

Zranieni Bogiem

Rozmowa z Bogną Białecką, psychologiem

„Christianitas”: *Czy można życie duchowe odróżnić od psychicznego?*

Bogna Białecką: Jeśli spojrzeć na etymologię i definicję, to psychologia jest nauką o duszy.

„Ch”: *Ale czy psychologowie rozróżniają te dwie sprawy?*

B.B.: Z punktu widzenia klasycznej psychoanalizy, to życie duchowe jest tylko produktem ubocznym pewnych potrzeb, które zostały wyparte i stłumione przez kulturę. Według Freuda duchowość wynika z mechanizmów obronnych, które stosujemy, ponieważ nie możemy zaspokoić swoich najbardziej podstawowych pragnień, np. seksualnych. Jeśli nie możemy ich zaspokoić, to zaczynamy sobie racjonalizować i wymyślać inne sposoby ich zapewnienia zgodne z kulturą i jej wymaganiami. Psychoanaliza sprowadza człowieka do poziomu popędów wspólnych ludziom i zwierzętom. A ponieważ my, jako ludzie, myślimy, mamy o wiele trudniej z ich zaspokajaniem niż zwierzęta, które po prostu sobie żyją i robią, co im instynkt każe. Człowiek z kolei musi

kombinować, żeby te popędy zaspokoić. Gdy nie możemy ich zaspokoić w sposób naturalny, podstawowy, są one sublimowane i pojawiają się w postaci potrzeb zastępczych, jak choćby tęsknoty duchowe. Inny przykład: jeśli się patrzy na ten problem z punktu widzenia teorii Abrahama Masłowa, to także duchowość jest wtórna. Dopiero gdy zostaną zaspokojone nasze potrzeby biologiczne, pojawiają się potrzeby emocjonalne, takie jak pragnienie bezpieczeństwa czy chęć bycia kochanym. A dopiero potem pojawiają się potrzeby bardziej jeszcze wysublimowane, jak choćby duchowość, związane z tym, że chcemy się samorealizować, chcemy mieć poczucie sensu i celu życia.

Generalnie dusza jako taka w psychologii, wbrew etymologii słowa – nie jest uznawana, opisywana. Psychologia opisuje tylko coś, co sprowadza do pojęcia potrzeb duchowych.

„Ch”: *Podstawowe potrzeby to głód i seks?*

B.B.: To te, bez których nie możemy żyć i funkcjonować. Musimy mieć co jeść, co pić, mieć miejsce, gdzie będziemy żyć.

„Ch”: *To jest w gruncie rzeczy podobne do myśli Freuda, duchowość jako wykwit ludzkiej natury, u Masłowa zaspokojonej, a u Freuda nie. Czy jest tu jakieś miejsce dla Boga?*

B.B.: Jest miejsce na Boga, ale w sensie instrumentalnym. W większości współczesnych koncepcji psychologicznych Bóg jest właśnie logicznym zaspokojeniem naszych tęsknot. Rozmaici teoretycy mówią, że religia jest potrzebna człowiekowi dlatego, że odpowiada na jego potrzeby wyższego rzędu. To, czy Bóg istnieje, czy nie istnieje, jest zupełnie nieistotne. Przedmiotem psychologii nie jest rozważanie, czy Bóg istnieje, czy nie istnieje, tylko ewentualnie w jaki sposób koncepcja Boga może wpływać na człowieka i jego funkcjonowanie.

„Ch”: *Idąc krok dalej w rozumieniu psychologii, bardziej zajmuje się ona funkcjonowaniem umysłu niż pytaniem, czym jest umysł?*

B.B.: Tak, zdecydowanie. Psychologia mówi o tym, jak funkcjonuje umysł, jak funkcjonuje człowiek, jakie są związki między tym, co się dzieje w ciele, a tym, co się dzieje w umyśle i w emocjach. Odpowiada na pytanie „jak?”. Mamy na przykład coś takiego jak psychologia moralności, która nie będzie nam mówić, co jest dobre, a co złe, tylko będzie nam opisywać, w jaki sposób rozwija się zmysł moralny u człowieka, wyróżni etapy rozwojowe.

„Ch”: *Także wpływ okoliczności na nasze działanie moralne? Dlaczego nie stosujemy się w życiu do własnych przekonań? To dotyczy wolnej woli.*

B.B.: Psychologia próbuje się trochę zajmować wolną wolą. Ale mam wrażenie, że nie jest ona w stanie odpowiedzieć na pytanie, czy wolna wola istnieje. Jakiegokolwiek eksperymenty czy obserwacje będą się sprowadzać do wniosku, że jesteśmy w stanie wyznaczyć pewne czynniki, które wpływają na to, że człowiek dokonuje określonych wyborów. Możemy mówić o tym, że na jakieś zachowania wpływają takie czy inne warunki, ale nie rozstrzygniemy, czy istnieje wolna wola jako taka.

„Ch”: *Z tego wynika, że prawdziwego Boga do psychologii nie ma co mieszać? To są dwie rzeczywistości funkcjonujące osobno?*

B.B.: Psychologia zajmuje się Bogiem w tym sensie, że zajmuje się wpływem religii na człowieka. Na ten temat jest bardzo dużo badań robionych głównie przez psychologów-wojujących ateistów. Oni próbują sprowadzić kwestię do tego, że religia jest wypełnieniem pewnej pustki, z którą większość ludzi nie jest w stanie sobie poradzić, w związku z czym odwołują się do religii. To daje im poczucie komfortu, pocieszenia. Konieczność zmierzenia się z tym, że jesteśmy przypadkowym wynikiem ewolucji, myślenie to wynik procesów chemicznych w mózgu oraz że nie ma celu, sensu życia poza

ewentualnym przedłużaniem gatunku, dla większości ludzi jest trudna do udźwignięcia. W związku z tym potrzeba religii jako czegoś, co nas pociesza, daje siłę do tego, żeby się od razu nie zabić. Mimo takiego nastawienia tych naukowców w publikowanych przez nich badaniach są bardzo ciekawe rzeczy. Pokazują, w jaki sposób religia pozytywnie wpływa na życie człowieka. Pozostawiając na boku pytanie, czy Bóg istnieje, czy nie istnieje, w tych badaniach wychodzą takie wartościowe wyniki jak choćby to, że osoby, które chodzą regularnie do spowiedzi, są jednocześnie zdrowsze psychicznie, ale też że nie wystarczy w „coś tam” wierzyć i mieć duchowość „jakąś tam”. Lepiej sobie radzą w życiu i są zdrowsze na umyśle te osoby, które stosują się do wymogów swojej religii, jej dyscypliny i praktyk.

