie opisują konkretnych osób.

> **Ważne rozróżnienie.** Samo uczucie gniewu, lęku, smutku, głodu, pociągu seksualnego czy niechciana myśl nie są automatycznie grzechem. Zaburzenia psychiczne i natrętne myśli nie są dowodem działania demona. Gdy trudności powodują znaczące cierpienie albo ograniczają codzienne funkcjonowanie, potrzebna może być pomoc psychologa, psychoterapeuty lub lekarza; życie duchowe jej nie zastępuje. [4], [13]

Droga czytelnika

1. **Zobacz, jak powstaje nawyk.** Zrozum różnicę między wyjaśnieniem zachowania a jego usprawiedliwieniem.
2. **Zbadaj sumienie.** Oddziel normę rodzinną i kulturową od pytania, czy postępowanie jest dobre.
3. **Rozpoznaj sidła.** Naucz się zauważać początek, rozwój i skutki myśli.
4. **Poznaj osiem namiętności.** Nie po to, by przyklejać sobie etykiety, lecz by odkryć, co ogranicza wolność.
5. **Praktykuj wybór dobra.** Korzystaj z konkretnych kotwic, rachunku decyzji, naprawiania krzywd i — jeśli jesteś wierzący — z modlitwy i sakramentów.

Spis treści

Część I. Zobaczyć to, co stało się normalne

1. Lekarz przychodzi do tych, którzy potrzebują uzdrowienia
2. Człowiek ukształtowany: dom, środowisko, temperament, historia
3. Sumienie nie jest jedynie głosem wychowania
4. Anatomia sidła: od bodźca do usprawiedliwienia

Część II. Myśli, pokusy i sfera duchowa

5. Skąd bierze się myśl i co naprawdę od nas zależy?
6. Złe duchy: twierdzenie wiary, granice poznania, odpowiedzialność
7. Osiem myśli i namiętności według Ewagriusza
8. Ignacy Loyola: badaj początek, środek i koniec
9. Jan Bosko: niewidzialne nici i „czas sideł”

Część III. Wychowanie sumienia i praktyka dobra

10. Dziesięć kotwic, które nie pozwalają zgubić kierunku
11. Spowiedź, zadośćuczynienie i uzdrawianie relacji
12. Jak rozmawiać o złu z osobą niewierzącą?
13. Sytuacje z życia: odruch, racjonalizacja, przemiana
14. Trzydzieści dni odzyskiwania uwagi i wolności
15. Trudne pytania, ważne granice

Zakończenie: nie wszędzie szukać diabła, wszędzie szukać prawdy

Aneks: karty pracy, rachunek decyzji i źródła

CZĘŚĆ I. ZOBACZYĆ TO, CO STAŁO SIĘ NORMALNE

1. Lekarz przychodzi do tych, którzy potrzebują uzdrowienia

Jezus odpowiada na zgorszenie wywołane tym, że zasiada do stołu z celnikami i grzesznikami: zdrowi nie potrzebują lekarza, lecz chorzy; On przychodzi wzywać grzeszników do nawrócenia (por. Łk 5,29–32; Mk 2,15–17). Zatrzymajmy się przy metaforze lekarza. Lekarz nie rozpoczyna leczenia od pogardy dla pacjenta. Stara się rozpoznać problem, oddzielić osobę od choroby, dobrać pomoc i towarzyszyć procesowi zdrowienia.

W języku moralnym łatwo powiedzieć: „Ten człowiek jest zły". Trudniej zapytać: „Jakiego dobra nie umie rozpoznać? Jaką krzywdę wyrządza? Jaką odpowiedzialność powinien podjąć? Co pomogłoby mu rzeczywiście zmienić życie?". Jezus nie unieważnia grzechu. Jednocześnie nie sprowadza człowieka do jego grzechu. Otwiera możliwość nawrócenia.

To rozróżnienie ma olbrzymią wagę pedagogiczną. Jeśli utożsamimy człowieka z jego najgorszym czynem, może on przyjąć myśl: „Skoro taki jestem, niczego nie zmienię". Jeżeli natomiast oddzielimy jego godność od oceny postępowania, możemy powiedzieć: „To, co zrobiłeś, było krzywdzące. Nie jesteś jednak skazany, by postępować tak zawsze". Miłosierdzie nie oznacza zaprzeczania prawdzie, a prawda nie musi przyjmować formy upokorzenia.

Kto zatem jest adresatem tego podręcznika? Nie tylko człowiek, który świadomie żyje w poważnym konflikcie z własnym sumieniem. Również ktoś, kto regularnie się modli, pomaga innym, zachowuje zasady, a zarazem coraz rzadziej słucha krytyki i z rosnącą łatwością gardzi „słabszymi". Ewangelię trzeba czytać także pod kątem zagrożeń wynikających z duchowej pychy (por. Łk 18,9–14). Można bowiem dobrze wyglądać z zewnątrz i zaniedbać miłość.

Nie przedstawiajmy sprawiedliwości jako stanu, w którym człowiek nie potrzebuje już korekty. Prawdziwa dojrzałość obejmuje zdolność przyjęcia prawdy o sobie. Kto twierdzi: „Nie mam niczego do poprawy", może właśnie zamknąć jedyne drzwi, przez które mogłaby wejść zmiana.

Trzy pomyłki, których trzeba uniknąć

Pierwsza: utożsamienie grzechu z samym cierpieniem. Nie każdy człowiek cierpi dlatego, że źle postępował. Choroba, przemoc doznana od innych czy ubóstwo nie świadczą automatycznie o moralnej winie. **Druga:** utożsamienie moralnej odpowiedzialności z możliwością natychmiastowej zmiany. Utrwalony nawyk, silny lęk lub uzależnienie mogą ograniczać faktyczną swobodę działania. **Trzecia:** przedstawienie nawrócenia jako nieustannego podejrzewania siebie. Rozwój sumienia ma prowadzić do prawdy i miłości, nie do obsesyjnego lęku przed własnymi myślami.

Katechizm rozróżnia obiektywny charakter czynu i stopień przypisywalnej człowiekowi winy: strach, przyzwyczajenie i czynniki psychologiczne lub społeczne mogą ograniczać odpowiedzialność (KKK 1735). Nie oznacza to, że krzywda przestaje być krzywdą. Oznacza, że uczciwy osąd osoby wymaga znajomości okoliczności, których często nie znamy. [3]

> **Ćwiczenie otwierające.** Przypomnij sobie sytuację, w której słusznie krytykowałeś jakieś zachowanie, ale przy okazji pomyślałeś o drugim człowieku z pogardą. Czy potrafisz dzisiaj zachować ocenę zła, a zarazem zrezygnować z poniżania osoby?

2. Człowiek ukształtowany: dom, środowisko, temperament, historia

Każdy człowiek rozpoczyna życie w świecie, którego nie wybrał. Nie wybiera swoich pierwszych opiekunów, warunków materialnych, języka, rodzinnych konfliktów ani tego, jakie reakcje będą mu pokazywane jako „normalne". Dziecko uczy się nie tylko przez polecenia. Uczy się przez obserwowanie sposobu, w jaki dorośli przepraszają, wybuchają, milczą, przeklinają, wybaczają, mówią o nieobecnych i rozwiązują spory.

Jeden człowiek przez lata słyszał: „Nie ufaj nikomu". Drugi: „Musisz być najlepszy, inaczej jesteś nikim". Trzeci: „Nie wolno się sprzeciwiać starszym". Czwarty: „Pieniądze są ważniejsze od wszystkiego". Piąty dorastał w życzliwym domu, lecz zmagał się ze szczególnie silnym temperamentem lub traumatycznym wydarzeniem. Żaden z tych przykładów nie tworzy prostego mechanizmu przyczynowego. Ludzie z podobnych rodzin mogą rozwinąć odmienne postawy. Jednak doświadczenia dostarczają materiału, z którego umysł buduje swoje interpretacje.

Wyobraźmy sobie człowieka wychowanego w biedzie. Jako dorosły pracuje intensywnie, oszczędza i unika długów. To może być rozsądna troska o rodzinę. Z czasem jednak nawet drobny wydatek bliskiej osoby wywołuje w nim niemal paniczne napięcie. Zaczyna kontrolować każdą złotówkę, zatajać stan konta, uzależniać poczucie wartości rodziny od majątku. Pragnienie bezpieczeństwa nie jest złe. Problem pojawia się, gdy zostaje oderwane od proporcji, zaufania i sprawiedliwości.

Inny człowiek był stale porównywany z rodzeństwem. Jako dorosły może potrzebować uznania silniej niż inni. Pochwała go uskrzydla, krytyka upokarza. Niekiedy broni się, wykazując błędy współpracowników. Na zewnątrz wygląda to jak pycha; w środku może istnieć także głęboki lęk przed niewystarczalnością. Zrozumienie tego lęku nie unieważnia odpowiedzialności za krzywdzenie innych. Pokazuje, gdzie należy szukać początku przemiany.

W badaniach nad nawykami podkreśla się rolę powtarzania zachowań w podobnych kontekstach. Gdy odpowiedź na bodziec staje się automatyczna, sama deklaracja „od jutra będę inny" bywa niewystarczająca. Potrzebne są nowe reakcje ćwiczone w konkretnych sytuacjach i czasem zmiana środowiska, które podtrzymuje stary schemat. [14]

Wyjaśnienie nie jest usprawiedliwieniem

To jedno z najważniejszych zdań w całej książce. Jeśli ktoś był upokarzany jako dziecko, łatwiej zrozumiemy, skąd wzięła się jego skłonność do upokarzania innych. Ale z tego nie wynika, że powinien ją kontynuować. „Wiem, skąd to mam" jest początkiem rozumienia. „Dlatego nic z tym nie zrobię" byłoby odmową odpowiedzialności. Uczciwy opis brzmi: „Nie wybrałem początku tej historii, ale mogę stopniowo uczestniczyć w jej dalszym pisaniu".

Z drugiej strony nie wolno oskarżać osoby o brak postępu, gdy warunki zmiany są wyjątkowo trudne. Wolność człowieka nie jest abstrakcyjnym przełącznikiem włączonym z jednakową siłą w każdym momencie. Niekiedy jest ograniczona zmęczeniem, strachem, przymusem czy chorobą. Dobrze uformowane sumienie rozpoznaje zarazem prawdę o dobru i realne możliwości danego człowieka.

Co dziedziczymy, a co tworzymy sami?

Można powiedzieć, że dostajemy pewien „język odruchów”: słowa, gesty, sposoby interpretowania zagrożenia i bliskości. Dalsze życie daje nam szansę zrozumienia tego języka i nauczenia się nowych odpowiedzi. Nie wszystko da się zmienić szybko i nie każda cecha potrzebuje korekty. Warto pytać przede wszystkim o to, które reakcje szkodzą relacjom, prawdzie, uczciwości i odpowiedzialności.

Przykład: w domu rodzinnym wszyscy podnosili głos. Dorosły mówi: „Taki już jestem — zawsze krzyczę”. Inna możliwość brzmi: „Kiedy czuję bezsilność, krzyk wydaje mi się jedynym sposobem uzyskania wpływu. Mogę nauczyć się zauważać tę bezsilność wcześniej i mówić inaczej”. W pierwszym zdaniu człowiek utożsamia siebie z nawykiem. W drugim odzyskuje dystans wobec nawyku.

> **Mapa domu rodzinnego.** Zapisz trzy zdania często słyszane w dzieciństwie o pieniądzach, prawdzie, uczuciach lub innych ludziach. Przy każdym dopisz: co z tego było dobre, co było tylko rodzinną normą i jak dziś oceniam to w świetle rozumu oraz Ewangelii?

3. Sumienie nie jest jedynie głosem wychowania

„U nas tak się robiło” — to zdanie bywa opisem historii, ale nie może być ostatecznym argumentem moralnym. W różnych krajach, grupach i rodzinach spotkamy różne zwyczaje, tabu, sposoby spowiedzi, język, stosunek do autorytetu czy pieniędzy. Z tej różnorodności nie wynika jednak, że dobro i zło są wyłącznie lokalną umową.

Trzeba odróżnić **normę społeczną**, czyli to, co zwykle akceptuje grupa, **subiektywny osąd sumienia**, czyli to, co konkretna osoba uważa za słuszne, i **pytanie o moralną prawdę**, czyli o to, czy czyn naprawdę respektuje godność, sprawiedliwość i dobro. Człowiek może szczerze uważać, że postępuje dobrze, a zarazem się mylić. Może też działać niewłaściwie, choć jego odpowiedzialność jest ograniczona przez niewiedzę lub przymus.

