

**Ks. Mieczysław Ozorowski<sup>1</sup>**

Warszawa

## **Anemia duchowa**

Słowa klucze: anemia duchowa, zniechęcenie, znużenie, lenistwo, modlitwa.

### **Streszczenie:**

Wielu kapłanów oraz osób konsekrowanych doświadcza marazmu, zniechęcenia, anemii duchowej, chociaż początek ich przygody życiowej w służbie Bogu i Kościołowi był pełen entuzjazmu. W niniejszym artykule dokonaliśmy krótkiej analizy zjawiska znużenia i anemii duchowej, która dotyka osoby konsekrowane. Jest to zjawisko znane mistrzom duchowym od starożytności. Kościół również wypracował wiele metod pomocy ludziom zagrożonym przez lenistwo duchowe, melancholię i zniechęcenie. Najważniejszy problem tkwi jednak w człowieku dotkniętym tą chorobą duchowa: musi chcieć coś zmienić w swoim życiu. Sytuacja nie jest beznadziejna, Chrystus, Kościół i przyjaciele mogą skutecznie przyjść mu z pomocą.

### **Wstęp**

Wielu kapłanów oraz osób konsekrowanych doświadcza zniechęcenia duchowego, poczucia beznadziejności, dlatego przechodzi próbę swojego powołania z powodów zewnętrznych i wewnętrznych. Wiele ludzi zaangażowanych w posługę kościelną okresowo czuje się zmęczonych i niedowartościowanych. Marazm, zniechęcenie, anemia duchowa, wypalenie zawodowe czyha nawet na ludzi energicznych, zaangażowanych i pracujących z poświęceniem. Beznadziejność, bezsilność, zgorzkniałość, acedia, znużenie i lenistwo duchowe czają się u wrót duszy ludzkiej jakby od niechcenia i z nudy. Podobną problematyką wypalenia zawo-

---

<sup>1</sup> UKSW ORCID 0000-0001-6081-0134

dowego, dawniej zwaną lenistwem, zajmują się także współcześnie specjaliści od psychologii i teorii zarządzania<sup>2</sup>.

Liczne są pokusy czyhające na człowieka idącego drogą duchowego wzrostu. Nikt nie jest wolny od upadku. Sam Kościół, co prawda, jest święty, ale składa się także z grzeszników. Wielu ludzi pobożnych tak kapłanów jak również osoby konsekrowane zostało na początku dotkniętych obecnością Bożą, olśnionych pięknem Bożej świętości, poczuło w swoim sercu entuzjastyczne powołanie do służby Bożej, ale po jakimś czasie przemieniło się to w zgorzknienie, znudzenie i apatię duchową<sup>3</sup>. Szczególnie pierwszy okres odkrycia Bożej obecności charakteryzuje się zachwytem i związany jest z przyjemnymi duchowymi przeżyciami, ale zazwyczaj nie trwa to długo. Wiemy jednakże, że wiara opiera się nie na niestabilnych emocjach, ale raczej na łasce Bożej, rozumie i silnej woli. Wiemy również, że po okresie zauroczenia przychodzi czas pustyni, ciemnej nocy, oczyszczenia, jednym słowem czas próby. Powstaje pytanie: jak przeżyć pozytywnie i z korzyścią ten trudny czas, który posiada wiele różnych nazw zależnych od szkoły duchowości. Pierwsza rada wydaje się prosta: należy sobie zdawać sprawę, że czas chodzenia w skowronkach się skończy i wejdziemy w „dołek”. Druga wstępna rada jest taka, że trzeba chcieć i odważyć się dokonać jakiejś zmiany w swoim życiu. Trzecia rada ewangeliczna jest następująca: trzeba pragnąć życia cichego i pokornego, tak jak Jezus, aby osiągnąć trwałą pokój serca (Mt 11,29). Wszyscy mistrzowie duchowi ostrzegają przed tym czasem próby, opisują go i podają wiele praktycznych rad.