„Ch”: *To znaczy, że chcąc nie chcąc, psychologia jest sojusznikiem religii?*

B.B.: Ku takiej opinii bym się skłaniała. Dlatego właśnie lubię wiele ze współczesnych badań psychologicznych. Pokazują one, że to, co od dwóch tysięcy lat Kościół ma do powiedzenia wierzącym na poziomie wskazówek dotyczących praktycznego życia człowieka, to są jednocześnie wskazówki, jeśli się do nich stosujemy, prowadzące ku szczęśliwemu życiu już tu na ziemi, w znaczeniu dawania poczucia sensu istnienia. Moja ulubiona koncepcja psychologiczna, która wychodzi z takich badań, została zaproponowana przez Martina Seligmana i jego

zespół. Seligman przeszedł dużą ewolucję jako badacz. Najpierw zajmował się wyuczoną bezradnością i tego typu rzeczami, ale w którymś momencie doszedł do własnej perspektywy poznawczej, którą nazwał psychologią pozytywną. Trafnie stwierdził, że większość psychologii zajmuje się patologią, czyli że bada się ludzi mających problemy i na podstawie tych ludzi z problemami uogólnia się wnioski o kondycji całości populacji. To pytanie retoryczne: co się wie o człowieku dzięki takiemu podejściu? Psychologowie z nurtu psychologii pozytywnej mówią, że to jest niewłaściwa droga poznania, ponieważ nie można opisywać normy na podstawie stanu choroby. Oni sami zajęli się funkcjonowaniem człowieka niemającego większych problemów, nieszukającego pomocy psychologicznej. Powiedzieli – zbadałmy takich ludzi, którzy sobie w sposób lepszy, gorszy, ale radzą z zadaniami życia. Gdy zaczęli badać takich zwykłych ludzi, to wyszły im rzeczy inne od dotychczas znanych w psychologii.

„Ch”: *Co na przykład?*

B.B.: Chociażby, że założenia klasycznej psychoanalizy, według których wszystkim rządzi popęd, okazały się, eufemistycznie rzecz ujmując, nie do końca prawdziwe. Seligman zajął się badaniem poczucia szczęścia u ludzi. Prowadził te badania na całym świecie, obejmując nimi bardzo wiele osób. Badał klasyczne rzeczy, które się popularnie uznaje za warunkujące szczęście: zdrowie, wykształcenie, pienią-

dze, zasobność. Okazało się, że to wszystko nie ma wpływu na poczucie szczęścia. To znaczy, że naprawdę istnieją np. osoby przewlekłe chore, a jednocześnie szczęśliwsze od zdrowych. Takich zaskakujących wyników było więcej. Seligmanowi wyszło, że to, co daje szczęście, to jest poczucie sensu życia wynikające z posiadania celu. A zatem zaczął badać, co konkretnie daje ludziom poczucie sensu i celu życia. Okazało się, że jest to styl życia nastawiony na rozwijanie i praktykowanie na co dzień swoich zalet. Zalety te (takie jak wytrwałość, dobroć, umiowanie nauki, pokora, roztropność itp.) badacze uporządkowali i zebrali w sześć grup. Gdy przyszło do nadania nazw tym grupom zalet, otrzymano *de facto*... siedem darów Ducha Świętego. Zachwyciło mnie, że ateista, wskutek naukowych dociekań, a badał przecież ludzi w różnych kulturach, nie tylko w Europie, ale i w Azji, Australii, Ameryce, Afryce – otrzymał siedem darów Ducha Świętego. Okazało się, że siedem darów Ducha Świętego daje ludziom poczucie szczęścia. Jeżeli realizują je w swoim życiu. Nie ma nic piękniejszego.

„Ch”: *Zapytam jak adwokat diabła: czy zatem psychologia nie wyjaśnia nam przypadkiem duchowości? Czy to nie potwierdza ateizmu takiego badacza, który jest przekonany, że naturalistycznie rozgryźł nadprzyrodzony charakter darów Ducha Świętego? Może Seligman sobie myśli: psychologia to nasza gnoza, możemy znaleźć klucz do natury człowieka bez odniesienia do religii.*

B.B.: Dobrze robione badania rzeczywiście ładnie nam opisują naturę człowieka. Byłoby dziwne, gdyby tego nie robiły. Tym bardziej gdy zakładamy, że nasza religia jest religią prawdziwą. Jest dla mnie oczywiste, że dobrze zrobione badania naukowe będą potwierdzać to, co głosi religia katolicka, i że to będzie dobre dla człowieka. Myślę też, że część wniosków zależy od tego, kim jest interpretujący i jak patrzy na materiał badawczy. Ja będę patrzeć na te badania z takim cielącym zachwytem, bo dla mnie jest przejmujące, że one potwierdzają rację Kościoła katolickiego. Profesor Seligman może patrzeć na to w inny sposób. Zresztą on opisuje własny punkt widzenia w swojej książce. Formułuje tam taki wniosek: popatrzcie, wszystkie religie mają w sobie coś takiego, że odpowiadają na potrzeby człowieka i rozwijają się w takim kierunku, żeby zaspokajać uniwersalne pragnienia człowieka. Pamiętajmy jednak podstawę – badania psychologiczne mogą tylko opisać pewne zjawiska, korelacje, zależności, procesy. Nic nie mówią o istocie człowieczeństwa. To jest poza kompetencjami psychologii. Nie odpowiedzą na pytania: kim jest człowiek, czy istnieje wolna wola, czy człowiek ma duszę, tylko jak przebiegają pewne obserwowalne procesy.

