

TOMASZ FRANC OP DUCH, PSYCHIKA, CIAŁO

NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA



PSYCHOLOGIA I WIARA



w|drodze

TOMASZ FRANC OP

Duch, psychika, ciało

Najczęściej zadawane pytania

WYDAWNICTWO W DRODZE, POZNAŃ 2024

© Copyright for this edition by Wydawnictwo W drodze, 2024

Redaktor prowadząca – JUSTYNA OLSZEWSKA

Redakcja – KATARZYNA SMARDZEWSKA

Korekta – MAREK KOWALIK, KATARZYNA SMARDZEWSKA

Skład i łamanie – PILCROW STUDIO

Redakcja techniczna – JÓZEFA KURPISZ

Projekt okładki i layoutu – KRZYSZTOF LORCZYK OP

Grafika na okładce – CHERUBINO ALBERTI (*Zaccaria Mattia*) według

Polidoro da Caravaggio *Skrzydlaty geniusz...* (fragment) | metmuseum.org

oraz *Anatomia głównych części ludzkiego ciała* | commons.wikimedia.org

(CC BY 4.0)

Grafika (s. 2) – JACOB MARREL *Cztery tulipany* (fragment) | metmuseum.org

oraz *Ilustracja szkieletu* | commons.wikimedia.org (CC BY 4.0)

Imprimatur

Warszawa, 24 sierpnia 2024 r., Reg. Prow. 562/24

ŁUKASZ WIŚNIEWSKI OP, prowincjał

ISBN 978-83-7906-790-9 (wersja drukowana)

ISBN 978-83-7906-791-6 (wersja elektroniczna)

Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów W drodze sp. z o.o.

Wydanie 1

ul. Kościuszki 99, 61-716 Poznań

tel. 61 850 47 52

sprzedaz@wdrodze.pl

www.wdrodze.pl

Wstęp

W 2023 roku na kanale YouTube dominikanie.pl wyemitowany został cykl filmów zatytułowany *Q&A Psychologia i wiara*. Ojciec Tomasz Franc – dominikanin, psycholog i certyfikowany psychoterapeuta Polskiego Towarzystwa Psychologicznego – odpowiedział w nich na blisko 50 pytań od widzów, które dotyczyły kwestii z pogranicza psychologii i wiary. Pytano m.in. o sens życia, doświadczenie depresji i straty, sens cierpienia, homoseksualizm, egzorcyzmy i opętania, natręctwa, a także o nurty psychoterapii i rolę, jaką w leczeniu odgrywają duchowni oraz psychoterapeuci. Ojciec Tomasz poruszył również inne zagadnienia takie jak chociażby cuda, wolna wola, poczucie własnej wartości, wstyd.

Zespół dominikanie.pl nagrał odpowiedzi na wszystkie zapytania widzów. Filmy przybrały formę wywiadu, a w rolę pytającego wcieliła się autorka niniejszego wstępu, Magdalena Kaniewska.

W związku z zainteresowaniem, jakie wzbudziła seria nagrań, zespół redakcyjny W drodze poprosił ojca Tomasza Franca o udzielenie odpowiedzi na kolejne pytania.

Czytelnik znajdzie więc w książce to wszystko, co interesuje go najbardziej w kontekście styku psychologii i wiary.

Wypowiedzi ojca Tomasza są jasne i konkretne. W tym, co i w jaki sposób mówi, odbija się jego wieloletnie doświadczenie w pracy z ludźmi – jako duszpasterza, psychoterapeuty i psychologa. W odpowiedzi na jedno z pytań powiedział on wprost, że „zadbanie o siebie przez terapię jest bardzo mądrym podejściem wiary, a jedno i drugie siebie nie wyklucza”. To znaczy, że człowiek przychodzi na terapię z całym swoim bogactwem emocjonalno-psychiczno-duchowym. Wiara jest jednym z tych elementów dla osoby wierzącej, a zdrowa terapia będzie polegała także na umocnieniu elementów ludzkiej natury takich jak emocje i psychika. Za potwierdzenie tej myśli niech posłuży nam porzekadło: „w zdrowym ciele zdrowy duch”.

Jak podkreśla autor tej książki, psychologia i wiara się sobie nie przeciwstawiają, ale korzystają z innych narzędzi. Dlatego też powinny być zintegrowane – w trosce o pełne zdrowie człowieka: psychiczne, emocjonalne i duchowe.

MAGDALENA KANIEWSKA

Emocje

Czym są emocje i czy podlegają ocenie moralnej?

Emocje to nasz stosunek do rzeczywistości oparty na przeżywaniu jej, odnoszący się do niej za pomocą czucia zakorzenionego w fizjologicznej reakcji na to, co nas spotyka. Przykładowo, widząc pająka, wzdrygam się ze wstrętu albo ze strachu. Emocje nie są złożoną odpowiedzią naszego umysłu, taką, która szuka sensu, znaczenia w rzeczywistości, jakiej doświadczamy. Są raczej krótkotrwałą, pierwszą reakcją na bodziec. Żeby móc odpowiedzieć na pytanie o ocenę moralną emocji, musimy wprowadzić pewne rozróżnienie na emocje – podstawowe i proste – oraz na uczucia, które są bardziej stałym efektem naszego odnoszenia się do złożonych wydarzeń czy relacji z naszego życia. Te pierwsze zbliżają nas do świata zwierząt. Uczucia są z kolei tym, co nas od tego świata odróżnia. Są nimi na przykład miłość czy nienawiść, podczas gdy emocje są o wiele prostsze i odpowiednio wyróżniamy: w miejsce miłości – radość, a w miejsce nienawiści – złość. Obok

emocji i uczuć często mówimy także o nastroju; ten z kolei jest bardzo podobny do emocji – jest reakcją, tyle że nie wiemy, co go wywołuje. Pojawia się np. smutek, a my jesteśmy w nim zanurzeni i przygnębieni.

