

S. MONIKA DANUTA TANASIEWICZ*

Acedia – śmierć duchowa czy szansa na rozwój?

Człowiek w ciągu życia zdobywa szereg doświadczeń dotyczących jego sfery fizycznej, psychicznej i duchowej. Takimi doświadczeniami są m.in. kryzysy, a jednym z nich, odnoszącym się do sfery duchowej, jest acedia, nazywana także depresją duchową czy demonem południa. W psychologii nosi także miano kryzysu wieku średniego, gdyż często pojawia się w połowie życia, w czasie, kiedy człowiek traci gorliwość młodości¹. Zastępuje ją lenistwo duchowe, stan niechęci do pracy i wysiłku². Biorąc pod uwagę tempo życia dzisiejszego człowieka, jego niestabilny system wartości, niesprzyjającą refleksji i życiu duchowemu sekularyzację i desakralizację temat ten jawi się jako znaczący i konieczne jest by został przebadany w świetle narzędzi, jakie oferuje zarówno psychologia, jak i duchowość chrześcijańska. Problem nabiera większego znaczenia, gdy się uwzględni, że w Europie z depresją zmagają się 7,2% populacji, a choruje na nią 4,2% Polaków³. Acedia nie jest oczywiście tożsama z depresją, jednak w części przypadków depresja może być jednym z wielu owoców acedii i jest dziś uważana przez psychologów i psychiatrów za współczesną chorobę społeczną cywilizacji zachodniej⁴.

Zagadnienie acedii jest szeroko omawiane zarówno w literaturze polskiej, jak i obcojęzycznej. Największą popularnością w tej dziedzinie cieszy się Gabriel Bunge⁵, w literaturze obcojęzycznej teksty na ten temat opublikowali:

* s. Monika Danuta Tanasiewicz – Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8039-5580>; e-mail: m.tanasiewiczfma@gmail.com

¹ M. Jarosz, *Acedia jako zagrożenie duchowe*, „Zeszyty Formacji Katechetów” 2(2020), nr 3, s. 18.

² J. Królikowski, *Wady główne wciąż aktualne*, Kraków 2005, s. 67.

³ Badania Eurostat, <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/edn-20210910-1> (dostęp: 05.01.2023).

⁴ M. Jarosz, *Acedia jako zagrożenie duchowe*, dz. cyt., s. 17.

⁵ G. Bunge, *Acedia – duchowa depresja*, przeł. J. Bednarek, A. Ziernicki, Kraków-Tyniec 2007; tenże, *Despondency: The Spiritual Teaching of Evagrius Ponticus on Acedia*, New York 2012.

Adalberto Piovano⁶, Alessandro Pronzato⁷, Jean-Charles Nault⁸, Post Werner⁹, Arkadiusz Łodziewski¹⁰, a w języku polskim: Maciej Jarosz¹¹, Lidia Macheta¹², Leszek Misiarczyk¹³, Jan Smoła¹⁴, Włodzimierz Zatorski¹⁵.

Niniejsze opracowanie zmierza do udzielenia odpowiedzi na pytanie zawarte w tytule, czy biorąc pod uwagę dzisiejszy stan wiedzy na temat acedii, jest ona wyniszczającą od wewnątrz, powolną drogą do destrukcji osoby ludzkiej, czy raczej stanem przejściowym, dającym szansę na „nowe narodzenie”? Wcześniej jednak zostanie przybliżona problematyka acedii, głównie w oparciu o dzieła Ewagriusza z Pontu (pierwszego teoretyka tego zagadnienia) oraz jej źródła, wybrane objawy i środki uzdrawiające ze stanu depresji duchowej.

Definicja kryzysu

Nazywając acedię kryzysem wieku średniego konieczne jest zdefiniowanie terminu kryzys. Kryzys (gr. *krinein* powodować przełom) tłumaczy się dziś jako załamanie się, upadek dotychczasowego stanu, dotyczący różnych sfer życia zarówno społecznego jak indywidualnego. Grecka etymologia tego pojęcia nie wskazuje jednak na jego pejoratywny charakter, ponieważ grecki czasownik *krinein* oznacza „rozstrzygać”, „decydować”, „sądzić”, „rozdzielać”, „odsiewać”. Z kolei pochodzący od niego rzeczownik *krisis* to „wybór”, „rozstrzygnięcie”¹⁶. W aspekcie duchowym kryzys wiąże się z załamaniem stanu duchowego człowieka, lub nasilającymi się trudnościami w życiu duchowym, co w rezultacie prowadzi do oddalania się od Boga i niewierności względem niego. Prowadzi do zmęczenia (acedii), zaniechania wysiłków duchowych, życia wbrew otrzymywanej łasce, a nawet do utraty wiary. Kryzys duchowy

⁶ A. Piovano, *Acedia*, przeł. A. Filip, Kraków 2015.