„Ch”: *Wyciągnę teraz pewien kontrowersyjny temat, który powraca raz na jakiś czas w różnych odsłonach. Czy można się leczyć z problemów psychicznych modlitwą? W Kościele dość mocne jest chyba obecnie przekonanie, że tak – mamy Msze o uzdro-*

wienie, rekolekcje uzdrowienia wspomnień, modlitwy charyzmatyczne.

B.B.: To jest skomplikowana sprawa.

„Ch”: *Nie oczekuję deklaracji. Jestem ciekawy, co myślisz.*

B.B.: Odpowiedź na pytanie będzie brzmiała – i tak, i nie. Gdy patrzę, jako psycholog, na modlitwy o uzdrowienie, to widzę ludzi, którzy przychodzą z jakimś problemami, zranieniami i wchodzą w miejsce, gdzie jest stworzona niesamowita, bardzo pozytywna atmosfera grupowego przeżycia. I w tej atmosferze dostają coś, co chwilowo daje im potężny ładunek pozytywnych emocji. Ludzie o tych przeżyciach mówią np., że doświadczyli absolutnego poczucia spokoju, ogromnej radości, tego, że wszystkie problemy przestają być na chwilę istotne, jest tylko poczucie stania w obecności Pana Boga. Jako psycholog nie będę analizować tego, czy to rzeczywiście jest bezpośrednia ingerencja Ducha Świętego w życie tego człowieka, czy nie. Na poziomie psychologicznym zauważę po prostu bardzo wysoką dawkę pozytywnych emocji, które człowiek w danej chwili dostaje. Wiadomo, że to nie uleczy psychiki, bo nie w taki sposób ona działa. Jeśli pominąć kwestię jakiegoś autentycznego cudu, o którym psychologia nic nie wie i o którym nie może się wypowiedzieć, to takie jednorazowe, bardzo pozytywne doświadczenie silnych emocji może człowiekowi dać pewnego rodzaju punkt przełamania. To znaczy, że osoba,

która rzeczywiście przez całe życie egzystowała w poczuciu absolutnego poczucia braku własnej wartości, w poczuciu bycia niekochaną, bycia niewartą miłości, niezdatną do niczego, otrzyma dużą dawkę impulsów przekonujących, że jest kochana, i to w sposób całościowy, bezwarunkowy. Silne doświadczenie emocjonalne pomaga czasem zacząć wierzyć, że jest się kochanym np. przez Pana Boga.

„Ch”: *Emocje mogą przestawić zwrotnicę w myśleniu o sobie?*

B.B.: Tak. Na poziomie najgłębszego przekonania na swój własny temat. Może nastąpić przejście od przekonania, że jestem nic niewart, do poczucia, że jestem kimś, kogo można pokochać, do przekonania, że Bóg mnie kocha, bo właśnie tego przez chwilę doświadczyłem. Tyle tylko, że wiele osób spodziewa się, że efekt emocjonalnego uderzenia pozostanie na zawsze. I to jest błąd. Dlatego spotyka się osoby błakające się z jednej modlitwy o uzdrowienie na następną. One wciąż szukają tego emocjonalnego kopa.

„Ch”: *Jak narkomani?*

B.B.: Tak, bo w tych doświadczeniach uwalnia się bardzo wysoka dawka endorfin. To może być jak uzależnienie od narkotyków, tylko że produkowanych przez własne ciało. Może być tak, że ktoś oczekuje cudu i chodzi na kolejne modlitwy, by dostawać kolejne uderzenia emocjonalne. Rozumiem, że dla niektórych osób

to jest ważne, żeby doznać zastrzyku pozytywnych emocji, który da nadzieję. Potem jednak musi nastąpić bardzo mocna i czasem wieloletnia praca nad sobą. To ona dopiero pozwala zacząć funkcjonować normalnie.

„Ch”: *A ta praca ma się odbywać poprzez kozetkę czy konfesjonał?*

B.B.: No właśnie, dobre pytanie. Dochodzimy do momentu, który jest dla mnie dosyć ciekawy. Czytałam ostatnio książkę, w której psychiatra opisuje temat treningu radzenia sobie z nałogową złością. Mówi w niej, że są osoby, które w sposób nałogowy uruchamiają się w kierunku złości. Opisuje też badania pokazujące, w jaki sposób wygląda funkcjonowanie mózgu takiej osoby. Można to leczyć psychotropami, ale o wiele lepiej jest zacząć ćwiczyć swój mózg tak, żeby złości nie przeżywać zbyt często. Autor ten wskazuje, jakie metody należy stosować, by odzwyczaić mózg od tych emocji. Jednocześnie czytałam drugi tom książki pt. *Zarys teologii ascetycznej i mistycznej* ojca Tanquereya, gdzie jest mowa o walce z grzechami głównymi, z pokusami. Równoległa lektura pokazała mi, że niesamowite odkrycia naukowe najnowszych lat zalecają te same metody, które były w konfesjonale praktykowane przez wieki. Choćby medytacja, która według tego autora (psychologa) wyrabia nowe ścieżki neuronalne w mózgu i powoduje jego przebudowanie w taki sposób, by był mniej podatny na emocje złości.

