

Swietłana A. CZERNIAJEWA \*

## SAMOREALIZACJA OSOBOWOŚCI I CHRZEŚCIJAŃSKA POMOC PSYCHOLOGICZNA \*\*

Treść: 1. Wprowadzenie; 2. Główne zasady chrześcijańskiej samorealizacji; 3. Charakterystyczne cechy chrześcijańskiej pomocy psychologicznej.

### 1. Wprowadzenie

Druga połowa minionego stulecia bywa czasem określana 'wiekiem psychologii'. W krajach rozwiniętych kontakt z psychologiem albo psychoterapeutą jest powszechnie praktykowany. W wielu krajach europejskich istnieje system państwowy MPS – medyczo-psychologiczno-socjalnych ośrodków, zapewniający kształcenie i pomoc w rozwoju osobowościowym praktycznie każdego obywatela. W ciężkiej chwili, w momentach przeżywania osobistego kryzysu, absolutnie normalnym jest zwracanie się do psychologa albo psychoterapeuty. Natomiast kiedyś, zwłaszcza w czasach sowieckiego komunizmu myślano, że pomoc psychologiczna dla ludzi zdrowych psychicznie jest absolutnie niepotrzebna, zaś dzieła naukowe znanych światowych psychologów nie tylko nie były wydawane, lecz także trafiały na indeksy literatury zakazanej. Aktualna transformacja systemowa i społeczno-gospodarcza w krajach postkomunistycznych wymaga od większości ludzi umiejętności w dostosowywaniu się do szybko zmieniających się warunków, co nie pozostaje bez związku z powstawaniem wielu dodatkowych problemów psychologicznych. Sytuacja społeczna, w której żyjemy, stała się jedną z przyczyn obecnego kryzysu psychologicznego i ogromnego zapotrzebowania na psychologię. Nakłady literatury o tematyce psychologicznej, szczególnie popularno-naukowej, wzrastają z roku na rok, zwiększa się też liczba osób korzystających z konsultacji psychologicznych.

Czego ludzie oczekują dzisiaj od psychologa, zwracając się do niego o pomoc? Analiza ich problemów wskazuje na nieco nietypowe (w porównaniu do innych krajów, na przykład, Stany Zjednoczone Ameryki) pojmowanie roli psychologa. Człowiek, który zwraca się do psychologa, często oczekuje od niego odpowiedzi na pytania związane z rozumieniem sensu życia, nie zdając sobie sprawy z tego, że źródłem pożądanej odpowiedzi nie jest psychologia jako nauka, lecz stanowisko światopoglądowe psychologa. (Mam na myśli wyłącznie wyspecjalizowanych psychologów, ale zdarza się, że niekiedy „psychologami” nazywa się różnego rodzaju szarlatanów, wróżki itp.). Klienci psychologa najczę-

---

\* Doktor psychologii, wykładowca Wyższego Seminarium Duchownego w Sankt Petersburgu, p.w. Matki Bożej Królowej Apostołów.

\*\* Tłumaczenia z języka rosyjskiego dokonała **Walentyna Nowikowa**.

ściej wyróżniają się infantylnością, niedojrzałością osobowości, która nie odpowiada ani ich wiekowi, ani wymaganiom otoczenia społecznego, ani ich własnym oczekiwaniom. Nasuwa się wniosek pewnej osoby, która po usłyszeniu odpowiedzi na pytanie, jakie oczekiwania mają klienci wobec psychologa, stwierdziła: „Wydaje się, iż ludzie nie potrafią już żyć!”

Jednym z zadań stojących przed każdym człowiekiem na etapie psychologicznego dojrzewania jest moralne samookreślenie oraz budowa hierarchii wartości, do czego koniecznym staje się ich świadome przyjęcie i oparcie na wyborze niesprzecznego światopoglądu. Zobaczymy to na przykładzie badań opartych na dwóch grupach młodzieżowych. Doświadczenie zostało przeprowadzone w 1999 r. na grupie studentów kolegium pedagogicznego (17 dziewczyn, 6 chłopców), oraz na grupie studentów pierwszego i drugiego roku seminarium duchowego w Sankt Petersburgu (25 osób, oczywiście, tylko chłopców). Dla zbadania hierarchii uznawanych wartości zastosowano test OWO (Orientacje Wartościowe Osobowości), którego wyniki średnich podajemy w procentach:

- studenci pedagogiki: praca – 86%; doskonalenie woli – 84%; wartości materialne – 82%; rozwój, samodoskonalenie i doskonalenie zawodowe – 79%; relacje społeczne – 77%; doskonalenie moralne – 71%; wartości duchowe – 56%.
- studenci seminarium: wartości duchowe – 91%; doskonalenie moralne – 86%; rozwój, samodoskonalenie, relacje społeczne, doskonalenie woli – 85%; doskonalenie zawodowe – 79%; praca – 77%; wartości materialne – 41%.