⁷ A. Pronzato, *Od apatii do pasji duchowej: duchowość na nasze czasy*, przeł. D. Piekarcz, Kraków 1966.

⁸ J. C. Nault, *Demon południa: acedia – podstępna choroba duszy*, przeł. A. Kuryś, Warszawa 2017; tenże, *Acedia: enemy of spiritual joy*, „Communio” 31(2004), nr 2, s. 236-258.

⁹ P. Werner, *Acedia – das Laster der Trägheit: zur Geschichte der siebten*, Freiburg 2011; tenże, *Acedia und Arbeit: eine sozialgeschichtliche Skizze in systematischer Absicht*, w: *Biotope der Hoffnung zu Christentum und Kirche heute: Ludwig Kaufmann zu Ehren*, Olten 1989, s. 215-223; tenże, *Acedia. Das Laster der Trägheit: Zur Geschichte der sieben Todsünden*, Freiburg 2011.

¹⁰ A. Łodziewski, *God's anti-depression guide: leaving spiritual depression behind*, przeł. M. Wójcik, Kraków 2016.

¹¹ M. Jarosz, *Acedia jako zagrożenie duchowe*, dz. cyt., s. 18.

¹² L. Macheta, *Demon Południa i zafalszowanie egzystencji: o acedii starożytnego mnicha i zbędności inteligenta rosyjskiego XIX wieku*, Kraków 2003; też, *Acedia a lype w pismach Ewagriusza z Pontu. Teo-antropologia ontologiczna*, „Analecta Cracoviensia” 49(2017).

¹³ L. Misiarczyk, *Acedia według Ewagriusza z Pontu*, „Studia Płockie” 3(2004), nr 2; tenże, *Osiem Logismoi w pismach Ewagriusza z Pontu*, Kraków-Tyniec 2007.

¹⁴ J. Smoła, *Klinika Chorób Duchowych według Ewagriusza z Pontu i Ojców Pustyni*, Pelplin 2016.

¹⁵ W. Zatorski, *Acedia dziś*, Kraków-Tyniec 2011.

¹⁶ Z. Abramowiczówna, *Słownik grecko-polski*, t. 10, Warszawa 1958, s. 715.

może przybrać jedną z dwóch form: destrukcyjną lub konstruktywną. Forma destrukcyjna charakteryzuje się dominacją postaw naturalnych i jest w konsekwencji śmiercią życia duchowego. Forma konstruktywna natomiast cechuje się przewagą życia nadprzyrodzonego, a przezwyciężony kryzys przyczynia się do przemiany i rozwoju duchowego¹⁷.

Definicja acedii

Mając na uwadze, iż *Encyklopedia Katolicka* wskazuje kryzys duchowy jako drogę prowadzącą do acedii, warto przyjrzeć się, jak pojęcie to definiuje *Encyklopedia Chrześcijaństwa*. Mówi ona bowiem, iż z języka greckiego *akedia* oznacza niedbałość, obojętność i stanowi poważną bolączkę w życiu duchowym. Określa ją jako paraliż ducha, który przejawia się w zubożeniu zarówno na dobro jak i na przeżywanie różnych innych aspektów życia chrześcijańskiego¹⁸. Etymologicznie wywodzi się od *kedos*, co oznacza troskę. Jako pierwszy terminu tego używa starożytny lekarz Hipokrates, opisując nim stan wyczerpania organizmu. Potem, znajdziemy do także greckim wydaniu Starego Testamentu- tzw. Septuagincie, gdzie występuje trzy razy i jest tłumaczony jako zgryzota (Ps 119,28), niezadowolenie (Syr 29,5) i zgnębienie (Iz 61,3). Izajasz mówiąc o „duchu zgnębienia” zapowiada, ducha „pieśni chwały”, którego przyniesie Sługa PANA¹⁹.