Psychologia wyróżnia kilka podstawowych emocji, a należą do nich radość, wstręt, zaskoczenie, złość, wstyd i smutek. W procesie ewolucji człowieka jako gatunku pojawiły się one w mózgu jako pierwsze i pomagały przeżyć, gdyż były reakcją na zagrożenie czy zbliżały ludzi do siebie, dając szansę na przedłużenie gatunku. Potwierdzenie tezy, że emocje są czymś pierwotnym, znajdujemy w mózgu człowieka; biorą one swój początek w tzw. mózgu gadzim, który obejmuje jego najstarsze ewolucyjnie części. Z uwagi na „zwierzęcość” reakcji emocjonalnych, ich szybkość powstawania i ulotność utrzymywania się nie możemy im nadać oceny moralnej, gdyż nie podlegają one ludzkiej woli; są odruchowymi reakcjami, a nie pielęgowanym stanem uczuciowym. Kłopot w tym, że w codziennym języku słowa „emocje” i „uczucia” często są traktowane zamiennie. Z emocji nie trzeba się spowiadać, podobnie jak z nastroju, który przeżywamy. Sytuacja się zmienia, gdy do emocji przyłącza się świadomość; im mamy do nich głębszy dostęp i możemy za pomocą umysłu podejmować decyzję co do nich, emocje zamieniają się w uczucia, a te z kolei przyjmują formę trwałych skłonności zabarwionych uczuciami albo stałych postaw uczuciowych wobec czegoś lub kogoś. To właśnie ta uświadomiona ich część, która zmieniała się w postawę i przybrała formę zachowań zainspirowanych uczuciami czy emocjami, podlega ocenie moralnej. Samo uczucie, choć trudne, może być nadal neutralne; ale to, co z niego wyniknie, może pociągać za sobą ocenę moralną.

Podam przykład. Zmęczony pracą żonaty mężczyzna spotyka koleżankę, której uroda wywołuje w nim uśmiech i ekscytację – miło spotkać kogoś tak ładnego! Poprawia mu się humor i do tego momentu wszystko to, co się dzieje, nie ma żadnej oceny moralnej, ale jeśli do poprawy humoru, tak aby zintensyfikować to miłe doświadczenie, dodamy jeszcze flirt, a później wspólną kawę, rozmowy o trudnej sytuacji w małżeństwie itd., to wyobraźnia może nam podpowiedzieć scenariusz, w którym mężczyzna coraz bardziej dystansuje się od trudnej relacji ze swoją partnerką, a zaczyna szukać czasu na spotkania z koleżanką, z którą oprócz chwilowej radości zaczyna go łączyć uczucie przyjemności, bliskości, może z czasem miłości, co może stać się przyczyną rozpadu jego związku. Widzimy zatem, że ocena moralna jest różna na każdym z etapów przemiany emocji w uczucie, zależna od odpowiedzialności i zaangażowania woli osoby je przeżywającej.

Jak sobie radzić z trudnymi emocjami?

Ksiądz Krzysztof Grzywocz w jednej ze swoich konferencji mówił o uczuciach niekochanych, do których zaliczył te wszystkie, których się wstydzimy, boimy albo po prostu z powodu różnych własnych ograniczeń osobistych chcielibyśmy ich nie przeżywać. Wszystkie te – trudne – emocje należy w pewnym sensie odszyfrować. Już samo określenie „trudne” dotyczy raczej sytuacji, w której je przeżywamy, lub tego, co te uczucia mówią o nas samych, gdy ich doświadczamy. Skoro sprawiają trud, to, po pierwsze, należy zrozumieć, że stanowią one wskazówkę – o tym, co mnie „boli” w mojej codziennej egzystencji. Sygnał, który wysyłają uczucia, jest bardzo ważny w procesie samopoznania.

Próba wyparcia ich skutkuje tylko tym, że wcześniej czy później pod wpływem tych ukrytych pobudek postępujemy w zaskakujący dla nas samych sposób. Wyparte uczucia nadal w nas żyją, czasami ich ślady widzimy w objawach somatycznych, wówczas tracimy możliwość rozumienia ich przekazu. Gdy dopuszczamy je do głosu, dajemy sobie możliwość rozpoznania, czego się boimy, dlaczego się na kogoś wściekamy albo czy kogoś kochamy.

Trudne emocje to nie tylko emocje negatywne – o skali ich „trudności” decyduje kontekst życia osoby, która ich doświadcza. Ich uzewnętrznienie się można odczytać jako zaproszenie do analizy własnej sytuacji życiowej, na zmianę której można mieć większy wpływ, gdy nie dominuje nasz własny „zakaz” przeżywania trudnych uczuć. Zatem pierwsza wskazówka pomagająca radzić sobie z trudnymi uczuciami i emocjami polega na zaakceptowaniu ich istnienia jako czegoś naturalnego. To ważny głos mówiący o mnie samym i o sytuacji, w której ich doświadczam.

