

JOËL PRALONG

Włóż buty i idź naprzód

O odnalezieniu sensu,
pokonaniu lęku i zniechęcenia



PSYCHOLOGIA I WIARA

w|drodze

Włóż buty idź naprzód

© Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów W drodze Sp. z o.o.
Wszelkie prawa producenta zastrzeżone, powielanie, rozpowszechnianie, wykorzystanie bez zezwolenia, poza wyjątkami prawnie określonymi, zabronione. Egzemplarz promocyjny - zakaz sprzedaży.

drodze

© w | c
+

zencki

Egzemplarz recenzji

JOËL PRALONG

Włóż buty i idź naprzód

O odnalezieniu sensu, pokonaniu lęku
i zniechęcenia

Przełożyła
Dorota Samsel

w|drodze

© w|drodze

Egzemplarz recenzencki

Egzemplarz recenzencki

Tytuł oryginału
Être bien dans ses baskets

© ÉDITIONS DES BÉATITUDES, S.O.C., 2017
© Copyright for this edition by Wydawnictwo W drodze, 2018

Redaktor prowadzący
Ewa Kubiak

Redakcja
Paulina Jeske-Choińska

Korekta
Agnieszka Czapczyk, Paulina Jeske-Choińska

Projekt okładki do serii
Radosław Krawczyk

Redakcja techniczna i opracowanie okładki
Justyna Nowaczyk, Krzysztof Lorczyk OP

Fotografia na okładce
Pixabay.com

ISBN 978-83-7906-225-6

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

Wydanie I, 2018

ul. Kościuszki 99, 61-716 Poznań
tel. 61 852 39 62, faks 61 850 17 82
sprzedaz@wdrodze.pl www.wdrodze.pl

Egzemplarz recenzencki

© Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów W drodze Sp. z o.o.
Wszelkie prawa producenta zastrzeżone, powielanie, rozpowszechnianie, wykorzystanie bez zezwolenia, poza wyjątkami prawnie określonymi, zabronione. Egzemplarz promocyjny - zakaz sprzedaży.

Wstęp

Znaleźć dobre buty

Kiedy ci źle w swoich butach

Corine poprosiła mnie o spotkanie. Zagłębiona w fotelu w mym biurze, wydawała się wyczerpana, z trudem oddychała, siedziała nerwowo, co chwila krzyżując nogi. Zauważyłem jej nowe białe markowe buty sportowe, popularne wśród młodych ludzi. W kauczukowych podeszwach zatopiony był modny gadżet, jakby maleńkie migające światełko, błyskające za każdym razem, kiedy stopa dotykała ziemi. Czy grozi jej jakieś niebezpieczeństwo? Dwudziestoosmioletnia dziewczyna wyrzuciła z siebie bez ogródek:

- Źle ze mną, życie uwiera mnie jak niewygodne buty!
- Naprawdę? – zażartowałem. – Ale przecież te doskonale na tobie leżą i są zupełnie nowe!
- Bardzo śmieszne. Widzę, że ksiądz zrozumiał! Czuję się źle we własnej skórze, jestem w ciągłym życiowym dołku, mam wrazenie, że dla nikogo nie jestem ważna. Poza tym zwolnili mnie z pracy. „Zbyt powolna i niedostatecznie mocno zmotywowana” – rzucono

Egzemplarz recenzencki

© Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów W drodze Sp. z o.o.
Wszelkie prawa producenta zastrzeżone, powielanie, rozpowszechnianie, wykorzystanie bez zezwolenia, poza wyjątkami prawnie określonymi, zabronione. Egzemplarz promocyjny - zakaz sprzedaży.

mi w twarz, co zresztą, muszę przyznać, było dość zgodne z prawdą. Przestało mnie cokolwiek interesować, wszystko mnie nudzi i mam wrażenie, że moje życie nie jest warte przeżycia. Rodzice rozeszli się, gdy byłam bardzo mała, i od tego czasu zawsze czułam się jak rozbitek szukający wyspy, na której królowałaby wyłącznie miłość. Przez pewien czas miałam wsparcie psychologa, ale bez większych rezultatów. Przyjaciel powiedział mi, że nadszedł czas, aby przejść od psychologii do duchowości, ponieważ duchowość sięga głębiej. Nie miałby ksiądz czegoś pomocnego w swojej Bożej apteczce?

– Wiesz co, Corine, Bóg nie jest środkiem uspokajającym, który połykasz za każdym razem, kiedy masz chandrę, to raczej ktoś, kogo się spotyka. Ktoś, kto cię kocha i chce twego dobra. Kiedy ma się pewność, że jest się kochanym, od razu robi się lepiej.

– Co więc mam zrobić?

– Powiedz mi, czy się modlisz?

– Hmm, od czasu do czasu, tak jak wszyscy, wtedy kiedy potrzebuję liny ratunkowej...

– Dobrze, to już coś. Ale możesz zrobić kolejny krok ku Bogu: zbliżyć się do Niego, lepiej Go poznać, spotkać się z innymi młodymi chrześcijanami, którzy czytają Biblię i dzielą się wiarą. A przede wszystkim, poproś Go o łaskę, o to, aby objawił się w tobie i pozwolił ci zakosztować Jego miłości...