Katechizm naucza, że sumienie wymaga formowania przez całe życie (KKK 1783–1785). Rozpoznaje również możliwość błędnego sądu (KKK 1790–1793). Za źródła pomyłek wskazuje między innymi złe przykłady otoczenia, nieuporządkowane namiętności, zaniechanie poszukiwania prawdy oraz utrwalenie szkodliwych zachowań. [2]

Czy „nie czuję winy” oznacza „nie zrobiłem nic złego”?

Nie. Brak emocjonalnego poczucia winy nie dowodzi moralnej poprawności czynu. Kto przez lata słyszał obraźliwe słowa, może nie reagować na nie tak mocno jak osoba z innego domu. Kto wychował się w środowisku normalizującym nieuczciwość, może uważać ją za spryt. Dlatego potrzebne są pytania zewnętrzne wobec własnego przyzwyczajenia: „Co stało się z drugim człowiekiem?”, „Czy zaakceptowałbym takie samo zachowanie wobec własnej rodziny?”, „Czy ukrywam fakt, bo wiem, że źle by wyglądał w świetle prawdy?”.

Jednocześnie samo silne poczucie winy nie przesądza, że ktoś popełnił grzech. Wrażliwe osoby mogą czuć się winne nawet wtedy, gdy odpowiedzialność jest niewielka albo żadna. Poczucie winy to doświadczenie psychiczne. Sumienie jest aktem oceny moralnej, który trzeba kształtować. W praktyce zdarza się, że warto je również skonfrontować z kompetentnym kierownikiem duchowym czy specjalistą zdrowia psychicznego.

Przykład: przekleństwa i poniżanie

Człowiek słyszał przekleństwa od dzieciństwa. Nie musi odbierać wszystkich wulgaryzmów tak jak ktoś wychowany w innym domu. Ale trzeba pytać o użycie słowa. Czy jest tylko niekulturalnym wykrzyknikiem? Czy rani? Czy służy zastraszeniu? Czy odbiera komuś godność? Moralna ocena wymaga rozróżnienia zamiaru, treści, kontekstu i skutków, a nie tylko sprawdzenia słownika zakazanych wyrazów.

Podobnie przemoc wobec dziecka nie staje się dobra tylko dlatego, że była akceptowana w danym środowisku. Zwyczaj może wyjaśniać, dlaczego ktoś nie rozpoznawał krzywdy. Nie przemienia jednak krzywdy w dobro. Kształtowanie sumienia wymaga gotowości do krytycznej oceny także własnej kultury.

Trzy pytania korygujące sumienie

1. **Prawda:** czy mój obraz sytuacji opiera się na faktach, czy na wygodnej dla mnie opowieści?
2. **Godność:** czy moje działanie chroni godność człowieka — również tego, którego nie lubię?
3. **Wzajemność:** czy zaakceptowałbym taką samą zasadę, gdyby zastosowano ją wobec mnie lub mojej rodziny?

Te pytania nie zastępują całej etyki. Stanowią jednak dobry punkt wejścia. Katechizm w KKK 1787–1789 wskazuje na poszukiwanie dobra, roztropność, radę kompetentnych osób i zasadę, by nie czynić zła dla osiągnięcia dobrego celu. [5]

> **Test normalności.** Wybierz zachowanie, które w Twoim środowisku uważa się za „zwykłe”. Nie oceniaj od razu całej grupy. Opisz konkretny czyn, jego skutki, osoby dotknięte oraz powody, dla których uważacie go za dopuszczalny. Sprawdź, czy te powody są wystarczające.

4. Anatomia sidła: od bodźca do usprawiedliwienia

Sidło rzadko wygląda jak oczywista propozycja: „Wybierz zło”. Częściej zaczyna się od czegoś, co nie budzi sprzeciwu: potrzeby bezpieczeństwa, niechęci do upokorzenia, pragnienia sprawiedliwości, ciekawości, zmęczenia, chęci odpoczynku. Następnie wyobraźnia i pamięć mogą podpowiadać interpretacje. Jeśli człowiek uzna je za bezsporną prawdę, powstaje gotowa droga działania.

Weźmy prosty przykład. Współpracownik nie odpowiada na wiadomość. Faktem jest wyłącznie brak odpowiedzi. Umysł dopowiada: „Lekceważy mnie”. Emocja: złość. Wyobraźnia: „Zawsze tak robi, chce mnie poniżyć”. Impuls: wysłać raniącą wiadomość. Usprawiedliwienie: „Muszę pokazać, że ze mną się nie zadziera”. Skutek: zniszczona relacja, a później przekonanie, że „ludzie są niegodni zaufania”.

Bodziec → interpretacja → emocja → wyobrażony scenariusz → impuls → decyzja → skutek → nowe przyzwyczajenie. Nie zawsze przebiega to w identycznej kolejności; emocje mogą pojawiać się przed uświadomioną myślą, a zachowania mogą być automatyczne. Schemat pomaga jednak zauważyć miejsca, w których można odzyskać wpływ.

Siedem zasłon ukrywających krzywdę

Psycholog Albert Bandura opisywał mechanizmy wyłączania samokontroli moralnej (*moral disengagement*), między innymi usprawiedliwianie krzywdy wyższym celem, łagodzenie jej opisu, przerzucanie odpowiedzialności, umniejszanie konsekwencji i obwinianie poszkodowanych. To model psychologiczny, nie teoria działania demonów. [15]

- **Usprawiedliwienie dobrem:** „Kłamię dla dobra rodziny” — choć kłamstwo służy przede wszystkim uniknięciu odpowiedzialności.
- **Zmiana nazwy:** „To tylko ostry styl zarządzania” — kiedy w rzeczywistości dochodzi do poniżania.
- **Porównanie w dół:** „Inni robią gorsze rzeczy” — jakby cudza krzywda unieważniała naszą.
- **Rozproszenie odpowiedzialności:** „Tak zdecydował zespół” — choć świadomie uczestniczyłem w decyzji.
- **Minimalizowanie skutków:** „Nikomu nic się nie stało” — bez sprawdzenia, co przeżyła poszkodowana osoba.
- **Obwinianie ofiary:** „Sama mnie sprowokowała” — jakby prowokacja dawała prawo do przemocy.
- **Wyłączanie empatii:** „Tacy ludzie i tak nic nie rozumieją” — zamiast zobaczyć konkretnego człowieka.

Zasłony te mogą nakładać się na siebie. Najbardziej niebezpieczny bywa moment, gdy człowiek przestaje mówić: „Postąpiłem źle”, a zaczyna: „Gdyby ktoś był na moim miejscu, zrobiłby dokładnie tak samo”. Wtedy reakcja staje się normą, a norma zwalnia z dalszych pytań.

Trzy momenty, w których można przerwać pętlę

Przed bodźcem: rozpoznaj okoliczności, które podnoszą ryzyko nieuporządkowanej reakcji — zmęczenie, alkohol, zawstydzenie, określone rozmowy, ciągłe porównywanie się z innymi. Zadbaj o odpoczynek, granice i plan alternatywnego zachowania. **W chwili reakcji:** oddziel fakt od interpretacji, nazwij emocję i odłóż impulsywną odpowiedź. **Po zdarzeniu:** przeanalizuj skutek, przeproś, napraw krzywdę i przygotuj prostą regułę na podobną sytuację.

Ten model nie dowodzi, że każda zła myśl pochodzi z zewnątrz. Pokazuje, jak często człowiek własnymi siłami podtrzymuje to, co go zniewala. Dlatego pierwszą pracą nad sumieniem jest odzyskanie umiejętności zobaczenia własnego działania bez automatycznej obrony.

> **Jedna sytuacja na papierze.** Zapisz wydarzenie z ostatniego tygodnia i rozdziel je na trzy kolumny: „co wiem”, „co sobie dopowiedziałem”, „co zrobiłem”. Następnie zapisz jedną odpowiedź, która lepiej chroniłaby prawdę i godność drugiej osoby.

CZĘŚĆ II. MYŚLI, POKUSY I SFERA DUCHOWA

5. Skąd bierze się myśl i co naprawdę od nas zależy?

Nie podejmujemy świadomej decyzji o pojawieniu się każdej myśli. Wspomnienia, skojarzenia, obrazy i impulsy przychodzą nieraz niespodziewanie. Umysł stale porównuje doświadczenia, szuka przewidywalności i buduje scenariusze. Człowiek, który był wielokrotnie zawstydzany, może szybciej niż inni interpretować neutralną uwagę jako atak. Osoba żyjąca w napięciu finansowym może automatycznie wyobrażać sobie katastrofę po każdym nieprzewidzianym wydatku.

Nie oznacza to, że nasze życie psychiczne jest w pełni przesądzone przez przeszłość. Między pierwszym impulsem a późniejszym działaniem pojawiają się możliwości refleksji, choć ich zakres bywa różny. W psychoterapii poznawczo-behawioralnej wykorzystuje się między innymi zapisywanie sytuacji, emocji, automatycznych myśli i dowodów przemawiających za daną interpretacją albo przeciw niej. Celem jest myśl bardziej realistyczna, nie sztucznie optymistyczna. Taką metodę w przystępnej formie opisuje brytyjska publiczna służba zdrowia NHS. [16]

W tradycji chrześcijańskiej rozróżnia się pokusę od zgody na pokusę (KKK 2847). To rozróżnienie ma znaczenie wyzwalające: **nie odpowiadam moralnie za samo pojawienie się nieproszonego obrazu czy impulsu tak, jak odpowiadam za świadome pielęgnowanie zamiaru i wykonanie czynu**. Nie każda emocja daje się opanować decyzją. Nie każda natrętna myśl jest pragnieniem. [6]

Przykład: myśl, której nie chciałem

Ojciec bardzo kocha swoje dziecko, a mimo to podczas skrajnego zmęczenia może doznać nagłej, przerażającej myśli: „A gdybym stracił nad sobą kontrolę?”. Sama obecność takiej myśli nie mówi, że zamierza skrzywdzić dziecko. Może wywoływać lęk właśnie dlatego, że jest niezgodna z jego wartościami. Niewłaściwe byłoby automatyczne uznanie takiego doświadczenia za działanie złego ducha albo za grzech. Jeśli myśli są nawracające, silnie niepokojące lub paraliżujące, rozsądna jest konsultacja kliniczna.

Przeciwieństwem takiej myśli może być świadome planowanie krzywdy. W obu sytuacjach słowa w głowie mogą brzmieć podobnie, ale kontekst, postawa woli i intencja są zupełnie inne. Dlatego nie budujmy moralnej diagnozy na wyrwanym z kontekstu zdaniu.

Wyobraźnia: przeciwnik czy narzędzie?

Wyobraźnia może podsuwać obrazy gniewu, pożądania czy zemsty, ale pozwala też wczuwać się w położenie bliźniego, przewidywać konsekwencje decyzji i przygotować się do dobra. Nie chodzi więc o jej wyłączenie. Chodzi o nauczenie się współpracy wyobraźni z rozumem i sumieniem.

Ktoś może codziennie wyobrażać sobie przyszłe upokorzenie przez szefa. Z czasem zaczyna reagować obronnie nawet wtedy, gdy jeszcze nie doszło do konfliktu. Ta sama zdolność wyobrażania może jednak posłużyć do przygotowania spokojnej rozmowy: „Co powiem, jeśli znów poczuję się oceniany? Jak poproszę o konkret? Jak postawię granicę bez agresji?”. Wyobraźnia działa w obu przypadkach, ale owoc jest inny.

Myśl, przekonanie i decyzja — trzy różne rzeczy

Myśl: „On mnie nie szanuje”. **Przekonanie:** „Ludzie zawsze chcą mnie wykorzystać”. **Decyzja:** „Ukarzę go ciszą”. Pierwsza może przyjść odruchowo, druga być długotrwale utrwalona, trzecia oznacza już określone postępowanie. Odpowiedzialna praca nad sumieniem polega nie tylko na wyłapywaniu myśli, lecz na badaniu przekonań i wyborów, które z nich wyrastają.