Porównując te dane można zauważyć, iż wybory jednej grupy są lustrzanym odbiciem drugiej: wartości duchowe i moralne są na pierwszym miejscu u studentów seminarium, zaś na ostatnim miejscu u studentów pedagogiki; wartości materialne u studentów seminarium są na ostatnim miejscu, zaś u przyszłych pedagogów zajmują jedną z czołowych pozycji. Interesujące jest nadto, że w zakresie innych wartości osobowych jak: empatia, wrażliwość wobec krytyki, zdolność do kontaktów koleżeńskich (test Megrabiana), nie ma praktycznie różnicy między obu badanymi grupami oraz w porównaniu z ogólną średnią w tej grupie wiekowej. Należy także dodać, że według tego badania światopogląd przyszłych pedagogów nie można uznać za ukształtowany. W odpowiedziach na pytania poglądowe większość z nich wybrała: „psychika człowieka jest produktem procesów organicznych”, zaś na pytanie o duszę człowieka po śmierci wybierają jedną z odpowiedzi: „dusza wciela się w inne ciała ludzi lub zwierząt”, albo: „trafia do raju lub piekła”.

W okresie kształtowania postawy wobec wartości problemy człowieka, stanowiące powód zwracania się do psychologa, często przyjmują formę problemu moralnego, związanego z przeżyciem trudności na płaszczyźnie wyborów moralnych. Pod wpływem pozytywizmu psychologia, oddzielając się od filozofii, odłączyła się i od etyki, w związku z czym straciła jedną ze swoich ważnych podstaw. Przytoczę tu kilka przykładów sytuacji problematycznych, wymagających od psychologa analizy etycznej, a od klienta – umiejętności dokonania wyboru moralnego:

- „nieoczekiwana” ciąża;
- syndrom post-aborcyjny;
- konflikt rodzinny, związany szczególnie ze zdradą małżeńską;
- uświadomienie przyciągania do osoby tej samej płci itd.

W każdej z tych sytuacji *implicit* obecny jest element oceny moralnej – zarówno u klienta, u jego bliskich jak i u psychologa. Naiwnością byłoby myśleć, że system wartości

moralnych i ocen psychologa nie ma w ogóle wpływu na analizę sytuacji, którą on prowadzi z klientem. Tymczasem światopogląd psychologa najczęściej nie jest deklarowany, a wiedza o dojrzałości osobowej i sposobach jej osiągnięcia kardynalnie różnią się w zależności od szkół psychologicznych.

Przedstawiając chrześcijańską pomoc psychologiczną jako jeden z kierunków psychologii praktycznej, pozwolę sobie uzasadniać jej konieczność tym, że chrześcijanie mają prawo do chrześcijańskiej pomocy psychologicznej, zwłaszcza gdy inny rodzaj pomocy jest dla nich nie do przyjęcia.<sup>1</sup> Przewaga chrześcijańskiej pomocy psychologicznej w rozwiązywaniu problemów związanych z wyborem moralnym polega na tym, że pozycja światopoglądowa psychologa nie jest tajemnicą dla klienta. Psycholog chrześcijański nie ucieka przed oceną moralną problemu i dopuszcza w swej praktyce psychologicznej wymiar etyczny. Przy czym chrześcijańska praktyka psychologiczna nie zakłada obowiązkowo zbieżności światopoglądowej u psychologa i zwracających się do niego osób. Psycholog, zamierzający pracować jako praktykujący psycholog chrześcijański, powinien być zawsze chrześcijaninem praktykującym. Natomiast rodzaj osób proszących o konsultację może być nieograniczony: np. chrześcijanie różnego stopnia wiary jak i każdy inny człowiek, poinformowany przed przyjściem do psychologa, że będzie miał do czynienia z psychologiem chrześcijańskim, którego działalność opiera się na wartościach chrześcijańskich i z którego może zrezygnować po pierwszej konsultacji. Jeżeli zaś dojdzie do zaakceptowania pomocy chrześcijańskiego psychologa, to rezultat tej pomocy może doprowadzić nie tylko do rozwiązania wcześniej powstałego problemu, lecz także do ukształtowania bardziej całościowego światopoglądu klienta.

Wypracowanie podstawowych zasad chrześcijańskiej pomocy psychologicznej potrzebuje przemyślenia drogi życia chrześcijanina i jego wzrostu duchowego za pomocą terminologii współczesnej psychologii, która określa ramy samorealizacji ludzkiej osobowości.<sup>2</sup> W przekonaniu współczesnego człowieka chrześcijaństwo często odstaje od psychologicznych praw rozwoju osobowościowego i wyróżnia je ostatecznie niesamodzielność oraz irracjonalność. Droga życia chrześcijańskiego przedstawia się czasem jako schronienie dla ludzi słabych, skłonnych do samooszustwa, ludzi niesamodzielnych, unikających rozwiązywania problemów i w ogóle dalekich od samorealizacji. W ramach niniejszego artykułu pragnę skonfrontować doświadczenie życia chrześcijańskiego z jego psychologicznym wymiarem. Zakładam jednak, że niemożliwe jest rościć sobie pretensje do całkowitego przemyślenia tego zagadnienia w takim artykule. Dlatego ograniczę się tylko do pewnych tez, za pomocą których pragnę wyjaśnić podstawowe zasady chrześci-

---

<sup>1</sup> W wielu krajach pojęcie „chrześcijańskiej pomocy psychologicznej” nie jest czymś nadzwyczajnym. W Stanach Zjednoczonych wydziały teologiczne mają kierunek konsultacji duszpasterskiej i przygotowują specjalistów do pomocy psychologicznej przy parafiach. We Włoszech, Hiszpanii oraz w wielu innych krajach istnieją centra powołań, łączące konsultację psychologiczną i duchową. W wielu krajach chrześcijańskich jest szeroko rozpowszechniony kurs przygotowawczy do życia małżeńskiego, prowadzony przez Kościół, w którym to kursie obowiązkowo daje się przygotowanie psychologiczne.