Podczas rozmowy wyczułem determinację Corine, pragnącej wyruszyć ku nowym ścieżkom, przeżyć nowe doświadczenia, szczególnie w sferze duchowej. Nasze spotkanie w pewnym sensie pobudziło jej apetyt. Odnosząc się jedynie do części rozmowy, chciałbym się skupić na problemie „czucia się źle”, tak typowym dla zachodniego świata, który sprawia, że wielu ludzi, zwłaszcza młodych, odczuwa znudzenie, cierpi na wewnętrzną pustkę, traci motywację i smak życia. Niektórzy

z nich twierdzą, że życie pozbawione jest sensu i że nie warto żyć, ponieważ tak czy inaczej pewnego dnia trzeba będzie umrzeć. Taka pustka może popychać do różnego rodzaju ekscesów w dążeniu do przyjemności (trzeba korzystać „na maksa”, dopóki tylko to możliwe, bo jutro...) lub odwrotnie, więzić ich w szarzyźnie i rozpacz.

Wszyscy jesteśmy ludźmi, którym czegoś brakuje, niedokończonymi, poszukującymi sensu, szczęścia i spełnienia, i w tym właśnie leży cała trudność: Jaka droga prowadzi do szczęścia? A przecież egzystencjalna frustracja, ból życia pojawiają się w społeczeństwie przeładowanym technologiami, wysoce wyrafinowanymi środkami komunikacji, gabinetami pełnymi specjalistów od wszelkiego rodzaju relacji oraz dobrami materialnymi i udogodnieniami mającymi dostarczyć przyjemności i radości życia, jak przynajmniej twierdzą reklamy emitowane przez królów marketingu. Miraż czy cud? Informacja czy trucizna? A jednak... pośród tych sztucznych rajów człowiek czuje się pusty i samotny. Często jest emocjonalnie rozchwiany, nie potrafi w życiu utrzymać się w pionie. Być może należałoby zaproponować mu zupełnie inne buty lub włożyć na jego nogi trampki, które będą nie do zdarcia – jednocześnie mocne i miękkie, zapewniające bezpieczne podążanie naprzód, bez ryzyka omdlenia w drodze. Jak dotrzeć do własnej duszy, tak często zapomnianej, stłumionej, wypartej, odrąconej?

Czy chcesz wyzdrowieć?

Jeśli tak, to czy chcesz spotkać terapeutę dusz, tego, który działa we wnętrzu, „przykładając siekiere do korzenia drzewa” (por. Mt 3,10), aby wyleczyć chore korzenie? Przeczytaj poniższy fragment:

W Jerozolimie zaś znajduje się sadzawka Owcza, nazwana po hebrajsku Betesda, zaopatrzona w pięć kruzganków. Wśród nich leżało mnóstwo chorych: niewidomych, chromych, sparaliżowanych, którzy czekali na poruszenie się wody. Anioł

bowiem zstępował w stosownym czasie i poruszał wodę. A kto pierwszy wchodził po poruszeniu się wody, doznawał uzdrowienia niezależnie od tego, na jaką cierpiał chorobę. Znajdował się tam pewien człowiek, który już od lat trzydziestu ośmiu cierpiał na swoją chorobę. Gdy Jezus ujrzał go leżącego i poznał, że czeka już długi czas, rzekł do niego: „Czy chcesz stać się zdrowym?”. Odpowiedział Mu chory: „Panie, nie mam człowieka, aby mnie wprowadził do sadzawki, gdy nastąpi poruszenie wody. Gdy ja sam już dochodzę, inny wchodzi przede mną”. Rzekł do niego Jezus: „Wstań, weź swoje łożo i chodź!”. Natychmiast wyzdrowiał ów człowiek, wziął swoje łożo i chodził (J 5,2–9)¹.

Wiele osób w okrzyku, który wyrwał się z ust chorego, rozpoznaje siebie: „Nie mam człowieka!”. Co możemy rozumieć: „Jestem w życiu sam, nikt nie troszczy się o mój los, dla nikogo nie przedstawiam żadnej wartości”.

Nikomu nie uda się uciec przed samotnością: czy to z powodu porzucenia, zdradzonego zaufania, choroby, śmierci, porażki, w obliczu budzących lęk pytań, odpowiedzi, których nie możemy lub nie chcemy usłyszeć, czy to z poczucia winy, wykluczenia, odrzucenia. Uciekamy przed samotnością na przykład w hałas przyklejonych do uszu słuchawek lub ekranów, które odmalowują wirtualnych przyjaciół w kolorach zależnych od nastrojów danego dnia. Rzucamy się na tę „wodę, która się porusza” poza nami, sądząc, że znajdziemy lekarstwo na swe dolegliwości. Błyszcząc, zatracić się, korzystać maksymalnie po to, aby uciec, zapomnieć, ominąć prawdziwe pytania. Ale ucieczka sprawia tylko, że bardziej zagłębialiśmy się w pustkę, tak jak w pusty w środku pień, który pęka i zmienia się w pył, gdy się na nim siada.

¹ Cytaty biblijne za *Biblią Tysiąclecia*, wyd. 4, Pallottinum, Poznań 2003.