Ważne jest również to, czego nie potrafimy ustalić. Nie umiemy za pomocą introspekcji dowieść, że konkretna myśl została umieszczona w nas przez istotę duchową. Nawet bardzo silne poczucie obcości myśli, lęk lub niezwykłość doświadczenia nie stanowią takiego dowodu. Potrzebna jest tutaj pokora poznawcza: doświadczenie opisujemy rzetelnie, a źródła nie przypisujemy z pewnością, której nie posiadamy.

> **Siedem pytań do jednej myśli.** Co się stało? Co poczułem? Jaka myśl pojawiła się automatycznie? Jakie mam dowody, że jest prawdziwa? Co jej przeczy? Jaka interpretacja byłaby bardziej rzetelna? Jaką decyzję chcę teraz podjąć? To ćwiczenie inspirowane jest metodą „thought record” [16].

6. Złe duchy: twierdzenie wiary, granice poznania, odpowiedzialność

Pytanie o szatana pojawia się naturalnie: jeśli tak wiele można wyjaśnić wychowaniem i psychologią, to czy sfera duchowa ma jeszcze znaczenie? Trzeba odpowiedzieć na dwóch poziomach. **Dla nauki wyjaśnienie psychologiczne może być kompletne bez postulowania istoty duchowej. Dla wiary katolickiej rzeczywistość duchowa nie znika tylko dlatego, że rozumiemy biologiczne i społeczne warunki pokusy.** To różne rodzaje twierdzeń i nie wolno udawać, że jedno automatycznie dowodzi drugiego.

Katechizm przedstawia szatana i demony jako stworzone dobre istoty duchowe, które odwróciły się od Boga; podkreśla zarazem ograniczenie ich mocy (KKK 391–395). To element nauczania Kościoła. Nie jest to wynik laboratoryjnego doświadczenia ani model dający się potwierdzić przez analizę pojedynczej myśli. [7]

Czy diabeł zna myśli człowieka?

Św. Tomasz z Akwinu (Suma teologii, I, q. 57, a. 4) rozróżnia rozpoznawanie myśli po ich skutkach od bezpośredniej znajomości tego, co pozostaje w ludzkim sercu i woli. W tym ujęciu istoty duchowe mogą wnioskować o człowieku na podstawie oznak; bezpośrednie poznanie najgłębszych tajemnic serca należy do Boga. [8]

To rozróżnienie odsuwa obraz wszechwiedzącego przeciwnika, który w każdej chwili czyta nasz umysł. Nawet człowiek, obserwując kogoś przez wiele lat, widzi powtarzalne słabości: lęk przed odrzuceniem, potrzeby prestiżu, podatność na pochlebstwo, porywczy temperament. W teologicznym obrazie kuszenia nie trzeba zakładać bezpośredniej znajomości tajnych myśli, aby mówić o wykorzystywaniu istniejących skłonności.

Czy zły duch może wpływać na wyobraźnię?

Tomasz dopuszcza takie oddziaływanie w ramach średniowiecznej antropologii: rozważa wpływ duchów na wyobraźnię oraz pobudzenie namiętności, ale odmawia im mocy przymuszania woli do zgody (Suma teologii, I, q. 111, a. 2–3). [9] To wyjaśnienie filozoficzno-teologiczne, a nie potwierdzona

neurobiologiczna teoria. Nie można na jego podstawie rozpoznawać źródła konkretnych obrazów pojawiających się w głowie.

W innej kwestii Tomasz pyta, czy każdy grzech ma bezpośrednią przyczynę w pokusie diabelskiej. Odpowiada przecząco: człowiek może grzeszyć z powodu własnych nieuporządkowanych pragnień i decyzji (I, q. 114, a. 3). [10] W ten sposób chrześcijańska myśl od wieków sprzeciwia się wygodnemu zdaniu: „To nie ja, to diabeł". Duchowy wymiar pokusy nie usuwa osobistej odpowiedzialności ani roli naturalnych przyczyn.

Czy zło duchowe jest rozpoznawalne „po owocach"?

W praktyce duchowej można pytać, czy dana linia myślenia prowadzi do większej prawdy, miłości i wolności, czy do pogardy, kłamstwa, rozpaczy i zerwania relacji. To jest rozeznawanie kierunku, nie identyfikacja sprawcy. Z faktu, że myśl prowadzi do krzywdy, nie wynika logicznie, że spowodował ją demon. Z faktu, że skutek jest dobry, nie wynika, że każda towarzysząca mu interpretacja pochodzi bezpośrednio od Boga.

Papież Franciszek podczas audiencji 25 września 2024 r. podkreślał trudność ustalenia w konkretnych przypadkach, gdzie kończy się działanie złego ducha, a zaczyna ludzkie zło. To cenna wskazówka przeciw pochopnym diagnozom. [11]

Co zatem jest ważne?

Z perspektywy wiary — czuwanie, modlitwa, sakramenty, życie we wspólnocie, prawda, uczynki miłosierdzia i rozeznawanie. Z perspektywy odpowiedzialnej praktyki — unikanie przypisywania czyimś problemom psychicznym przyczyn demonicznych bez podstaw. Kościół w KKK 1673 wyraźnie odróżnia choroby psychiczne od kwestii egzorcystycznych oraz wymaga roztropności. [13]

Nie budujemy duchowości niepokoju, w której wszystko jest znakiem ataku. Budujemy postawę czuwania bez obsesji: **rozpoznać krzywdę, nie uciekać od prawdy, poprawić własny czyn, prosić o pomoc, nie przypisywać innym niewidzialnych motywów**.

> **Granica uczciwości intelektualnej.** Książka nie przedstawia dowodu empirycznego na istnienie demonów i nie obiecuje metody identyfikowania ich wpływu na poszczególne myśli. Przedstawia katolickie rozumienie pokusy i opisuje ludzkie procesy, które możemy obserwować niezależnie od przekonań religijnych.

7. Osiem myśli i namiętności według Ewagriusza

Ewagriusz z Pontu (IV wiek) opisał osiem podstawowych rodzajów *logismoi*, czyli myśli pokus i poruszeń zdolnych rozpalać namiętności. W traktacie *Praktikos* wymienia obżarstwo, nieczystość, chciwość, smutek, gniew, acedię, próżną chwałę i pychę; w dziele *O ośmiu duchach zła* kolejność gniewu i smutku jest inna. Ważniejsza od kolejności jest obserwacja mechanizmu: samo pojawienie się poruszenia nie jest jeszcze dobrowolnym przyzwoleniem. [17], [18]

Ewagriusz używa języka walki duchowej charakterystycznego dla swojej epoki i środowiska monastycznego. Jego pisma nie są współczesnym podręcznikiem psychologii klinicznej. Nie należy więc utożsamiać ośmiu nazw z ośmioma chorobami, a każdego naturalnego pragnienia z demonicznym

kuszeniem. Można natomiast korzystać z jego precyzyjnej obserwacji, że myśl podtrzymywana i rozbudowywana może przechodzić w nawyk, namiętność i postępowanie.

7.1. Obżarstwo — kiedy ukojenie staje się panem

Jedzenie jest dobrem i koniecznością. Przyjemność jedzenia też nie jest zła. Problem zaczyna się, kiedy człowiek regularnie wykorzystuje pokarm lub inne bodźce przyjemnościowe jako jedyną odpowiedź na napięcie, samotność czy pustkę i traci zdolność decydowania z umiarem. Pytanie nie brzmi: „Czy lubię jeść?". Brzmi: „Czy jedzenie rządzi mną tak, że zaniedbuję zdrowie, relacje i ważne zobowiązania?".

Przykład. Po trudnym dniu ojciec wraca do domu. Jest rozdrażniony i wyczerpany. Zamiast odpocząć i porozmawiać, bezrefleksyjnie sięga po jedzenie, alkohol albo kolejne godziny ekranowej rozrywki. Następnego dnia czuje się gorzej, ale powtarza schemat. Wyuczona ulga staje się silniejsza niż decyzja o trosce o siebie. Nie wszystkie trudności z jedzeniem są jednak namiętnością w sensie moralnym: zaburzenia odżywiania wymagają opieki specjalistycznej, a nie prostego osądu o braku umiaru.

Możliwa racjonalizacja: „Po tylu obowiązkach należy mi się wszystko". To zdanie może zawierać słuszne pragnienie odpoczynku, ale błędną odpowiedź. **Przeciwna cnota:** umiarkowanie, rozumiane nie jako kara wobec ciała, lecz jako zdolność korzystania z dobra w sposób proporcjonalny. **Kotwica:** „Czego naprawdę teraz potrzebuję — jedzenia, odpoczynku, rozmowy czy ukojenia trudnej emocji?".

Praktyka na tydzień. Raz dziennie przed automatycznym sięgnięciem po bodziec dający przyjemność zrób krótką pauzę. Nazwij stan organizmu i emocję. Wybierz świadomie, czy korzystasz z tego dobra, czy potrzebujesz innego rodzaju troski. Nie wprowadzaj rygorystycznych ograniczeń żywieniowych bez potrzeby; szczególnie nie stosuj ich, jeśli masz historię zaburzeń odżywiania.

7.2. Nieczystość — kiedy osoba staje się środkiem

Ludzka seksualność obejmuje ciało, uczucia, relacje, pragnienie bliskości i odpowiedzialność. Sam pociąg seksualny nie czyni człowieka złym. W katolickiej refleksji moralnej zasadnicze znaczenie ma uporządkowanie seksualności wobec miłości, godności, wierności i prawdy o osobie. Krzywda pojawia się zwłaszcza wtedy, kiedy druga osoba zostaje sprowadzona do obiektu, a pragnienie oddziela się od szacunku i odpowiedzialności.

Przykład. Człowiek czuje się samotny i nieważny. Szuka ciągłego potwierdzenia atrakcyjności. Wchodzi w relacje, w których obiecuje bliskość, choć nie zamierza być uczciwy. Powtarza sobie: „Przecież nikogo nie zmuszam". Pomija jednak fakt, że zataja istotne informacje i wykorzystuje zaufanie. Inny człowiek doświadcza niechcianych natrętnych myśli seksualnych, których nie aprobuje; tego doświadczenia nie wolno automatycznie utożsamiać z moralnym wyborem.

Możliwa racjonalizacja: „Jeśli ktoś się zgadza, nic innego się nie liczy". Zgoda jest niezbędna, lecz nie wyczerpuje wszystkich pytań o prawdomówność, troskę, zobowiązania i godność. **Przeciwna cnota:** czystość rozumiana jako integralność, samopanowanie i traktowanie osoby podmiotowo, nie jak narzędzia zaspokojenia. **Kotwica:** „Czy szanuję wolność, prawdę i dobro tej osoby również poza chwilą własnego pragnienia?".

Praktyka na tydzień. Zauważ, kiedy zaczynasz myśleć o drugim człowieku przede wszystkim przez pryzmat tego, co możesz od niego otrzymać. Zatrzymaj się i nazwij jego potrzeby, granice i godność. Jeśli

nawyk seksualny wymyka się kontroli lub powoduje cierpienie, pomocna może być konsultacja specjalistyczna bez zawstydzania.

7.3. Chciwość — gdy bezpieczeństwo nie zna miary

Pieniądze są narzędziem: umożliwiają troskę o rodzinę, rozwój i pomoc innym. Nie ma nic złego w zarabianiu, oszczędzaniu czy rozsądnym planowaniu. Chciwość pojawia się wtedy, gdy posiadanie staje się miarą wartości człowieka, a pragnienie „więcej" zaczyna usprawiedliwiać nieuczciwość, wykorzystywanie i lekceważenie bliźnich.

Przykład. Przedsiębiorca od lat obawia się bankructwa. Dzięki pracy zbudował stabilną firmę. Mimo to systematycznie opóźnia płatności mniejszym dostawcom, choć może płacić terminowo. Tłumaczy: „Muszę zabezpieczyć rodzinę". Rzeczywistym kosztem jego nadmiarowej ostrożności jest finansowe ryzyko innych rodzin. Naturalne pragnienie bezpieczeństwa zmienia się w mechanizm przerzucania lęku na słabszych.

Możliwa racjonalizacja: „Dobry cel usprawiedliwia środek". **Przeciwna cnota:** hojność połączona ze sprawiedliwością i roztropnością. **Kotwica:** „Czy to, co zatrzymuję dla siebie, nie należy się komuś na mocy uczciwej umowy lub zwykłej sprawiedliwości?".