<sup>2</sup> Problem samorealizacji osobowości w chrześcijaństwie i jej opisu psychologicznego jest szczególnie aktualny dla współczesnych warunków w Rosji. Tradycja chrześcijańska w Rosji została sztucznie przerwana, wybitne osoby rosyjskiego życia duchowego praktycznie były pozbawione możliwości wpływu na społeczeństwo. Zjawiająca się teraz w Rosji literatura duchowa więcej niż o połowę składa się z reprintów, które ujrzały świat jeszcze przed 1917 r. i nie są w stanie odzwierciedlać rozwoju duchowego człowieka w warunkach życia początku XXI wieku.

jańskiej samorealizacji, opierając się na literaturze duchowości chrześcijańskiej oraz odpowiadających im kwestiach w literaturze psychologicznej.

Na wstępie zaznaczmy, że pod samorealizacją chrześcijańską rozumiemy kształcenie osoby chrześcijanina, tj. realizację planu Bożego dokładnie w tym człowieku. Takie kształcenie jest przejawem współpracy samego człowieka z otrzymaną przez niego łaską wspomagającą. Takie kształcenie zakłada: zrozumienie przez człowieka swego powołania chrześcijańskiego, przyjęcie go, poszukiwanie sposobów realizacji w konkretnych warunkach i okolicznościach własnego życia. Dla ilustracji możliwości takiego podejścia według chrześcijańskiego punktu widzenia przytoczmy tekst Grzegorza Teologa (IV w.) o trzech rodzajach narodzenia (zakładając, że pierwsze narodzenie miałyby być narodzeniem cielesnym): „Po narodzeniu z Ducha Świętego na obmytych wodą przy Chrzcie przychodzi z wysoka oświecenie. Trzecie narodzenie [dokonujące się] poprzez łyż pokuty i cierpienia oczyszcza w nas obraz Boży, zasłonięty nadmiarem grzechu. Jeżeli pierwsze narodzenie jest od ojca, drugie – od Boga, to w trzecim człowiek sam sobie jest rodzicielem, aby mógł zjawić się światu jako prawdziwe światło”.<sup>3</sup>

Od razu należałoby zaznaczyć, że wewnętrzna potrzeba chrześcijanina odpowiada wolności jako podstawowej orientacji na samorealizację. Chrześcijanin przeżywa swoją wiarę, swoje chrześcijańskie powołanie jako dobrowolne przymierze z Chrystusem, a nie przymusowe spełnianie przykazań i zakazów w obawie przed karą, jak niekiedy wyobrażają sobie to ludzie dalecy od istoty chrześcijaństwa. Przypomnijmy, że już Tertulian – jeden z autorytetów wczesnego chrześcijaństwa – pisał, iż „dusza ludzka ze swej natury jest chrześcijańska”. Poniżej nie stawiam sobie za zadanie określić, czy jest możliwa samorealizacja osobowości u człowieka praktykującego inną religię albo niewierzącego, ale podejmuję próbę odnalezienia zarówno coś ogólnoludzkiego, jak i specyficznego w chrześcijańskim rozwoju osobowościowym. Oczywiście, najwięcej zwracam uwagę na szczególności tego rozwoju u chrześcijan praktykujących, dobrze zaznajomionych z podstawami wiary, którzy modlą się, biorą udział we Mszy świętej, przyjmują sakramenty i chcą zrealizować przykazania Boże we własnym życiu.

## 2. Główne zasady chrześcijańskiej samorealizacji

Próba sformułowania głównych zasad, wyznaczających drogę chrześcijańskiej samorealizacji, nie pretenduje do tego, by być całkowita i wyczerpująca. Trzeba pamiętać o tym, że doświadczenie duchowe nie można przełożyć na język pojęć bez jakościowych strat.

### *Stale doskonalenie osobowości*

Zadaniem chrześcijanina jest wzrastanie, które kończy się dopiero ze śmiercią fizyczną. Zacytujmy jeszcze niewystarczająco cenione przez psychologię *Wyznania* św. Augustyna: „Ciężko się trudzę, o Panie, na tym polu, którym ja sam dla siebie jestem. Stałem się dla siebie polem kamienistym: gdy się je uprawia, pot zalewa oczy”.<sup>4</sup> Źródłem możliwości pracy chrześcijanina nad sobą jest wiara i przyjęcie Chrztu. Jak pisał Symeon Nowy

<sup>3</sup> Н.Е. ПЕСТОВ, *Зарождение внутреннего, «духовного», человека. Обновление человеческой души*, Москва 1998, 5-6.