Kolejnym ważnym krokiem jest próba rozeznania tego przekazu poprzez zrozumienie kontekstu, w którym się pojawiły, oraz podjęcie adekwatnych kroków ku zmianie tej sytuacji, co może wpłynąć na doświadczane uczucia. Jeśli okazuje się, że zmiana sytuacji jest niemożliwa, to uczucia można uwolnić w inny sposób: poprzez opowiedzenie o nich komuś. Drugi człowiek, uważnie słuchający, może nam też powiedzieć o tym, czego on sam doświadcza, gdy nas słucha, jakie towarzyszą mu wówczas emocje. Możliwość odzwierciedlania i objaśniania stanu emocjonalnego może przynieść dużą ulgę. Kiedyś zapytano św. Tomasza z Akwinu, XIII-wiecznego dominikanina, wybitnego filozofa i teologa, o to, jak poradzić

sobie z doświadczeniem głębokiego smutku. Tomasz, który bardzo poważnie traktował każde pytanie i starał się udzielać precyzyjnych odpowiedzi, zaproponował rozmowę z przyjacielem, modlitwę, a także sen i kąpiel. Już wtedy wiedział, jak ważne jest zatroszczenie się o uczucia choćby na poziomie przeżywającego je ciała. Wyrażenie troskliwej miłości własnemu ciału przywraca równowagę i jest wyrazem dojrzałej integracji.

Czy emocje pomagają w drodze do Pana Boga?

Emocje i uczucia są częścią naszego „ja”, zatem nie można ich traktować z wrogością, jakby do nas nie należały; nie należy także udawać, że nie istnieją. Z tego powodu w każdym akcie komunikacji, także tym z poziomu duchowego, biorą one udział. Zwracamy na nie uwagę mniej lub bardziej świadomie, ale są one obecne. Czy pomagają w drodze do Pana Boga? W odpowiedzi na to pytanie chciałbym wskazać Księgę Psalmów, która jest skarbcem emocjonalnej relacji do Boga w różnych sytuacjach życiowych, jakie przeżywa psalmista, ale... nie tylko on. W modlitwie psalmisty bardzo wyraźnie widzimy, że Bóg, którego obecności on doświadcza, także jest w pewnym sensie pełen emocji, uczuć. Może nas zaskakiwać to „uczłowieczanie” Pana Boga, ale czy nie pozwala nam na to świadomość, że jesteśmy stworzeni na Jego podobieństwo? Skoro integralną częścią naszego człowieczeństwa są emocje, to i Pan Bóg może poprzez nie odpowiadać nam w naszym duchowym doświadczeniu. Księga Psalmów mówi o Nim: „śmieje się Ten, który mieszka w niebie, Pan się z nich [buntujących się wobec Bożej potęgi] naigrawa” (Ps 2, 4), w innym miejscu z kolei Bóg gniewa się w odpowiedzi na skargę

cierpiącego: „W moim utrapieniu wzywam Pana i wołam do mojego Boga; usłyszał On mój głos ze swojej świątyni, a krzyk mój dotarł do Jego uszu. Zatrzęsła się i zadrżała ziemia, posady gór się poruszyły, zatrzęsły się, bo On zapłonął gniewem” (ps 18, 7–8). Emocje mogą zatem pomagać wtedy, gdy podkreślają stan naszej duszy, wyrażają nasze cierpienie czy uwznioślają uwielbienie. Warto w modlitwie, w codziennym przeżywaniu swojej wiary z nich korzystać i razem z nimi się do Boga kierować – niezależnie od tego, jakie, pozytywne czy negatywne, i jak silne by one były.

Co zrobić z emocjami na modlitwie?

A czy rzeczywiście trzeba coś z nimi robić? Nie można emocji traktować podejrzliwie; chrześcijanin nie jest buddystą, dla którego celem medytacji jest uzyskanie maksymalnego wyciszenia, odcięcie od bodźców zewnętrznych i wewnętrznych. Modlitwa to wzniesienie naszego umysłu – czyli także emocji, które się w nim znajdują – ku Bogu. Nie twierdzę, że modlitwa chrześcijanina nie ma celu, ale nie jest on stanem, po którego osiągnięciu możemy powiedzieć: „o, tutaj złapałem Pana Boga za piętę i już Go mam”. Nadmierna koncentracja na celu modlitwy – czy to będzie chęć doświadczenia Bożej obecności, czy osiągnięcia wewnętrznego stanu pokoju, czy potrzeba wysłuchania zawierzanej prośby – może sprawić, że stracimy świadomość, iż modlitwa jest relacją, bardzo dynamiczną, w której mogą się znaleźć różne doświadczenia dnia codziennego, tak jak dynamicznie zmienna jest nasza kondycja psychiczno-emocjonalna, a także i fizyczna. Modlimy się całym naszym człowieczeństwem, gdyż całe ono zostało odkupione przez Chrystusa – włączając w to „nawet” emocje,

uczucia które mogą się nam nie podobać, czy których obecność nas zawstydza.

Na modlitwie warto emocje, swoje uczucia zauważyć, zaakceptować. Modlić się w harmonii, szczerości z nimi – jeśli jestem pełen smutku, to modlitwa nie będzie radosna czy neutralna, ale będzie w niej dominował smutek. Jeśli ktoś się zakochał, to raczej będzie siedział na modlitwie jak na szpilkach, podekscytowany i modlący się ciągle uczuciami i obrazami powiązanymi z tym doświadczeniem. Podobają mi się słowa psalmisty, który szczerze opowiada Bogu o swojej euforii i porównuje ją do stanu upojenia: „Wlałeś w moje serce więcej radości niż w czasie obfitego plonu pszenicy i młodego wina” (Ps 4, 8). Zatem w modlitwie najważniejsze jest to, by po prostu się modlić. Są jednak sytuacje, w których uczucia mogą się stać wyraźną przeszkodą w naszej modlitwie. Dzieje się tak wtedy, gdy przekształcają się one w utrwalone postawy, i nie chodzi tutaj o to, aby wymagać od siebie idealnej nad nimi kontroli i przestać je odczuwać „na zawołanie”. Chodzi o to, aby nie były „okularami”, przez które postrzegamy rzeczywistość. Święty Jan Apostoł w swoim liście mówi o takiej sytuacji obrazowo: „Kto miłuje swego brata, ten trwa w światłości i nie może się potknąć. Kto zaś swojego brata nienawidzi, żyje w ciemności i działa w ciemności, i nie wie, dokąd dąży, ponieważ ciemności dotknęły ślepotą jego oczy” (1 J 2, 10–11).