Praktyka na tydzień. Przyjrzyj się jednemu obszarowi gospodarowania pieniędzmi: płatnościom, darowiznom, podziałowi obowiązków, zatrudnieniu, długom. Nie zaczynaj od symbolicznego gestu hojności, który dobrze wygląda. Zacznij od naprawienia rzeczywistej niesprawiedliwości, jeśli taka występuje. Hojność bez uczciwości może stać się tylko dekoracją.

7.4. Smutek nieuporządkowany — gdy strata zamyka serce

Smutek po śmierci bliskiej osoby, niepowodzeniu, zdradzie albo rozstaniu jest naturalny i nie stanowi sam w sobie grzechu. Nie należy też utożsamiać ewagriańskiego opisu smutku z depresją kliniczną. Chodzi raczej o sytuację, gdy człowiek podtrzymuje obraz utraconego dobra w sposób, który prowadzi do uporczywej urazy, rozgoryczenia i odmowy życia w prawdzie.

Przykład. Kobieta nie otrzymała zasłużonego awansu. Przeżywa rozczarowanie i poczucie niesprawiedliwości. Ma prawo poszukać wyjaśnienia i bronić swoich praw. Jednak przez miesiące każdy sukces współpracowników uznaje za prowokację. Coraz częściej rozmyśla o tym, jak odebrać im radość. Problem nie polega na pierwszym smutku, lecz na pielęgnowaniu rozgoryczenia i pragnienia odwetu.

Możliwa racjonalizacja: „Skoro mnie skrzywdzono, wolno mi zatruć życie innym". **Przeciwna cnota:** nadzieja oraz zdolność do uczciwego przeżywania straty bez zamieniania jej w nienawiść. **Kotwica:** „Co rzeczywiście utraciłem i jakie dobro nadal pozostaje dla mnie możliwe?".

Praktyka na tydzień. Rozdziel żałobę po realnej stracie od historii, którą dopowiadasz o własnej bezwartościowości albo o złych intencjach wszystkich wokół. Znajdź zaufaną osobę, z którą możesz porozmawiać. Jeżeli smutek jest długotrwały, nasilony i znacząco utrudnia życie, potraktuj to jako powód do uzyskania pomocy, nie jako dowód duchowej porażki.

7.5. Gniew — gdy pragnienie sprawiedliwości staje się zemstą

Gniew może sygnalizować naruszenie granic, krzywdę lub potrzebę obrony. Bywa ważną informacją. Nie należy więc uczyć ludzi, aby za wszelką cenę go nie odczuwali. Rzecz w tym, co z gniewem robimy.

Można wykorzystać go do spokojnego nazwania problemu, ochrony ofiary i naprawy szkody. Można też zmienić go w karanie, upokarzanie i chęć odwetu.

Przykład. Ojciec widzi, że nastolatek go okłamał. Ma prawo ustalić granice i konsekwencje. Zamiast tego mówi: „Jesteś taki sam jak twój beznadziejny wujek". Dziecko zapamiętuje nie tylko naganę, lecz również etykietę. Ojciec tłumaczy: „Musiałem go mocno potraktować, żeby zrozumiał". Jego poczucie słusznego oburzenia zaczęło usprawiedliwiać upokorzenie.

Możliwa racjonalizacja: „Mój gniew jest słuszny, więc wszystko, co pod jego wpływem zrobię, też jest słuszne". **Przeciwna cnota:** łagodność, roztropność i sprawiedliwa stanowczość. **Kotwica:** „Czy bronię dobra, czy chcę sprawić ból?".

Praktyka na tydzień. Kiedy czujesz narastające napięcie, nazwij je prostym zdaniem: „Teraz jestem bardzo zdenerwowany. Wrócę do tej rozmowy za chwilę". Następnie wróć rzeczywiście. Unikanie konfliktu w nieskończoność nie jest łagodnością. Chodzi o oddzielenie ważnej sprawy od impulsu zadania ciosu.

7.6. Acedia — gdy dobro wydaje się bez znaczenia

Acedia jest jednym z najtrudniejszych pojęć Ewagriusza. Nie jest po prostu lenistwem ani synonimem depresji. W tradycji monastycznej opisuje zniechęcenie i wewnętrzne rozproszenie wobec dobra, do którego człowiek jest powołany: niechęć do wytrwałości, ucieczkę od miejsca i zadania, poczucie bezsensu, szukanie nieustannej zmiany zamiast wiernego działania.

Przykład. Mężczyzna chce odbudować relację z córką. Postanawia regularnie z nią rozmawiać, ale już po kilku dniach myśli: „I tak nie nadrobię straconych lat". Zamiast konsekwentnej obecności wraca do rozrywki i pracy. Nie chodzi wyłącznie o brak dyscypliny. Może działać lęk przed bezradnością i konfrontacją z własną przeszłością.

Możliwa racjonalizacja: „Skoro nie mogę zrobić wszystkiego idealnie, nie warto zaczynać". **Przeciwna cnota:** wytrwałość, nadzieja, wierność małym zadaniom. **Kotwica:** „Jaki mały dobry czyn mogę wykonać dzisiaj, nawet bez entuzjazmu?".

Praktyka na tydzień. Wybierz jedno niewielkie, konkretne dobro: telefon do samotnej osoby, kwadrans uważnej obecności z dzieckiem, uczciwe dokończenie zobowiązania. Rób je bez czekania na idealny nastrój. Jeśli utrata energii i zainteresowań obejmuje wiele sfer życia, rozważ także przyczyny zdrowotne i psychiczne.

7.7. Próżna chwała — gdy dobro potrzebuje widowni

Pragnienie uznania jest ludzkie. Dziękujemy za pochwały, cieszymy się z docenienia wysiłku. Problem pojawia się, gdy pochwała staje się najważniejszym celem. Wtedy nawet dobre czyny mogą być podporządkowane budowaniu wizerunku. Pomoc potrzebującemu zmienia się w materiał do autopromocji; modlitwa w pokaz pobożności; wiedza w środek zdobywania przewagi.

Przykład. Osoba regularnie wspiera akcje charytatywne. Z czasem zaczyna wybierać przede wszystkim te inicjatywy, przy których zostanie wymieniona publicznie. Kiedy nie pada jej nazwisko, czuje urazę i przestaje pomagać. To sygnał, że czyn dobry stał się zakładnikiem potrzeby uznania.

Możliwa racjonalizacja: „Pokazuję swoje dobro tylko po to, by inspirować innych”. Niekiedy tak jest rzeczywiście; niekiedy jest to prawdziwe zdanie używane do zakrycia innego motywu. **Przeciwna cnota:** pokora i bezinteresowność. **Kotwica:** „Czy zrobiłbym to samo, gdyby nikt nie mógł mnie pochwalić?”.

Praktyka na tydzień. Wykonaj jeden konkretny dobry czyn bez informowania innych. Nie po to, by poczuć się duchowo lepszym, lecz by sprawdzić, czy nadal potrafisz cieszyć się samym dobrem. Następnie uczciwie przyjmij normalne podziękowanie za inne czyny, bez udawania, że uznanie nic nie znaczy.

7.8. Pycha — gdy człowiek przestaje potrzebować prawdy

Pycha nie musi oznaczać głośnego chwalenia się. Może przybierać postać cichego przekonania: „Moje intencje są z definicji czyste”, „Inni powinni słuchać mnie bez pytań”, „Nie muszę przepraszać, bo przecież chciałem dobrze”. Pycha sprawia, że człowiek chroni swój obraz bardziej niż rzeczywistość. Szczególnie groźna jest wtedy, gdy towarzyszą jej wiedza, władza lub gorliwość religijna.

Przykład. Osoba przez lata skutecznie pracowała nad sobą. Ograniczyła używki, jest wierna małżeństwu, regularnie praktykuje religijnie. Zaczyna jednak patrzeć z góry na tych, którzy wciąż upadają. Myśli: „Gdyby mieli tyle silnej woli co ja, też by sobie poradzili”. Nie zauważa różnic historii, obciążeń i możliwości. Pokonała pewną słabość, lecz pojawia się inna: pogarda wobec słabszego.

Możliwa racjonalizacja: „Po prostu bronię zasad”. Zasady można bronić bez poniżania osoby. **Przeciwna cnota:** pokora jako życie w prawdzie, gotowość do przyjęcia korekty i wdzięczność za otrzymaną pomoc. **Kotwica:** „Czy umiem powiedzieć: nie wiem, myliłem się, przepraszam?”.

Praktyka na tydzień. Poproś zaufaną osobę o jedną konkretną informację zwrotną dotyczącą Twojego sposobu traktowania ludzi. Nie odpowiadaj natychmiast obroną. Wysłuchaj, zastanów się i sprawdź, czy potrzebujesz coś naprawić. Pokora nie oznacza zgody na fałszywe oskarżenia — oznacza gotowość przyjęcia prawdy.

Beznamiętność: nie obojętność, lecz wolność do miłości

Ewagriański ideał *apatheia* bywa mylony z emocjonalną martwotą. Tymczasem w jego duchowości chodzi o uporządkowanie namiętności, tak by nie zniewalały osoby i nie blokowały miłości. Człowiek dojrzały nadal czuje radość, gniew, smutek, pragnienie i wzruszenie. Nie utożsamia jednak każdego impulsu z obowiązkiem działania.

Katechizm przypomina, że namiętności same w sobie nie są ani dobre, ani złe moralnie, dopóki nie zostają włączone w określone działanie rozumu i woli (KKK 1767–1768). [4] Dlatego **celem nie jest zniszczenie natury, lecz jej uporządkowanie**. Uczucia mogą stać się sprzymierzeńcem dobra. Odwaga może bronić słabszego; pragnienie bezpieczeństwa prowadzić do roztropności; wrażliwość na ocenę innych motywować do rzetelnej pracy, jeśli nie zamieni się w niewolę wizerunku.

> **Wybierz jeden, nie osiem naraz.** Wypisz z powyższych opisów ten obszar, w którym najczęściej usprawiedliwiasz krzywdzące zachowanie. Nie przyklejaj sobie etykiety. Zapisz konkret: bodziec, myśl, emocja, zachowanie, szkoda, możliwa cnota, mały następny krok.

8. Ignacy Loyola: badaj początek, środek i koniec

Św. Ignacy Loyola nie proponuje rozstrzygania każdej myśli przez pytanie: „Czy tę myśl włożył mi do głowy demon?”. W *Ćwiczeniach duchowych* daje reguły badania poruszeń: co się pojawia, jak rozwija, co czyni z człowiekiem i dokąd go prowadzi. W numerze 32 rozróżnia myśli własne i poruszenia przypisywane duchom. W regułach 313–336 opisuje rozeznawanie pocieszenia i strapienia oraz szczególną ostrożność wobec pokus podszywających się pod dobro. [19]

Ignacy dostrzega rzecz bardzo subtelną: dobry początek nie gwarantuje dobrego końca. Człowiek może rozpocząć dzieło z autentycznego pragnienia pomocy, a później coraz bardziej podporządkować je własnej ambicji. Może zacząć walkę z nałogiem z troski o rodzinę, a następnie wykorzystać sukces, aby gardzić ludźmi słabszymi. Może z gorliwości religijnej budować wspólnotę, po czym uznać, że wszelka krytyka jest atakiem na Boga.

Początek, środek, koniec: trzy próby uczciwości

Początek: dlaczego zdecydowałem się na dane działanie? Co było prawdziwym dobrem? Co mnie poruszyło? **Środek:** co dzieje się z moim sercem, gdy działanie trwa? Czy rośnie wolność i gotowość służby, czy przymus kontrolowania, nerwowość, ukrywanie informacji i pogarda? **Koniec:** jakie są owoce? Czy ludzie zostali potraktowani godnie? Czy jestem bardziej prawdomówny, cierpliwy i zdolny do naprawiania błędów?

Nie oznacza to, że każda trudność dowodzi złego kierunku. Dobre decyzje mogą wymagać wysiłku, przynosić chwilowy dyskomfort i wywoływać niezadowolenie u osób, których nieuczciwe interesy naruszamy. Nie każda przyjemna emocja jest potwierdzeniem dobra; nie każda nieprzyjemna emocja jest znakiem zła. Ignacjańskie rozeznanie wymaga poznania rzeczywistego przedmiotu decyzji oraz jej konsekwencji, a nie tylko nastroju.