„Ch”: *Medytacja? To dla wielu wierzących chrześcijan nie brzmi dobrze.*

B.B.: W tej książce psychologicznej podane są różne przykłady, choćby taka medytacja pochodzenia buddyjskiego. Polega ona na tym, że bierze się rodzinę i się ją kontempluje, wpierw na nią patrzy, obserwuje się jej wygląd w różnym świetle, fakturę, a następnie się ją kładzie na język, bada smak, potem rozgryza. To może trwać optymalnie między piętnaście minut a pół godziny. I autor konstatuje, jakie to niesamowite, że mnisi buddyjscy coś takiego wymyślili, i to jest obce naszej kulturze europejskiej. A przed chwilą przecież czytałam o medytacji Ignacego Loyoli... Myślę, zaraz, moment, jeśli chodzi o zewnętrzną formę, to wygląda bardzo podobnie. Tylko że nie rozmyślałam nad idiotyczną rodziną, ale nad czymś, co ma najgłębszy sens, nad Bogiem, nad konkretnym wydarzeniem z Jego życia. Oczywiście medytacja katolicka ma na celu rozwój duchowy i moralny człowieka, jest ukierunkowana ku Bogu. Medytacje „psychologiczne” (a w gruncie rzeczy związane z religiami Wschodu) są skoncentrowane na człowieku, ukierunkowane ku niemu. To ogromna różnica. Ale nie jest gorszące czy dziwne, że na poziomie struktury neuronalnej mózgu medytacja np. o grzechu pierwotnym i medytacja o rodzinie będą mieć podobne efekty.

Nie możemy myśleć o duchowości jako o czymś, co jest oderwane od naszego bycia człowiekiem. Jesteśmy całością

psycho-fizyczno-duchową. Jest absolutnie oczywiste, że to się wszystko ze sobą łączy, że to, co się dzieje na poziomie duchowym, będzie wpływało na nasze funkcjonowanie na poziomie emocjonalnym czy wręcz fizycznym. Nie mam wątpliwości, że katolicka modlitwa medytacyjna powoduje zmiany w mózgu. Dobrze, że dzięki technikom obrazowania mózgu potrafimy naukowo opisać, co się dzieje. Z drugiej strony wydaje się wręcz żalosne, że psychologia pracowicie dochodzi do praktyk terapeutycznych, które były wykorzystywane przez wieki nie jako terapia, a narzędzie pomocy człowiekowi w dążeniu do świętości. Psychologia wpięrow tryumfalnie odrzuciła ciemnogrodzkie praktyki Kościoła, a teraz pracowicie dochodzi do tego, że są dla człowieka dobre. Wyważa otwarte drzwi, odkrywa ponownie, że $2 + 2 = 4$. Tyle że teraz to nie jest to straszne katolskie „dwa” kaligrafowane gotykiem, a świeckie, racjonalne „dwa” wydruku komputerowego, że się posługuje metaforą.

„Ch”: *W popularnym przekazie spotykamy przekonanie, że mózg wytwarza pewne procesy, które kiedyś były opisywane jako religijne, więc przeciwstawia się religię badaniom mózgu, a można to opisać zupełnie inaczej, że współczesne badania tylko potwierdzają prawdziwość praktyk i oglądu świata zawartego w Kościele.*

B.B.: Dokładnie tak. Czytając te badania naukowe, widzę, jak bardzo naukowcy kombinują, rozdrabniają, by tylko wyflu-

maczyć wszystko na ateistyczny sposób, a na końcu i tak dochodzą dokładnie do tego, co funkcjonuje od dwóch tysięcy lat w naszej religii. Oczywiście nie widać tego tak na pierwszy rzut oka. Jednak choćby lektura dobrych podręczników dla spowiedników czy ojców duchownych – takich jak R. Garrigou-Lagrange’a *Trzy okresy życia wewnętrznego* czy o. Adolfa Tanquereya *Teologia ascetyczna i mistyczna* – pokazuje to dobitnie.

„Ch”: *Ale często mówimy, że księga za bardzo psychologizuje w konfesjonale. To jest uzasadnione?*

B.B.: Jest to uzasadnione i stanowi problem.

„Ch”: *To jak to jest? Przed chwilą pokazał mi, jak pozytywnie duchowość styka się z psychologią.*

B.B.: Tutaj dochodzimy do momentu, w którym jednak pojawia się zasadniczy rozróżnienie między psychologią a religią katolicką. Dotyczy on koncepcji człowieka. Psychologia wychodzi z założenia, że rodzimy się doskonali, lecz później przez warunki, które nas spotykają, np. niewłaściwą postawę rodziców, niewłaściwe środowisko, ten pierwotny stan doskonałości może zostać zepsuty. I wtedy dopiero pojawiają się różne problemy. Pierwotne założenie jest takie, że człowiek rodzi się dobry z natury. Jest to absolutna podstawa każdego rodzaju psychologii. Natomiast w religii katolickiej wiemy, że czło-

wiek, owszem, był stworzony jako dobry, doskonały, ale grzech pierworodny tę naturę zepsuł. Mimo tego, że chrzest eliminuje skazę grzechu pierworodnego, to jednak nie wymazuje do końca skutków tego grzechu, czyli naszej skłonności do zła. Ta skłonność jest wpisana w kondycję ludzką. Różnica z antropologią psychologiczną jest duża, ponieważ jako katolicy zakładamy, że o dobro trzeba walczyć, że musimy pracować nad sobą, by być dobrymi. A psychologia mówi: musisz walczyć z negatywnymi czynnikami zewnętrznymi, żeby urzeczywistnić swoją dobrą naturę.