Jak dobrze wyrażać emocje?

Emocje wysyłają zazwyczaj sygnał mocniejszy, niż wymaga tego obiektywna sytuacja, a my mamy tendencję do przypisywania im roli arbitra rozstrzygającego o prawdzie.

Często można usłyszeć słowa „tak jest, bo tak czuję”. Jednak domena prawdy, czyli adekwatnej oceny rzeczywistości, należy do umysłu, w którym wiodącą rolę mają nasze zdolności poznawcze. Funkcją emocji jest pobudzenie organizmu do działania typu „walcz, pozostań albo uciekaj”. Są one forpocztą, pierwszą reakcją na to, co nas spotyka, więc ich siła musi być przekonująca. Warto o tym pamiętać, żeby nie działać w afekcie, gdy emocje zakłócają zdolność trzeźwej oceny. Umiejętności wyrażania emocji, przechodzenia od tego, co subiektywne, do tego, co obiektywne, uczymy się przez całe życie. Polega ona, w dużym skrócie, na uświadamianiu sobie samemu ich znaczenia w kontekście tego, co przeżywamy. Im więcej wiemy o sobie, tym trafniej wyrażamy swoje myśli i uczucia, adekwatnie do sytuacji, w której się znajdujemy. Często właśnie temu służy proces psychoterapii. Można także korzystać z autoanalizy, uczyć się wglądu w siebie poprzez stawianie pytań. Dlaczego tak zareagowałem? Co przypomina mi ta sytuacja? Z kim kojarzy mi się dana osoba, jej zachowanie? Czy moje uczucia wiążą się z tym, co się aktualnie dzieje, czy raczej nieświadomie przenoszę jakieś emocjonalne wzorce z przeszłości? Zatem „dobrze wyrażać emocje” oznacza przyjąć postawę szczerości, adekwatności co do ich siły, kontekstu sytuacyjnego i odpowiedzialności za działania podjęte pod ich wpływem.

Jak rozpoznawać swoje uczucia, potrzeby i pragnienia? Jakie techniki mogą w tym pomóc? Czy zawsze potrzebujemy do tego psychoterapeuty?

Rozpoznawanie własnych potrzeb, pragnień oraz umiejętność nazywania uczuć to niezbędne elementy procesu

samopoznania opartego na wglądzie. Z kolei umiejętność wglądu w siebie jest cechą dojrzałej, zintegrowanej osobowości. „Nikt nie jest sędzią we własnej sprawie”, dlatego niemożliwe jest skuteczne samopoznanie bez udziału drugiego człowieka. Oczywiście z pomocą przychodzi psychoterapia, w której terapeuta jest jak „lustro” przyjmujące to wszystko, co pochodzi od jego pacjenta, klienta, i odbijające, oddające poprzez interpretacje swoje rozumienie jego stanów. Czasem taką rolę odgrywa grupa terapeutyczna, gdzie współuczestnicy, w moderowanym środowisku leczącym, mogą wspomagać czyjś proces samopoznania poprzez dawanie informacji zwrotnych o własnych uczuciach, wyobrażeniach czy opowiadając o przykładach z własnego życia. Czy istnieją jakieś specjalne techniki? Można się spotkać z wypowiedziami na „rynku” zdrowia psychicznego, szczególnie w obszarze psychoterapii poznawczo-behawioralnej, gdzie mamy do czynienia choćby z różnymi treningami regulacji emocji opartymi na zdolnościach do poszerzania uważności na własne stany wewnętrzne. Jednakże żaden trening nie będzie skuteczny, jeśli podstawą poznania siebie samego nie stanie się kontakt z drugim żyjącym umysłem i sercem.

Jak pozbyć się wstydu?

Powstaje pytanie, czy wstydu warto się pozbywać. Wiele zależy od kontekstu, bo wstyd często odgrywa bardzo ważną rolę. Chroni naszą intymność. Jeśli wstyd służy ochronie, na przykład mojej prywatności, moich własnych przemyśleń, niemożności, trudności, jakichś konfliktów, to jest to wstyd zdrowy. Jeśli natomiast wstyd sprawia, że nie potrafię – choćbym chciał – przekroczyć siebie, zawalczyć o siebie, wyjawic

swoich myśli, wypowiedzieć się, to jest to wstyd toksyczny, który mnie hamuje. W pokonywaniu wstydu mnie osobiście pomaga bardzo prosta myśl: życie płynie i się zmienia; jeśli popełnię błąd, to zawsze mogę wrócić na dobrą, właściwą ścieżkę pracy nad sobą, przebaczenia sobie. Jeśli wstyd mnie zatrzyma i nie wyjawię swoich pragnień i myśli, nie podejmę się czegoś, to już nigdy nie będę miał okazji, by do tego wrócić. Zawsze jest to zubażające. Lepiej wstyd pokonywać poprzez testowanie rzeczywistości niż zaprzeczanie jej istnieniu. Możemy powiedzieć „sprawdzam” i zobaczyć, czy potrafimy w danej sytuacji zafunkcjonować, przyjąć krytykę, iść do przodu. Jeśli przed wszystkim zatrzyma nas wstyd, to nie będziemy w stanie „poboksować się” z życiem czy z drugim człowiekiem i w ten sposób wywalczyć sobie tego, czego pragniemy. Raczej będziemy się cofać i cofać – aż do utraty poczucia własnej wartości.