Acedia u Ewagriusza z Pontu

Okres życia i działalności pisarzy wczesnochrześcijańskich, a szczególnie Ojców Kościoła jest obfity w dzieła oraz myśli, z których czerpać możemy my także żyjąc w XXI wieku. Oprócz apologii, która w tamtym czasie była konieczna dla Kościoła ludzie ci odkryli i rozeznali wiele kwestii związanych z życiem duchowym, które poprzez te wszystkie wieki aż do dziś towarzyszą człowiekowi. Jednym z takich zagadnień aktualnych do dziś jest właśnie acedia.

Mimo, że Ewagriusz z Pontu pisał o acedii w IV wieku, okazuje się, że problemy duchowe, z którymi zmagał i zмага się człowiek poprzez wszystkie kolejne wieki aż do dziś są bardzo podobne. W dzisiejszym świecie zatopionym w kulturze tymczasowości człowiek nie jest wolny od tego, co możemy określić depresją duchową, a nawet jest na nią bardziej niż kiedykolwiek narażony. Szukając informacji na ten temat u współczesnych autorów, kierowników duchowych, psychologów, teologów, szeroko pojętych znawców życia duchowego łatwo dostrzec, że wszyscy oni za podstawę swoich dzisiejszych rozważań obierają naukę płynącą ze starożytności. Szczegółowe studium staro-

¹⁷ M. Zawada, *Kryzys. Aspekt duchowy*, w: *Encyklopedia katolicka*, t. 9, red. A. Szostek, Lublin 2002, kol. 1427-1428.

¹⁸ S. Lanza, *Acedia*, w: *Encyklopedia chrześcijaństwa. Historia i współczesność 2000 lat nadszyci*, red. H. Witczyk, Kielce 2000, s. 31.

¹⁹ S. Łucarz, *Siedem grzechów głównych*, Kraków 2004, s. 93.

żytnych nad kwestią acedii otwiera drzwi do poszukiwania dróg wyjścia z tego stanu. Ewagriusz z Pontu jest niewątpliwie tym, który usystematyzował doświadczenie duchowe pisarzy wczesnochrześcijańskich, a także określił definicję acedii, jako: „umiłowanie sposobu życia demonów”, która może jawić się zarówno jako prosta i oczywista, jak również szokująca²⁰. Uchodzi on za teoretyka acedii i to za jego przyczyną zjawisko to nabrało złowrogiego, a nawet demonicznego znaczenia. Nazywa ją także *demonem południa*, który sprowadza sen, gnuśność, zmusza do opuszczenia celi i ucieczki z pustyni²¹. Zalicza ją do ośmiu głównych pokus (obżarstwo, nieczystość, chciwość, smutek, gniew, próżność, pycha, acedia), jednak na uproszczonej liście wad, inaczej „siedmiu grzechów głównych” Grzegorz Wielki, zamiast smutku zamieścił zazdrość, zamiast acedii – lenistwo w służbie Bożej, a próżna chwala zostaje połączona z pychą. Wśród objawów acedii wymienia także: utratę nadziei, duchowe zniechęcenie, znużenie (paraliż duszy), oschłość, tchórzostwo, niezdolność do koncentracji na jednej czynności, swego rodzaju lenistwo, „obrzydzenie” bądź „sprzykrzenie”²². Określenia te mają na celu ukazanie acedii jako niebezpiecznej choroby duszy prowadzącej nawet do śmierci, występującej przeciw Bożemu zamysłowi względem istoty duszy, człowieka jako powołanego do szczęścia i życia w relacji z Bogiem.

Źródła acedii

Aby lepiej zrozumieć źródło acedii, należy powrócić raz jeszcze do Ewagriusza z Pontu, by uświadomić sobie jak postrzega on naturę człowieka. W każdym z nas istnieją trzy główne elementy, stanowiące o naszej tożsamości: umysł (gr. *nous*), dusza (gr. *psyche*) i ciało (gr. *soma*)²³. Władze te, wzajemnie ze sobą powiązane służą naszemu uszczęśliwieniu, które prowadzi od poznania stworzenia do poznania Stwórcy²⁴. Po grzechu pierworodnym dochodzi jednak do konfliktu między tymi trzema elementami natury człowieka. Umysł pragnie kontemplować Boga, zaś ciało realizuje pragnienia duszy, zwłaszcza jej części pożądlivej. Irracjonalna (nierozumna) część duszy nie działa zgodnie ze swoją naturą, gdy jej skłonność pożądliva nie dąży do cnoty, a skłonność popędliwa nie walczy o cnotę²⁵. To właśnie wtedy, gdy każda z tych władz zaczyna iść własną drogą człowiek jest narażony na popadnięcie w stan duchowej depresji. Poprzez takie długotrwałe pobudzenie pożądlivości i popędliwości, poddany jest pokusie minimalizmu lub maksymalizmu. Acedia

²⁰ Tamże, s. 95.