„Ch”: *I tę różnicę diagnozy ludzkiej natury widać w konfesjonale?*

B.B.: To widać, jeśli księża próbują zaprzeczać katolickiej wizji człowieka. To znaczy próbują na siłę powiedzieć penitentowi, że tak naprawdę to jest dobry, tylko poraniony. Wylądowałam kiedyś u pewnego ojca dominikanina, który po tym, jak wymieniłam swoje grzechy, zagał: „No dobrze, ale teraz mi powiedz o swoich zaletach”. Mnie wtedy zatkało. Przyszłam do spowiedzi, a nie do terapeuty, a więc pytanie było kompletnie nieoczekiwane. Jakby dentysta mnie zapytał, czy już zmieniłam opony w samochodzie na letnie. Zatkało mnie na jakieś trzydzieści sekund. A wtedy spowiednik powiedział: „Widzisz, twój problem polega na tym, że masz negatywne przekonanie na swój temat i nie umiesz o sobie nic dobrego powiedzieć”. Zadał mi pokutę, żebym codziennie myślała coś

dobrego na swój temat. I tak przez dwa tygodnie. Odeszłam od konfesjonatu zirytowana i wygłupiona. Nie dlatego, że mam negatywne przekonanie na swój temat, tylko dlatego, że zostałam zupełnie wybita z kontekstu spowiedzi. Powiedziałabym wręcz, że wyłączył mi się przez to umysł. Po co innego przyszłam. Ale potem sobie pomyślałam, że rzeczywiście podobno niektórzy księża w ten sposób prowadzą spowiedź, jakby próbowali prowadzić psychoterapię. Mnie się wydaje, że to mija się z celem, że to są jednak dwie różne rzeczy. Jeżeli ja przychodzę z grzechami, to się spodziewam czegoś *à propos* grzechów, a nie *à propos* polepszenia wyobrażenia na swój temat.

„Ch”: *Widzimy, że są takie miejsca, gdzie wyraźnie duchowość spotyka się z psychologią, ale też zobaczyliśmy niebezpieczne połączenie pewnych praktyk religijnych i psychologizowania. Jakich aspektów psychologii nie powinniśmy do religii na siłę wpychać?*

B.B.: Generalnie wątpię, czy da się traktować człowieka osobno w sensie duchowym i osobno w sensie psychologicznym. Pomyślmy sobie o takiej sprawie: a co było, zanim wynaleziono psychologów? Mamy czasem taką wizję, że dopiero jak wynaleziono psychologię, to zaczęto pomagać osobom, które przeżywają różne problemy na poziomie funkcjonowania psychicznego czy trudności w relacjach. A przecież ludzie sobie wcześniej przez bardzo długi czas jakoś radzili z tymi spr-

wami. Zatem albo wychodzimy z założenia, że do momentu wynalezienia psychologii wszyscy byli totalnie nieszczęśliwi, albo że osoby z problemami psychicznymi były natychmiast eliminowane ze społeczeństwa, albo że radzono sobie z tym wcześniej inaczej i że w gruncie rzeczy to, co się nazywa kierownictwem duchowym, jest nie tylko kierownictwem duchowym, ale też rodzajem kierowania człowiekiem, żeby dokonywał wyborów, które są dla niego zdrowe, także w sensie psychicznym. Czyli *nihil novi sub sole*. Psychologia odkrywa rzeczy znane od wieków. Jednocześnie, pozbywszy się Pana Boga, wypycha idee i rozwiązania, które są skuteczne, lecz niemoralne, lub nawet zarówno niemoralne, jak i nieskuteczne. To jest moja refleksja, gdy patrzę z jednej strony na metody walki z grzechami głównymi czy pokusami, a z drugiej – na skuteczne metody walki z uzależnieniami. Zajęłam się ostatnio tematem pornografii i seksoholizmu, między innymi dlatego, że porady ze strony świeckich, ateistycznych seksuologów w tym zakresie są z jednej strony mało skuteczne, a z drugiej są wręcz odrażające dla osób wierzących. W tych poradach można znaleźć wskazówki, które są niemoralne.

„Ch”: *Na przykład?*

B.B.: Na przykład przekaz, że masturbacja jest OK, ale jeżeli za dużo się masturbujesz, za dużo oglądasz pornografii i sprawia ci to problemy w innych dziedzinach życia, to będziemy pracować nad tym,

żebyś bardziej się kontrolował i opanowywał. Przełożmy to jednak na sytuację choroby alkoholowej. Czy moglibyśmy powiedzieć alkoholikowi: rozumiem, że wpadasz w te ciągi alkoholowe, ale będziemy pracować nad tym, żebyś już nie pił wódki, ale sporadyczne piwko, od czasu do czasu napić się jest przecież OK. Chodzi o to, żebyś miał nad tym kontrolę. Patrząc na doświadczenia z alkoholikami, widzimy, że to nie ma szans powodzenia, że jedyna rzecz, która może mu pomóc, to całkowita abstynencja. Osób uzależnionych od pornografii i dotkniętych seksoholizmem jest coraz więcej. Gdy oni trafiają do typowego seksuologa, ten zwykle nie jest im w stanie pomóc. Między innymi dlatego, że to, co im doradza, jest moralnie nieakceptowalne.

„Ch”: *Jakie są twoje wnioski, jeśli chodzi o ten problem?*

B.B.: Zaczęłam czytać różne pozycje, które są dostępne na temat seksoholizmu, i trafiłam na jedną, która wydała się sensowna. Potem miałam okazję rozmawiać o pornoholizmie z osobą, która od paru lat zmaga się z problemem. Ten człowiek starał się przeczytać wszystko, co był w stanie znaleźć w temacie, i jego opinia o tej książce była taka, że to, co w niej znalazł, to były porady, które jemu też pomogły. Jednocześnie wróciły do mnie zasady walki z pokusami znalezione u Tanquereya. Jeżeli chodzi o wnioski, to mam wrażenie, że w dziedzinie psychoterapii, skutecznej psychoterapii, nie zostało wymyślone

nic, co by nie funkcjonowało już wcześniej w ramach kierownictwa duchowego. To jest taka moja ostateczna konkluzja. Tylko że kierownictwo odnosi się bezpośrednio do Boga, a psychoterapia wręcz przeciwnie.

