

Formacja Męskiej Tożsamości – Honor

Materiały Formacyjne – Październik 2024

Rozważanie

o. Grzegorz Zakrzewski, OSPPE, opiekun duchowy FMT Kraków

Ewangelia przewodnia, z którą pracujemy w roku Honoru: **J10, 1-21**

Wideo



Ćwiczenie

wstęp i przygotowanie do pracy z Honorem

Dyskusja Pawła i Tomka z FMT Kraków. Propozycja ćwiczenia do wykonania

Wideo (oglądając film nie musisz robić notatek, szczegóły ćwiczenia opisane są poniżej)

Opis Ćwiczenia - Wprowadzenie

To nie przypadek, że w Kodeksie Honorowym Formacji Męskiej Tożsamości współwystępują słowa **HONOR I TOŻSAMOŚĆ**. Chociaż tożsamość i wszystko co czyni Cię wyjątkowym to szerszy temat, a tu na warsztat weźmiemy tylko pewien aspekt, to właśnie zaproponowane poniżej ćwiczenie „Linia Życia” może okazać się przydatnym narzędziem do uchwycenia tego co najistotniejsze. Wszystko zależy od tego jak się zaangażujesz w to ćwiczenie. To co proponujemy to zobaczenie swojego życia przez pryzmat sytuacji krytycznych (tak sukcesów jak i porażek, które uważasz za istotne kamienie milowe swojego życia). Celem jest uchwycenie tego co w Twoim życiu najważniejsze i refleksja nad tym jak Ci do tej pory szła realizacja tych wartości.

Słowem taka „medytacja życiem” ukonkretnia zagadnienie honoru w Twoim życiu: o co walczysz? Co budujesz? Kim jesteś i kim się stajesz? Nad czym warto by jeszcze popracować (udoskonalić to co dobre, przepracować słabości) byś pełniej mógł urzeczywistniać swoją tożsamość, czytaj: **HONOR**.

Tę drogę niech oświebli nam Słowo Boże

„Ja Jestem Pan, Bóg Twój, pouczający Cię o tym co pożyteczne, kierujący Tobą na drodze po której kroczysz”(Iz 48,17).

Rozsmakuj się w tym Słowie zanim ruszysz z resztą ćwiczenia. Jeśli możesz zaplanuj to tak by „pochodzić” z tym Słowem dzień, dwa lub kilka zanim zaczniesz „Linie życia”.

To, do czego chcemy was zaprosić, będzie składało się z 2 części:

1. **ANALIZY** istotnych aspektów historii Twojego życia („Linia życia”).
2. **MODLITWY**

Linia Życia:

UWAGA: jeśli masz skorzystać z tego co poniżej, to ćwiczenie zajmie czas.

Zaplanuj od 2 do 4, 20-minutowych (optymalnie, półgodzinnych) bloków pracy nad tym. Nie warto „przelecieć” się pobieżnie po swoim życiu, no chyba, że sam się chcesz w.....ć...

A WIĘC DO ROBOTY! Rysujesz linię swojego życia (jak oś „x” na matmie) i zaznaczasz opisując krótko **MOMENTY KRYTYCZNE** w swoim życiu.

Przez **MOMENT KRYTYCZNY/DEFINIUJĄCY** rozumiemy każde ważne wydarzenie życiowe, (zarówno sukcesy jak i kryzysy), wszystko co jakoś mocno Cię zdefiniowało, np. przez to, że przeszedłeś coś trudnego i Cię to zmieniło jak i przez to, że coś Ci się udało i to też Cię zmieniło.

Aby dobrze skorzystać z ćwiczenia warto przeanalizować przynajmniej 3-4 takie **MOMENTY KRYTYCZNE**. To może być coś z przeszłości ale i coś, co dzieje się teraz.

Nie rekomendujemy samodzielnej analizy nieprzepracowanych wydarzeń o charakterze traumatycznym – w tym wypadku polecamy profesjonalną pomoc psychologiczną. Jeśli w ramach terapii masz już dany „temat” zaopiekowany (czytaj wiesz i czujesz, że możesz nad tym sensownie dalej pracować) to owszem możesz tu pogłębić tą refleksję.

Tak więc masz już linię życia z 3-4 momentami krytycznymi na niej. Każdy **MOMENT KRYTYCZNY** analizujesz oddzielnie za każdym razem uwzględniając poniższe perspektywy:

1. **OSADŹ TO W CZASIE I KONTEKŚCIE ŻYCIA:** Kiedy to było? W jakim okresie życia? Kontekst: co się wtedy działo w Twoim życiu? Dlaczego to co się wydarzyło było takie ważne?
2. **ZOBACZ SWOJE UCZUCIA/EMOCJE** jakie Ci wtedy towarzyszyły.