Czyli ogólnie należy patrzeć na owoc, na to, co mi robi ten wstyd?

Właśnie tak. Lepiej przyglądać się temu, w jaki sposób i co on mi robi, niż z góry przyjąć, że skoro jest to niewygodne uczucie, to jest ono toksyczne. Bo wstyd czasem mnie ochrania, a czasem hamuje przed podjęciem walki o siebie czy przed daniem sobie prawa do uznania własnej wartości. Wówczas wstyd raczej izoluje, zamyka, onieśmiela.

Jeżeli natomiast emocje prowadzą do czynów, to te czyny już są grzechem?

Tak. Pomiędzy odczuciem a jego realizacją istnieje bowiem możliwość pojawienia się myśli, oceny poznawczej, i to ona decyduje o tym, w jaki sposób potoczy się nasze

działanie. Czasem trudno jedno od drugiego odróżnić. Mówiąc o działaniu, nie możemy się ograniczać tylko do zewnętrznego zachowania. Również tzw. czyny wewnętrzne (nasze zamiary, plany, knowania, intrygi), to, co nie ujrzy światła dziennego, ale zaistniało w umyśle, rozgościło się w nim, ma charakter czynu. Jeśli rozpozna się w sobie taki wewnętrzny czyn wywołany emocjami lub wprost zachowanie podjęte pod ich wpływem, to można zadać sobie pytanie, na ile świadomie pracowało się na każdym z tych etapów, że one zdążyły się wynaturzyć w taki czyn, który nazywamy grzechem. Na ile przepracowywaliśmy je w sobie, próbując powstrzymać ich realizację? Bo fakt, że mamy emocje, oprócz akceptacji, wymaga też pracy nad nimi. Przecież nie nakrzyczę na kogoś za każdym razem, gdy jestem czymś zdenerwowany, mówiąc, że to są moje emocje i nie podlegają ocenie moralnej. Raczej będę starał się myśleć, dlaczego to coś lub ten ktoś tak mnie irytuje. Emocje pokazują mi, że jakaś strefa mojego komfortu, moje poczucie bezpieczeństwa, moja granica zostały naruszone.

A czy można uznać myśli i emocje za jakiś sygnał ostrzegawczy? Niekoniecznie traktować je w kategoriach grzechu.

Często nie kontrolujemy emocji, nie kontrolujemy także swoich myśli. Najłatwiej jest nam wpływać na zachowanie. Zdarza się, że osoby bardzo głęboko wierzące stawiają przed sobą absurdalne zadanie polegające na kontroli własnych myśli. Wtedy najczęściej wpadają w pułapkę obsesyjności, zafiksowania się na perfekcjonizmie, niezdrowej duchowości. Moje myśli, podobnie jak emocje, pragnienia, rozproszenia, różne obrazy w myślach, fantazje – nawet te

skrajnie agresywne czy seksualne – są wyłącznie ekspresją mojej wrażliwości. Podpowiadają mi coś o moim – tu i teraz przeżywanym – wnętrzu. Ale jeśli kultywuję je, np. poprzez fantazjowanie seksualne, i rozmyślam, i kar mię się tym, i próbuję zrobić z tego użytek, pobudzając się do przeżywania podniecenia, to już wchodzę w to świadomie. Jeśli jednak to się po prostu u mnie pojawia, może być dla mnie sygnałem świadczącym o jakimś napięciu, może o jakiejś potrzebie, może o tym, że ktoś mi się podoba, o czymś naturalnym. Nie trzeba wtedy w sobie tego prześladować ani się z tego spowiadać.

Ale czy warto wtedy trochę zgłębiać to, co było wcześniej? Zastanawiać się, dlaczego ta myśl się pojawiła, czy to tylko emocja, czy to jest zdrowe.

Jeśli powtarzają nam się pewne wzorce myślenia – pewne wzorce emocjonalne – to wymagają one refleksji. Wzorce są czymś stałym i mogą sprawić, że zubożeje w nas świat wewnętrzny i będziemy cały czas reagować w ten sam sposób, podobnymi myślami czy emocjami. Niepoddawanie takich schematów autorefleksji będzie sprawiało, że staniemy się niewolnikami własnych odreagowań.

Czy przy dużym stresie dobrym pomysłem jest wspomaganie się ziołowymi lekami, herbatkami, suplementami? Jeżeli nie, to jak powinna wyglądać droga prowadząca do odejścia od takich środków i przejścia jedynie do polegania na Bogu w tych ciężkich chwilach?

Jedno drugiego nie wyklucza. Można się wspomagać preparatami, aczkolwiek należy na nie uważać, gdyż mogą nam dawać złudę, że radzimy sobie z sytuacjami kryzysowymi,

nad którymi być może powinniśmy popracować w psychoterapii. Warto to rozważyć.