<sup>4</sup> Św. AUGUSTYN, *Wyznania*, X, 16, tł. Z. Kubiak, Kraków: Znak 1997, 226.

Teolog, „ten, kto uwierzył w Syna Bożego [...] pokutuje za przeszłe swoje grzechy i oczyszcza się od nich w sakramencie Chrztu. Wtedy Bóg – Słowo wchodzi w ochrzczonego jak w łono Najświętszej Marii Panny i przebywa w nim jako ziarno”<sup>5</sup>.

### *Odpowiedzialność człowieka za swój rozwój*

Idący za Chrystusem powołani są do doskonalenia przez Niego Samego: „Bądźcie więc wy doskonali, jak doskonały jest Ojciec wasz niebieski” (Mt 5,48). W Ewangelii, a zwłaszcza w przypowieściach, mowa jest o odpowiedzialności człowieka za jego powołanie. Faktycznie, w przypowieści o talentach zostało wprost powiedziane, że pomnażający dary Boże otrzymuje więcej, a „zakopujący swój talent do ziemi” traci go całkowicie (Mt 25, 14-30).

### *Synergia rozwoju*

Rozwój osobowości chrześcijanina, to rozwój w Chrystusie i owoc otrzymanej łaski. Łaskę otrzymujemy od Boga, ale jej przyjmowanie zależy od stanu duchowego i woli osoby. „Aby sakramenty mogły zaowocować, to znaczy, żeby wierzący mógł otrzymać łaskę, musi do nich przystąpić z właściwą postawą, przejawiać szczerze ich pragnienie oraz pełną gotowość na ich przyjęcie, uświadamiać sobie wielkość tego wydarzenia i szczerze wierzyć”.<sup>6</sup> W Ewangelii św. Jana Chrystus mówi do nas: „[...] podobnie jak latorośl nie może przynosić owocu sama z siebie – jeśli nie trwa w winnym krzewie – tak samo i wy, jeżeli we Mnie trwać nie będziecie. Ja jestem krzewem winnym, wy – latoroślami. Kto trwa we Mnie, a Ja w nim, ten przynosi owoc obfity, ponieważ beze Mnie nic nie możecie uczynić” (J 15,4–5).

### *Niezbędność nawrócenia, metanoi*

Wzrastanie człowieka w Chrystusie, to droga stałego nawrócenia, uświadamiania własnej grzeszności. Z kolei grzech jest rozłączeniem człowieka z Bogiem (także oddaleniem od Kościoła), i nie tylko występkiem i demoralizacją, lecz także zmianą w osobowości. „Grzesząc przeciwko Bogu, człowiek ostatecznie niszczy samego siebie. Jeżeli Bóg ogłasza prawa, to nie dla swego dobra, lecz dla naszego, ‘aby zawsze dobrze nam się wiodło i aby nas zachował przy życiu’ (Pwp 6,24)”.<sup>7</sup> Dlatego w chrześcijaństwie pojmujemy nawrócenie jako „przemianę umysłu”. „W wyniku nawrócenia powinna dokonać się w człowieku moralna przemiana: *metanoia* (μετάνοια), czyli zmiana sposobu myślenia, odnowa duchowa, oraz powinna pojawić się gotowość odpokutowania swoich grzechów przez modlitwę i post. ... Przebaczenie grzechów pokutującemu nie tylko go oczyszcza, ale zarazem uświęca. Odpuszczenie grzechów jest dostępne każdemu: żaden grzesznik,

<sup>5</sup> Cyt. za: А.И. ОСИПОВ, "Святые, как знак исполнения Божия обетования человеку", *Русское возрождение* 1995, nr 1/62, 10.

<sup>6</sup> Полный православный богословский энциклопедический словарь, Москва 1992, (Репринтное изд. 1910 г.), 2140.

<sup>7</sup> *Słownik teologii biblijnej*, red. X. LÉON-DUFOUR, tł. K. Romaniuk, Poznań: Pallottinum 1994, 305 ("Grzech" III, 2).

należący do Kościoła, nie traci prawa do niego”.<sup>8</sup> Niektórzy pisarze chrześcijańscy piszą o postawie duchowej, jaką jest stałe nawrócenie, które chroni przed osądzeniem innych.

*Chrześcijańska samorealizacja jako droga człowieka do siebie samego, droga do największej indywidualizacji*