Ale oto Ktoś dostrzegł nas i zawołał: „Czy chcesz wyzdrowieć?”. Teraz nie jesteśmy już sami. Zdaniem ojca Jeana-Yves’a Leloupa, teologa i psychologa, „człowiek cierpi z powodu zapomnienia lub nieznajomości bytu, jakim jest, z powodu wygnania Obecności, która go kształtuje, tworzy, sprawia, że jest obecny”².

Byt, którym każdy z nas się urodził, zapomniał o własnych korzeniach, o swej głęboko związanej z Bogiem duszy. Więc cierpi. Aby wydobyc się z tego położenia i odnaleźć drogę uzdrowienia, musi poznać samego siebie, zagłębić się w swą duszę i odnaleźć Obecność. Jeśli nie zatroszczysz się o duszę, będziesz żył na zewnątrz samego siebie, we „wzburzeniu” i bulgotaniu zmysłów, które dostarczają mocnej i natychmiastowej przyjemności, ale uniemożliwią usłyszenie poruszenia się wnętrza. Dusza pozostanie zamknięta i pusta.

Prawdziwy terapeuta bierze pod uwagę całego człowieka, jego aspekt cielesny, psychologiczny i duchowy. Uzdrowienie jednostki dokonuje się również przez zbawienie duszy. Kiedy dusza wchodzi w kontakt z Bogiem, napełnia się Jego Oddechem, Duchem, „miłością Bożą rozlaną w sercach naszych przez Ducha Świętego” (por. Rz 5,5). Ukochany przez Boga, ożywiony Jego działaniem byt nie odczuwa już samotności jako bolesnej pustki. Oddech, który go wypełnia, stopniowo przemienia jego ciało, koi jego zniszczoną psychikę, gasi pragnienia, rozwija byt zamknięty na własne lęki, otwiera go na życie dla innych, ku radości. Dusza jest dla człowieka tym, czym korzenie dla drzewa. Nawet mocno pokiereszowane drzewo, które ma odcięte gałęzie lub upiłowany pień, nie umrze, o ile posiada zdrowe korzenie. Z kikuta odrodzi się delikatna gałąź, obietnica nowego życia.

² Jean-Yves Leloupe, *Manque et plénitude*, Albin Michel, Paris 1994, s. 9.

Kaleka z sadzawki Betesda może wrócić do domu o własnych nogach, a nie czołgając się. Czuje się bardzo dobrze. Usłyszał głos. Dźwignął swe łożo, tak jak każdy z nas niesie swój krzyż. Odszedł z duszą wypełnioną nowym, Bożym oddechem. Odtąd nie zabraknie mu już tchu... Bóg jest wierny.

Aby poczuć się lepiej, aby poczuć się dobrze

Dobrze jest poczuć się w swym życiu jak w dopasowanych butach, wygodnych dla stóp i odpowiednich do terenu, po którym stąpamy. Pozwólmy duszy oddychać, byśmy czuli się podobnie jak w butach, które nie są ani zbyt ciasne, ani zbyt szerokie. Niech w pełni przylgnie do życia, wtedy poradzi sobie z trudnymi czasem warunkami na drodze. Dusza sama w sobie posiada zaskakujące zasoby³.

Życie bez butów jest niczym życie bez duszy, tylko i wyłącznie pod wpływem namiętności, dzikich instynktów i narcystycznych zachcianek albo, co gorsza, pod naporem pragnień i kaprysów środowiska. Ryzykujemy wpadnięcie w dziury i pustki istnienia, podobnie jak idąc boso, narażamy się na rozcięcie stóp kawałkami szkła.

O czym jest ta książka?

Przed wszystkim chcę cię zaprosić, drogi czytelniku, do „pocucia” twojej duszy, do jej odkrycia, dotknięcia, zarysowania jej konturów, tak jak odkręca się flakonik drogocennych perfum, które nasycają

³ Pragnę, abyście czytając tę książkę, spróbowali wyobrazić sobie podobieństwo duszy do butów.

zapachem nasze zmysły. Zapraszam cię do osobistego doświadczenia, w oparciu o przeżycia innych (rozdziały 1 i 2). Jeśli twoja dusza będzie nieaktywna, hermetycznie zamknięta i zaryglowana, odbije się to na twoim zdrowiu: powstanie w tobie egzystencjalna pustka, która stanie się źródłem lęku i poprowadzi cię do zniechęcenia życiem, depresji, wypalenia, a nawet samobójstwa.

W kolejnych rozdziałach (3 i 4) odkryjemy, że to zakorzenienie duszy w Bycie wyższym i odżywianie się Jego boskimi sokami przynosi naszemu zdrowiu nieocenione korzyści.

W drugiej części książki (rozdziały 5 i 6) podejmiemy ryzyko wyruszenia na konkretne ścieżki, dzięki którym zyskamy umiejętność właściwego dbania o higienę fizyczną, psychiczną i duchową. Przed wszystkim jednak chciałbym zaprosić cię, drogi przyjacielu, do zgłębienia dynamizmu chrześcijańskiej nadziei, tej „bezpiecznej i silnej kotwicy duszy, która przenika poza zasłonę, gdzie Jezus poprzednik wszedł za nas, stawszy się arcykapłanem na wieki na wzór Melchizedeka” (por. Hbr 5,19–20). Łącząc się z boskim i transcendentnym celem, wznoszącym się ponad nami, wpisana w nasze byty nadzieja działa niczym potężna dźwignia, która odciąga nas od problemów i wynosi na szczyt zwycięstwa (rozdział 7).