Twierdza i jej najsłabszy punkt

W regule 327 Ignacy używa obrazu dowódcy oblegającego twierdzę. Atakujący rozpoznaje najsłabszą część obrony. W wymiarze duchowym obraz ten pomaga zrozumieć, dlaczego dwóch ludzi może doświadczać różnych pokus. Jeden jest wrażliwy na pochlebstwo. Inny na poczucie odrzucenia. Jeszcze inny łatwo rezygnuje pod wpływem zniechęcenia. [19]

Wyciągnijmy z tego praktyczny wniosek: poznanie własnej słabości nie powinno rodzić lęku przed wszechobecnym przeciwnikiem. Powinno prowadzić do roztropności. Jeżeli wiem, że po nieprzespanej nocy gwałtownie reaguję na krytykę, umawiam ważne rozmowy na lepszą porę. Jeżeli wiem, że porównywanie się w mediach społecznościowych podsyca zazdrość, ograniczam ten bodziec. Jeżeli wiem, że sukces wywołuje we mnie pogardę dla innych, praktykuję wdzięczność i pamięć o otrzymanej pomocy.

Pułapka pozornego dobra

Najbardziej wymagającą próbą może być sytuacja, w której człowiek nie robi niczego oczywiście złego, ale stopniowo traci właściwą intencję. Na przykład nauczyciel chce chronić młodzież przed uzależnieniami. Zaczyna od uważnych rozmów. Później zyskuje rozgłos. Z czasem uznaje, że tylko jego metoda jest słuszna; podważa uczciwość innych wychowawców i nie dopuszcza wyników, które przeczą jego poglądom. Na zewnątrz wciąż głosi dobro. Wewnątrz traci pokorę wobec prawdy.

W takim przypadku ważne pytanie brzmi: „Czy moje dobre dzieło nadal mnie wychowuje, czy już tylko potwierdza mój obraz samego siebie?”. Nie jest to pytanie o dowód demonicznego wpływu. To wezwanie do moralnego realizmu.

Dlaczego nie wolno używać reguł Ignacego jak testu psychologicznego?

Reguły są częścią drogi duchowej. Nie są skalą diagnostyczną, za pomocą której oceniamy zdrowie psychiczne, prawdomówność lub duchowy stan innych osób. Każde rozeznanie wymaga pokory, odpowiedniego kontekstu i znajomości człowieka. Gdy sprawa dotyczy istotnych decyzji, warto rozmawiać z kompetentnym kierownikiem duchowym i z ludźmi, których konsekwencje decyzji bezpośrednio dotkną.

> **Próba trzech etapów.** Wybierz jedno przedsięwzięcie, które uważasz za dobre: pracę, pomoc innym, praktykę religijną albo obowiązek rodzinny. Zapisz, jaka była Twoja pierwsza intencja, jak obecnie zachowujesz się wobec osób zaangażowanych i co rzeczywiście powstaje w rezultacie. Jeśli te trzy odpowiedzi się rozchodzą, zastanów się, jak wrócić do dobra początkowego.

9. Jan Bosko: niewidzialne nici i „czas sideł”

W opisie snu św. Jana Bosko o drodze ku piekłu pojawiają się piękna, szeroka droga, niemal niewidoczne nici, upadający chłopcy i sznur trzymany przez szatana. Na sidłach widnieją nazwy grzechów; obok są środki uwolnienia: rozmyślanie, lektura duchowa, sakramenty i inne praktyki religijne. Bosko zauważa też chłopców, którzy potrafią przejść między pułapkami, zanim te zostaną wprawione w ruch. Relację znajdziemy w polskim opracowaniu *Sny i wizje św. Jana Bosko,* przytoczonym przez serwis Adonai. [1]

Ten obraz porusza wyobraźnię, ale wymaga roztropnego czytania. Mamy do czynienia z opowieścią o śnie o wymowie religijnej, nie z eksperymentalnym zapisem działania świata duchowego. Nawet jeśli wierzący uznaje duchową wartość takich doświadczeń, nie powinien z nich wyprowadzać pewności o niewidzialnych mechanizmach. Katechizm przypomina, że objawienia prywatne nie należą do depozytu wiary i nie mogą uzupełniać objawienia Chrystusa (KKK 67). [12]

Pierwsza nić: niepozorność

Bosko przedstawia sidła jako cienkie, łatwe do przeoczenia. Ten szczegół można przełożyć na codzienność. Wielu ludzi nie rozpoczyna dnia z zamiarem bycia okrutnym, chciwym czy niewiernym. Zaczynają od niewinnego porównania, od drobnego przemilczenia, od przyjemności, od usprawiedliwionej irytacji. Problem narasta, gdy człowiek regularnie przestaje odróżniać to, co mu służy, od tego, co go w rzeczywistości podporządkowuje.

Druga nić: połączenie słabości

W śnie wiele sideł jest połączonych wspólnym sznurem. Można zobaczyć tu metaforę tego, że słabości wzajemnie się wzmacniają. Przykładowo pycha może ułatwiać wybuchy gniewu („nie wolno mnie poprawiać”), gniew prowadzić do kłamstwa („musiałem tak powiedzieć”), a kłamstwo wymagać kolejnych usprawiedliwień. Chciwość może obudzić zazdrość, zazdrość rozgoryczenie, a rozgoryczenie pogardę. To nie są sztywne prawa psychologiczne; to obrazy powtarzających się ciągów decyzji.

Trzecia nić: droga jest nachylona niemal niezauważalnie

W opowieści droga na początku wygląda dobrze, lecz stopniowo opada. Człowiek również może przyzwyczajać się do coraz poważniejszych kompromisów. Najpierw przemilcza nieistotny fakt. Później „koryguje" dokument. W końcu uznaje oszustwo za normalny model działania. Nie musi przy tym codziennie świadomie mówić sobie, że wybiera zło. Otoczenie i rutyna wspierają nowe rozumienie norm.

Czwarta nić: „czas sideł"

To najważniejsza dla naszego podręcznika metafora. Można ją odczytać jako umiejętność rozpoznawania **okna podatności**: chwili, w której określony bodziec może uruchomić znany mechanizm, zanim impuls przerodzi się w decyzję i utrwalony nawyk. Człowiek zna swoje zmęczenie, lęk, głód uznania, pragnienie kontroli. Nie musi odpowiadać na każdą sytuację dopiero w kulminacji napięcia. Może zawczasu wyznaczyć granice i przygotować odpowiedź.

Wiedzieć, kiedy sidło się „uruchamia", nie znaczy mieć rozpisany harmonogram działań szatana. Taki wniosek nie wynika z tekstu i nie dałby się zweryfikować. W znaczeniu wychowawczym chodzi o rozumienie własnych momentów słabości: w jakich sytuacjach najłatwiej oszukuję, krzyczę, plotkuję, konsumuję ponad miarę lub uciekam od odpowiedzialności.

Piąta nić: uwolnienie wymaga narzędzi

Bosko przedstawia spowiedź jako młotek, a medytację, lekturę duchową i nabożeństwo jako narzędzia przecinania więzów. Można z tego wyciągnąć sensowną lekcję wychowawczą: samo postanowienie „nie będę już taki" często nie wystarczy. Człowiek potrzebuje rytmu refleksji, zewnętrznego wsparcia, przyjęcia przebaczenia, naprawienia krzywdy i powtarzania dobrych czynów. Sakramenty mają dla wierzących znaczenie łaski, nie są jednak magiczną techniką, która automatycznie usuwa każdy nawyk.

> *Czas sideł to nie zegar szatana. To chwila, w której można jeszcze zobaczyć własny odruch, nazwać go i wybrać inne działanie.*

CZĘŚĆ III. WYCHOWANIE SUMIENIA I PRAKTYKA DOBRA

10. Dziesięć kotwic, które nie pozwalają zgubić kierunku

Kotwica nie jest listą wszystkich możliwych zakazów. Jest pytaniem, do którego wracamy, kiedy emocje przesłaniają obraz sytuacji. Pytanie nie podejmuje decyzji za człowieka, ale pomaga zbudować dystans wobec bodźca. Przyzwyczajenia powstają przez powtarzanie; dlatego również praktyka moralna potrzebuje prostych, wielokrotnie stosowanych punktów odniesienia.

Kotwica 1. Prawda przed wygodą

Pytanie: **„Co wiem na pewno, a co dopowiedziałem, aby obronić siebie?”** Jeżeli kłamałem, nie wystarczy stwierdzić, że „sytuacja była trudna”. Trzeba nazwać prawdziwe fakty, szkodę oraz własny udział. Dotyczy to także fałszywych oskarżeń wobec innych.

Kotwica 2. Godność przed etykietą

Pytanie: **„Czy w tej osobie widzę człowieka, czy tylko problem?”** Krytyka zachowania jest dopuszczalna, a czasem konieczna. Pogarda nie jest potrzebna do obrony prawdy. Można zdecydowanie przeciwstawić się przemocy, jednocześnie nie odbierając sprawcy godności osoby.

Kotwica 3. Sprawiedliwość przed korzyścią

Pytanie: **„Czy moje dobro nie jest budowane kosztem tego, co słusznie należy się innym?”** Przedsiębiorca powinien zapłacić uczciwie, rodzic rozdzielić obowiązki bez faworyzowania, pracownik wykonywać uzgodnioną pracę. Dobroczynność nie zastępuje sprawiedliwości.

Kotwica 4. Odpowiedzialność przed wymówką

Pytanie: **„Jaka część tej sytuacji zależała ode mnie?”** Nie odpowiadamy za wszystko, co nas spotkało. Ale możemy odpowiadać za to, jak potraktowaliśmy innych. Zamiast zdania „musiałem krzyczeć” warto rozważyć: „byłem rozgniewany i wybrałem krzyk”. Tylko uczciwie nazwany wybór daje szansę przyszłej zmiany.

Kotwica 5. Roztropność przed impulsem

Pytanie: **„Co się stanie jutro, za miesiąc i za rok, jeśli będę reagować tak samo?”** Nie wszystkie konsekwencje da się przewidzieć, ale warto spojrzeć poza chwilową ulgę. W gniewie nie pisz najważniejszej wiadomości; w zazdrości nie ogłaszaj osądu o czyichś intencjach.

Kotwica 6. Wolność przed przymusem nawyku

Pytanie: **„Czy ja wybieram tę czynność, czy automatycznie ją powtarzam?”** Nie każda rutyna jest zła. Dobre nawyki służą wolności, bo pomagają czynić dobro regularnie. Problem zaczyna się, gdy nawyk krzywdzi i mimo to wymyka się kontroli. Jeśli pojawia się uzależnienie, trzeba dołączyć odpowiednią pomoc specjalistyczną.

Kotwica 7. Miłość przed samym zwycięstwem

Pytanie: **„Czy po tej rozmowie druga osoba będzie miała więcej przestrzeni do prawdy, czy tylko będzie upokorzona?”** Czasem miłość wymaga odmowy, stanowczego sprzeciwu i postawienia granic. Nie oznacza zawsze zgody. Jednak celem nie powinno być udowodnienie własnej wyższości.

Kotwica 8. Pokora przed nieomylnością

Pytanie: **„Kto ma prawo mnie poprawić?”** Jeżeli odpowiedź brzmi „nikt”, sumienie ryzykuje zamknięcie na prawdę. Wybierz kilka wiarygodnych osób, które mogą powiedzieć Ci coś niewygodnego. Nie musisz zgadzać się ze wszystkim; musisz umieć rzetelnie rozważyć argument.

Kotwica 9. Naprawa przed samym żalem

Pytanie: **„Co konkretnie zrobię wobec osoby, którą skrzywdziłem?”** Żal jest ważny, ale nie zwraca utraconych pieniędzy, nie cofa oszczerstwa i nie odnawia sam z siebie zaufania. Gdy to możliwe, oddaj, wyjaśnij, przeproś i zmień praktykę. Osoba skrzywdzona ma prawo do własnego tempa i granic.

Kotwica 10. Nadzieja przed rozpaczą

Pytanie: **„Jaki jeden dobry krok pozostaje możliwy, mimo że nie zmienię całej przeszłości?”** Poczucie winy może skłaniać do naprawy, ale rozpacz odbiera energię potrzebną do dobra. Nadzieja nie zaprzecza skutkom błędów. Przypomina, że osoba nie musi być na zawsze utożsamiana z najgorszą decyzją.

Jak wprowadzać kotwice?