²¹ J. Wójcik, *Acedia jako problem pedagogiczny*, „Zeszyty Naukowe SWPR” 5(2010/11), nr 6, s. 202-204.

²² Ewagriusz z Pontu, *O ośmiu duchach zła*, w: *Pisma ascetyczne*, przeł. L. Nieścior, Kraków-Tyniec 1998, s. 393.

²³ M. Jarosz, *Acedia jako zagrożenie duchowe*, dz. cyt., s. 18.

²⁴ G. Bunge, *Acedia – duchowa depresja*, dz. cyt., s. 73.

²⁵ M. Jarosz, *Acedia jako zagrożenie duchowe*, dz. cyt., s. 18.

jest więc stanem dezintegracji ludzkiej natury, która sama w sobie, jako stan niezgodny z zamiarem Boga względem człowieka jest przestrzenią dla grzechu²⁶.

Przejawy acedii

Przejawy acedii są tak samo różne jak indywidualne frustracje, czy pragnienia każdego człowieka. Dzisiejsi autorzy, bazując na intuicji starożytnych, jak również na współczesnych odkryciach psychologii dotyczących sfery duchowej człowieka, wyliczają najczęściej występujące w tym stanie objawy, które na pierwszy rzut oka mogą wydawać się nieszkodliwe, jednak nierozpoznane lub zbagatelizowane często rosną w siłę, w prowadząc rezultacie do poważnego cierpienia. Trudno byłoby wymienić wszystkie, nawet jeżeli jest to możliwe, ale postaram się przedstawić najważniejsze z nich.

Pierwszym objawem jest wewnętrzny niepokój, który odróżnia człowieka zaangażowanego i aktywnego od opanowanego przez acedię. Może się on uwidaczniać jako pracoholizm, a także zniewolenie, uzależnienie od wszelkiego rodzaju używek, czynności, związków z innymi osobami. Są one przejawem ucieczki od rzeczywistości takiej, jaką ona jest. I choć bywa, że z zewnątrz wyglądają na kierowane szlachetną motywacją, czy pobożnością, tym większe stanowią niebezpieczeństwo, polegające przede wszystkim na oszukiwaniu samych siebie, trwaniu w iluzji życia w bliskości Boga, co jest niezgodne z rzeczywistością²⁷.

Objawem symptomem jest przesadna troska o zdrowie fizyczne, lęk przed zachorowaniem. Choroba wzbudza lęk w człowieku, zamiast być dla niego szkołą cierpliwości. Acedia sprawia, że ów lęk wzbiera, a tkwiący w niej człowiek koncentruje swoje myśli na wszelkich możliwych chorobach, które posiada i które może posiadać. Stan ten potęguje monotonia życia, pracy, wykonywanych czynności, stając się ciężarem nie do udźwignięcia²⁸. Rodzący się w takich okolicznościach lęk bywa obsesyjny, nie można się uwolnić przed nim ani siłą umysłu, ani woli. We współczesnej kulturze objawia się to często w postaci kultu ciała tak intensywnie lansowanego przez środki masowego przekazu²⁹.

Trzecim sygnałem świadczącym o popadaniu w acedię jest minimalizm modlitewny, charakteryzuje się lenistwem wynikającym z oschłości, poczucia przeciążenia³⁰. Obserwując ludzi dzisiejszego świata z ich ciągłym zmęczeniem, a przy tym wypłukanym z głębi życia duchowego funkcjonowaniem, acedia jawi się jako pustka, złożona ze źle rozłożonych akcentów. Modlitwa indywidualna, czy inne praktyki religijne traktowane jedynie jako obowiązki moralne stają się jedynie ciężarem, a w najlepszym wypadku dostrzega się „korzyść” jaka może płynąć z wypełnienia owego obowiązku- błogosławieństwo. Takie podejście

²⁶ G. Bunge, *Acedia – duchowa depresja*, dz. cyt., s. 75.