Czy porzucić takie środki ze względu na Pana Boga, na rzecz modlitwy? To nie są przestrzenie konkurencyjne. Modlitwa jest formą dodającą nam duchowej otuchy, szczególnie ta medytacyjna, refleksyjna. Zresztą wiele metod relaksacyjnych w psychologii, w medytacji wzięło początek z doświadczeń mnichów praktykujących medytację, których ciała uspokajały się pod wpływem modlitwy. Warto więc stosować te metody i je łączyć. Mówimy tu o stresujących codziennych wydarzeniach, o stresie powszednim. Uczulam na to, bo jeśli mamy do czynienia ze stresem przewlekłym, związanym z ekspozycją na trudne, przekraczające moje dotychczasowe sposoby radzenia sobie bodźce, to warto przemyśleć, co z tym zrobić, bo chroniczny stres niestety zostawia druzgocące ślady w naszym organizmie, wręcz go pustoszy. To bardzo ważne. Jeśli stres się utrzymuje, to trzeba rozważyć wizytę u lekarza psychiatry i zastanowić się, czy nie popracować nad tym, co mnie niepokoi, z psychologiem, terapeutą. Trzeba się zapytać: dlaczego to mnie tak mocno obciąża? A może innej osoby by to nie obciążało? Może jestem z jakiegoś powodu nadwrażliwy? Dlaczego moje wnętrze jest tak ekspozowane na stres? To wszystko wymaga bardzo rzetelnej diagnozy.

Jak radzić sobie ze stresem, jak dobrze go przeżywać (niedestrukcyjnie)?

Odpowiedź zależy od rodzaju i natężenia stresu, który przeżywamy, co zarysowałem w odpowiedzi na poprzednie pytanie. Stres, choć potocznie kojarzy się z czymś nieprzyjemnym i groźnym, w psychologii ma jeszcze inne,

pozytywne oblicze. Eustres, bo tak jest on nazywany, w odróżnieniu od dystresu mobilizuje organizm do działania, do osiągnięcia pożądanego stanu i łączy się z przyjemnymi odczuciami, podczas gdy dystres jest związany z przeżywaniem niepokoju, lęku czy wręcz bólu psychicznego, co ma miejsce w sytuacjach kumulowania negatywnego napięcia.

Obydwa rodzaje stresu dzieli cienka granica, po przekroczeniu której zostaje zachwiana równowaga i przeżywany stres staje się – z wcześniej mobilizującego – stanem paraliżującym. Każdy miał chyba takie doświadczenie, gdy przed egzaminem odrobina stresu, w tym przypadku eustresu, była wręcz niezbędna; nasza wyobraźnia pobudzona wizją relaksu po zdanym egzaminie albo lękiem przed oblaniem go – jeśli ów stres nie jest zbyt duży – wpływa na zdolność do zwiększenia wysiłku, motywuje, by przysiąść do książek i robić powtórki. Pozytywne napięcie wpływa na zdolność skupienia, przyswajania wiedzy i w końcu elokwencji w końcowym etapie. Dzieje się inaczej, gdy napięcia spowodowanego lękiem przed porażką jest zbyt dużo i pojawia się dystres. To zakłóca procesy poznawcze, wpływa negatywnie na koncentrację i pamięć, roztacza czarne wizje związane z porażką i jej konsekwencjami. Uczący się w takiej sytuacji przegrywa już przed egzaminem, gdyż stres odbiera mu siłę do stawienia czoła wyzwaniu. Przeżywanie stresu jest zatem czymś nieuniknionym, ale istotne pozostaje w nim zachowanie balansu i świadomości, która w sytuacji wyzwania pomaga oszacować nasze ewentualne zasoby współpracujące z eustresem i deficyty kumulujące odczuwanie dystresu. Skutki stresu, przeżywanego

w nadmiarze, zarówno tego pobudzającego (euforyzującego), jak i wzmacniającego negatywne napięcie, odbijają się na naszym zdrowiu psychofizycznym. Można im przeciwdziałać poprzez uprzednie umiejętne zarządzanie własnym czasem i zadaniami, a gdy wraz z sytuacją stresującą pojawi się napięcie, zmniejszać je poprzez stosowanie różnych technik relaksacyjnych (odprężających), oddechowych czy medytacyjnych. Im bardziej stresujący tryb życia, tym silniejsza potrzeba kontaktu z naturą, która pomaga regulować biologiczny rytm codzienności. Dlatego ważne są spacer, ćwiczenia fizyczne czy kontakt z ukochanym zwierzęciem. Kiedyś, będąc w Poznaniu, zauważyłem napis na jednej ze ścian kamienicy: „Szukasz egzotyki? Przytul się do drzewa”. Sparafrazowałbym go w tym kontekście w taki sposób: im bardziej jest ktoś napięty emocjonalnie (bez względu na przyczynę), tym bardziej powinien szukać naturalnych sposobów na rozładowanie i odnalezienie balansu.

Jak poradzić sobie ze śmiercią kogoś bliskiego? Jakie są etapy żałoby?

Sama żałoba jest czymś naturalnym. Często się jej może wstydzimy, ukrywamy ją, mamy poczucie bycia wyobcowanymi, szczególnie po stracie kogoś bliskiego lub czegoś dla nas ważnego. To poczucie wyobcowania też jest w pewnym stopniu naturalne. Psychologia wyróżnia następujące etapy żałoby: szok, niedowierzanie, zaskoczenie, rozbicie dotychczasowego świata, własnych punktów odniesień. Następnie gniew – który jest bardzo ważnym etapem – złość, agresja, depresyjny smutek, spowodowany poczuciem cierpienia po utracie, związany z tym, że już

nigdy kogoś nie zobaczę, że muszę się pożegnać, muszę zmierzyć się z definitywnym zakończeniem, uznaniem straty. No i wreszcie następujące po wszystkim ukojenie, którego źródłem nie jest pozwolenie na odejście – nigdy nie zapominamy o tych, których tracimy – ale ukojenie płynące na przykład z miłości do kogoś, kto jest ciągle żywy w naszej pamięci, choć nieobecny. Osoba wierząca często mówi, że modli się za kogoś „świętej pamięci”. Wierzy, że utracony bliski nadal jest w jej pamięci, ale także żyje w pamięci Tego, który jest źródłem życia, stąd ta „święta pamięć”. Nie waham się powiedzieć, że wiara jest elementem ułatwiającym przeżycie żałoby.