Nie próbuj codziennie kontrolować całej listy. Przez pierwszy tydzień wybierz jedną kotwicę, która najczęściej dotyczy Twoich reakcji. Zapisz ją na kartce, w notatniku lub w telefonie. Po tygodniu oceń nie samopoczucie, ale konkretne zachowania: czy przerwałeś oszczerstwo, czy przeprosiłeś, czy powiedziałeś prawdę pomimo kosztu? Kotwica działa wtedy, gdy staje się praktyką, a nie ładnym hasłem.

> **Twoja kotwica na najbliższy tydzień.** Moja najczęstsza sytuacja ryzyka to: _____. Moja kotwica brzmi: _____. Gdy pojawi się bodziec, zamiast zwykłej reakcji zrobię: _____. Sprawdzę skutki po siedmiu dniach, nie po siedmiu minutach.

11. Spowiedź, zadośćuczynienie i uzdrawianie relacji

W obrazie Jana Bosko spowiedź jest młotkiem przecinającym niewolę sideł. Trzeba jednak wyjaśnić, co oznacza to w realnym życiu wierzącego. Spowiedź nie jest magicznym kasowaniem pamięci, nawyków i konsekwencji. W sakramencie pokuty chrześcijanin szuka Bożego przebaczenia i pojednania, a zarazem uznaje prawdę o swoich czynach, podejmuje żal, wyznaje grzechy i postanawia zmianę.

Katechizm łączy regularne przystępowanie do spowiedzi z kształtowaniem sumienia, walką ze złymi skłonnościami i wzrostem duchowym (KKK 1458). Wyraźnie przypomina także o zadośćuczynieniu: jeśli to możliwe, trzeba naprawić krzywdę wyrządzoną drugiemu (KKK 1459). [20]

Cztery poziomy pojednania

Prawda: „Zrobiłem to”, zamiast „tak wyszło”. **Żal:** uznanie, że czyn był zły, nie tylko że został wykryty. **Przebaczenie:** przyjęcie łaski i możliwości nowego początku. **Naprawa:** konkretne kroki wobec

poszkodowanych i własnych przyzwyczajeń. W realnym życiu te elementy nie zawsze występują w łatwej kolejności. Można żałować, a nadal odczuwać wstyd; można otrzymać przebaczenie, a długo odbudowywać zaufanie.

Rozważmy przykład oszczerstwa. Człowiek opowiedział współpracownikom nieprawdziwą historię o innej osobie. W spowiedzi rozpoznaje winę. Ale praca moralna nie kończy się w konfesjonale. Trzeba, na ile jest to roztropnie i realnie możliwe, sprostować kłamstwo i powstrzymać jego dalsze rozprzestrzenianie. Nie można powoływać się na otrzymane przebaczenie, aby zażądać od osoby poszkodowanej natychmiastowego zaufania.

Rachunek sumienia bez obsesji

Zdrowy rachunek sumienia nie polega na wielogodzinnym przeglądaniu każdej spontanicznej myśli. Skupia się na relacji z Bogiem, rzeczywistych wyborach, wyrządzonej krzywdzie, pominiętym dobru i wdzięczności. Jeśli człowiek odczuwa przymus wielokrotnego wyznawania tych samych niepewnych kwestii, stałego sprawdzania intencji i szukania nieosiągalnej pewności, może zmagać się ze skrupułami. Wtedy ważne jest stabilne kierownictwo duchowe, a niekiedy również wsparcie psychologiczne.

Modlitwa i medytacja: ku czemu kierują uwagę?

Modlitwa nie jest tylko techniką uspokojenia. Dla wierzącego jest relacją z Bogiem. Może jednak obejmować konkretne praktyki, które pomagają zobaczyć własne życie: milczenie, czytanie Ewangelii, modlitwę prośby o prawdę, dziękczynienie, pamięć o osobach skrzywdzonych. Czytanie duchowe poszerza język sumienia, a wspólnota potrafi uchronić przed samotnym usprawiedliwianiem swoich działań.

Zewnętrzna religijność staje się niebezpieczna wtedy, gdy służy do uniknięcia prawdy. Ktoś może modlić się codziennie, ale nie chcieć przeprosić dziecka; hojnie wspierać wspólnotę, lecz nie płacić uczciwie pracownikom; dużo mówić o pokusach, a mało o własnych decyzjach. Właśnie w takich sytuacjach szczególnie potrzebne jest rozeznanie z Łk 18,9–14: religijny sukces nie upoważnia do pogardy.

Wspólnota bez upokorzenia

Sprawiedliwa i dobra wspólnota powinna umieć łączyć wymagania z miłosierdziem. Nie nazywać zła dobrem, ale też nie organizować publicznych oskarżeń. Wspierać naprawę, szanować tajemnicę sumienia, przyjmować słabość bez sensacji i reagować właściwie na przemoc. Szczególnie ważne jest, aby sprawcy krzywdy nie otrzymywali taniego rozgrzeszenia społecznego kosztem bezpieczeństwa osób pokrzywdzonych.

> **Od żalu do naprawy.** Zapisz jeden konkretny czyn, którego żałujesz. Oddziel to, co możesz rzeczywiście naprawić, od tego, czego nie jesteś w stanie cofnąć. Wybierz działanie proporcjonalne, bez naruszania granic osoby poszkodowanej. Jeżeli sprawa jest poważna, zasięgnij odpowiedniej rady duchowej, prawnej lub specjalistycznej.

12. Jak rozmawiać o złu z osobą niewierzącą?

Człowiek, który nie wierzy w szatana, może mieć bardzo rozwinięte poczucie moralne. Może też dostrzegać skutki pychy, przemocy, chciwości czy kłamstwa bez religijnego języka. Rozmowa, która zaczyna się od żądania, aby uznał istnienie demonów, łatwo zatrzyma się na sporze o dowody. Lepiej

zacząć od doświadczenia, nad którym można wspólnie myśleć: „Czy zdarzyło Ci się usprawiedliwiać czyn, o którym później wiedziałeś, że skrzywdził drugą osobę?”.

Takie pytanie jest intelektualnie uczciwe, ponieważ nie przemyca wniosku. Każdy może wskazać sytuację, w której jego reakcja była szybsza niż osąd. Każdy może też odróżnić fakt od interpretacji, pragnienie od decyzji i własne korzyści od skutków dla innych. Dopiero potem można pokazać, jak tradycja chrześcijańska interpretuje te zjawiska jako teren pracy sumienia i duchowej walki.

Pięć etapów rozmowy bez presji

1. Zacznij od zdarzenia. „Co dokładnie wydarzyło się w tej sytuacji?”. Nie od oskarżenia o ukryty grzech. **2. Zapytaj o interpretację.** „Jak to sobie wyjaśniłeś?”. **3. Zbadaj skutki.** „Kto poniósł koszt tej decyzji?”. **4. Zaproponuj próbę innego wyboru.** „Co można byłoby zrobić inaczej?”. **5. Dopiero jeśli rozmówca chce, przedstaw perspektywę chrześcijańską.** „Ewangelia i tradycja rozeznawania pytają o podobną rzecz, ale dodają wymiar relacji z Bogiem”.

Nie trzeba ukrywać własnej wiary, by szanować niewiarę drugiego. Można powiedzieć wprost: „Jako chrześcijanin wierzę, że istnieje również wymiar duchowy pokusy. Nie umiem jednak dowieść, że Twoja konkretna myśl pochodziła od demona. Możemy za to razem zbadać, czy dana decyzja była prawdziwa, sprawiedliwa i dobra”. To zdanie nie jest słabością argumentacji; jest jej uczciwą granicą.

Czego nie robić?

Nie wykorzystuj cudzych traum jako dowodu na zło duchowe. Nie twierdź, że choroba psychiczna jest karą albo opętaniem. Nie sugeruj, że brak zgody na religijną interpretację oznacza moralną ślepotę. Nie obiecuj, że po jednej rozmowie człowiek porzuci czterdziestoletni nawyk. Nie stosuj lęku, obrazów piekła czy publicznego zawstydzania jako głównych narzędzi „budzenia sumienia”. Strach może na chwilę wymusić zachowanie, lecz nie gwarantuje wolnego wyboru dobra.

Co może otworzyć rozmowę?

Konkretny przykład: „Jeśli ktoś mówi 'tak robią wszyscy', czy to wystarczy, by uznać postępowanie za słuszne?”. Dalej: „Jeśli widzisz, że Twoje dziecko przejmuje Twój gniew, czy to coś zmienia w Twojej ocenie?”. Następnie: „Czy potrafisz przeprosić, gdy nie ma świadków i nikt nie żąda wyjaśnień?”. Pytania odwołują się do rozumu, relacji i godności; nie wymagają wcześniejszego światopoglądowego porozumienia.

Celem nie jest zwycięstwo w dyskusji. Celem jest uczciwie otwarta przestrzeń, w której człowiek może rozpoznać rzeczywistość i podjąć własną decyzję. Chrześcijańskie świadectwo staje się wiarygodniejsze, gdy mówiący sam praktykuje prawdę, miłość i pokorę.

> **Rozmowa bez „nawracania siłą”.** Przed spotkaniem zapisz: jakiego pytania chcę wysłuchać, jakiej prawdy o sobie nie muszę ukrywać i czego nie wiem. Po rozmowie oceń, czy druga osoba poczuła się potraktowana z godnością — nawet jeśli nie przyjęła moich przekonań.

13. Sytuacje z życia: odruch, racjonalizacja, przemiana

Poniższe historie są celowo zwyczajne. Nie opisują nadzwyczajnych zjawisk, lecz codzienne miejsca, w których człowiek może albo utrwalać krzywdę, albo uczyć się dobra. Każdą rozważamy w czterech krokach: **historia**, **ukryte przekonanie**, **punkt wolności**, **czyn naprawczy**.

Historia A. Ojciec, który mówi „u nas tak było”

Ojciec wraca do domu zmęczony. Syn rozlewa sok na dokumenty. Ojciec krzyczy, wyzywa chłopca i grozi karą. Po chwili widzi, że dziecko zamiera i milczy. Przypomina sobie własne dzieciństwo: jego ojciec również krzyczał i uważał to za wychowanie do dyscypliny. Dorosły wypowiada znajome zdanie: „Mnie też tak wychowano i wyrosłem na porządnego człowieka”.

Ukryte przekonanie: szacunek można wymusić strachem. **Punkt wolności:** zauważenie lęku dziecka i rozróżnienie szkody materialnej od godności osoby. **Czyn naprawczy:** przeproszenie bez zrzucania winy na dziecko, spokojne wyjaśnienie konsekwencji zniszczonych dokumentów, przećwiczenie innej reakcji na frustrację. Ojciec nie jest skazany na powtórzenie własnej historii. Ale nie wystarczy również powiedzieć: „To wszystko wina mojego wychowania”.

Pytanie do czytelnika: jaka sytuacja w Twoim życiu sprawia, że natychmiast odzywa się głos Twoich rodziców — nawet gdy dziś się z nim nie zgadzasz?

Historia B. Pracownik, który „tylko wykonuje polecenia”

Kierownik wymaga od zespołu ukrywania przed klientami istotnego ograniczenia produktu. Jeden z pracowników czuje opór, ale usprawiedliwia się: „Decyzja jest odgórna, więc to nie moja odpowiedzialność”. Wkrótce sam uczy nowych kolegów, jak odpowiadać wymijająco. W jego pamięci zostaje już nie pierwotny opór, ale zdanie: „Tak wygląda branża”.

Ukryte przekonanie: hierarchia zwalnia z sumienia. **Punkt wolności:** uświadomienie sobie, że uczestnictwo w przekazywaniu nieprawdy pozostaje jego czynem, choć warunki pracy mogą komplikować decyzję. **Czyn naprawczy:** poszukanie zgodnej z prawem i uczciwej drogi wyjaśnienia problemu, rozmowa z przełożonym, dokumentowanie faktów, a gdy potrzeba — skorzystanie z właściwych kanałów zgłoszenia. Nie każda sytuacja pozwala na natychmiastową odmowę bez poważnych konsekwencji; roztropność obejmuje również troskę o bezpieczeństwo i rodzinę.

Pytanie do czytelnika: w której sytuacji najczęściej zasłaniasz się słowami „wszyscy tak robią”?

Historia C. Wierząca osoba, która zaczęła gardzić słabszymi

Kobieta przez wiele lat zmagała się z zachowaniem, które uznawała za grzeszne. Z pomocą Boga, wspólnoty i systematycznej pracy zaczęła żyć inaczej. Jej przemiana jest realna i cenna. Stopniowo jednak zaczyna wypowiadać się o innych z wyższością: „Nie mają silnej woli”, „widocznie nie chcą się nawrócić”.