Rozdział 1

Buty, dzięki którym pokonamy każdego wroga

Dusza, podobnie jak mocne buty w zetknięciu z ziemią, produkuje efekt „elektrowstrzaśu”, który w trudnych życiowych momentach daje nam impuls do zwalczania jednocześnie naszych wewnętrznych i zewnętrznych wrogów, którzy chcą nas pokonać. Doktor Frankl, który przeżył obozy śmierci, podzielił się tym, czego doświadczyła tam jego dusza.

Tragiczne doświadczenia obozów śmierci¹

Austriacki żydowski psychiatra Viktor Frankl (1905–1997) przeżył horror nazistowskich obozów koncentracyjnych (1942–1945), w tym

¹ Cały ten rozdział oparty jest na dwóch najważniejszych książkach Frankla: *Décoverrir un sens à sa vie avec la logothérapie*, éd. de l'Homme, Montréal 2006; *La psychothérapie et son image de l'homme*, éd. Resma, Paris 1970. W tekście wyrażenie „Logo” odnosi się do pierwszej książki, a „Psycho” do drugiej.

Auschwitz, jednego z najbardziej odrażających miejsc unicestwiania ludzkości, w którym rozwinął się przemysł śmierci i diabelskie pragnienie zniszczenia wszelkich zarodków dobroci i altruizmu. Frankl już od początku zauważył, że piekielna maszyna śmierci nie jest w stanie zniszczyć tego, co w człowieku najbardziej ludzkie: jego duszy, to znaczy tego „czegoś” głęboko wolnego i niezależnego, zdolnego do przekraczania siebie, oddawania siebie innym w darze, do miłości i nadziei.

Dla Frankla moment ten był kluczowy: odkrył on, że pokonany przez nienawiść i pogardę człowiek nie zatracił w sobie mocy kochania i nienawidzenia. Pozostał wolny i odpowiedzialny za swe działania. Nic i nikt nie mógł odebrać mu tej mocy i narzucić mu stanu swego umysłu. Wiedeński lekarz jako przykład podawał więźniów, którzy mimo iż wychudzeni jak szkielety, zataczający się z osłabienia na nogach, dawali świadectwo poruszającej miłości wobec podobnych sobie, wspierając ich, pocieszając i dzieląc się skromną racją chleba z najbardziej wyczerpanymi.

O ile niektórzy z nich dali się pokonać rozpacz i udręczyć żalem, inni przeciwnie, pozostawili świadectwo najwyższych duchowych wartości, odmawiając przyzwolenia na zwycięstwo zła. Byli pełni współczucia, odwagi, kreatywności, altruizmu, wiary w przyszłość.

Ci, którzy wyobrażali sobie możliwą przyszłość po uwolnieniu, lepiej znosili okrutne traktowanie. Podejmując wyzwanie, walczyli w nadziei na osiągnięcie wyznaczonego celu.

I nawet jeśli śmierć w końcu ich pokonywała, umierali w pokoju, oddawali ducha, powierzając się „niewidzialnym rękóm”, jak rzucające się w ramiona swej matki dziecko. Wobec tych ludzi tragedia nigdy nie miała ostatniego słowa...

Frankl wyciągnął z tego wnioski, że więźniowie, którzy nie

wyobrażali sobie żadnej innej przyszłości poza śmiercią, powoli obumierali. Życie nie miało już dla nich sensu, walka stawała się bezużyteczna. Zauważał: „Więzień, który przestawał wierzyć w przyszłość, był zgubiony. Tracąc wiarę, tracił swoją duchowość, skazywał się na moralne i duchowe obumieranie” (Logo, s. 81). Utrata nadziei może mieć druzgocący wpływ na teraźniejszość jednostki, która mówi sobie: „Po co mam walczyć, skoro jutro i tak będę martwy!”.

Posiadanie życiowych celów pozwala podnieść głowę, zakotwiczyć w nich nadzieję, walczyć i przekraczać samego siebie – jak alpinista, który skupiając wzrok na celu do osiągnięcia, z entuzjazmem pnie się po skalistej ścianie. Pewien przewodnik wysokogórski powiedział mi kiedyś: „Na początku każdej wyprawy rysujący się na niebie szczyt czujemy już w sercu, krąży on w naszych żyłach: jest to silnie motywujący środek, dzięki któremu pokonujemy przeciwnie wiatry i zawieje, brutalnie nas atakujące. Podobny jest sens przeżywanego w danym momencie cierpienia i czynienia czasem nadludzkich wysiłków, by się jemu nie poddać: jest to cena, jaką trzeba zapłacić, która prowadzi do zwycięstwa”.

Jakie cele do zrealizowania mogli wyobrażać sobie więźniowie obozów koncentracyjnych?