²⁷ W. Zatorski, *Acedia dziś*, dz. cyt., s. 30-32.

²⁸ G. Bunge, *Acedia – duchowa depresja*, dz. cyt., s. 87-89.

²⁹ L. Misiarczyk, *Acedia według Ewagriusza z Pontu*, dz. cyt., s. 73-78.

³⁰ G. Bunge, *Acedia – duchowa depresja*, dz. cyt., s. 97-102.

ujawnia nierozumienie celu życia modlitwy, jakim jest zjednoczenie z Bogiem. Nic więc dziwnego, że praktyki religijne widziane jedynie jako obowiązek mogą po pewnym czasie stanowić źródło zmęczenia, niechęci³¹.

Kolejnym przejawem acedii jest oskarżanie innych ludzi o złe samopoczucie psychiczno-duchowe, nieszczęścia lub niepowodzenia życiowe. W tym stanie z łatwością przychodzi człowiekowi rozpamiętywanie oraz wyolbrzymianie krzywd, których doświadczył ze strony innych. Obwinianie tych, z którymi dzieli życie, pracę itp. doprowadza do destrukcyjnej myśli „byłbym szczęśliwszy, gdyby nie ten człowiek...”. Świadczy to, że acedia jest chorobą uczuć, które niezaspokojone w chciany sposób ujawniają się w rozpaczliwie wołającym, skoncentrowanym na sobie ego. Objaw ten szczególnie przejawia się poprzez wszechobecne w naszych czasach narzekanie, które często jest jedynie unikaniem wzięcia odpowiedzialności za własne życie. Psychologia nazywa to projekcją, brakiem samoakceptacji³².

Piątym objawem jest kompulsywne poszukiwanie rozrywki, by odurzyć wewnętrzny ból i cierpienie. Jako środki znieczulające, neutralizujące cierpienie stosowane są dzisiaj: narkotyki, seks, alkohol, „zagłuszająca własne myśli” muzyka, hazard, różnego rodzaju zachowania ryzykowne balansujące na granicy życia i śmierci. Jest rzeczą oczywistą, że środki te w żaden sposób nie prowadzą do długotrwałego polepszenia stanu człowieka, bądź jego uzdrowienia, ale chwilowo odwracają uwagę od bólu, który po pewnym czasie pojawia się ze zdwojoną siłą³³.

Innym symptomem acedii jest nieopanowana potrzeba towarzystwa. Nie jest ona naturalnym nawiązywaniem relacji, czy budowaniem więzi, ale neurotycznym „przyklejeniem się” do drugiej osoby, które często wynika z konieczności szukania ratunku, czy pocieszenia. Nie ma w tym nic złego, dopóki człowiek nie próbuje w te relacje uciekać przed samym sobą, licząc, że jego stan uleczy, lub podejmie za niego walkę druga osoba. Związki zbudowane w taki sposób często określa się jako „toksyczne”, ponieważ osoba zniewolona przez acedię ma tendencję do traktowania drugiego człowieka jak niewolnika lub służącego³⁴.

Kolejnym sygnałem określa się zachowanie pozorów cnoty. Jest ona ucieczką od siebie poprzez odurzenie wewnętrznego niepokoju aktywizmem przykrytym płaszczykiem miłości bliźniego. Czasem można go dostrzec jako pracoholizm, obok którego występuje brak odpoczynku oraz poczucie winy, że robi się zbyt mało. Wzmoczoną czujność powinna obudzić również przesadna dyspozycyjność, która może za sobą ukrywać chęć szukania własnych egoistycznych korzyści: ucieczka przed wewnętrznym cierpieniem lub uzyskanie wsparcia od innych³⁵.

³¹ W. Zatorski, *Acedia dziś*, dz. cyt., s. 54-59.

³² L. Misiarczyk, *Acedia według Ewagriusza z Pontu*, dz. cyt., s. 75.

³³ Tamże, s. 75-76.

³⁴ Tamże, s. 76.

³⁵ Tamże.