Życie świętych, tj. ludzi, których droga chrześcijańskiej samorealizacji jest rozpoznana i wyróżniona przez autorytet Kościoła, przedstawia sobą nieskończoną różnorodność życiorysów, gdzie spotykamy wszystkie zawody, temperamenty, narodowości, niezwykle okoliczności życiowe, niekiedy grzeszną przeszłość, a niekiedy zaś życie pełne heroiczych cnót wyznaczające historię jednostki. Łączy ich tylko miłość do Boga i ludzi. „A Pan niech pomnoży liczbę waszą i niech spotęguje waszą wzajemną miłość dla wszystkich..., aby serca wasze utwierdzone zostały jako nienagane w świętości wobec Boga, Ojca naszego, na przyjście Pana naszego Jezusa wraz ze wszystkimi Jego świętymi” (1 Tes 3,12-13). Oprócz tego istnieje jeszcze jeden istotny ‘warunek’ świętości: pokora, tj. wyrzeczenie się egoistycznego zachowania oraz egocentrycznej samowoli. „Wzrost każdego zależy bowiem od postępującego zjednoczenia z Chrystusem. Chrześcijanin ma się umniejszać ....., aby Chrystus wzrastał i w nim osiągnął pełnię swojego wzrostu”<sup>9</sup>: „aż dojdziemy wszyscy razem do jedności wiary i pełnego poznania Syna Bożego, do człowieka doskonałego, do miary wielkości według Pełni Chrystusa” (Ef 4,13). Tu, moim zdaniem, z koncepcją chrześcijańską spotyka się koncepcja psychologii humanistycznej. Widać to szczególnie w przypadku paradoksalnych zdawałoby się słów Jezusa: „Bo kto chce zachować swoje życie, straci je; a kto straci swe życie z mego powodu, znajdzie je” (Mt 16,25). Słowa te mogą być pojmowane przy pomocy znanej w psychologii humanistycznej dychotomii: ‘być – mieć’.<sup>10</sup> W tym kontekście ‘zachować’ może być rozumiane jako ‘mieć’, mieć dla siebie z uwagi na własne życie, a ‘stracić życie’ dla Jezusa Chrystusa oznacza ‘być’, tj. realizować się. W rozwoju osobowości dążenie do ‘zachowania życia’ dla siebie prowadzi do samozadowolenia oraz stagnacji, a gotowość ‘utracy życia’ pozwala być otwartym na zmiany i na rozwiązywanie swoich problemów. Godząc się na określone ryzyko niepowodzenia i na rezygnację z tego, co stanowi ‘mieć’ we własnej indywidualności, człowiek osiąga możliwość zdobycia tego, co pozwala mu ‘być’ autentycznym.

*Wzrastanie chrześcijanina odbywa się w Kościele*

Słowo ‘Kościół’ jest używane w teologii co najmniej w trzech znaczeniach: 1) świątynia – dom Boży; 2) zgromadzenie, które w języku współczesnym stanowi instytucję; 3) mistyczne ciało Chrystusa, jedność w Chrystusie żywych i umarłych, wierzących w Chrystusa i znajdujących się w relacji z Nim. (W tym wypadku słowo Kościół jest pisane z wielkiej litery).<sup>11</sup> Dojrzewanie chrześcijanina jest związane z pojmowaniem Kościoła w tym trzecim znaczeniu oraz ze źródłem jego życia, tj. z przyjmowaniem Sakramentów świętych. Działanie sakramentu Pokuty (spowiedzi) często jest porównywane do sesji

<sup>8</sup> Ранние отцы Церкви. Антология, Брюссель 1988, 162.

<sup>9</sup> *Słownik teologii biblijnej, dz. cyt.*, 1106 (“Wzrost” 2d).

<sup>10</sup> E. FROMM, *Mieć czy być*, tł. J. Karłowski, Poznań 1995.

<sup>11</sup> Полный православный богословский энциклопедический словарь, dz. cyt., 2327.

psychoterapeutycznej, co jest absolutnie nieuzasadnione. I cel, i sens, i wynik, i mechanizmy oddziaływania na człowieka są tu różne, istnieje pewne podobieństwo tylko w formach zewnętrznych. Przytaczamy cytat Józefa Augustyna: „...obserwuje się, że tam, gdzie zanika praktyka spowiedzi, wzrasta nagle zapotrzebowanie na psychologię i psychoanalizę... Psychologia może pokazać człowiekowi jego własne lęki, potrzeby, zranienia oraz ich źródła..., ale nigdy nie uleczy człowieka i nie da siły wewnętrznej, aby człowiek mógł przyjąć i dźwigać swoje własne życie takim, jakie Bóg stawia przed jego wolnością. Źródłem życia i mocy człowieka jest bowiem jego Stwórca i Pan... Korzystając w razie potrzeby z pomocy kompetentnych osób i doceniając ich wysiłek (sam Bóg może się także nimi posługiwać), trzeba jednak mieć jasną świadomość, że uleczenie tego, co chore w psychice człowieka, zależy przede wszystkim od uzdrowienia serca”.<sup>12</sup> („Serce” według tradycji biblijnej rozumiane jest jako centrum duchowe osobowości, całość ludzkiego „Ja”). Powtórzmy jeszcze, że istnieje problem ‘tłumaczenia’ terminologii z zakresu literatury duchowej na język psychologii, potrzebny do zrozumienia koncepcji oraz wykorzystania wiedzy o człowieku, istniejącej w tej sferze.