---

<sup>2</sup> P. Stawiarska, *Wypalenie zawodowe w perspektywie wyzwań współczesnego świata*, Warszawa 2016; H. Sęk (red.), *Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie*, tłum. J. Radzicki, Warszawa 2004.

<sup>3</sup> Kongregacja ds. Duchowieństwa, *Instrukcja Kapłan pasterz i przewodnik wspólnoty parafialnej* (2002), 11: Może się zdarzyć, że niektórzy kapłani po rozpoczęciu posługi z entuzjazmem pełnym ideałów, popadają w zniechęcenie i rozczarowanie, graniczące z poczuciem klęski. Przyczyny tego stanu rzeczy są różne: od wadliwej formacji po brak więzi braterskiej w diecezjalnym prezbiterium; od osobistej izolacji po obojętność i odmowę poparcia ze strony samego biskupa i wspólnoty; od osobistych problemów, także zdrowotnych, po rozgoryczenie spowodowane niemożnością znalezienia rozwiązań; od nieufnego podejścia do ascezy i zaniedbania życia wewnętrznego – po brak wiary.

Na początku spróbuję więc przedstawić kilka współczesnych przyczyn i objawów tego zagrożenia czyhającego na człowieka wierzącego. Należy pamiętać jednakże, że przyczyn tych może być wiele i nie wszystkie mają duchowe źródło. Następnie podam kilka rad, jak radzić sobie w trudnej sytuacji. Ze względu na różne przyczyny tego zjawiska, należy też wybrać odpowiednie środki zaradcze. Niekiedy należy po prostu iść do lekarza lub do psychologa, zamiast zamęczać kierownika duchowego lub swoją rodzinę i przyjaciół.

## **Zniechęcenie duchowe – przyczyny i objawy**

Przyczyny zniechęcenia mogą być wewnętrzne i zewnętrzne. Łatwiej jest zidentyfikować to, co wpływa na człowieka z zewnątrz. Jedną z najpowszechniejszych przyczyn tego zjawiska jest zachęta do nieustannej aktywności ludzkiej. Przez tę aktywność rozumiem pracę, karierę, rozrywkę, chęć bogacenia się, robienie zakupów, uzależnienie się od różnych używek, ale także wszelkie przejawy religijności: spotkania, pielgrzymki, nabożeństwa, praca misyjna, posługa duszpasterska. Z jednej strony istnieje presja społeczna, aby osiągnąć sukces, być ciągle lepszym, bardziej efektywnym, a z drugiej strony towarzyszy temu nieustanny stres, biurokracja, brak stymulacji rozwoju, rutyna, utrata autonomii a czasem mobbing. Niepewność i egzystencjalną pustkę człowiek pragnie zapełnić dobrami zewnętrznymi: bogactwem, przyjemnością, sukcesem, możliwością dominowania nad innymi. Niestety potrzeb duchowych nie da się zaspokoić kolorowymi reklamami. A stresu i frustracji nie da się rozładować prostymi sztuczkami. Chęć zaspokojenia pragnień wewnętrznych poprzez zewnętrzne gadżety prowadzi do autodestrukcji. Człowiek osamotniony pośród świata rzeczy nie jest w stanie nawiązać relacji ani z Bogiem, ani z innymi ludźmi. Zaś społeczeństwo ovladnięte przez zewnętrzne wartości, dotykane jest cywilizacyjnymi chorobami duszy i ciała: zawały, nowotwory, nadwaga, anoreksja, narkomania, alkoholizm, stres, depresja, samobójstwa itp. Czy my jako ludzie wierzący, a nawet konsekrowani, też poddajemy się tym pragnieniom światowym, biorąc udział w tym wyścigu szczurów po bogactwo i władzę, czy też opieramy się tym destrukcyjnym wpływom?