Ukryte przekonanie: własny postęp daje prawo osądzania cudzej historii. **Punkt wolności:** zauważenie pogardy, zanim zostanie przedstawiona jako gorliwość o dobro. **Czyn naprawczy:** przypomnienie własnych upadków, wdzięczność za otrzymane wsparcie, rozmowa z człowiekiem potrzebującym pomocy bez stawiania siebie w roli sędziego. To dokładnie ten rodzaj pozornego dobra, który wymaga ignacjańskiego rozeznawania.

Pytanie do czytelnika: czy Twoja prawda o złu czyni Cię bardziej miłosiernym, czy bardziej surowym dla ludzi?

Historia D. Dziecko pod stołem, dorosły za usprawiedliwieniem

Małe dziecko zabiera zabawkę i chowa się, gdy opiekun pyta o zdarzenie. Nie można z tego wyprowadzać pewnego wniosku o jego dojrzałej winie moralnej — może przeżywać lęk, wstyd lub nie rozumieć skutków. Trzeba spokojnie uczyć oddawania cudzych rzeczy, mówienia prawdy i naprawienia szkody.

Wersja dorosła wygląda inaczej: pracownik bierze cudzą zasługę na siebie, a kiedy sprawa wychodzi na jaw, powtarza: „Przecież to wspólny projekt". Chowa się nie pod stołem, lecz za wieloznacznym językiem. **Ukryte przekonanie:** jeżeli zmienię nazwę czynu, uniknę odpowiedzialności. **Punkt wolności:** rezygnacja z gry słowami. **Czyn naprawczy:** wskazanie rzeczywistego autora pracy, przeproszenie i korekta formalnego przypisania zasługi.

Pytanie do czytelnika: jakich słów najczęściej używasz, aby nie nazwać czynu jego właściwym imieniem?

Historia E. Człowiek nieufny wobec religii

Mężczyzna uważa naukę o demonach za nieweryfikowalną. Jego przyjaciel próbuje przekonać go obrazami piekła. Rozmowa staje się sporem o dowody. Tymczasem mężczyzna przyznaje, że od lat nie umie przeprosić córki, ponieważ uważa okazywanie słabości za oznakę przegranej.

Możliwy początek dobrej rozmowy brzmi nie: „Musisz uwierzyć w szatana", lecz: „Co jest dla Ciebie ważniejsze — zwycięstwo w sporze czy relacja z córką?". **Ukryte przekonanie:** przeprosiny odbierają autorytet. **Punkt wolności:** zobaczenie, że odpowiedzialność może wzmacniać zaufanie. **Czyn naprawczy:** krótkie, prawdziwe przeprosiny bez dopowiedzenia „ale ty też...". W tym miejscu można rozmawiać o sumieniu niezależnie od metafizycznego sporu.

Pytanie do czytelnika: czy umiesz uszanować etap drugiej osoby, zamiast wymagać natychmiastowego przyjęcia Twojej wiary?

Historia F. Człowiek, którego wstyd zatrzymał w miejscu

Po poważnym błędzie mężczyzna przez lata mówi: „Jestem beznadziejny". Nie naprawia szkody, nie rozmawia z bliskimi i rezygnuje z nowych prób. Wydaje mu się, że taki surowy osąd siebie jest przejawem pokory. Tymczasem zredukował własną osobę do jednego czynu. **Ukryte przekonanie:** skoro zawiodłem, nie zasługuję na zmianę. **Punkt wolności:** oddzielenie oceny czynu od wartości człowieka. **Czyn naprawczy:** przyznanie się do konkretnej winy, poszukanie możliwości zadośćuczynienia i wykonanie pierwszego możliwego kroku. Nadzieja nie wymazuje krzywdy. Pozwala odpowiedzialnie działać mimo jej ciężaru.

Pytanie do czytelnika: czy Twój żal prowadzi do naprawiania, czy jedynie do niekończącego się potępiania siebie?

14. Trzydzieści dni odzyskiwania uwagi i wolności

Ten program nie jest terapią ani obietnicą przemiany w miesiąc. To propozycja prostych, uporządkowanych ćwiczeń. Każdego dnia wybierz jedną sytuację, zamiast analizować całe życie. Nie śledź obsesyjnie

wszystkich myśli. Zapisuj konkretne czyny, fakty, interpretacje i nowe odpowiedzi. Dla wierzących zadania mogą być połączone z modlitwą; osoby niewierzące mogą korzystać z warstwy etycznej i refleksyjnej.

Tydzień 1. Zobaczyć swoje wzorce (dni 1–7)

Dzień 1. Zapisz trzy reakcje, których później żałujesz. **Dzień 2.** Wybierz jedną i opisz jej typowy bodziec. **Dzień 3.** Rozdziel fakty od interpretacji. **Dzień 4.** Poszukaj zdania z domu rodzinnego, które może nadal kierować Twoją reakcją. **Dzień 5.** Zastanów się, jak Twoje zachowanie wygląda z perspektywy drugiej osoby. **Dzień 6.** Zadaj pytanie: „Jaką potrzebę próbuję zaspokoić w niewłaściwy sposób?”. **Dzień 7.** Podsumuj tydzień bez osądzania całej swojej wartości: czego dowiedziałeś się o mechanizmie?

Zadanie dodatkowe dla wierzących: przeczytaj Łk 5,29–32 i pomódl się o odwagę zobaczenia prawdy bez rozpaczy. Nie szukaj nadzwyczajnych znaków. Zwróć uwagę na konkretną decyzję, która jest dziś przed Tobą.

Tydzień 2. Rozpoznać usprawiedliwienia (dni 8–14)

Dzień 8. Wypisz trzy sformułowania, którymi najczęściej bronisz swojego zachowania. **Dzień 9.** Sprawdź, czy używasz porównania: „Inni robią gorzej”. **Dzień 10.** Zobacz, gdzie przerzucasz odpowiedzialność na grupę lub rodzinę. **Dzień 11.** Zauważ sytuację, gdy nazywasz poniżanie „żartem” albo oszustwo „sprytem”. **Dzień 12.** Zapytaj zaufaną osobę o jeden konkretny przykład Twojego zachowania, które ją zraniło. **Dzień 13.** Wysłuchaj odpowiedzi bez natychmiastowej obrony. **Dzień 14.** Zapisz, za co naprawdę odpowiadasz, a co było poza Twoją kontrolą.

Zadanie dodatkowe dla wierzących: przeczytaj Łk 18,9–14 i sprawdź, czy krytyka własnego czynu nie została zastąpiona porównywaniem się z „gorszymi”.

Tydzień 3. Zbudować nową odpowiedź (dni 15–21)

Dzień 15. Wybierz jedną kotwicę z rozdziału 10. **Dzień 16.** Sformułuj plan „jeśli–to”: „Jeśli usłyszę krytykę, poproszę o konkretny przykład zamiast natychmiast atakować”. **Dzień 17.** Przećwicz plan na sucho. **Dzień 18.** Zastosuj go w jednej realnej sytuacji. **Dzień 19.** Zauważ, co zadziałało, a co było trudne. **Dzień 20.** Powtórz w podobnym kontekście. **Dzień 21.** Oceń skutki dla drugiej osoby, nie tylko dla własnego samopoczucia.

Zadanie dodatkowe dla wierzących: poświęć kilka minut na modlitwę o roztropność i cierpliwość. Jeśli istnieje realna krzywda wymagająca wyznania i naprawienia, przygotuj się do sakramentu pojednania zgodnie z nauką Kościoła.

Tydzień 4. Naprawić relacje i utrwalić dobro (dni 22–28)

Dzień 22. Wybierz jedną sprawę, za którą powinieneś przeprosić. **Dzień 23.** Ustal, jakie zadośćuczynienie jest możliwe i bezpieczne. **Dzień 24.** Wykonaj pierwszy krok; uszanuj odpowiedź drugiej strony. **Dzień 25.** Zrób dobry czyn, o którym nie musisz nikomu opowiadać. **Dzień 26.** Przyjmij życzliwie korektę lub przyznaj, że czegoś nie wiesz. **Dzień 27.** Zadbaj o warunki pomagające unikać dawnego impulsu. **Dzień 28.** Przyjrzyj się, czy rozwój nie rodzi w Tobie wyższości wobec innych.

Dzień 29. Przejrzyj notatki. Wskaż jedną małą rzeczywistą zmianę, jeden problem nadal otwarty i jedną osobę, której warto podziękować. **Dzień 30.** Ustal rytm na kolejny miesiąc: pięć minut rachunku decyzji, jeden tygodniowy przegląd, jedno konkretne dobro do praktykowania.

Jak mierzyć postęp bez fałszywej perfekcji?

Nie licz wszystkich natrętnych myśli ani nie wystawiaj sobie codziennie oceny moralnej od zera do dziesięciu. Sprawdzaj obserwowalne skutki: czy rzadziej upokarzasz, szybciej przepraszasz, częściej mówisz prawdę, wstrzymujesz impulsywną odpowiedź, płacisz należności, wywiązujesz się z obietnic i zachowujesz zdolność słuchania? Zmiana nie musi oznaczać braku pokusy. Może oznaczać szybsze rozpoznanie i inną decyzję.

Badania nad tworzeniem nawyków wskazują znaczną różnorodność tempa, a nie magiczny uniwersalny okres zmiany. Trzydzieści dni ma dać początek, nie zamknąć proces. [14]

15. Trudne pytania, ważne granice

Czy człowiek o złym wychowaniu jest mniej winny?

Nie da się tego rozstrzygnąć jedną regułą. Wychowanie, strach, brak wiedzy, nawyk, zaburzenie czy przymus mogą ograniczać stopień odpowiedzialności. Nie usuwają automatycznie moralnej oceny czynu ani obowiązku ochrony osób pokrzywdzonych. KKK 1735 wyraźnie uwzględnia czynniki zmniejszające przypisywalność winy. Ostateczny osąd konkretnego wnętrza człowieka przekracza nasze kompetencje. [3]

Czy jeśli mam złe myśli, to znaczy, że jestem złym człowiekiem?

Nie. Myśli mogą być spontaniczne, niechciane, absurdalne lub sprzeczne z wartościami osoby. Ewagriusz, Ignacy i Katechizm pomagają odróżniać pojawienie się pokusy od świadomej zgody. Jeżeli myśli są natrętne i powodują silny lęk, nie próbuj na własną rękę ustalać ich „duchowego sprawcy”; skorzystaj z fachowego wsparcia.

Czy dobro można czynić ze złych pobudek?

Można zrobić coś zewnętrznie korzystnego i jednocześnie szukać przede wszystkim prestiżu, kontroli lub pochwały. Nie oznacza to, że każde dobro dokonane w mieszanej motywacji staje się bezwartościowe. Ludzkie motywy bywają złożone. Warto jednak pytać, czy jesteśmy gotowi uczynić to samo dobro również bez podziwu i przewagi.

Czy silny gniew zawsze jest grzechem?

Nie. Gniew jest emocją i może informować o niesprawiedliwości. Moralne pytanie dotyczy sposobu jej przeżywania, podtrzymywania oraz decyzji, które podejmujemy. Gniew, który prowadzi do obrony ofiary bez przemocy i poniżania, różni się od pielęgnowania zemsty. KKK 1767–1768 odróżnia emocje od ich moralnego wykorzystania. [4]

Czy można kształtować sumienie niezależnie od religii?

Tak, można rozwijać zdolność moralnego rozumowania, empatii, samokontroli i odpowiedzialności bez religijnej wiary. Chrześcijaństwo wnosi własne rozumienie ostatecznego dobra, grzechu, łaski i relacji z Bogiem. Nie trzeba zaprzeczać temu, co wspólne, ani udawać, że różnice światopoglądowe nie istnieją.

Czy diabeł może zmusić człowieka do grzechu?

W klasycznym rozumieniu św. Tomasza z Akwinu zły duch może kusić, pobudzać namiętności i wyobraźnię, ale nie narzuca bezpośrednio świadomej zgody woli. Nie wynika z tego, że każda osoba ma taki sam zakres psychologicznej swobody w każdych okolicznościach. To odrębne zagadnienia. [9]

Czy wizja Jana Bosko jest dowodem na mechanizm działania piekła?

