



Konferencja 3/2022 Nasze maski i cienie

Wj 2, 11-15a; 16; 21-22; Wj 3, 10-12a; Wj 4, 10-23;
Mt 16, 17-18; Mt 16, 22-23; Mt 26, 31-35; Mt 26, 73-75;
1J 1, 5-7

Podróżą jedną życie jest człowieka

Przez odniesienie do literackiego schematu „podróży bohatera” chcemy pokazać pracę formacyjną (tegoroczną i tę trwającą przez całe życie) jako przygodę – podróż, w którą warto wyruszyć, aby stać się „nowym człowiekiem”. Czyż nie chcemy - tak jak Chrystus – żyć w pełni duchowo i fizycznie, czyli stać się „zdobywcą dwóch światów”?

Problem z naszą życiową podróżą jest taki, że często wyruszenie w nią nie jest jednoznaczne i ostateczne.

Kiedy bohaterowie wypływają w morze albo wsiadają do pociągu, to zasadniczo jest to akt konkretny i nieodwracalny. Gdy jest się na morzu, a statek obrał już kurs, trudno jest zawrócić, nawet gdyby ktoś zmienił zdanie co do podróży. Podobnie jest w pociągu. Choć czasem trudne emocje podpowiadają, by wysiadać, ciężko jest zatrzymać pociąg, który już ruszył.

W życiowej podróży jesteśmy w zupełnie innej sytuacji. Nasze wewnętrzne podróże mają to do siebie, że wyruszenie w drogę nie oznacza automatycznie *utrzymania się* w woli podróżowania. Gdy przytłoczą nas obowiązki, bywa że zapominamy o naszych ambitnych przymysłeniach i decyzjach. Z perspektywy czasu wydają nam się one trochę na wyrost, udramatyzowane i emocjonalnie. Rezygnujemy wówczas z podróży, wracając do stanu stagnacji, z którego znowu musimy wyruszać.

Aby nie tkwić w ciągłym stanie „zbierania się do wyruszenia”, potrzebujemy dwóch rzeczy:

1. Zobaczyć wartość świadomego życia – innymi słowy uwierzyć, że mój rozwój osobisty ma przełożenie na moją sytuację oraz że realnie mogę ją poprawić, zmieniając się wewnętrznie.
2. Zdecydować się na troskę o siebie – zrozumieć, że nikt inny nie może zadbać o mnie lepiej niż ja sam(a); dlatego potrzebna jest decyzja, że będę się chronił(a) i poważnie traktował(a) swoje potrzeby.

W końcu wyruszamy w podróż po to, żeby poznać siebie – nie tylko w sensie zobaczenia, co w nas jest, ale także zobaczenia, na co nas stać i kim możemy być. Wyruszamy także po to, by zrzucić wszystko, co może nas uwierać w naszym obecnym sposobie funkcjonowania i co powoduje, że jesteśmy nieszczęśliwi i spięci.

Odpowiedź na różne dylematy, jakie mogą stać się naszym udziałem podczas wyruszenia w drogę i poznawania siebie może kryć się w pewnym mechanizmie, o którym opowiemy w niniejszej konferencji. Słowem-kluczem dla zrozumienia tego mechanizmu będzie pojęcie „maska”.

Bagaż psychiczny

Psychika (uczucia, myśli, wrażenia, czyli cały wewnętrzny świat człowieka) to obszar, na który oddziałuje, obok naszej fizyczności (wraz z mózgiem i hormonami), również dusza (por. KKK 1764). Jest to „obszar przejściowy”, który tworzy, według Kościoła, współdziałanie ciała człowieka (cała nasza fizyczność wraz z mózgiem i hormonami) z duszą. Jednocześnie o psychice możemy mówić językiem wypracowanym przez psychologię i tego będziemy się uczyć w tej części. Pozwoli nam to lepiej zrozumieć siebie i ułatwi otworzenie się na obecność Ducha Świętego w naszej duszy.