Podsumowując to, co zostało powiedziane o zasadach samorealizacji chrześcijańskiej, należy podkreślić, że stałym punktem odniesienia dla duchowego wzrastania chrześcijanina jest Królestwo Boże, a jego głównym wzorem jest osobowość Boga-Człowieka, jak również osobowości świętych. Skutki zewnętrzne wzrastania przejawiają się w miłości do bliźniego, w pomocy bliźniemu w imię Chrystusa (jednak nie dla osobistych korzyści lub z innych egoistycznych powodów), w bezinteresownym służeniu, w dostrzeganiu w bliźnim i w samym sobie obrazu i podobieństwa do Boga, w budowaniu relacji między ludźmi, zwłaszcza bliskimi, na podstawie chrześcijańskich wymagań i wartości moralnych. „Chrześcijanin upodabnia się do Chrystusa łagodnego, pokornego, miłosiernego, najczystsze, tolerancyjnego, pracowitego... Dlatego wszystkie cnoty chrześcijańskie upiększają duszę chrześcijanina, a jej wieńcem jest świat wewnętrzny, czyli harmonia wszystkich sił duszy: wyobrażeń, pamięci, rozumu, woli, sumienia oraz jego spokoju w więzi z Bogiem”.<sup>13</sup>

Oczywiście, każdy człowiek przychodzący do kościoła albo spotykającego chrześcijan może zobaczyć ludzi oraz relacje między nimi jako bardzo dalekie od opisanych tutaj. Nie powinno to być podstawą do rozczarowań chrześcijaństwem. Zwyczajni ludzie, przychodzący do kościoła, mają mnóstwo nie rozwiązanych problemów. Przypomnijmy, co mówił Jezus uczonym w Piśmie i faryzeuszom na ich zarzut, że „je z grzesznikami i celnikami”: „Nie potrzebują lekarza zdrowi, lecz ci, którzy się źle mają. Nie przyszedłem powołać sprawiedliwych, ale grzeszników” (Mk 2,16 –17). Widząc wady i problemy konkretnych chrześcijan, trzeba pamiętać, że wzrastanie chrześcijańskie jest drogą i w miarę możliwości musimy rozumieć, na jakim odcinku tej drogi znajduje się człowiek. Przy czym, w chrześcijaństwie oceniamy nie ‘rezultat absolutny’ jak w sporcie, a właśnie drogę, którą człowiek idzie z Chrystusem. Przypomnijmy sobie słowa apostoła Pawła z listu do Filipian: „Nie mówię, że już to osiągnąłem i już się stałem doskonałym, lecz pędzę, abym też to zdobył, bo i sam zostałem zdobyty przez Chrystusa Jezusa” (Flp 3,12).

<sup>12</sup> J. AUGUSTYN, *Ojciec wzruszył się głęboko. Rekolekcje oparte na „Ćwiczeniach Duchownych” Św. Ignacego Loyoli*, Kraków : WAM 1994, 210n.

<sup>13</sup> *Размышления и исповедь кающегося грешника*, Афонский Русский Пантелеимоновский Монастырь 1909, 79.

### 3. Charakterystyczne cechy chrześcijańskiej pomocy psychologicznej

Współczesna sytuacja religijna w Rosji, będąca skutkiem gwałtownego przerwania tradycji chrześcijańskiej, ujawnia cały szereg czynników obciążających samorealizację chrześcijan. Istnieje niewielka liczba ludzi wśród współczesnych chrześcijańskich wyznań, która otrzymała wychowanie religijne i od dzieciństwa należała do Kościoła. Te osoby, które odczuwają potrzeby religijne i doświadczają religijnego nawrócenia z dużym trudem wyrażają swoją religijność, i mają kłopoty w znalezieniu swego miejsca w Kościele. Przychodzący do Kościoła jako dorośli niosą ze sobą obciążenia zranień psychologicznych, należących do negatywnych doświadczeń z przeszłości. Niekiedy chrześcijaństwo przyjmują ludzie praktykujący już inne formy duchowości. Przyjmując wiarę, dążą oni do zmiany swego zachowania i ponownego przemyślenia przyjmowanych wartości. Często temu przeszkadza otoczenie, w którym funkcjonuje człowiek, przeżywający nawrócenie religijne, czasem zaś i to środowisko religijne, do którego neofita stara się wejść. W tej sytuacji dla ludzi świadomych swoich poglądów oraz zachodzących w nich zmian, które zauważyli w sobie, staje się aktualnym problem pomocy psychologicznej. Przy czym dla większości chrześcijan poza chrześcijańska pomoc psychologiczna jest nie do przyjęcia. Ponadto większość chrześcijan jest źle nastawiona zwłaszcza do psychologii praktycznej. N.F. Kalina przytacza jako przykład ogłoszenie: „Nie są dopuszczane do Komunii osoby mające do czynienia ze znachorami, czarodziejami, spirytystami oraz psychoterapeutami”.<sup>14</sup>

Aktualnie w psychologii rosyjskiej można dostrzec tendencje zmierzającą do przemyślenia tak zachodniego chrześcijańskiego doświadczenia psychologicznego<sup>15</sup>, jak i własnego dziedzictwa psychologicznego<sup>16</sup>. Wydano cały szereg przetłumaczonych książek z psychoterapii chrześcijańskiej.<sup>17</sup>