Problemy anemii duchowej dotyczą także kapłanów i osoby zakonne. Często są oni przepracowani, obciążeni licznymi obowiązkami, stąd czują się zmęczeni i zagubieni wewnętrznie, co prowadzi do znudzenia, wypalenia a nawet depresji, a jest to tym groźniejsze, gdy po drodze słabnie życie duchowe i gubi się osobista relacja do Jezusa<sup>4</sup>. Osoba duchowna nieustannie potrzebuje ewangelizacji, aby czuć świeży powiew Ducha Świętego. Z drugiej strony obserwujemy nieustanną desakralizację życia kapłańskiego i zakonnego poprzez upodobnienie się w stylu życia, zachowaniu, rozrywkach do współczesnego świata. W ten sposób traci się swoją kościelną tożsamość i często prowadzi się podwójne życie, które odciąga od Bożych spraw i kieruje w stronę anemii duchowej, która objawia się pośpiechem, brakiem skupienia, spóźnianiem się, unikaniem życia sakramentalnego oraz traktowaniem kapłaństwa jako zawodu a nie służby<sup>5</sup>. Rozdzźwięk pomiędzy ideałami ewangelicznym i światowym jest duży. Jeżeli osoba duchowna szuka tylko osobistego sukcesu, poklasku dowartościowania w oczach innych ludzi to życie osoby konsekrowanej staje się trudem, który przerasta ludzkie siły<sup>6</sup>. Świętej pamięci Biskup Stanisław Stefanek w jednej z konferencji skierowanych do kapłanów powiedział wręcz, że „kapłan to człowiek bez ambicji, ponieważ wszystkie swoje ambicje przekazał Chrystusowi”. Podobnie wypowiedział się papież Benedykt XVI i Papież Franciszek<sup>7</sup>.

Podobnie niebezpieczna jest postawa izolowania się od świata jako zła, zamykania się tylko w swoim klerykalnym kręgu, reagowaniem agresją i traktowania współczesnej kultury jako niebezpiecznej, zagrażającej rozwojowi chrześcijańskiej tożsamości<sup>8</sup>. Życie w klimacie obłączonej twierdzy jest również zniechęca-

<sup>4</sup> M. Cholewa, *Czy są niewierzący księży?*, „Przegląd Powszechny” 1 (2010), s. 112-113.

<sup>5</sup> D. Galanciak, *Problemy w posłudze kapłana – nauczyciela i wychowawcy młodego pokolenia*, „Symposium” 20(2016) 1, s. 129 (123-146).

<sup>6</sup> J. Ratzinger, *O naturze kapłaństwa*, „Pastores” 1 (1998), s. 37.

<sup>7</sup> Benedykt XVI, *Kościół potrzebuje każdego z was i bardzo na was liczył*, Homilia podczas święceń kapłańskich w Bazylice Watykańskiej 20.06.2010, „L’Osservatore Romano” 31 (2010) nr 8-9, wyd. pol., s. 41.

<sup>8</sup> J. Bagrowicz, *Radość bycia kapłanem – konsekrowanym dla zbawienia świata*, „Ateneum Kapłańskie” 154 (2010) z. 2, s. 221.

jące, nużące i depresyjne. Powoduje to u osób konsekrowanych poczucie wyobcowania, samotności oraz wątplenia co do sensu wybranej drogi życiowej<sup>9</sup>.