Najważniejszą rzeczą jest, aby umieć dostrzec, czy nie utknałem na którymś z tych etapów. Jeśli się zatrzymałem, życie zaczyna mi się dezorganizować, zaczynam kołować ból używkami albo chaotycznie szukać rozwiązań trudnych pytań, podążając np. ścieżkami ezoteryzmu, nie potrafię odnaleźć dawnej spójności, sprzed tragicznej straty, jeśli zatrzymałem się w depresji, w ciągłym przeżywaniu smutku, niezgody, albo w buncie, agresji wobec najbliższych, którzy próbują mi pomóc, to jest to niebezpieczne. Oczywiście moment zatrzymania jest naturalny, ale nie-limitowany czas utrzymywania stanu żałoby jest bardzo niebezpieczny. Psychologia nie określa dogmatycznie, ile czasu powinna trwać „zdrowa” żałoba, choć im dłużej się w niej tkwi, tym trudniej później powrócić do życia. Czas jest bardzo indywidualny, ponieważ rany odniesione przez utratę są indywidualne, ale warto zastanawiać się nad tym, czy czas rozpamiętywania straty nie zamyka mnie na życie. Jeśli żałoba zabiera mi moje życie, to z pewnością jest stanem patologicznym.

Czy żałobę, którą każdy przeżywa indywidualnie, mimo wszystko można zamknąć w jakichś ramach czasowych? Ramy żałoby nie mogą być nieskończone. Psychologia mówi o okresie mniej więcej sześciu miesięcy, ale to nie znaczy, że po wielu latach nie pojawi się smutek, wspomnienie; to może się zdarzać. Taka żałoba rzuca przelotny cień na moją codzienność, jest doświadczeniem niemożności wyjścia z cienia utraty. Trochę jak ze słońcem, które czasem przesłonią chmury o różnym stopniu szarości. Często wiąże się to z konkretnymi wspomnieniami, które mogą mi towarzyszyć przez całe życie, szczególnie wtedy, kiedy np. są urodziny ukochanej zmarłej osoby czy jakieś kojarzące się z nią sytuacje. Jest to naturalne i jeśli mnie nie zatrzymuje w korzystaniu z życia, jeśli to słońce nie stanie się ciemnością, jeśli nie przeszkadza to w budowaniu więzi z innymi, troszczeniu się o siebie, to znaczy, że to jest dobrze przeżyta żałoba. Zdolność przeżywania żałoby jest niezbędna do życia. Każdy z nas wcześniej czy później spotka się z utratą.

Czy spotkał się ojciec z taką sytuacją, że ktoś traci kogoś bliskiego, ale nie odczuwa takiej rozpacz?

Tak.

Czy podstawą tego może być silna wiara? Czy to jest wyparcie? Czy co to może być?

Sądzę, że jest to powód do niepokoju. Jeśli ktoś nie odczuwa straty i chowa swoje uczucia w wierze, to prawdopodobnie używa jej jako bardzo masywnego mechanizmu obronnego, który jest formą zaprzeczenia zwykłej, naturalnej kondycji związanej z przeżywaniem śmierci. Żałoba zawsze odsłania

nasze pytania egzystencjalne. Konfrontuje nas również z umieraniem. Przecież, jeśli kogoś tracimy, to również tracimy część naszego świata. To zbliża nas również do autorefleksji na temat naszej egzystencji, naszych ograniczeń i perspektywy śmierci. Jeśli w tym miejscu pojawia się szybka, silna i totalna odpowiedź w postaci deklaracji wiary, to jest to niepokojące. Zresztą w żałobie każda totalna odpowiedź jest szkodząca. Totalna – to znaczy taka, która rości sobie odzew na wszystkie smutki żałoby. W żałobie musi być miejsce na uznanie braku odpowiedzi, na zwykłe „dlaczego?”, na które nie ma odpowiedzi. Jeśli wiara zaprzecza tym pytaniom, to można powiedzieć, że nie służy przeżyciu żałoby: nie jest nadzieją, pokrzepieniem, ale stanowi pewną zasłonę przed moją osobistą kondycją jako człowieka, który przecież może przeżywać cierpienie i łączyć się, również przez wiarę, w tym cierpieniu z Panem Bogiem.

Jak poradzić sobie z szeroko pojętą stratą? Żyć pomimo niej, odnajdując głębszy sens trudnych doświadczeń?

Po pierwsze – to chyba najtrudniejsze – należy uznać stratę za coś naturalnego dla egzystencji człowieka. Nieustannie jesteśmy konfrontowani ze stratą; tylko kilkanaście pierwszych lat życia nam się dłuży i bardzo szybko chcemy stać się dorosłymi, ale później przychodzi taki moment, w którym życie przyspiesza i z pewnym żalem zastanawiamy się, dlaczego ten czas tak szybko mija i jak wielu rzeczy już nie doświadczymy, jak wiele już za nami. Poczucie straty jest wkomponowane w smak życia. Dlatego poradenie sobie z nią nie powinno oznaczać prób zaprzeczenia jej istnieniu. Często, myśląc o stracie, mamy na myśli jakieś

wydarzenia losowe, które spadają na nas nagle i wywołują tragiczne skutki. Takie doświadczenia bywają bardzo bolesne i wymagają przepracowania żałoby; by odbudować swój rozbity nimi świat, z nadzieją na to, że ponownie odnaleziony sens pomoże zintegrować rozbite życie.