Pogadaj sam z sobą i zapytaj się: Co wtedy czułeś i „co Ci to robiło”? Jakie uczucia dominowały? O czym mówiły? Czy udało Ci się je przeżyć w sposób skłaniający do konstruktywnego działania, czy też raczej od nich uciekałeś? Może działałeś "pod dyktando" emocji i nieoptymalnie wybierałeś?

Uwaga: emocje to taki „wewnętrzny GPS”, który mówi nam o tym co jest dla nas ważne, szczególnie w sytuacjach, gdy stawka jest wysoka. Mogą być naszym cennym konsultantem, ale też ...dyktatorem. Same w sobie nie mają wartości etycznej, nie są ani dobre ani złe.

3. **PRZYJRZYJ SIĘ SWOIM MYŚŁOM I PRZEKONANIOM** - jakie myśli/przekonania wtedy u Ciebie dominowały? Które myśli/przekonania były pomocne/wspierające, które Cię blokowały, były niekonstruktywne, usztywniały Cię w nie sprawdzających się strategiach radzenia sobie? Jakie wspierające myśli i przekonania mogły być wtedy pomocne (lub mogą Cię wspierać w podobnych sytuacjach w przyszłości), ale nie przyszły Ci wtedy do głowy? A może przyszły, ale za nimi nie poszedłeś? Co Cię powstrzymywało by pójść za dobrym natchnieniem?
4. **PRZYJRZYJ SIĘ SWOIM POTRZEBOM** - czego wtedy potrzebowałeś (niezależnie od tego czy to sobie dałeś, lub dostałeś od kogoś, czy też nie udało się tych potrzeb zaspokoić). Czego możesz potrzebować i dostać to od innych lub dać to samemu sobie w podobnych sytuacjach w przyszłości? Jak możesz to sobie zapewnić? O co zadbać z najwyższym priorytetem?
5. **REFLEKSJA: CO POMAGAŁO/CO PRZESZKADZAŁO?** -Zastanów się nad tym co było pomocne w danej sytuacji a co nie. Możesz także uwzględnić to na ile Twoje myśli, uczucia, stopień realizacji potrzeb były pomocne a na ile były „kulą u nogi”. Przyjrzyj się całości swojego funkcjonowania ale i swojemu otoczeniu / relacjom.
6. **REFLEKSJA: CZY DZIAŁAŁEM W SWOIM INTERESIE? CZY "POD PUBLICZKĘ" ?**- Tu zastanawiasz się czy działania jakie podejmowałeś były realizacją Twojego dobrze rozumianego interesu? Czy też chciałeś się przypodobać innym? Często jest tak, że mamy i takie i takie motywacje ;) Które działania były dla Twojego dobrze rozumianego pożytku? A przy okazji: co jest "Moim dobrze rozumianym interesem/ „Prywatną racją stanu” w sytuacjach trudnych i długofalowo? Mam to nazwane?
7. **INNE ASPEKTY** - może jest coś, czego ten schemat analizy nie uwzględnia a jest to dla Ciebie ważne by to przemyśleć?
8. **PRZYSZŁOŚĆ** - co z tej analizy wynika dla Ciebie na przyszłość? Jakie są Twoje wnioski ogólne i szczegółowe? Jakie obszary do pracy dla siebie widzisz? Co powinno być Twoim wyzwaniem rocznym

Modlitwa:

"Nie tak bowiem człowiek widzi jak widzi Bóg" (1 Sm 16, 7)

Być może analiza Twojego życia, czy też jednego konkretnego momentu rysuje Ci już o czym chcesz pogadać z Bogiem. Jeśli tak warto za tym pójść i nie ma potrzeby byś czytał dalej.

Niemniej jednak w takiej modlitwie pomocne mogą być 2 intencje:

1. Próba zobaczenia gdzie wtedy, w tych momentach krytycznych był Bóg (może widziałeś to już gdzieś na poziomie analizy a może nie).
2. Zaproszenie Jego perspektywy na to co analizowałeś. Stąd cytat: "Nie tak bowiem człowiek widzi jak widzi Bóg" 1 Sm 16, 7



Niewykluczone, że zostaniemy zaproszeni do tego by zaopiekować jakąś naszą słabość albo nieużywany potencjał albo jedno i drugie. Aby wejść w „Bożą optykę” warto przeczytać cały 16 rozdział Pierwszej Księgi Samuela.

Wchodząc w modlitwę poproś o owoc jakim ma być **ZROZUMIENIE i ŚWIATŁO**, które da Ci SIŁĘ by wziąć za swoje **ŻYCIE ODPOWIEDZIALNOŚĆ i MĄDROŚĆ** w dalszym jego kształtowaniu.

Koniec