Dla niektórych było to zobaczenie rodziny, odszukanie ukochanej osoby, pewność, że ktoś na nich czeka; dla innych realizacja jakiejś misji, zaangażowanie się w nową pracę, zamiar zmiany stylu życia, środowiska lub dokonanie czegoś w świecie, podjęcie działań humanitarnych, wejście na drogę Ewangelii na wzór Chrystusa, poszukiwanie Boga itp. Cele te zawsze związane były z wartościami duchowymi, altruizmem, odpowiedzialnością wobec innych i społeczeństwa, wiarą w Boga. „Dlatego jeżeli chciało się pomóc więźniowi w odzyskaniu wewnętrznej siły, istotne było, aby zasugerować mu jakikolwiek cel”

(Logo, s. 83). I, cytując Nietzschego: „Mając swe dlacego? życiowe, godzimy się z każdym niemal jak?”².

Najgorsze bowiem byłoby życie bez nadziei na przyszłość. Jeśli więzień miał cel, który sobie wyobrażał, pragnął zrealizować, do którego dążył, był w stanie zebrać się na odwagę i zdecydować wykonywać jak najlepiej wyznaczone w obozie zadania, z zaangażowaniem i odpowiedzialnością, z szacunkiem i troską o innych, szczególnie najsłabszych. Przyjmował swe cierpienie, znosił jego ciężar jako ofiarę, dar złożony z całej swej osoby. Nie poddawał się i dawał piękne świadectwo człowieczeństwa i miłości.

Tak właśnie było w przypadku franciszkanina, św. Maksymiliana Kolbego, który nie wahał się ani sekundę zastąpić więźnia skazanego przez nazistów na śmierć głodową w mikroskopijnym betonowym bunkrze oświęcimskiego obozu, czyniąc ze swego życia ofiarę miłości. Jego całkowicie wolny wybór wiązał się z najwyższymi duchowymi wartościami: miłością do Boga i bliźniego.

Aby poczuć się lepiej, trzeba znaleźć cel do osiągnięcia

Człowiek nie potrzebuje tego, aby żyć bez napięcia, ale tego, aby dążyć do godnego celu, aby w wolności realizować wybraną misję (Logo, s. 103).

Po uwolnieniu z obozu Frankl położył fundamenty pod nową terapię wykutą w palącym tyglu więziennego doświadczenia: „logoterapię”

² Cyt. za cyfrową reedycją młodopolskiego wydania dzieł F. Nietzschego, http://nietzsche.ph-f.org/dziela/fn_zb.pdf.

(z greckiego *logos*, „rozum”). Jej zadaniem jest przewycięzenie nerwicy i złego samopoczucia dzięki pomocy pacjentowi w odszukaniu wartościowego powodu do życia, znalezieniu sensu. Poszukiwanie sensu zawsze jest motywujące, wyostreza potrzebę prawdy, daje nowe siły i wzbudza odwagę do zrobienia wszystkiego, co możliwe, by osiągnąć cel, który rysuje się na życiowym horyzoncie. Wytwarza się wtedy rodzaj minielektrowstrząsu, który inspiruje do ruszenia z miejsca, działania i wzięcia odpowiedzialności za swoje życie. Ten dynamiczny ruch ku dobrowolnie wybranemu celowi staje się terapeutyczny, ponieważ osoba, odrywając się od siebie, od własnych lęków i niepokojów, zdobywa dystans do własnych problemów i dzięki temu stopniowo pokonuje nerwicę.

Jeanne opowiedziała mi, że kilka lat temu była w dołku, przeżywała kryzys pięćdziesięciolatki. Była przygnębiona, nic jej nie interesowało. Zastanawiała się, czy jej życie ma jeszcze sens. Pewnego dnia znajomy zasugerował jej, aby rozpoczęła lekcje malowania na jedwabiu, przeczuwając u niej ukryty talent. Było to niczym elektrowstrząs! Pasja, z jaką Jeanne oddała się tej nowej sztuce, zagłuszyła w końcu jej egzystencjalne niepokoje. Kobieta powoli odzyskała smak życia.

Kiedy ktoś stara się znaleźć powód do życia poza samym sobą, trudno jest mu znieść swą egzystencję. Życie staje się ciężkie, pozbawione sensu. Jego duszę zaczyna otaczać mrok. Zaraz potem pojawiają się symptomy „egzystencjalnej pustki”³.

³ Psychoanaliza typu freudowskiego jest raczej introspekcyjna, poszukuje powodów błędnych zachowań w odległej przeszłości, podczas gdy logoterapia interesuje się przyszłością osoby, pomagając jej odnaleźć w samej sobie powód do życia, nowy sens.

Egzystencjalna pustka

Ludzie posiadają dość pieniędzy, by żyć, ale nie mają żadnego powodu do życia. Posiadają środki, ale nie mają motywów (Logo, s. 123).