„Ch”: *Mówiłaś wcześniej jednak o ateistycznych seksuologach. Są też inni?*

B.B.: Możemy to rozciągnąć na wszystkich psychologów. Moim podstawowym problemem ze studiami psychologicznymi, które kończyłam w latach 90., było przekonanie, że skoro jest to przedmiot uniwersytecki, to wszystko, co jest w jego ramach przekazywane, powinno być wiedzą mającą podłoże naukowe. I bardzo długo, kilka lat, zajęło mi dochodzenie do tego, że przynajmniej połowa z tego, czego mnie uczono na studiach, to jest czysty New Age, czyli że brak tej wiedzy podstaw naukowych, że to są fantazje odwołujące się do pseudomistycznych bzdur. Dodatkowo w czasach, kiedy kończyłam psychologię kliniczną na Uniwersytecie Adama Mickiewicza w Poznaniu, mieliśmy ponoć jeszcze porządną program studiów. Wieści niosą, że teraz on się mocniej zideologizował. Zatem psycholog kończący studia, przyjmijmy optymistyczne proporcje wiedzy z lat 90., wychodzi z miszmaszem w głowie. Ma połączenie solidnej wiedzy z jakimiś totalnymi wymysłami. Zastanawiam się, na ile ludzie są w stanie dokonać rozróżnienia, co jest wartościowe w tej wiedzy, a co nie jest. To jest bardzo trudne. Ufam przecież naszym uniwer-

syteckim nauczycielom, że przedstawiają nam wiedzę rzetelną. A należałoby wziąć taki jeden czy drugi wykład, na którym przytacza się podsumowanie czterdziestu różnych badań, i przeczytać źródła. Mogłoby się okazać, że sam profesor ma problemy psychologiczne w jakimś zakresie i w związku z tym zinterpretował po swojemu to czy owo. To ważne pytanie: co zrobić z tym miszmaszem w głowach psychologów?

„Ch”: *To chyba bardzo trudne pytanie. (śmiech)*

B.B.: Jest taka zasada, żeby zostać terapeutą, należy samemu przejść przez proces terapii, co jest o tyle sensowne, że powinniśmy poukładać swoje życie, żeby nie przypisywać pacjentowi swoich problemów. Albo nie próbować załatać swoich problemów za pomocą oddziaływania na niego czy manipulowania nim. Zastanawiam się jednak, na ile ta terapia własna psychologów jest skuteczna. Jak się patrzy na życie prywatne masy psychologów, to są to osoby, które mają całkowicie rozwalone życie, wielu jest po rozwodach, mają problemy w relacjach z innymi ludźmi itd. Czy oni są dobrymi fachowcami? Moim zdaniem nie można powiedzieć, że jest się świetnym psychologiem, psychoterapeutą, jeśli ma się rozwalone życie osobiste.

„Ch”: *Dziś się nie mówi, że to jest rozwalone życie.*

B.B.: No nie.

„Ch”: *Normy społeczne przesuwają się w taki sposób, że nie traktuje się tych sytuacji jako problematycznych. Skoro rozwód to nic złego, nie ma on też znaczenia dla praktyki terapeutycznej.*

B.B.: Mieszasz w tym, co nazywamy wiedzą, to jedna rzecz, rozwalone życie osobiste to druga rzecz. A trzecia jest taka, że ktoś może być poukładany osobiście, mieć poukładaną wiedzę, ale mimo wszystko w zakresie umiejętności radzenia sobie w kontakcie z drugą osobą może nie być świetny. Pamiętam, że znajoma terapeutka szukała psychologów, którzy mieli światopogląd katolicki w podejściu do klienta. Zgłaszało się do niej wielu świetnych ludzi – katolików i poukładanych – ale od strony zawodowej, posługiwania się narzędziami, byli kiepscy, nie radzili sobie. Natomiast zgłaszało się dużo lewaków, którzy mieli świetny kontakt z klientem, świetnie rozmawiali, nawiązywali relację pełną zaufania, mieli świetny warsztat narzędziowy, ale przy tym światopogląd taki, że nie chciałyby narażać swoich pacjentów na ryzyko, że narzucono by im rozwiązania, które są nie do przyjęcia z punktu widzenia bycia katolikiem.

„Ch”: *Uważasz, że przy dobrym układzie różnych czynników psychologia jest narzędziem życia duchowego?*

B.B.: Myślę, że tak. Lubię św. Tomasza z Akwinu jako autora bardzo dobrze opisującego mechanizmy psychologiczne, jako po prostu dobrego psychologa.

W traktacie o uczuciach jest świetna klasyfikacja, która, jeśli patrzeć na życie emocjonalne, zgadza się z tym, do czego dochodzili niezależnie od niego współcześni psychologowie. Tyle że on opisuje życie emocjonalne osoby dorosłej i nigdzie nie zajmuje się rozwojem. Natomiast psychologia może nam powiedzieć o poszczególnych etapach rozwojowych człowieka, np. jak się rozwija życie emocjonalne dziecka. To jest rzecz wartościowa, którą psychologia dokłada do duchowości. W tym punkcie skorygowałabym wcześniejszą opinię o tym, że nic nowego psychologia nie wniosła. Duchowość nie zajmowała się doświadczeniami dzieci, ich rozwojem. Przynajmniej nic mi o tym nie wiadomo.

„Ch”: *Nie w znaczeniu rozwoju od dziecka do dorosłego, ale w sensie dynamiki duchowej, owszem, mówiono o rozwoju.*

B.B.: Rozwój osobniczy, jeśli tak możemy powiedzieć, to jest wartość dodana psychologii.

„Ch”: *Co sądzisz o terapii homoseksualizmu? Czasem mam wrażenie, że w różnych opiniach terapia wygląda na warunek potrzebny do zbawienia osób homoseksualnych.*

B.B.: Przy tego rodzaju terapii podstawowy problem polega na tym, że wiele osób, które odczuwają skłonności seksualne wobec własnej płci (w skrócie SSA – *same-sex attraction*), jest bardzo pogubionych w innych obszarach życia. A to znaczy,

że wiele z takich osób doświadczyło poważnych zranień w dzieciństwie i okresie dojrzewania, zranień, które wpływają na ich relacje, decyzje, funkcjonowanie społeczne i sposób postrzegania świata dzisiaj. Zatem to nie seksualność jest problemem, a cała reszta. Gdy patrzymy na terapeutów pracujących z osobami z SSA, takich jak np. Joseph Nicolosi i Janelle Hallman – podejmują oni swoją pracę na poziomie podstawowym, właśnie nad tymi trudnymi doświadczeniami z przeszłości, które zaburzają funkcjonowanie w życiu dorosłym pacjenta. Nie chodzi tylko o zachowania seksualne, ale i wszelkie inne. Na przykład umiejętność zawierania przyjaźni czy w ogóle wchodzenie w bliskie relacje z ludźmi. Mężczyźni mogą mieć problem, polegający na tym, że gdy próbują się zaprzyjaźnić z innym facetem, od razu zaczynają się nim fascynować na poziomie seksualnym. A kobiety mogą z kolei doświadczać niezdolności wejścia w relacje zaufania z płcią przeciwną. Mogą mieć też tendencję do wchodzenia w relację uzależnienia emocjonalnego od kobiety. Dlatego podstawowa rzecz to zajęcie się kwestiami ogólnie zaburzającymi ich życie.