W świecie współczesnym człowiek nastawiony jest na nieustanną aktywność. Jest on zmuszany nieustannie do działania. W jakiś sposób obejmuje to również stronę duchową człowieka. Należy zwrócić uwagę, że osoby duchowne i należące do wspólnot zakonnych również są zachęcane nieustannie do wielorakiej i zróżnicowanej aktywności. Duchowość współczesna, chociaż nastawiona jest na skupienie, ciszę i pogłębioną refleksję, to jednak zasadniczo do kontemplacyjnych nie należy. Niestety, może tu nastąpić pewne pomieszanie pojęć, gdzie wiara i duchowość jest nieodróżniana od religijności, która polega tylko na zewnętrznym uczestnictwie w praktykach religijnych. Pierwsza przyczyna wydaje się być prosta: jeżeli wiara jest mało pogłębiona, a zachwycają nas tylko praktyki religijne (np. wspólna modlitwa, piękne nabożeństwa, śpiew i ciepła atmosfera), jest to prosta droga do zniechęcenia i depresji. Droga do świętości jest trudna, wymaga wysiłku i współpracy z łaską Bożą. Kiedy przychodzą trudności, niektórzy pragną uciec od smutku, monotonii i awersji do rzeczy duchowych, dlatego oddają się lenistwu, niedbalstwu oraz uciechom cielesnym, aby uniknąć samozaparcia i wysiłku pracy nad sobą. Już Jan Kasjan pisał, że acedia prowadzi do takich grzechów jak: próżność, ospałość, bezwzględność, niepokój, niestałość fizyczna i duchowa, plotkarstwo i wścibskość<sup>10</sup>. Niewątpliwie pycha i „zakochanie w sobie” są głównym źródłem tych wad, oraz prowadzą do „osłabienia duszy” słabości i tchórzostwa duchowego<sup>11</sup>.

Nawet piękne i entuzjastyczne doświadczenia, przeżycia i emocje religijne przemijają. Niestety natura człowieka jest tak skonstruowana, że po pewnym czasie, wszystko mu powszednie-

---

<sup>9</sup> J. Perszon, *Celibat – dar czy przeszkoda?* w: I. Werbiński, *Celibat znakiem płodności duchowej w Chrystusie, W 40-lecie encykliki Sacerdotalis caelibatus*, Toruń 2009, s. 87.

<sup>10</sup> J. Kasjan, *Collationes*, 5, 16; św. Grzegorz, *Moralia*, XXXI, rozdz. XVII; R. Garrigou-Lagrange, *Trzy okresy życia wewnętrznego wstępem do życia w niebie*, tł. T. Landy, Niepokalanów 1998, s. s. 341.

<sup>11</sup> L. Poleszak, *Lenistwo duchowe*, „Symposium” 14(2010)1 s. 180n (175-188).

je i potrzebuje on nowych bodźców, aby normalnie funkcjonować. Mówimy, że człowiek taki wypalił się lub wyczerpał swoją kreatywność w danym zakresie. Pospolicie ten stan nazywamy wypaleniem, znudzeniem i lenistwem. Ta nuda jest groźna, ponieważ zabija ona wolę i intelekt. Prowadzi ona do marazmu, który może nadwyrężyć nawet cnotę nadziei. Nuda to pewna forma frustracji, swoiste odretwienie ciała i umysłu, niemożność cieszenia się wolnym czasem. Człowiek znudzony wygląda na zmęczonego, wyczerpanego, nie może się odprężyć, zrelaksować. Dla człowieka znudzonego czas stoi w miejscu. Wydaje się mu, że ma za dużo czasu i nic do roboty. Czuje on pokusę „zabijania czasu”<sup>12</sup>. Niekiedy człowiek taki może znajdować się w poważnej pułapce życiowej. Ze względu na dokonane wcześniej trwałe decyzje i podjęte zaangażowanie (np. małżeńskie lub zakonne) znudzenie może go doprowadzić do depresji lub cynizmu. Zna-na jest prosta fraszka: Mistyk wystygł – wynik cynik<sup>13</sup>. Być może postawiona wcześniej właściwa diagnoza i odpowiednia pomoc ze strony bliskich osób zaoszczędziłaby wielu cierpień i kłopotów.