Egzystencjalna pustka objawia się stanem permanentnego smutku i znudzenia. Do tego dochodzi poczucie beżużyteczności i bycia rzuconym niczym pionek na planszę pozbawionego sensu życia. Fakt wiecznego brodzenia w ciemności odgrywa decydującą rolę w powstawaniu depresji zwanej „egzystencjalną”, która stanowi prawie jedną czwartą wszystkich depresji⁴. Dotknięci nią ludzie odczuwają głębokie niezadowolenie wywołane przygnębiającym życiem, pozbawionym radości i jakiegokolwiek perspektywy. Innym sposobem ucieczki przed pustką jest nadaktywność (manualna, intelektualna lub psychiczna, fizyczna, sportowa, zabawowa itp.). Jeśli nie zwrócimy na nią uwagi, może stać się ona bezpośrednią przyczyną „załamania nerwowego”: wypalenia, wyczerpania, depresji. „Nuda może być zabójcza dla osób dręczonych przez myśli samobójcze” (Logo, s. 61).

Jak wytłumaczyć, że imponująca liczba współczesnych ludzi narzeka na egzystencjalne bóle w społeczeństwie, które stara się coraz lepiej zadowolić swoich obywateli: dostarczając coraz więcej udogodnień, środków komunikacji, rozrywek, wszelkiego rodzaju pomocy? Czy nie widzimy mnożących się na każdym kroku centrów handlowych, przyciągających atrakcyjnymi stoiskami? Czy jak grzyby po deszczu nie wyrastają „świątynie” wypoczynku, sportu i dobrego

⁴ Jest wiele rodzajów depresji: depresja doznana w następstwie uczuciowego zerwania lub utraty ukochanej osoby; depresja związana z porażką, rozczarowaniem, uczuciem, że nie jest się docenionym i kochanym; depresja psychotyczna łącząca się z błędnym postrzeganiem rzeczywistości etc.

samopoczucia (*wellness*), mające zapewnić maksimum przyjemności i relaksu? Czy wszystko to uszczęśliwia ludzi? Przecież „jak” nie rozwiązuje kwestii „dla kogo i dlaczego” żyje! Czy nadmierny rozwój przemysłu rozrywkowego nie jest jedynie nieujawnioną i nieświadomą próbą ucieczki od wciąż powiększającej się egzystencjalnej pustki? Kiedy „zabawiamy się”, zapominamy o wszystkim innym, ale chwilę później rzeczywistość nas dopada... z ciężarem pozostawionych bez odpowiedzi pytań. Pewien młody człowiek zwierzył mi się: „Tak czy inaczej moje życie nie ma przyszłości, nie mogę znaleźć pracy. Biorę więc za dobrą monetę to, co mam dzisiaj, cieszę się życiem, bawię się w dyskoteci i barach, dopóki mam na to kasę! Bezrobocie, szczególnie wśród młodych ludzi, tworzy wewnętrzną pustkę i pogarsza poczucie beżużyteczności, popychając młodych do licznych nadużyć: alkoholu, narkotyków, gier, przemocy. „Młodzież bez przyszłości to młodzież bez powodu do życia” – głosił Frankl. Pewien bezrobotny skarżył mi się: „Brak pracy to jedno, ale najgorsze jest to, że nikt nas nie potrzebuje, dla nikogo nie przedstawiamy żadnej wartości!”

Egzystencjalna pustka może przybierać różne formy. Poszukiwanie sensu życia czasami zastępowane jest poszukiwaniem władzy, w tym jej najbardziej prymitywnej formy, albo pragnieniem zarobienia coraz więcej pieniędzy. Czasami zastępowane jest również przez poszukiwanie przyjemności (Logo, s. 105).

Propozycja zwycięskiego ideału

Wiele ankiet potwierdza, że wszyscy razem i każdy człowiek z osobna musi żyć dla czegoś lub kogoś, za kogo gotowy jest umrzeć (Logo, s. 100).

Trzeba znaleźć, istniejący poza samym sobą, ideał do osiągnięcia, cel, który „otwiera duszę” i budzi siły duchowe odrywające człowieka od jego problemów. Ideał, który angażuje całą osobę, pozwala dawać siebie z siłą, odwagą i odpowiedzialnością. Wolność, która skupiona jest na własnych pragnieniach i kaprysach, pozbawiona jakiegokolwiek zainteresowania innymi, prowadzi do porażki. Inaczej mówiąc, dusza karmi się tym, co daje. Człowiek realizuje się w darze, który daje z siebie innym. „Bez miłości byłbym niczym” (1 Kor 13). „Więcej szczęścia jest w dawaniu aniżeli w braniu” (Dz 20,35).

Christiane opowiedziała mi o tym, że nachodzą ją myśli samobójcze. Czuła się przytłoczona przez życie, pełna niepokoju, bliska depresji. Pewnego dnia powiedziałem jej:

– Wyobraź sobie przyszłość, że zakończyło się twoje życie. Twoje ciało jest zimne, bezwładne. Mąż i dzieci pochylają się nad nim, płaczą. Spróbuj poczuć teraz, co czują...

– O nie! Nie mogę im tego zrobić!

– Dlaczego?

– Bo zbyt mocno ich kocham!

– Powiedz mi więc, co jest ważniejsze: twoje lęki czy miłość, którą im dajesz?

– Tak, zgadza się. Zamykając się w sobie, trochę o nich zapomniałam. Zacisnę dla nich zęby i nie zrobię niczego głupiego. Są dla mnie o wiele ważniejsi niż moje kłopoty.