„Ch”: *To jest coś innego, niż często można usłyszeć w chrześcijańskich środowiskach.*

B.B.: Raczej coś innego, niż media relacjonują jako słyszane w środowiskach chrześcijańskich. Kiedy rozmawiałam z pewnym włoskim terapeutą, mówił, że nigdy nie pracuje nad homoseksualizmem

jako problemem. Pracuje nad problemami zaburzającymi funkcjonowanie. Mówił, że w 90 proc. przypadków jako skutek uboczny pojawia się spadek pociągu seksualnego wobec własnej płci. Nie jest to celem terapeutycznym, ale czymś, co się w sposób naturalny w związku z tym pojawia. Rozmawiałam też z innymi terapeutami, z różnych krajów, którzy mówili wprost, że zanik czy osłabienie SSA pojawia się często samoistnie po dobrze przeprowadzonej terapii.

Doktor Hallman mówi ostatnio o innym jeszcze problemie. Trafia do niej coraz więcej klientek, które nie mają problemów rozwojowych sprzyjających rozwojowi SSA. Mają fajną rodzinę i udane życie, żadnych trudnych doświadczeń w dzieciństwie, jednak gdy miały kilkanaście lat, zaczęły uprawiać seks homoseksualny z przyczyn pozaseksualnych. Na przykład dlatego, że gdy odgrywa się biseksualistkę, jest się popularną, to się podoba chłopakom i ich podnieca. Nie odczuwając pociągu do własnej płci, uprawiały seks z własną płcią, bo to było *cool*. Po tym, jak weszły w to głębiej i zaczęło im się podobać, odkryły, że mają problem w relacji z mężczyznami, i zaczęły panikować, pytać się siebie, co się dzieje. Hallman mówi, że to jest zupełnie inna droga, że to właściwie jest homoseksualizm wyuczony i trzeba takie przypadki traktować jako osobny temat.

Chciałabym jednak wrócić do jeszcze jednego ważnego punktu, o którym dotąd nie

mówiliśmy. Kwestia ta wywraca wszystko na drugą stronę. Osoba, która ma problemy psychologiczne, często nosi negatywny obraz samego siebie. Myśli, że jest nic niewarta, niewarta miłości, zasługuje na najgorsze. Celem terapii jest, żeby człowiek doszedł do innego wniosku, że jest osobą wartościową, godną kochania. A potem jednak od świętych katolickich słyszymy przekaz: w porównaniu z Panem Bogiem każdy z nas jest zły, zasługuje na piekło, a wszystko, co w nas dobre, pochodzi od Pana Boga. Rozwój duchowy świętych i to jego stadium najwyższe równa się przecież dojściu do wniosku, że jesteśmy marnym proszkiem, nic niewartym pyłem. Zataczamy tu pewien krąg. To nie jest coś, na co można łatwo odpowiedzieć. No a co, jeśli w gruncie rzeczy osoby, które doświadczyły w dzieciństwie traum i w rezultacie mają obraz siebie właśnie jako prochu, są w pewnym sensie uprzywilejowane, bo doświadczają od samego początku tego, do czego normalny człowiek musi dojść w drodze rozwoju duchowego? Zdaję sobie sprawę, że dziś nikt nawet się nie odważy na to patrzeć w ten sposób, ale ten problem mnie intryguje.

„Ch”: *Święci nie chodzili do psychologa.*

B.B.: Jeśli patrzę na to jako psycholog, to czuję pewną bezradność. To chyba św. Albert mówił, że gdyby Pan Bóg go nie przymusił, to byłby zdolny do najgorszych zbrodni – z psychologicznego punktu widzenia można by powiedzieć, że był strasznym świrem. Z drugiej strony żaden

święty nie popełnił samobójstwa, a relacje historyczne mówią, że z całym tym przekonaniem o „nic-niewartości” człowieka święci byli w większości osobami pogodnymi, pełnymi życia, energii, poczucia humoru, czyniącymi dobro. Innymi słowy, święci byli ludźmi zdrowymi psychicznie, dobrze funkcjonującymi społecznie. Czy zatem przekonanie o tym, że jestem super, naprawdę jest kluczowe dla zdrowia psychicznego?

„Ch”: *Myślę, że nie wprost wchodzimy w kwestię cierpienia. Psychologia zmierza do zniesienia, minimalizacji cierpienia. A wiara niekoniecznie do tego dąży. I ta ofiara często się staje drogą świętości. Czy to nie jest zderzenie między tym, co duchowe, a katolicką psychologią? Może niekoniecznie? Może cierpienie i tak jest zawsze obecne w życiu człowieka, a tylko utopia psychologii głosi, że można je zlikwidować?*

B.B.: Dokładnie. Jest to pewnego rodzaju utopijne założenie, którego się nigdy nie formułuje wprost, ale które funkcjonuje. Nie przeczytamy takiego komunikatu sformułowanego wprost, ale istnieje przekonanie, że można całkowicie wyeliminować cierpienie z życia człowieka.