Co to są maski i skąd się biorą?

Nie można prowadzić rozważań nad zagadnieniem maski, nie dotykając krótko tematu tożsamości, czyli wizji własnej osoby.

Budowanie tożsamości rozpoczyna się, kiedy dziecko, a następnie młody człowiek wchodzi w interakcje ze swoim najbliższym otoczeniem (rodziną) oraz innymi ludźmi. To proces, w czasie którego dochodzi do poznania siebie, swoich cech charakteru i umiejętności; dostrzegania tego, co myśli o mnie otoczenie; badania przekonań o sobie i świecie; przyswajania jako swoje różnych wartości. Dodatkowo dochodzi w tym procesie do poznania siebie w różnych relacjach: z samym sobą, ze światem zewnętrznym i z Panem Bogiem.

W procesie budowania tożsamości pojawia się moment, w którym część z tych odkrytych elementów postanawiamy przed światem ukryć. Dlaczego tak się dzieje? Odpowiedź jest dość oczywista, mianowicie na naszej drodze życiowej dostajemy mnóstwo komunikatów od najbliższego otoczenia, z których część jest niezgodna z naszymi przeżyciami lub emocjami (następuje zaprzeczenie). Owe komunikaty stają się przeszkodą w wyrażaniu tego, co czujemy. W związku z tym świadomie (albo nieświadomie) postanawiamy ukryć tę nieakceptowaną część.

Wyobraźmy sobie, że w jakiejś rodzinie rodzi się bardzo uparte dziecko. Jako że jest to mocna cecha, dodatkowo ingerująca i wpływająca na innych, dziecko to dostaje dużo komunikatów negatywnych. Informacje te negują jego naturalną ekspresję. W efekcie dziecko zaczyna automatycznie (nieświadomie) ukrywać (chować) to, co jest nieaprobowane. Dziecko to jest w stanie dostosować się i wypełnić oczekiwania rodziców/otoczenia, aby zasłużyć na akceptację. Zwróćmy jednak uwagę na to, że wrodzony upór dziecka nie jest całkiem złą cechą, bo mógłby przerodzić się w rodzaj determinacji czy umiejętność dążenia do celu bez względu na trudne okoliczności. Lepiej byłoby zatem mądrze ten upór ukierunkować, aby nie stanowił przeszkody w interakcjach społecznych, niż całkowicie go eliminować. Tak czy inaczej przykład ten trafnie jednak pokazuje mechanizm maski.

Maska pojawia się na miejscu ukrywanej cechy, a zatem maska jest zachowaniem (postawą) wyuczonym i niezgodnym z nami. Według C. Junga przyczyną wytworzenia się maski jest sprzeczność zachodząca pomiędzy czynnikami kulturowo-społecznymi (m.in. wyobrażenia i oczekiwania najbliższego otoczenia co do mnie i mojego zachowania) a czynnikami indywidualnymi (m.in. moja odkryta tożsamość).

Najłatwiej jest chyba myśleć o masce jako o cesze charakterystycznej danej osoby, którą ta stara się pokazać innym, podczas gdy w istocie chodzi o ukrycie innej cechy – zwykle przeciwnej. Przykładowo racjonalny człowiek może pod maską racjonalności ukrywać dużą wrażliwość i emocjonalność, posłuszna córeczka skrywa być może pod maską posłuszeństwa bunt

nastolatki i niezgodę na bolesne dla niej zachowania rodziców, oddana matka może mieć w sobie zaprzeczone ambicje zawodowe, a zrównoważona emocjonalnie osoba może ukrywać pod maską gorące i romantyczne pragnienia.

Samo pojęcie maski może kojarzyć nam się negatywnie, jako coś nieprawdziwego i fałszywego. Pamiętajmy jednak, że maska nie jest jednoznacznie zła, a nawet może być użyteczna. Chroni nas przed zranieniem i odrzuceniem, czyli tym, czego człowiek boi się najbardziej. Chroni dlatego, bo zakrywa nasze słabości i niedoskonałości, zwłaszcza te, których w sobie nie akceptujemy, oraz te, których nie chcemy pokazać światu.