Apatia duchowa najszybciej dotyka życia modlitewnego. Często zniechęcamy się od razu, chociażby tylko dlatego, że Bóg nie wysłuchuje naszych modlitw. Zniechęcenie na modlitwie występuje dość często i może mieć różne przyczyny. Człowiek wierzący nie poddaje się takiemu zniechęceniu, ani oschłości, ani rozproszonemu, ani nieuwadze, ale sercem, wolą i intelektem stara się na niej trwać pomimo trudności<sup>14</sup>. Bóg odpowiada na nasze modlitwy w swoisty dla siebie sposób. Czasem pozorny brak odpowiedzi jest najlepszą dla nas odpowiedzią i przejawem Bożego Miłosierdzia, którego w danym momencie nie zrozumieliśmy. Za każdym razem, gdy się modlimy stajemy się bliżsi sercu Bożemu. Modlitwa ma bowiem na celu zmianę nie Boga, ale mnie samego. Zwykle zniechęcenie na modlitwie nie jest groźne, ale trzeba na niej trwać, aby napelnić się Bożą obecnością i dobrem, które z tego płynie.

---

<sup>12</sup> P. Toohey, *Historia nudy*, Bellona, Warszawa 2012.

<sup>13</sup> J.I. Sztudynger, *Piórka prawie wszystkie*, Kraków 2007.

<sup>14</sup> M. Thurian, *O Eucharystii i modlitwie*, Zak, Kraków 1987 s. 110-125.

## Pomoc człowiekowi znudzonemu

Pomoc człowiekowi znudzonemu może przyjść tylko po przeprowadzeniu odpowiedniej analizy przyczyn tego zjawiska. Może to zrobić sam zainteresowany, ale najczęściej w stanie pogłębiającego się zniechęcenia, człowiek nie jest w stanie obiektywnie siebie samego ocenić i podjąć odpowiednie środki zaradcze. Prezentowane tu zjawisko duchowej anemii jest bardzo szerokie, posiada różne stadia i formy, począwszy od zwykłego lenistwa, przez zniechęcenie, wypalenie aż po depresję. Taki człowiek potrzebuje pomocy z zewnątrz, ze strony przyjaciół, rodziny, wspólnoty (gorzej, gdy cała wspólnota popadnie w odrętwienie). Oczywiście sam zainteresowany musi okazać minimum dobrej woli i musi mieć pragnienie zmiany stanu swojej duszy. Tradycyjna argumentacja racjonalna może być niewystarczająca i niejednokrotnie potrzebne są bardziej zaawansowane środki pomocowe.

Mistrzowie duchowi zalecają zazwyczaj unikać sytuacji prowadzących do grzechu. W wypadku acedii, zniechęcenia i lenistwa duchowego jest inaczej. Trzeba się zmobilizować i stanąć do boju. Chodzi tu o modlitwę do Ducha Świętego, rozmyślanie o dobrach duchowych i wiecznych. Drobnymi krokami można pokonać zniechęcenie i umocnić swoją wolę, aby na nowo poznać radość duchową<sup>15</sup>. Potrzebna jest tu cierpliwość, opowanie i wytrwałość. Współczesna psychologia mówi tu o nabyciu nowych kompetencji i umiejętności w zakresie inteligencji emocjonalnej a zwłaszcza w zakresie komunikacji, asertywności, umiejętności rozwiązywania konfliktów<sup>16</sup>. Przy czym zjawiska wypalenia zawodowego współczesna psychologia nie pojmuje jako grzechu, tylko jako zagrożenie dla rozwoju osobistego człowieka. Kościół zaś spogląda na wypalenie, acedie, marazm duchowy jako chorobę, a wręcz pandemię, która zagraża misyjnej działalności Kościoła. Acedia czyli lenistwo duchowe staje się grzechem, jeżeli nie podejmujemy z nią walki, kiedy nic nie robimy, ponieważ mówimy, że to nic nie da.

---

<sup>15</sup> L. Poleszak, Lenistwo duchowe, „Symposium” 14(2010)1 s. 185 (175-188).

<sup>16</sup> J. Gut, W. Haman, *Docenić konflikt. Od walki i manipulacji do współpracy*, Warszawa 1993.