Wstrząśnięta obrazem śmierci, Christiane opanowała się i zdała sobie sprawę, że miłość do bliskich jest dla niej pozytywnym bodźcem. Miłość wyniosła ją ponad jej problemy. Rodzina stała się dla niej jedynym powodem do życia. Zdecydowała się być odpowiedzialna.

Nawet w sytuacjach strasznego cierpienia można znaleźć powód

do zaciśnięcia zębów i znalezienia sensu, wyjścia z niemocy. Doświadczenie cierpienia może obudzić inne wartości, które były dotychczas ukryte. Często słyszałem, jak pacjenci mówili: „Choroba sprawiła, że stałem się prawdziwy. Dzisiaj jestem świadomy najważniejszych życiowych wartości, takich jak przyjaźń, słuchanie innych, poświęcony im czas, kontemplacja piękna przyrody, znaczenie dawania w związku itp. To te wartości będę teraz kultuwować”.

Oto poruszające świadectwo Jacques'a:

Na początku choroby zacząłem modlić się do Boga o jak najszybsze uzdrowienie! Moje modlitwy przypominały raczej infantylny monolog niż prawdziwą relację zaufania Bogu. A potem, im dłużej się modliłem, tym bardziej zło się pogłębiało. Po jakimś czasie powoli poczułem jednak, że Bóg jest po mojej stronie, Jego obecność była tak silna i uspokajająca, że w końcu zajął On centralne miejsce w moim życiu. Teraz wiem, że nie pozostało mi wiele życia, ale nie tracę pokoju. To Bóg jest moim celem. Czeka na mnie po śmierci. Moim jedynym powodem do życia jest On.

Przekonania religijne są silnym bodźcem dla sił duchowych. Dają nam cel ostateczny, przemieniający całe nasze życie.

Ostatecznie, gdy osoba znalazła sens życia, nie tylko jest szczęśliwa, ale jest także w stanie poradzić sobie z cierpieniem (Logo, s. 122).

Terapeutyczne korzyści z religii

Według Viktora Frankla depresja egzystencjalna posiada podłoże duchowe, a nie psychologiczne, ponieważ człowiek doświadcza frustracji w duchowych aspiracjach swojej duszy⁵.

Wielu mężczyzn i kobiet poddaje się rozpacz, dlatego że wątpią w sens swojego życia, są niezdolni do cierpienia oraz przeceniają oni, a wręcz nadają idolatryczny sens swojej zdolności do pracy, a nie do cieszenia się życiem (...). W przeszłości egzystencjalna frustracja istniała oczywiście również; ale ludzie, którzy na nią cierpieli, nie chodzili do lekarza, lecz do księdza.

Dzisiaj w rzeczy samej także powinni się oni udać właśnie do księdza (Psycho, s. 81).

Udaj się zatem do księdza! Jego zadaniem nie jest zajmowanie się psychiatrią, ale zbawieniem duszy, to znaczy człowiekiem poszukującym sensu, który dąży do poznania ostatecznego celu swojego życia: Boga.

Zdarza się jednak czasami, że rola kapłana okazuje się również efektywna z punktu widzenia higieny psychicznej, zapewniając człowiekowi „takie poczucie bezpieczeństwa i umiejscowienia, bezpieczeństwo i zakorzenienie, jakiego nie można znaleźć nigdzie indziej, bezpieczeństwo zakorzenione w transcendencji, w absolicie” (Psycho, s. 69). Ksiądz może pomóc cierpiącemu doświadczyć Boga jako Miłości, Siły, Łagodności i Poczieszenia. Cierpiąca osoba będzie czuła się wspierana od wewnątrz, niesiona na niewidzialnych ramionach,

⁵ Depresja egzystencjalna nie jest depresją psychologiczną, która ma źródło w uczuciowej blokadzie i konfliktach psychicznych, sięgających głębokiej przeszłości, wydobywanej na światło dzienne przez tradycyjną psychoterapię.

oczekiwana przez Kogoś po śmierci, wspierana w przekraczaniu ostatecznej granicy, prowadzącej do ostatecznego celu, jakim jest komunia z Obecnością i spełnienie wszystkich bytów w Bożej miłości.

Taka perspektywa może przemienić życie, cierpienie i śmierć człowieka dzięki skierowanemu na jego duszę światłu. Paweł wyraża tę wielką prawdę w taki oto sposób:

Sądzę bowiem, że cierpienie terazniejszych nie można stawiać na równi z chwałą, która ma się w nas objawić. Bo stworzenie z upragnieniem oczekuje objawienia się synów Bożych. (...) w nadziei, że również i ono zostanie wyzwolone z niewoli zepsucia, by uczestniczyć w wolności i chwale dzieci Bożych (Rz 8, 18–21).

Frankl umieścił Boga w centrum swojej duchowej wizji. Boskość odgrywa rolę katalizatora obecnych w każdym z nas sił duchowych. We wnętrzu ludzkiej duszy „istnieje podświadoma duchowość, moralność i wiara, którą trzeba obudzić logoterapią” (Psycho, s. 101–102).