Negatywną stroną maski jest to, że ukrywa ona naszą prawdziwą tożsamość, nasze potrzeby i pragnienia, czyli nasze prawdziwe JA. Ukrywa je również przed nami samymi, zatem oddala nas od prawdy, którą nosimy w sercu, od własnych myśli, emocji i przekonań. Konsekwencją noszenia maski jest narastające wewnętrzne napięcie, dlatego kiedy znajdziemy się w sytuacji, gdy możemy zdjąć maskę, często wykazujemy skłonność do *rozhamowania* tego napięcia, a zatem przekraczania granic i zaniku samokontroli (występuje to jako przeciwieństwo kontrolowania siebie w masce). W zależności od tego, gdzie musimy maskę zakładać, bezpiecznym miejscem na jej ściągnięcie może być np. krąg znajomych (przykładowo grono rówieśnicze dla tych nastolatków, którzy w domu muszą grać rolę *jakiegoś* syna lub córki), własna rodzina, a czasami jedynie samotność. Istnieją oczywiście różne sposoby redukcji napięcia, bardziej lub mniej dla nas korzystne. Niektóre są jednak ogromnie szkodliwe – są np. ludzie, którzy pod koniec dnia muszą sięgnąć po alkohol, najeść się ponad miarę albo rozładować napięcie na płaszczyźnie seksualnej.

Długotrwałe noszenie maski skutkuje oddzieleniem się od ludzi, od siebie i od Boga, czyli wielką samotnością. Ta samotność wynika z faktu, że skoro komunikujemy się ze światem za pośrednictwem maski, to informację zwrotną otrzymujemy także „na maskę”, a nie na nasze prawdziwe JA. Ono pozostaje nieskomunikowane.

Jak zidentyfikować maskę?

Problem z identyfikacją maski jest taki, że noszenie jej jest czymś zwykle nieświadomym, innymi słowy czasem w ogóle nie widzimy, że jesteśmy w masce. Odkrywamy to dopiero wtedy, gdy widzimy objawy i konsekwencje – i tą drogą dochodzimy do nazwania obszaru i źródła problemu.

Podstawowe pytanie brzmi zatem: „Po czym poznać, że mam na sobie maskę?”. Oto możliwe tropy:

1. Jeżeli zidentyfikujemy sytuacje rozhamowania lub inne objawy dużego napięcia, o których mówiliśmy wyżej, możemy spróbować zidentyfikować źródła tego napięcia.
2. Często zakładaniu maski towarzyszy lęk przed odrzuceniem. Charakterystyczne są więc myśli typu: „Gdybym powiedział światu, jaki jestem naprawdę, to zostałbym odrzucony” albo „Gdybym swojemu mężowi ujawniła, z czym mam trudności, to przestałby mnie szanować”.
3. Ponieważ maska jest sposobem komunikowania się ze światem, bardzo pragnie być pokazana. Możemy więc zastanowić się, jakie swoje cechy staramy się pokazać innym. To nie musi być bardzo świadome, ale czasem możemy dostrzec w swoich zachowaniach cichą motywację pokazania lub udowodnienia komuś czegoś.

4. Freud zauważył, że im piękniejsza maska, tym większy skrywa problem. W ślad za tą myślą możemy poszukiwać w sobie takich obszarów, w których bardzo zależy nam na byciu idealnymi.
5. Na maskę może wskazywać również doświadczanie wielu trudnych emocji, które nas ogarniają, a których nie kontrolujemy, a także pojawianie się różnych objawów psychosomatycznych.

Jak zdjąć maskę?

Jeżeli zidentyfikujemy maskę w naszym życiu (lub podejrzewamy jej istnienie), warto podjąć próbę jej ściągnięcia, albo chociaż uchylania. Zasadniczo można próbować to robić na dwa sposoby, które wydają się być komplementarne.