Przy poważnych przyczynach i objawach depresyjnych nie należy wahać się poprosić o pomoc odpowiednich specjalistów np. lekarzy czy psychologów. Być może nie jest to już zwykła apatia, ale depresja czy załamanie nerwowe. W takim wypadku nie powinno się uprawiać amatorszczyzny, ale przyjacielskie wsparcie polega na zaprowadzeniu chorego do specjalisty. Jeżeli przyczyną smutku, znudzenia ma źródło moralne ze względu na niewłaściwie ukształtowany kręgosłup wartości życiowych, potrzebne jest wsparcie doświadczonej osoby duchownej, czyli kierownika duchowego lub spowiednika. Bardzo ważne jest wsparcie ze strony przełożonych, współpracowników oraz braci lub sióstr z własnej wspólnoty. Potrzebne jest również zaangażowanie ze strony samego zainteresowanego, ponieważ musi on dokonać procesu nawrócenia duchowego. Wielu ludzi żyjących w świecie wartości materialnych, po odkryciu świata duchowego i sposobu życia ludzi wierzących, odkrywa swoją drugą młodość i z radością kontynuuje swoją aktywność. Na takich ludzi nastawiona jest w dużej części działalność ewangelizacyjna Kościoła.

Najgorzej jest poradzić sobie ze zwykłym znudzeniem duchowym u człowieka normalnie wierzącego i miłującego Boga. Nikt z nas bowiem nie jest wolny od tego znudzenia. Ojcowie Pustyni w starożytności radzili swoim uczniom, że najlepszym lekarstwem na acedię (znudzenie) jest prosta praca fizyczna. Najlepszy przykład w tym zakresie znajdujemy w jednej z maksym św. Antoniego: *Święty Antoni, kiedy mieszkał na pustyni, popadł raz w zniechęcenie i wielką ciemność wewnętrzną. I powiedział do Boga: „Panie, chcę się zbawić, ale mi myśli nie pozwalają: co mam robić w tym utrapieniu? Jak się zbawić?”. I chwilę potem, wyszedłszy na zewnątrz, zobaczył Antoni kogoś podobnego do siebie, kto siedział i pracował, potem wstawał od pracy i modlił się, a potem znowu siadał i plół linę, i znów wstawał do modlitwy. A był to anioł Pański, wysłany po to, by go pouczyć i umocnić. I usłyszał Antoni głos anioła: „Tak rób, a będziesz zbawiony”. Gdy to usłyszał, odczuł wielką radość i ufność; a robiąc tak, osiągnął zbawienie<sup>17</sup>.*

---

<sup>17</sup> Pierwsza Księga starców, Gerontikon, tł. M. Borkowska, Wydawnictwo M, Kraków 1999 s. 37.



Ojcowie pustyni pletli nieustannie kosze i maty, a gdy brało materiału rozplatali je i na nowo splatali. Znudzenie należało zabić aktywnością rąk, aby głupsze rzeczy nie przyszły do głowy. Wielokrotnie jednakże wyznawali z pokorą, że demon południa był silniejszy od nich. Mnich miał za zadanie wytrwać w swojej celi modląc się i pracując. Nie było to łatwe, ale możliwe<sup>18</sup>. Wierność Bogu i wytrwałość to były i są najlepsze lekarstwa. Życie wspólnotowe przychodzi dodatkowo z pomocą poprzez rytm dnia, godziny modlitewne oraz obecność braci i siostr.

Człowiek współczesny stoi niejednokrotnie przed podobnymi dylematami związanymi z poczuciem beznadziejności, zgorzknienia i bezsilności. Zniechęcenie na modlitwie i w relacji do Boga próbuje nadrobić aktywnością organizacyjną, charytatywną, religijną. Ma to swój sens tylko wówczas, gdy umacnia jego wewnętrzne, duchowe pełne miłości odniesienie do Boga, jako Osoby. Inaczej staje się to przejawem zewnętrznej religijności, a więc prowadzi do jeszcze większego znudzenia i cynizmu. Lekarstwem na zniechęcenie duchowe jest więc autentyczna miłość, która potrafi pokonać ludzki egoizm i pychę oraz wytrwałość, jaką posiadali ojcowie pustyni.