Siódmym przejawem jest ogromna trudność w spełnianiu codziennych obowiązków, które często są ograniczane do minimum lub zaniebdywane. Dotyczy to zarówno pracy, jak i modlitwy, która staje się ciężarem, nudzi i męczy, a poprzez rosnącą do niej niechęć następuje osłabienie, czy nawet zerwanie więzi z Bogiem. Jest poważnym zagrożeniem dla życia duchowego. Święty Ignacy Loyola nazywa taki stan strapieniem duchowym: Bóg wydaje się bardzo daleki, a człowiek nie doświadcza żadnej radości na modlitwie, wręcz przeciwnie, przeżywa udręki i jak mu się wydaje bezużytecznie marnuje czas. Pokusa, by zupełnie porzucić modlitwę jest wówczas wielka. W życiu ludzi świeckich ten objaw przejawia się często znużeniem codziennymi zajęciami zawodowymi lub domowymi: to stan w którym człowiek ma „wszystkiego i wszystkich serdecznie dosyć”. Jest on oczywiście różny od zwyczajnego zmęczenia nadmierną pracą czy obowiązkami, które zazwyczaj ustępuje po odpoczynku. W stanie acedii człowiek nie ma sił nawet odpoczywać ani nie znajduje smaku w podejmowaniu jakiegokolwiek działania³⁶.

Ostatnim opisanym tutaj objawem acedii jest zniechęcenie do życia własnym powołaniem, a nawet ogólnie do życia, które w ekstremalnych przypadkach może doprowadzić do myśli samobójczych. Silna jest w tym czasie pokusa wątplenia w autentyczność wybranej przez siebie drogi. I choć u początku wyboru stały motywacje altruistyczne, depresja duchowa wydobywa często długo skrywane motywy egocentryczne (szukanie siebie, własnego poczucia bezpieczeństwa, akceptacji). Człowiek cierpiący na acedię traci sprzed oczu motywy szlachetne, natomiast na pierwszy plan wysuwają się te mniej wartościowe, co może doprowadzić nawet do zatracenia sensu własnego życia, poczucia bezużyteczności i beznadziei³⁷.

Środki zaradcze w walce z acedią

Warto pamiętać, że opinii starożytnych acedia jest chorobą, która może dotknąć każdego człowieka, ponieważ każdy z nas narażony jest na nią przez grzech pierworodny, który sprawił, że relacja człowieka z Bogiem została osłabiona. Ewagriusz z Pontu określając dokładnie źródła acedii, opisując stan człowieka, który w nią popada, podaje także wskazówki, stanowiące pomoc w drodze do uzdrowienia. Choć minęło wiele wieków od czasu ich sformułowania, także dziś mogą zainspirować i pokazać wyjście z depresji duchowej. Acedia nie jest stanem bez wyjścia, nieuleczalną chorobą, a jednocześnie lekarstwo jest zaskakująco proste³⁸. Poniżej przedstawiam kilka wskazówek pomocnych w procesie wyjścia z depresji duchowej.

Acedia to forma tchórzostwa, dlatego do jej pokonania konieczna jest wytrwałość. Dzięki niej człowiek nie daje się porywać różnym, często zmiennym

³⁶ Tamże, s. 77.

³⁷ Tamże, s. 78.

³⁸ G. Bunge, *Acedia – duchowa depresja*, dz. cyt., s. 106-145.

namiętnościom, pragnieniom. Dla Ewagriusza, wytrwałość to także poza ogólną cierpliwością i stabilnością, wytrwanie w wybranym stylu życia³⁹.

Otwarcie serca i dbałość o prawdziwe, głębokie i duchowe przyjaźnie może być pomocnym środkiem do wyjścia ze stanu kryzysu. Drugi człowiek, słuchając jest w stanie zobiektywizować przeżycia i odczucia, jednak musi on sam być doświadczony w życiu duchowym. Ujawnianie stanu swojej duszy komukolwiek jest ryzykowne i może sprowadzić więcej problemów, niż pożytku⁴⁰.

Umiarkowanie, które jest kształtowaniem woli, zachowaniem równowagi pomiędzy posłuszeństwem a wolnością. Umiar jest konieczny do uniknięcia klęski, tym bardziej, że dzisiejszy człowiek ma tendencję do życia opartego na wygodnictwie, konsumpcjonizmie, które skłaniają do letniości w życiu duchowym, jednak należy pamiętać, że rygorizm, który jest przejawem potwierdzenia własnego dobra jest także pokusą prowadzącą do acedii, gdyż nie jest autentycznym szukaniem Boga⁴¹.