Pierwszy sposób to próba przełamywania strachu związanego z pokazywaniem ukrywanych wcześniej cech. Chodzi o to, by świadomie, niejako na próbę, zaprzestać prezentowania siebie „od strony maski”. Można próbować powoli uchylać maskę i oswajać emocje z tym związane, uczyć się reakcji otoczenia. Może nie wszyscy będą reagować tak negatywnie, jak się tego spodziewamy? Szczególnie na początku warto to robić w wybranych, bezpiecznych miejscach.

Drugi kierunek działania to praca z zaprzeczonymi cechami, które obiektywnie nie muszą być wcale złe, tyle że kiedyś zostały odrzucone. W tym kierunku działania mieszczą się zatem wysiłki ukierunkowane na akceptację siebie włącznie z własnymi niedoskonałościami (lub po prostu tymi wcześniej ukrywanymi cechami). Ważne jest też uznanie swoich zasobów, czyli dostrzeżenie wartości w tym, co potrafisz, jakie masz talenty i predyspozycje. Jest to w istocie praca na poczuciem własnej wartości, o której mówiliśmy w poprzednich konferencjach.

Praca ze ściągnięciem maski jest podobna do pracy z „naszym cieniem” (takim pojęciem Jung określił mroczną, nieświadomą sferę nas samych, w której kumulują się ból, smutek, żal, agresja itp.). W cieniu można znaleźć to, co nieprzeżyte, wyparte, zawstydzone. Podstawą nowoczesnej psychoterapii jest przekonanie Junga, wypraktykowane przez dziesięciolecia praktyki klinicznej, że sposobem na osiągnięcie dobrego samopoczucia, uzdrowienia i osobistej wolności jest bycie świadomym i stawienie czoła temu, co jest w naszym cieniu¹. Jung ujął to tak: „Nie stajemy się oświeceni, wyobrażając sobie światło, lecz czyniąc ciemność świadomą”.

Cały nasz osobisty rozwój, nasza formacja i dobre samopoczucie będą zatem zależeć od tego, na ile nauczymy się sprowadzać nasze cienie do światła. Jeśli podejmiemy ten waleczny wysiłek, rozpocznie się w nas delikatna, ale cenna praca prowadząca do uzdrowienia i upragnionego pokoju w sercu. Ten z kolei pozwoli efektywnie działać w świecie w obszarze, do którego jesteśmy powołani lub który wybierzemy.

¹ Warto posłuchać więcej na ten temat w „wycinku” z Jordana Petersona, <https://www.youtube.com/shorts/jDMDfFIkKWU> (wersja angielska).

Z perspektywy wiary

W tej części, bardziej teologicznej, spojrzymy na kilka ważnych obszarów przenikania się psychiki z życiem religijno-duchowym, rozumianym jako życie w odniesieniu do Boga. Zastanowimy się nad tym, czy i jak Biblia odnosi się do opisanych wyżej kategorii psychologicznych, jak zjawiska natury psychicznej wpływają na postęp na drodze wiary (czyli postęp w „podróży”) oraz jak doświadczenia religijno-duchowe wpływają na naszą psychikę. Wszystko po to, aby dać sobie narzędzia postępu w podróży i bardziej otworzyć się na działanie Ducha Świętego.

Boje się, że to coś odsłoni, więc nie pytam – ani innych, ani siebie...

Pierwszą rzeczą, którą należy powiedzieć, przykładając zjawisko masek do życia duchowego, jest stwierdzenie, że prawdy o nas samych nie dostajemy na tacy. Prawda nie jest czymś, co mamy dane naturalnie (choć mogłoby się tak wydawać), a najwyżej w wyniku jakiejś traumy tracimy. Prawda o nas to cel, którego zdobywanie trwa latami.