Jest jeszcze jeden sposób radzenia sobie z duchową nudą. Muszę się po prostu nastawić, że taki okres w moim życiu powinienem przeżyć, dla mojego wewnętrznego dobra. Muszę sobie uświadomić, że jest w tym moim przeżywaniu zniechęcenia jakaś pedagogia, jakiś Boży zamiar, abym stał się lepszy i silniejszy. Chociaż grzech pierworodny osłabił moją naturę, to jednak Bóg pozostawił mnie wolnym i rozumnym, bym panował nad pokusą i grzechem. Jest to droga Małej Tereski od Dzieciątka Jezus, która mając lat jedenaście postanowiła: „Nigdy się nie zniechęcę” na drodze do świętości<sup>19</sup>. Niech te słowa Małej Tereski będą dla wszystkich zniechęconych zastrzykiem pobudzającym. Przed nami wielcy mistrzowie przechodzili przez zniechęcenie i znudzenie ciemnej nocy i czasu pustyni. Bóg jednakże dla każdego ma

---

<sup>18</sup> H.C. Zander, *Święci przestępcy czyli przedziwne historie Ojców Pustyni*, Wydawnictwo M, Kraków 2002 s. 106-107.

<sup>19</sup> [www.karmel.pl/rady-i-wspomnienia-zebrane-przez-nowicjuszki-sw-teresy-od-dzieciatka-jezus/](http://www.karmel.pl/rady-i-wspomnienia-zebrane-przez-nowicjuszki-sw-teresy-od-dzieciatka-jezus/) dostęp 15.07.2021

własny plan i każdemu daje tyle łaski i siły, aby przejść przez trudny i smutny okres życia. Jeżeli nawet pojawiają się łzy, można je również uznać za łaskę, jak czynił to św. Ignacy Loyola. Po nocy, pustyni i smutku nastaje zawsze pogodny i radosny dzień, którego Pan jest ozdoba<sup>20</sup>.

## **Zakończenie**

Człowiek jest istotą kruchą i słabą. Po grzechu pierworodnym nieustannie narażony jest na różne pokusy i wyzwania. A na drodze do świętości napotyka różne pułapki, takie jak melancholia i zniechęcenie duchowe. Dzięki łasce Bożej istnieje jednak nadzieja, że kiedyś osiągniemy niewysłowiony pokój serca. Jest to doświadczenie samego Chrystusa w Jego modlitwie w Ogrójcu. Uznanie słabości i grzeszności daje człowiekowi możliwość doświadczenia przebaczenia i miłosierdzia Bożego. Zniechęcenie, acedia, poczucie bezsilności jest częścią naszego ludzkiego życia. Jest to doświadczenie pokory wobec Boga, świata i innych ludzi. To trudne doświadczenie może być szansą na odkrycie prawdziwej radości i pokoju oraz początkiem nowej aktywności zgodnej z wolą Bożą.

### **Summary Spiritual anemia**

Many priests and consecrated persons experience apathy, discouragement, and spiritual anemia, although the beginning of their life adventure in serving God and the Church was full of enthusiasm. In this article, we have briefly analyzed the phenomena of boredom and spiritual anemia that affect consecrated persons. This is a phenomenon known to spiritual masters since antiquity. The Church has also developed many methods of helping people threatened by spiritual laziness, melancholy and discouragement. The most important problem, however, lies in the spiritual person suffering from this disease: he must want to change something in his life. The situation is not hopeless, Christ, the Church and friends can come to his aid effectively.

---

<sup>20</sup> [www.madel.jezuici.pl/inigo/index.htm](http://www.madel.jezuici.pl/inigo/index.htm) dostęp 15.07.2021.