Nie w sensie empirycznym. Jest tekstem o charakterze religijnym, który może pobudzać sumienie i wyobraźnię. Jego obrazy należy czytać rozumnie i w świetle podstawowego nauczania chrześcijańskiego; nie stanowią osobnego obowiązkowego modelu wyjaśniającego wszystkie procesy psychiczne. [1], [12]

Czy „beznamiętność” oznacza stłumienie uczuć?

Nie. To dążenie do wolności od nieuporządkowanego panowania namiętności. Człowiek może odczuwać pociąg, smutek lub gniew, a jednocześnie podejmować mądre i dobre decyzje. Nie należy mylić duchowej pracy z zaprzeczaniem emocjom.

Kiedy warto przerwać samodzielną pracę i poszukać pomocy?

Jeżeli pojawiają się natrętne myśli, skrajny lęk religijny, przymus nieustannego sprawdzania winy, zaburzenia odżywiania, utrata kontroli nad zachowaniem, przemoc lub myśli o wyrządzeniu krzywdy sobie albo innym — nie wystarczą ćwiczenia z tej książki. Potrzebna może być profesjonalna pomoc, a w sytuacji bezpośredniego zagrożenia należy korzystać z lokalnych służb ratunkowych. Kierownictwo duchowe i leczenie mogą się uzupełniać; nie należy ich przeciwstawiać.

ZAKOŃCZENIE. NIE WSZĘDZIE SZUKAĆ DIABŁA, WSZĘDZIE SZUKAĆ PRAWDY

Nie przekonamy wszystkich i nie zmienimy całego świata jedną książką. Nie musimy też tego obiecywać. Prawdziwa zmiana zaczyna się zwykle dużo skromniej: od zdania wypowiedzianego bez obrony, od zobaczenia krzywdy, od przeprosin, od zakwestionowania „normalności", w której wyrośliśmy, i od decyzji powtarzanej przez następny dzień.

Człowiek ma swoją historię, a ta historia działa w nim nawet wtedy, gdy przestaje ją pamiętać. Rodzina, kultura, doświadczenie biedy lub dostatku, zranienia, sukcesy i porażki współtworzą jego odruchy. Ale historia nie musi być wyrokiem. Można rozpoznawać dawne przekonania, poddawać je prawdzie i ćwiczyć nowe odpowiedzi. Niekiedy trzeba walczyć nie z jawnym pragnieniem zła, lecz z pozornym dobrem, które powoli zostaje wypaczone przez pychę, lęk lub chciwość.

Wiara chrześcijańska mówi o realności pokusy duchowej i o potrzebie łaski. Nie upoważnia jednak do przypisywania każdej słabości działaniu demona. Tradycja Ewagriusza uczy uważności na namiętności, Ignacy — badania kierunku myśli, Jan Bosko — roztropności wobec niepozornych sideł. Jezus pokazuje coś jeszcze ważniejszego: człowiek, który potrzebuje nawrócenia, nie jest pozbawiony nadziei.

Nie chodzi o wyprodukowanie „doskonałych" ludzi, którzy są dumni ze swojej nieskazitelności. Chodzi o osoby bardziej prawdomówne, sprawiedliwe i miłosierne; o ludzi, którzy potrafią powiedzieć „nie wiem", „myliłem się", „przepraszam", a następnie rzeczywiście postąpić inaczej.

> ***Nie chcemy wychować ludzi, którzy wszędzie widzą diabła. Chcemy wychować ludzi, którzy coraz wyraźniej widzą prawdę, rozpoznają zło, wybierają dobro i stają się bardziej zdolni do miłości.***

Taka jest nasza droga od sideł do wolności. Nie od strachu do strachu, lecz od nieuświadomionego odruchu do odpowiedzialności; od usprawiedliwienia do prawdy; od pychy do pokory; od krzywdzenia do naprawy; od rozpaczy do nadziei; od zamknięcia do miłości.

ANEKS. KARTY PRACY DLA CZYTELNIKA

Karta A. Moja mapa sidła

Sytuacja / bodziec. Co wydarzyło się w rzeczywistości? Kto był obecny, co zostało powiedziane?

.....

Automatyczna interpretacja. Co natychmiast pomyślałem? Jaką historię dopowiedziałem?

.....

Emocja i ciało. Co poczułem? Jak zareagowało moje ciało? Czego potrzebowałem?

.....

Impuls i decyzja. Co chciałem zrobić? Co rzeczywiście zrobiłem?

.....

Skutek i krzywda. Jakie były konsekwencje dla mnie oraz innych?

.....

Moja kotwica. Jakie pytanie powinienem zadać następnym razem?

.....

Nowa odpowiedź. Co konkretnie zrobię, gdy podobna sytuacja wróci?

.....

Karta B. Tygodniowy przegląd sumienia

1. Za jakie dobro z tego tygodnia jestem wdzięczny?
2. Kiedy prawda była dla mnie niewygodna i jak się wtedy zachowałem?
3. Gdzie pomyliłem emocję z faktem lub osądziłem cudze intencje bez podstaw?
4. Czyje dobro zaniedbałem przez pośpiech, lęk, pychę albo obojętność?
5. Jakie usprawiedliwienie powtarzałem najczęściej?
6. Co zdołałem naprawić, a co nadal wymaga działania?
7. Jaką jedną kotwicę zabiorę ze sobą na następny tydzień?

Wskazówka dla wierzących. Możesz zakończyć rachunek modlitwą dziękczynienia, prośbą o miłosierdzie i konkretnym postanowieniem. Jeśli korzystasz ze spowiedzi, przygotuj się zgodnie z nauką Kościoła, zamiast zastępować rozeznanie obsesyjnym analizowaniem niechcianych myśli.

Karta C. Rozróżnienie, które chroni przed pomyłką

To, co się pojawiło: myśl, wyobrażenie, emocja lub popęd.

To, co uznałem za prawdę: moje przekonanie i interpretacja.

To, na co przystałem: świadoma zgoda na określony zamiar.

To, co zrobiłem: realny czyn lub świadome zaniechanie.

To, co wymaga naprawy: konkretna szkoda, zerwane zaufanie lub zaniedbany obowiązek.

Nie utożsamiaj tych pięciu pozycji. Jedna niechciana myśl nie jest tym samym co wybrany zamiar. Z kolei dobre samopoczucie po czynie nie gwarantuje, że czyn był właściwy.

Karta D. Dwa kierunki rozwoju

Dla osoby rozpoczynającej zmianę: najpierw rozpoznaj powtarzalną krzywdę, nazwij własny udział, naucz się zatrzymywać impuls, naprawiaj, szukaj wsparcia. Nie wymagaj od siebie natychmiastowej doskonałości.

Dla osoby, która od dawna praktykuje dobro: badaj ukryte motywy. Czy nie rośnie w Tobie pogarda? Czy nadal umiesz przyjmować korektę? Czy Twoje dobro nie stało się sposobem zdobywania przewagi? Czy pozostajesz zdolny do autentycznego miłosierdzia?

W obu przypadkach pytanie końcowe jest to samo: **czy staję się bardziej zdolny do prawdy i miłości?**

ŹRÓDŁA I LEKTURY UZUPEŁNIAJĄCE

Poniżej podano źródła wykorzystane do opracowania. Oznaczenia w nawiasach kwadratowych odsyłają do pozycji z listy. Cytaty biblijne w tekście ograniczono do krótkich nawiązań i oznaczono siglami, aby czytelnik mógł odczytać całe fragmenty w wybranym uznanym przekładzie Pisma Świętego. Wykładnia psychologiczna i ćwiczenia praktyczne są autorską syntezą — nie należy przypisywać ich w całości świętym lub dokumentom Kościoła.

[1] Św. Jan Bosko, „Do piekła i z powrotem” — polskie przytoczenie snu w serwisie Adonai, za: *Sny i wizje św. Jana Bosko*, Wydawnictwo Salezjańskie, 1990. · Źródło online

[2] *Katechizm Kościoła Katolickiego*, 1783–1785 (formacja sumienia) oraz 1790–1794 (sąd błędny). · Źródło 1 · Źródło 2

[3] *Katechizm Kościoła Katolickiego*, 1734–1738, szczególnie 1735 (wolność, odpowiedzialność i ograniczenia przypisywalności winy). · Źródło online

[4] *Katechizm Kościoła Katolickiego*, 1767–1770 (namiętności a życie moralne). · Źródło online

[5] *Katechizm Kościoła Katolickiego*, 1786–1789 (wybory zgodne z sumieniem). · Źródło online

[6] *Katechizm Kościoła Katolickiego*, 2846–2848 (pokusy, próba, przyzwolenie). Tekst udostępniony przez Konferencję Episkopatu USA. · Źródło online

[7] *Katechizm Kościoła Katolickiego*, 391–395 (nauka o szatanie i demonach). · Źródło online

[8] Św. Tomasz z Akwinu, *Summa theologiae*, I, q. 57, a. 4 (poznawanie tajemnych myśli). · Źródło online

[9] Św. Tomasz z Akwinu, *Summa theologiae*, I, q. 111, a. 2–3 (wola, namiętności i wyobraźnia). · Źródło online

[10] Św. Tomasz z Akwinu, *Summa theologiae*, I, q. 114, a. 3 (czy każdy grzech wynika z kuszenia przez diabła?). · Źródło online

[11] Papież Franciszek, audiencja generalna z 25 września 2024 r., katecheza o Duchu Świętym i walce ze złem. · Źródło online

[12] *Katechizm Kościoła Katolickiego*, 66–67 (objawienie publiczne i objawienia prywatne). · Źródło online

[13] *Katechizm Kościoła Katolickiego*, 1673 (roztropność i rozróżnienie choroby psychicznej oraz praktyki egzorcystycznej). · Źródło online

[14] P. Lally i in., „How are habits formed: Modelling habit formation in the real world”, *European Journal of Social Psychology*, 2010; doi:10.1002/ejsp.674. O roli powtarzania i zmienności tempa automatyzacji nawyku. · Źródło online

[15] A. Bandura, „Moral Disengagement in the Perpetration of Inhumanities”, *Personality and Social Psychology Review*, 1999, 3(3), 193–209; doi:10.1207/S15327957PSPR0303_3. O psychologicznych mechanizmach usprawiedliwiania krzywdy. · Źródło online

[16] National Health Service (NHS), „Thought record”, materiał edukacyjny o ćwiczeniu poznawczo-behawioralnym służącym badaniu automatycznych myśli. · Źródło online

[17] Ewagriusz z Pontu, *Praktikos*, 6–14, w przekładzie i opracowaniu Luke’a Dysingera OSB, „Guide to Evagrius Ponticus”. · Źródło online

[18] Ewagriusz z Pontu, *O ośmiu duchach zła* (*De octo spiritibus malitiae*), wskazanie źródła i tekstu greckiego w bazie „Guide to Evagrius Ponticus”. · Źródło online

[19] Św. Ignacy Loyola, *Ćwiczenia duchowe*, szczególnie 32, 313–336; polski tekst dostępny w serwisie jezuickim „Chwila z Jezusem”. · Źródło online

[20] *Katechizm Kościoła Katolickiego*, 1450–1460, szczególnie 1458–1459 (sakrament pokuty, formacja sumienia i zadośćuczynienie). · Źródło online

Fragmenty Pisma Świętego do dalszej lektury

Łk 5,29–32 — Jezus i grzesznicy; Łk 18,9–14 — faryzeusz i celnik; Mk 7,20–23 — zło wychodzące z serca człowieka; Mt 5–7 — Kazanie na Górze; Mt 7,1–5 — sądzenie i własna belka; Rz 12,1–21 — przemiana myślenia i praktyka dobra; Jk 1,13–15 — pragnienie, pokusa, grzech; Ga 5,13–26 — wolność, miłość i owoce Ducha.

Jak korzystać z tej publikacji odpowiedzialnie?

To materiał edukacyjny i duchowy, a nie diagnoza psychologiczna, medyczna lub egzorcystyczna. Nie służy do klasyfikowania innych ludzi jako „opanowanych przez namiętność” ani do ustalania wpływu demonów na konkretną osobę. Wyznacza drogę namysłu nad prawdą, odpowiedzialnością, formowaniem sumienia i możliwością przemiany. Warto czytać go z otwartością na rzetelną wiedzę, nauczanie Kościoła i doświadczenie ludzi, którym jesteśmy coś winni.