Dodatkowo ten cel może nam się jawić jako mało ciekawy i nieużyteczny. Przecież „fajniejsza” niż prawda jest iluzja. Prawda jest niewygodna, bo wymaga przypomnienia sobie o wielu wstydlivych rzeczach. Może się też okazać, że nie jesteśmy wcale tacy wyjątkowi...

Ten brak zainteresowania czy nawet lęk przed prawdą może być powodem tego, że nie korzystamy z narzędzi, jakie mamy pod ręką, by poznać prawdę. Najprostszym narzędziem jest zapytanie bliskiego nam człowieka, jak widzi nasze zachowanie w danej sytuacji. Tzw. „feedback” jest najbardziej dostępnym, a zarazem pouczającym sposobem odkrywania prawdy o sobie.

Do tych, co uwierzyli, Jezus powiedział: „Jeśli wytrwacie w moim słowie, to istotnie jesteście moimi uczniami i poznacie prawdę, a prawda was wyzwoli” (J 8, 32). Wynika z tego, że prawda (także ta o nas) jest ważnym ogniwem naszego wyzwolenia. Słowo Boże znane jest z tego, że pozwala bardzo precyzyjnie odsłonić prawdę. Jest – jak pisze św. Paweł – „przenikające aż do rozdzielenia duszy i ducha, stawów i szpiku, zdolne osądzić pragnienia i myśli serca” (Hbr 4, 12).

Grzechy, czyli po nitce do... cienia

Przypatrzmy się w świetle tego, co napisaliśmy o maskach, naszym spowiedziom, które są wyznaniem konkretnych czynów, popełnionych „myślą, mową, uczynkiem i zaniedbaniem”. Tak, jak wyznajemy nasze grzechy, tak też chcemy zabierać się do pracy nad ich eliminowaniem. Czasem mamy tendencję do tego, by nawracać się na poziomie zachowań i nawyków. Można i trzeba to robić, ale pamiętajmy, że bez pogłębiania tematu taka poprawa działa przeważnie na krótką metę, potem zaś wracamy do „tych samych grzechów”. W śródę popielcową słyszeliśmy wezwanie, żeby „rozdierać serca, a nie szaty”. Warto więc poświęcić uwagę bardziej wewnętrznym procesom niż temu, co widać na pierwszy rzut oka.

Jednym z możliwych kluczy jest zastanowienie się, czy przypadkiem niektóre z naszych grzechów nie są zachowaniami kompulsywnymi, wynikającymi z rozhamowania. W świetle wszystkiego, co powiedzieliśmy o tego typu zachowaniach, mogą one wynikać z faktu, że na skutek noszenia maski powstaje w nas napięcie, które domaga się redukcji. Dotyczy to szczególnie tych naszych zachowań, o które nigdy nie podejrzewaliby nas nasi

współpracownicy i przyjaciele. Te zachowania pojawiają się często w zaciszu domu, gdy nikt nas nie widzi.

W walce z grzechem warto trzymać się zasady, że najpierw należy odciąć przyczynę (w tym przypadku noszenie maski), a dopiero potem, gdy korzenie są już przecięte, usuwać złe nawyki czy schematy zachowań. Niestety, ten ostatni etap też jest konieczny, bo często złe nawyki i schematy zachowań pozostają z nami, nawet gdy ustaje to, co je pierwotnie inicjowało².

Pomoc Ducha Świętego w przyjęciu cienia

Wróćmy teraz do opowieści o Szymonie Piotrze, którą czytaliśmy w *lectio*. Zobaczmy, że kierunek działania Jezusa, np. przed zaparciem się Piotra, polegał na uświadomieniu uczniowi prawdy o nim samym. Piotr nie był w stanie w trudnych warunkach dochować wierności Jezusowi – po prostu nie był jeszcze na tym etapie rozwoju; była w nim chwiejność, którą Jezus w nim dostrzegał. Piotr jednak, zapewne nieświadomie, założył maskę najbardziej gorliwego i gotowego na wszystko apostoła. Jezus, widząc to, zdaje się mówić: znam cię lepiej niż ty siebie i nie jest dla mnie problemem, że jesteś, jaki jesteś – ja cię dopiero doprowadzę do większych rzeczy.