Praca wykonywania pieczęlowicie, ale także z umiarem może z powodzeniem pomóc uniknąć niepokoju jaki niesie ze sobą acedia lub zapanować nad nim. Należy jednak czuwać, by praca nie przerodziła się jedynie w chęć zysku, lub aktywizm. Potrzeba dyscypliny i mądrości zarówno w doprowadzeniu pracy do końca, jak też w pozostawieniu jej dla spraw ważniejszych⁴².

Dbałość o relację z Bogiem, wierność modlitwie niezależnie od zniechęcenia są bardzo ważnymi środkami niosącymi uzdrowienie. To właśnie modlitwa stanowi pole walki duchowej. Należy pamiętać że w stanie choroby duszy modlitwa stanowi dla człowieka wielkie wyzwanie, wiąże się z nią wielki trud, którego często nie podejmuje, gdyż najczęściej nie idzie z nim w parze przemiana zewnętrzna, ale powolna przemiana wewnętrzna. Ponadto, zachodzi ona tylko wtedy, gdy modlitwa jest rzeczywistym spotkaniem z Panem, doświadczaniem Jego obecności⁴³.

Myśli o nieuniknionej śmierci Ewagriusz i inni autorzy polecali jako antidotum na duchową apatię. Taka postawa pomaga w utrzymaniu gorliwości a także sprzyja nabraniu odpowiedniego dystansu emocjonalnego do narcystycznej koncentracji na samym sobie czy na własnych pragnieniach. Uświadamia człowiekowi, że jego życie nie zależy tylko od niego samego i nie ma nad nim pełnej władzy. Uwalnia z pragnienia absolutyzowania własnego ja, bywa więc dobrym lekarstwem na przesadną miłość własną. Ćwiczenie to należy stosować bardzo roztropnie, powinno być uzależnione od objawów acedii, gdyż w przypadku niektórych może jeszcze bardziej wzmocnić silnie odczuwany lęk⁴⁴. Chrześcijańska psychoterapia może również stanowić jeden ze środków w walce z acedią.

³⁹ W. Zatorski, *Acedia dziś*, dz. cyt., s. 42-43.

⁴⁰ L. Misiarczyk, *Acedia według Ewagriusza z Pontu*, dz. cyt., s. 80.

⁴¹ W. Zatorski, *Acedia dziś*, dz. cyt., s. 41-42.

⁴² G. Bunge, *Acedia – duchowa depresja*, dz. cyt., s. 123-124.

⁴³ W. Zatorski, *Acedia dziś*, dz. cyt., s. 45-48.

⁴⁴ M. Jarosz, *Acedia jako zagrożenie duchowe*, dz. cyt., s. 25.

Istotne jest, aby terapia psychologiczna miała wymiar głęboko chrześcijański, by nie miała aspiracji stawania się jakąś alternatywą dla teologii⁴⁵.

Ostatnim z wymienionych środków pomocnych w walce z acedią są łzy. Depresja duchowa często charakteryzuje się „stwardnieniem uczuć”, sparaliżowaniem władz, odrętwieniem. Łzy wypływające ze skruchy, uznania własnej bezsilności, połączone z doświadczeniem Bożego przebaczenia i modlitwa płynąca z serca rozmiękczają w dobrym sensie uczucia, wyprowadzają z otępienia i dają radość życia⁴⁶.

Podsumowanie

Pytanie postawione w tytule pozostaje bez odpowiedzi. To, jak poszczególne człowiek przeżyje stan acedii, będzie rzutowało na jego dalszą drogę. Podsumowując należy zaznaczyć, że acedia swój początek i rozwój zawdzięcza słabości ludzkiej kondycji duchowej, „złamanej” poprzez grzech pierworodny i stale narażonej przez pokusy, które człowiek uczy się pokonywać do końca swoich dni. Życie świadome, oparte na relacji z Bogiem, wzmacniane permanentną pracą nad sobą, dojrzałymi, mądrymi relacjami z innymi i wiernością wybranemu przez siebie stylowi życia znacznie eliminuje ryzyko popadnięcia w stan depresji duchowej, lecz nie gwarantuje wejścia w stan kryzysu. Warto jednak pamiętać, że każdy kryzys odslania przed przeżywającym go dwie dogi postępowania i to od konkretnej osoby w ogromnej mierze zależy, czy i jak wykorzysta tę szansę na rozwój. Acedia może zarówno bezpowrotnie wypalić w człowieku chęć do życia, miłość względem Boga, siebie i innych, jak również stać się przełomem ku życiu, odslaniając przed nim nowe drogi, możliwości, umacniając w relacji do Boga i prowadząc do wolności wewnętrznej.