Dla wykorzystania zdobytego doświadczenia oraz dalszego rozwoju chrześcijańskiej pomocy psychologicznej jest ważne konceptualne przemyślenie podstaw metodologicznych w ścisłej relacji do przesłanek naukowych, profesjonalnych, psychologicznych i chrześcijańskich. Z naszego punktu widzenia chrześcijańska pomoc psychologiczna nie stanowi nową technikę psychologiczną, szkołę czy kierunek w psychologii. Jest to przede wszystkim system pojęciowy, bazujący się na zrozumieniu psychologii człowieka. Odróżnia się od jej materialistycznych koncepcji, opartych na psychoanalizie Z. Freuda, a także od G. Junga, behawioryzmu, psychologii humanistycznej i od wielu innych. Chodzi tu nie tylko o charakter relacji do „klienta”, lecz przede wszystkim o koncepcję ludzkiej osobowości, o zrozumienie motywów, wartości, dynamiki jej rozwoju. Taka koncepcja osobo-

<sup>14</sup> Н. Ф. КАЛИНА, *Основы психотерапии*. Москва 1997, 45.

<sup>15</sup> *Начала христианской психологии*, red. Б. С. БРАТУСЯ, Москва 1995; А. Ф. БОНДАРЕНКО, "Христианская психотерапия в США и англоязычном мире", w: *Психологическое консультирование и психотерапия*, red. А. Б. ФЕНЬКО, Москва 1998.

<sup>16</sup> Б.В. НИЧИПОРОВ, *Введение в христианскую психологию*. Москва 1994; *Начала христианской психологии*, dz. cyt.; М.Я. ДВОРЕЦКАЯ, *Святоотеческая психология*, Санкт Петербург 2000; *Психотерапевтическая энциклопедия*. red. Б.Д. КАРВАСАРСКОГО, Санкт Петербург 2000; Л.Ф. ШЕХОВЦЕВА, *Сравнительный анализ концепции человека в современной психологии и христианской антропологии*, Санкт Петербург 2000; Д.А. АВДЕЕВ, В.К. НЕВЯРОВИЧ, *Наука о душевном здоровье*, Москва 2001.

<sup>17</sup> Х. СЕЙЛА, *Совет за чашкой чая*, Кобрин 1995; И. КИЛЬПЯЙЯЙНЕН, *Умеем ли мы слушать и помогать?* Санкт Петербург 1998; Г.Р. БРАНДТ, *Корень проблемы*. Санкт Петербург 1999; Й. МЮЛЛЕР, *Бог – он иной*. Москва 1998; Э. ЭВАЛЬДС, *Душепопечительство и терапия*. Санкт Петербург 2000 и др.



wości może być budowana na fundamencie antropologii chrześcijańskiej; jej adekwatna definicja psychologiczna będzie możliwa w niedalekiej przyszłości.

Aby lepiej wyjaśnić charakterystyczne cechy chrześcijańskiej pomocy psychologicznej porównajmy stanowisko chrześcijańskie z psychologią humanistyczną – jedną z najbardziej rozpowszechnionych dzisiaj na gruncie pomocy psychologicznej.

Łączą je:

1. wspólna praca konsultowanego i konsultanta oraz wspólna odpowiedzialność za wyniki;
2. równość pozycji w dialogu;
3. bezwarunkowe traktowanie drugiego człowieka w jego osobowości;
4. szacunek dla wolności konsultowanego;
5. empatia dla przeżyć konsultowanego;
6. orientacja głównie na świadomość.

Różnica między tymi stanowiskami jest znacznie większa niż zbieżności.

Podjęcie chrześcijańskie:	Podjęcie humanistyczne:
1. Etyka chrześcijańska – skierowana na przykazania	1. Etyka humanistyczna
2. Możliwość oceny myśli, wartości, czynów, rozpatrywanych w dialogu	2. Powstrzymywanie się od oceniania, które może prowadzić do relatywizmu etycznego
3. Celem jest pomoc w pokonywaniu stanu namiętności. <sup>18</sup>	3. Celem jest własna tożsamość klienta.
4. Źródłem zmian jest pomoc od Boga, jednak człowiek, przeżywający problemy, powinien mieć możliwość przyjąć tę pomoc.	4. Źródłem zmian jest sam klient.

Jeśli mówić o zasadach chrześcijańskiej pomocy psychologicznej, to – nie pretendując do kompletności – należałoby wymienić następujące:

1. *Autorytet Pisma Świętego oraz chrześcijańskiej literatury duchowej.* (W rzeczywistości, każda szkoła psychologiczna w znacznej mierze opiera się o autorytety, których weryfikacja jest jednak trudna). Autorytet jest tu pojmowany w sensie ontologicznym, tzn. że warunkuje charakter aksjologiczny, etyczny i metodyczny wzajemnych oddziaływań między subiektami. Autorytet Pisma Świętego daje możliwość chrześcijańskiemu psychologowi oraz człowiekowi zwracającemu się o pomoc posiadać jednakowe podejście do problematycznej sytuacji, razem uczestniczyć w poszukiwaniu rozwiązań w oparciu o wartości chrześcijańskie.

<sup>18</sup> W terminologii przyjętej w antropologii chrześcijańskiej 'namiętność' nie jest synonimem emocji albo uczuć, lecz określeniem stanu, w którym rozum i wola nie kierują zachowaniem człowieka. W terminologii psychologicznej mogą to być zjawiska afektywne, przejawianie się kompleksów, stany neurotyczne itp.