Dzisiaj także Duch Święty chce nam pomagać w odkrywaniu prawdy o nas. Przede wszystkim może nam pomóc realistycznie zobaczyć, w jakim momencie rozwoju jesteśmy, bo taka prawda jest punktem wyjścia do dalszego prowadzenia nas. Dlatego musimy się ćwiczyć w mówieniu na modlitwie Jezusowi wprost o swoich odkryciach dotyczących nas samych, niezależnie od tego, jak się oceniamy. To pomoże po pewnym czasie zobaczyć daną sprawę bardziej oczami Boga niż swoimi. Możemy też prosić Ducha Świętego, by pokazywał nam te miejsca, w których jesteśmy zamaskowani. Warto również przyglądać się temu, czy przypadkiem wobec Niego nie prezentujemy siebie lepszymi albo „szczególnie jakimiś”. Czy mamy odwagę, żeby odsłonić na modlitwie swoją słabość? Taką, którą faktycznie sami jesteśmy przygnieceni?

Częstą przeszkodą w odkryciu się przed Bogiem jest tkwiące w nas przekonanie o tym, że musimy sobie zasługiwać na miłość Boga. Jest to bardzo nielogiczny mechanizm, zważywszy na fakt, że centralnym przekazem chrześcijaństwa jest prawda o BEZWARUNKOWEJ miłości Boga. Wydaje się jednak, że mechanizm ten głęboko zakorzenił się w naszej naturalnej religijności. Problem z tym naszym odruchem jest taki, że on przeszkadza Duchowi Świętemu w procesie uświadamiania nam prawdy o naszej słabości. Bardziej chcemy do Niego przychodzić z rzeczami już przepracowanymi albo ewentualnie z podjętymi postanowieniami niż z aktualną prawdą o nas albo z pytaniem o tę prawdę.

Maski religijne

Szukając swoich masek, nie możemy zapomnieć o maskach, które bezpośrednio dotyczą naszej wiary. Zwłaszcza jeśli funkcjonujemy we wspólnocie i różnych środowiskach chrześcijańskich, może to być ważna część naszego życia. Wymienimy tu kilka schematycznych postaw, aby nakreślić kierunki poszukiwań, ale warto mieć świadomość, że nasze maski mogą być o wiele bardziej subtelne:

² „Przyzwyczajenie to nasza druga natura” i trzeba je umieć kształtować. Aby było to efektywne, warto wykorzystać do tego wiedzę o tym, jak nasz mózg kształtuje nawyki.

- Postawa, w której mam zawsze odpowiedź i tą odpowiedzią jest wiara, „to wszystko jest proste” - w rzeczywistości pod tą postawą może skrywać się lęk przed zadawaniem pytań i przed zachwianiem wiary.
- Postawa typu: „prawdziwa wiara daje radość, więc przepelnia mnie entuzjazm!”, „wszędzie widzę tylko dobre rzeczy, którymi Pan mnie obdarzył!” - taka postawa może skrywać lęk przed przyjęciem bólu i prawdziwym dramatem ludzkiego życia.
- Postawa, w której ważne są zewnętrzne gesty religijne i do nich przykłada się szczególną uwagę - taka postawa może kompensować poczucie braku faktycznego doświadczenia Boga.
- Postawa, w której jesteśmy zajęci tylko życiem duchowym - taka postawa może być ucieczką przed własnym ciałem i potrzebami seksualnymi.
- Postawa, w której większość czasu pochłania troska o innych - taka postawa może skrywać chęć dowartościowania się lub być sposobem na ucieczkę od własnych problemów.