Oprócz tych losowych strat istnieją jeszcze takie, które wkomponowane są w naturalny cykl życia człowieka. Jedną z bardzo ciekawych propozycji na gruncie psychologii przedstawił żyjący w XX wieku Erik Erikson, amerykański psychoanalityk duńskiego pochodzenia. Mówił on o życiu człowieka jako pewnym kontinuum czasowym, w które, w różnych jego stadiach, wkomponowane są naturalne dla danego okresu wewnętrzne konflikty, z którymi musimy się zmierzyć, przepracować je, by móc podjąć kolejne zadania rozwojowe. W swojej koncepcji uwypatnił rolę interakcji pomiędzy wewnętrznym nastawieniem do życia osoby a społeczno-kulturowymi wymaganiami, jakie niesie ze sobą życie w każdym jego momencie. Według Eriksona człowiek spotyka się ze specyficznymi wyzwaniami rozwojowymi, których podjęcie wiąże się z pozytywnym lub negatywnym ich rozstrzygnięciem. Dla przykładu w okresie niemowlęctwa dziecko pod wpływem interakcji z pierwszymi opiekunami, szczególnie z matką, zdobywa podstawowe zaufanie do życia albo nabiera do niego nieufnego stosunku. W ten sposób maluch albo wkracza w kolejne stadium życia z odwagą czerpaną z poczucia bezpieczeństwa, albo jest niepewny i zalekziony w stosunku do otaczającego go świata. Z takim „bagażem” życiowym człowiek podejmuje kolejne i kolejne wyzwania. Odpowiada na pytania tożsamościowe, kim jest, a kim nie jest, i tak aż po jesień życia – wtedy z pozycji kogoś

doświadczonego potrafi owo życie zintegrować i cieszyć się poczuciem sensu albo niestety wpada w rozpacz, gdy ten bilans jest negatywny. Idąc za myślą tego psychoanalityka, można powiedzieć, że domeną życia ludzkiego jest nieustanne stawanie przed wyborami, a podejmowane decyzje wpływają na kolejne etapy życia i wiążą się ze wzrostem lub stratą. Nie da się zatem uniknąć trudnych życiowych doświadczeń, ale istotne jest to, czy zdołamy się na nie przygotować poprzez twórcze przeżywanie naturalnych codziennych konfliktów rozwojowych.

Czy chrześcijanin powinien za wszystko dziękować Panu Bogu?

Chrześcijanin powinien być wobec Boga przede wszystkim autentyczny i szczery. Każdy gest, każde słowo, każde wydarzenie możemy interpretować na poziomie zarówno podstawowym, jak i głębokim. Jeżeli weźmiemy to pod uwagę, możemy powiedzieć, że dziękczynienie ma także te wymiary. Wymiar podstawowy, konkretny, odsyła nas do tego, co tu i teraz dzieje się w naszym życiu. Często bardzo trudno jest z tego poziomu doświadczenia dziękować np. za coś, co wiąże się z aktualnie przeżywanym cierpieniem, żalem, smutkiem, złem czy jakąś niesprawiedliwością. Trzeba stać przed Bogiem w prawdzie – także z tymi trudnymi uczuciami czy myślami, nie negować własnego doświadczenia. Należy pamiętać, że kontakt z Bogiem jest relacją dynamiczną i wielowymiarową: wyraża się na poziomie naszego ducha, psychiki, ale i ciała. Można powiedzieć, że w spotkaniu z Nim przeplata się nasz ludzki, „świecki” czas codzienności – *chronos* – z czasem, w którym realizuje się Boska, odkupieńcza obecność, z czasem „świętym” – *kairos*.

Ten sposób widzenia pozwala spojrzeć nam głębiej, zejść z tego podstawowego poziomu i w chwilach, kiedy czujemy się zmiażdżeni, „spłaszczeni” cierpieniem i złem, doświadczać wolności, patrzeć na rzeczywistość niejako „oczami” Pana Boga. Co to oznacza w kontekście dziękczynienia? Oznacza, że pomimo iż czasem trudno jest nam dziękować na bieżąco, możemy być otwarci na wdzięczność, bo widzimy szerzej i głębiej – dostrzegamy Boży sens naszego doświadczenia. Możemy to, co dziś niezrozumiałe, oddawać opatrności Bożej. W pewnym sensie o podobnej perspektywie mówi św. Paweł Apostoł do chrześcijan w Tesalonicach w słowach „Uważajcie, aby nikt nie odpłacał złem za złe, zawsze usiłujcie czynić dobrze sobie nawzajem i wobec wszystkich! Zawsze się radujcie, nieustannie się módlcie! W każdym położeniu dziękujcie, taka jest bowiem wola Boża w Jezusie Chrystusie względem was” (1 TES 5, 15–18).

Psychologia (od stgr. *psyche* – „dusza”) dopełnia naukę o człowieku poprzez spojrzenie na czasem ulotne aspekty ludzkiej natury. W książce *Duch, psychika, ciało* Tomasz Franc OP traktuje człowieka holistycznie. Dzieli się z czytelnikami wiedzą i doświadczeniem zdobytymi podczas pracy jako psychoterapeuta, spowiednik i duszpasterz. Obdarza troskliwym komentarzem każde z – czasem niewygodnych – pytań, które zadali widzowie kanału dominikanie.pl.



PSYCHOLOGIA I WIARA

Cena det. **34,90 zł**

ISBN 978-83-7906-790-9



9 788379 067909



Patronat medialny:

GOŚĆ
NIEDZIELNY

PRZEWODNIK
KATOLICKI

idziemy
TAKŻE

w drodze
miesięcznik

dominikanie.pl

misyjne

NADZIEJA

Radio
Poznań

DDA

EMAUS
dobre radio