* * *

Acedia – A Spiritual Death or An Opportunity for Growth?

Summary

This article aims to present the issue of acedia as a spiritual crisis that can lead to spiritual death, or become a path of growth and transformation towards a more conscious living of one's life. The problem of acedia was the first to be studied by the Desert Father Evagrius Ponticus, who today is considered its greatest theorist and became an inspiration for later authors. Today, many works are being written on the subject, in which acedia is discussed both from the side of psychology and Christian austerity. The article examines the complex issue of acedia, its sources, symptoms and remedies to help combat it. This topic is particularly important in these days so marked by sadness and

⁴⁵ Tamże, s. 25-26.

⁴⁶ L. Misiarczyk, *Acedia według Ewagriusza z Pontu*, dz. cyt., s. 81.

depression, so it is all the more necessary to study this issue in order to bring help to suffering people.

Keywords: Acedia, Spiritual Death, Growth, Crisis, Evagrius.

Bibliografia

- Bunge, G., *Acedia – duchowa depresja*, przeł. J. Bednarek, A. Ziernicki, Kraków-Tyniec 2007.
- Bunge G., *Despondency: The Spiritual Teaching of Evagrius Ponticus on Acedia*, New York 2012.
- Ewagriusz z Pontu, *O ośmiu duchach zła*, w: *Pisma ascetyczne*, przeł. L. Nieścior, Kraków-Tyniec 1998.
- Jarosz M., *Acedia jako zagrożenie duchowe*, „Zeszyty Formacji Katechetów” 2(2020), nr 3, s. 16-28.
- Królikowski J., *Wady główne wciąż aktualne*, Kraków 2005.
- Lanza S., *Acedia*, w: *Encyklopedia chrześcijaństwa. Historia i współczesność 2000 lat nadziei*, red. H. Witczyk, Kielce 2000, s. 31.
- Lodziewski A., *God's anti-depression guide: leaving spiritual depression behind*, przeł. M. Wójcik, Kraków 2016.
- Lucarz S., *Siedem grzechów głównych*, Kraków 2004.
- Macheta L., *Acedia a lype w pismach Ewagriusza z Pontu. Teo-antropologia ontologiczna*, „Analecta Cracoviensia” 49(2017), s. 111-128.
- Macheta L., *Demon Południa i zafalszowanie egzystencji: o acedii starożytnego mnicha i zbledności inteligenta rosyjskiego XIX wieku*, Kraków 2003.
- Misiarczyk L., *Acedia według Ewagriusza z Pontu*, „Studia Płockie” 3(2004), nr 2, s. 63-84.
- Misiarczyk L., *Osiem Logismoi w pismach Ewagriusza z Pontu*, Kraków-Tyniec 2007.
- Nault J. C., *Acedia: enemy of spiritual joy*, „Communio” 31(2004), nr 2, s. 236-258.
- Nault J. C., *Demon południa: acedia – podstępna choroba duszy*, przeł. A. Kuryś, Warszawa 2017.
- Piovano A., *Acedia*, przeł. A. Filip, Kraków 2015.
- Pronzato A., *Od apatii do pasji duchowej: duchowość na nasze czasy*, przeł. D. Piekarz, Kraków 1966.
- Smola J., *Klinika Chorób Duchowych według Ewagriusza z Pontu i Ojców Pustyni*, Pelplin 2016.
- Werner P., *Acedia und Arbeit: eine sozialgeschichtliche Skizze in systematischer Absicht*, w: *Biotope der Hoffnung zu Christentum und Kirche heute: Ludwig Kaufmann zu Ehren*, Olten 1989, s. 215-223.
- Werner P., *Acedia. Das Laster der Trägheit: Zur Geschichte der sieben Todsünden*, Freiburg 2011.
- Wójcik J., *Acedia jako problem pedagogiczny*, „Zeszyty Naukowe SWPR” 5(2010/11), nr 6, s. 201-226.
- Zatorski W., *Acedia dziś*, Kraków-Tyniec, 2011.
- Zawada M., *Kryzys. Aspekt duchowy*, w: *Encyklopedia katolicka*, t. 9, red. A. Szostek, Lublin 2002.