Dlaczego w zachodnich społeczeństwach duchowość jest tłumiona i ukrywana? Ponieważ modne jest przeciwstawianie sobie nowoczesności i religii. Wielu psychologów nadal jeszcze uważa, że potrzeba religii wynika jedynie z powodów czysto neurotycznych. Uwolnienie się od religii jest oznaką ewolucji i dobrego stanu zdrowia. Przeprowadzona w Szwajcarii ankieta wykazała niedawno, że 70% mieszkańców tego kraju deklaruje nieobecność w swoim życiu religii. Jedna z głównych szwajcarskich gazet, która opublikowała ten sondaż, zatytułowała artykuł: „Dobra wiadomość: nasi obywatele są zdrowi!”. Również wielu współczesnych intelektualistów chętnie ugina się pod ateistyczną ideologią naukową, odczuwając jednocześnie pewnego rodzaju wstyd za własne uczucia religijne. Wolą wykluczać te uczucia z dyskusji.

W serii ukazały się:

John Eldredge, *Dziki serce. Tęsknoty męskiej duszy*
Henry Cloud, John Townsend, *Mamo, to moje życie*
Archibald D. Hart, *Rozwód. Jak ratować dzieci*
Claudio Risé, *Sztuka ojcostwa*
Muriel Mazet, *Zranione dziecko*
Henry Cloud, *Reguły sukcesu*
Martin Rovers, *Uzdrowić miłość*
Heinz-Peter Röhr, *Narcyzm – zakłete „ja”*
John Townsend, *Kto nam zatruwa życie?*
Xavier Lacroix, *Naucz mnie żyć. Esej o ojcostwie*
Archibald D. Hart, Catherine Hart-Weber, *Depresja nastolatka*
Mark Victor Hansen, Art Linkletter, *Najlepsza reszta życia*
Stephen Arterburn, *Mężczyźni i ich sekrety*
Hans Morschitzky, *Lęk przed porażką*
Henry Cloud, John Townsend, *To nie moja wina*
Sharon Jaynes, *Marzenia kobiety*
John Eldredge, *Dziennik pokładowy*
Chris Thurman, *Kłamstwa, w które wierzymy*
Björn Sürfke, *Krajobraz męskiej duszy*
Marshall J. Cook, *Oswoić lęk*
John Townsend, *Recepta na miłość*
John Trent, Larry K. Weeden, *Błędne koło rozwodów*
Marilyn Meberg, *Kobieta i utracona miłość*
Max Lucado, *Wieloryb nie może latać. O sztuce stawania się sobą*
Xavier Lacroix, *Małżeństwo*
Pat Gelsinger, *Tajniki zonglerki. Jak znaleźć równowagę między pracą, wiarą i rodziną?*
Christiane i Alexander Sautter, *Gdy opadną maski. Terapia związków*
Henry Cloud, *Poszukiwana – poszukiwany. Poradnik dla singli*
Manfred Lütz, *Szaleństwo! Leczymy nie tych, których trzeba*

Max Lucado, *Potwór w szafie. Jak jutro bać się mniej niż dzisiaj*
Lisa M. Hendey, *Mama na pełen etat*
Sara Savage, Eolene Boyd-MacMillan, *Konflikt w relacjach*
Stephen Arterburn, Debra Cherry, *Jak nakarmić pragnienia*
Philippe Gutton, Vincent Villeminot, *Usłyszeć, czego nastolatki nie mówią*
Antonello Vanni, *Ojcowie obecni – dzieci szczęśliwe*
Marie-France Hirigoyen, *Molestowanie moralne*
Florence d'Assier de Boisredon, *Słuchanie jako sztuka obecności*
Paolo Scquizzato, *Kłamstwo iluzji. Siedem grzechów głównych. Między duchowością a psychologią*
Michel Martin-Prével, *Rozwiedzeni wciąż kochają*
Simone Pacot, *Droga wewnętrznego uzdrowienia*
Helen Alexander, *Doświadczenie żałoby*
Philippe Gutton, Vincent Villeminot, *Jak nawiązać dialog z nastolatkami*
Joseph Nicolosi, Linda Ames Nicolosi, *Dziecko a skłonności homoseksualne*
Heinz-Peter Röhr, *Uzależnienia. Przyczyny i terapia*
Fabrice Hadjadj, *Kobieta i mężczyzna. O mistyce ciała*
T.C. Ryan, *Już się nie wstydzę. Wyznania mężczyzny uzależnionego od seksu*
Stephen Arterburn, David Stoop, *Temperatura wrzenia. Jak zrozumieć gniew mężczyzn?*
Yves Boulvin, *Klucz do zrozumienia relacji rodzice – dzieci*
Rachel Gardner, André Adefope, *Randkowe dylematy. Romantyczna rewolucja*
Glynn Harrison, *Wielkie Ego. O obsesji budowania poczucia własnej wartości*
Simon Vibert, *Stres. Podążając ścieżką spokoju*
Will van der Hart, Rob Waller, *Winny czy niewinny? Prawdziwe i fałszywe poczucie winy*
Benedetta Foa, *Imię cierpienia. Żałoba po aborcji dziecka*
Walt Larimoe, Barb Larimore, *Jej mózg, jego mózg, czyli Bóg wie, co robi*
David Murrow, *Czego mąż ci nie mówi?*
Peter M. Kalellis, *Zanim powiesz: „Żegnaj”. Jak odbudować związek?*

Egzemplarz recenzencki



Egzemplarz recenzencki