Maska w kontakcie z Bogiem

Na zakończenie powiemy jeszcze krótko o tym, jak nasze maski wpływają na relację z Bogiem. Nie piszemy tego po to, by kogoś przestraszyć konsekwencjami, ale po to, by dodatkowo zmotywować się do ściągania masek. Pamiętajmy, że - tak jak w przypadku Mojżesza i Piotra - zdejmowanie masek zawsze jest wkalkulowane przez Boga w plan zacieśniania relacji z Nim i misji.

Jest prawdą życia duchowego, że jeśli ze światem komunikujesz się przez maskę, to przez maskę komunikujesz się także z Twoim Bogiem. Nie jest możliwe, by nieświadome noszenie maski ustępowało w czasie modlitwy. Maska, z której istnienia nie zdajemy sobie sprawy, niejako się z nami zrasta, Pan Bóg natomiast zawsze będzie zainteresowany sięgnięciem do tego, co jest pod maską. W tym sięganiu jest delikatny, nienatarczywy, więc z dużą cierpliwością znosi to, że nie odsłaniamy przed Nim siebie w prawdzie.

Odsłanianie własnego serca przed Bogiem wymaga wielkiej odwagi. Nie jest łatwo uwierzyć, że Bóg nas kocha bezwarunkowo i chce się skomunikować właśnie z tym, co w nas żywe i delikatne, a przez to narażone na zranienia i zamaskowanie.

Niestety, ten, kto prezentuje Bogu maskę zamiast siebie, skazuje się na to, że będzie w rozłącze z Bogiem rzeczywistym. Zamiast prawdziwego Boga będzie miał kogoś, kogo sam sobie tworzy z własnego „cienia”. Innymi słowy, kiedy nosimy na sobie maskę, siłą rzeczy, żeby utrzymać tę iluzję, wytwarzamy sobie iluzoryczny obraz Boga, taki, który będzie wspierał maskę. Taki „Bóg” zawsze będzie miał przerost jakiejś cechy. Aby te przerosty identyfikować, istotne jest nieustanne konfrontowanie własnej wiary z nauczaniem Kościoła i z przekazem biblijnym.

Ćwiczenia

Wszystkie poniższe pytania mają pomóc nam w identyfikacji maski:

1. Pomyśl o osobie ze swojego otoczenia, która powoduje trudną reakcję emocjonalną (drażni, irytuje, zatrzymuje). Wypisz na kartce kilka takich cech, które ona ma, a właśnie one wywołują w Tobie te reakcje. Następnie pomyśl, czy to nie są takie cechy, których nie akceptujesz w sobie, które są w Tobie głęboko ukryte? Albo odwrotnie, są to takie obszary, których bardzo pragniesz w sobie i chciałbyś je mieć?³
2. Zastanów się: jakich tematów ja zwykle w życiu unikam? Przy jakich tematach czuję opór i „nie wchodzę w to”? W jakich sytuacjach staję się nerwowy, przeczulony, wycofuje się, obawiam. Czy pojawiają się we mnie jakieś takie niepokoje, że zaczyna się w towarzystwie jakaś rozmowa, a ja czuję dyskomfort? Jakie aspekty chętnie pokazuję światu, a które boję się pokazać i zatrzymuję w sobie?

*Konferencje przygotowali Tomasz i Joanna Szepieniec
na podstawie materiałów z rekolekcji wakacyjnych
prowadzonych przez Tomasza Grabowskiego OP i Reginę Hojną
Redakcja: Krystyna Sadecka*

³ W ćwiczeniu tym wykorzystujemy to, co w psychologii nazywa się to mechanizmem projekcji. Polega on na tym, że to, co ja mam w sobie, nieakceptowane i wyparte, projektuję nieświadomie na innych, czyli w sposób szczególny rezonuję na te osoby, które to mają. Przykład: jeśli ja o siebie nie dbam, źle siebie traktuję, jestem przepracowany, realizuję potrzeby wszystkich innych, a nie własnych, to najbardziej mnie denerwują osoby, które o siebie dbają, albo oskarżam innych o to, że nie dbają o mnie.