„Ch”: *Widzę tu pewną trudność. Jak psycholog powinien postąpić? Czy zaakceptować w jakimś stopniu to cierpienie? Nie może przecież, bo utrudnia mu to etos psychologa, który ma cierpienie łagodzić. Z drugiej strony cierpienie jest potrzebne, jak pokazują żywoty świętych.*

B.B.: Istnieje cała gałąź psychologii związana ze starością i umieraniem. Naukowcy dochodzą do wniosku, że osoby starsze, które są wierzące i przekonane, że śmierć nie stanowi kresu życia, lepiej sobie radzą z sytuacją cierpienia i umierania. Stąd są nawet porady, by wręcz pomóc takiej osobie starszej z depresją w zwrocie ku religijności. Ale mamy z drugiej strony psychologa ateistycznego, który będzie polecał eutanazję, bo to jest dla niego logiczny wybór. Taki jest kres psychologii ateistycznej. Jeżeli jest starsza osoba, która doświadcza cierpienia, i nie jesteśmy w stanie pomóc jej na poziomie psychologicznym czy fizycznym, to doradzamy eutanazję, żeby to zakończyć. Uciąć cierpienie. Psycholog chrześcijański będzie szedł w kierunku nadania cierpieniu sensu. Chociażby ofiarowania go w intencji rodziny. Obserwuje się, że pomaga to w nieprawdopodobny sposób znosić cierpienie. Pytanie o kres życia jest pytaniem, w którym widzimy różnice między psychologiem ateistycznym a chrześcijańskim.

„Ch”: *To rozwiązuje problem napięcia między cierpieniem jako nieuniknionym elementem życia a etosem mówiącym o obowiązku jego minimalizacji – pokazywać, jak osoba sama może sobie pomóc w cierpieniu.*

B.B.: Tylko w tym momencie wychodzi z terapeuty bardziej katolik niż psycholog.

„Ch”: *Wracamy do powinowactwa różnych metod, które znajdujemy w klasycznej literaturze o duchowości.*

B.B.: *Nihil novi sub sole*, już to powiedziałam. Psychologia nie wymyśliła zdecydowanie niczego nowego, niż funkcjonowanie w kierownictwie duchowym. Choć pozostaje ten problem antropologii, czyli diagnozy kondycji ludzkiej i celu. Natomiast w momencie terapii prowadzonej przez osobę, która jednocześnie jest katolikiem, i to takim mającym pewne rzeczy przemyślane, punktem dojścia będzie poczucie, że moja pierwotna natura, natura człowieka sprzed grzechu pierworodnego, jest doskonała, ale też że życie nią nie jest do osiągnięcia w trakcie ziemskiego pielgrzymowania. Czyli chodzi o zaakceptowanie, że moja natura jest w jakimś stopniu skażona. Mogę walczyć o to, by zminimalizować skutki grzechu pierworodnego w życiu moim i osób, które są ze mną w relacjach. To jest jednak inny cel niż celebrowanie doskonałości, bo wtedy akceptuję to, że nie jestem doskonały i nie będę nigdy doskonały. Tylko Maryja była pełna łaski. W psychologii ateistycznej jestem zaś kimś, jakby zranionym Bogiem. Ja sam.

„Ch”: *Mam wrażenie, że ponieważ nie da się tego człowieka-bożka stworzyć na kozetce, dokonuje się zdjęcia z niego odpowiedzialności.*

B.B.: Tak, zaakceptowanie siebie jako doskonałego już teraz, w danym punkcie życia, i uznanie, że wszystkie podejmowane do tej pory wybory, choć mogły być zdeteminowane przez zranienia, były właściwe. Odpowiedzialność też trzeba odrzucić,

ponieważ moje działania wynikały z pewnych zewnętrznych uwiązań, problemów psychologicznych, emocjonalnych itd. I nie ma się tym co przejmować. Nie ma obowiązku.

Problem pojawia się, gdy takie podejście ateistycznej psychoterapii implementuje się w Kościele. Odsyłam tu chociażby do słynnego przypadku opisanego przez psychoterapeutę W. Coulsona w artykule *Repentant Psychologist: How I Wrecked the I. H. M. Nuns*. Psychoterapeuta opisuje krok po kroku, jak w dobrej wierze zaproponował amerykańskim zakonnicom terapię i system wsparcia rozwoju w duchu Carla Rogersa (sam był jego uczniem), doprowadzając w rezultacie do rozkładu żeńskiego życia zakonnego w USA. Inny przykład negatywny to coraz popularniejszy w Kościele katolickim system modlitw o uwolnienie i uzdrowienie, w którym także zakłada się zrzucenie odpowiedzialności z człowieka. U założeń tych modlitw tkwi przekonanie, że wszelkie cierpienie, choroby fizyczne i cierpienia psychologiczne mają źródło w bezpośredniej ingerencji szatana w życie człowieka. W ramach tych modlitw poszukuje się momentów wpusz-

czenia określonych diabłów w swoje życie i proponuje rodzaj egzorcyzmu, w ramach którego wyrzuca się te diabły ze swojego życia. Widać tu analogię do podejścia psychologicznego. Odrzucamy odpowiedzialność za swoje czyny: w psychoterapii – obwiniając rodziców, rodzeństwo, społeczeństwo; w modlitwach o uwolnienie – diabła. To jest powód, dla którego odradzałabym mieszanie kwestii psychoterapeutycznych z duchowymi.

Choć osobiście uważam, że przydałby się rozwój takiego podejścia do człowieka, terapii czy raczej pomocy duchowej, który bazując na prepsychologicznych osiągnięciach kierownictwa duchowego, prepsychologicznej, katolickiej koncepcji człowieka, wykorzystywałby wiedzę opisową różnych mechanizmów (na poziomie neurologii chociażby) i prawidłowości rozwojowych, uzyskaną dzięki solidnym badaniom naukowym w zakresie psychologii. Takie podejście mogłoby bardzo pomóc niezwykle zagubionemu i zniewolonemu uzależnieniami współczesnemu człowiekowi. ■

Rozmawiał Tomasz Rowiński