2. *Międzykulturowy, a dokładniej poza kulturowy charakter.*<sup>19</sup> W Piśmie Świętym czytamy: „Żaden, kto wierzy w Niego nie będzie zawstydzony. Nie ma już różnicy między Żydem a Grekiem. Jeden jest bowiem Pan wszystkich. On to rozdziela swe bogactwa wszystkim, którzy Go wzywają” (Rz 10, 11-12). Przynależność do chrześcijaństwa z zasady jest ważniejsza przy rozwiązywaniu problemów niż samookreślenie narodowe albo normy społeczne. Chrześcijańska pomoc psychologiczna do pewnego stopnia jest poza konfesyjna, ale wymaga od psychologa wiedzy o szczegółach praktyki duchowej oraz nauczania w wierze głównych chrześcijańskich wyznań.

3. *Chrystocentryczność.* Celem wzajemnych odniesień w chrześcijańskiej pomocy psychologicznej jest doprowadzenie subiektów do bliskich relacji z Bogiem, do ustanowienia żywych osobowych relacji z Chrystusem, oraz do nowego sposobu rozumienia tych relacji. Rozwiązywanie problemów, z którymi zwracają się subiekci, jest konsekwencją nawiązania takiej bliskości. Wstępny wywiad może być decydujący. Jednakże poprawa moralnego zachowania, polepszenie samokontroli, umocnienie rodziny itd. często związane z celami przypisywanymi chrześcijaństwu, mogą być w rzeczywistości tylko pozornym osiągnięciem. Cel główny oraz sens życia chrześcijańskiego ukazują się chrześcijaninowi dopiero na jego drodze duchowej. Wyrażenie tego doświadczenia duchowego w formie pojęciowej nie zawsze jest możliwe i właściwe. Ten aspekt problemu jest jednak ważny w chrześcijańskiej pomocy psychologicznej. Posłużmy się modelem wskazanym przez jednego z chrześcijańskich pisarzy z VI-VII wieku - ojca Dorofieja. Zgodnie z nim Bóg stanowi centrum, a ludzie są jak promienie wychodzące z tego centrum. Im bliżej centrum tym większa bliskość promieni. Bliskość Boga prowadzi do miłości i bliskości człowieka z bliźnimi, tak jak i miłość do bliźniego zbliża do Boga.

4. *Podział odpowiedzialności. Powstrzymanie się od oddziaływania i kierowania.*<sup>20</sup> Dialog chrześcijańskiego psychologa z tym, kto zwraca się do niego o pomoc, wiąże się zawsze z obecnością Trzeciego. „Bo gdzie są dwaj albo trzej zebrani w imię moje, tam jestem pośród nich” (Mt 18,20). To w znacznej mierze osłabia problem odpowiedzialności za wynik dialogu w porównaniu z innymi relacjami psychoterapeutycznymi. Jeżeli w różnych rodzajach psychoterapii odpowiedzialność spoczywa na psychoterapeucie, a w psychoterapii humanistycznej pewną część odpowiedzialności składa się na klienta, to w chrześcijańskiej pomocy psychologicznej odpowiedzialność za powodzenie terapii bierze na siebie Pomagający, Którego psycholog jest sługą, zaś odpowiedzialność za przyjęcie pomocy bierze na siebie ten, kto zwraca się o pomoc. Odpowiedzialność chrześcijańskiego psychologa jest odpowiedzialnością nie za rezultat, lecz za własną kompetencję oraz sumienność. Odpowiedzialność zwracającego się o pomoc to odpowiedzialność za pragnienie i gotowość przemiany wewnętrznej.

5. *Symboliczność.* Wiele rodzajów psychoterapii wykorzystuje metafory. Psycholog chrześcijański może posługiwać się symbolami chrześcijańskimi, by wykorzystywać energię symbolu i pomagać człowiekowi.

6. *Zwracanie się ku duchowemu „Ja”.*<sup>21</sup> Chodzi o powrót do „obrazu Bożego” w człowieku, do sumienia i intuicji, która pozwala uświadomić duchowe „ja”. Konsultacja

<sup>19</sup> X. СЕЙЛА, *Совет за чашкой чая*. Кобрин 1995.

<sup>20</sup> *Начала христианской психологии, dz. cyt.*; Г. А. ФЛЮРЕНСКАЯ, *Мир дома твоего*. Москва 1999.

<sup>21</sup> *Начала христианской психологии, dz. cyt.*; Г. А., ФЛЮРЕНСКАЯ, *dz. cyt.*

psychologiczna nie powinna tutaj spełniać funkcji kazania lub spotkania katechetycznego, chociaż przyjmuje niekiedy formę radosnego udziału w „dobrej Nowinie”.

7. *Uświęcająca pomoc sakramentów i modlitwy.* Chrześcijańska pomoc psychologiczna przewiduje wspólną modlitwę albo przynajmniej modlitwę psychologa-chrześcijanina za swego klienta, a zarazem uczestniczenie subiektów w sakramentach Kościoła. Konsultacja psychologa chrześcijańskiego może pomóc przygotować się do spowiedzi, ale jej nie zastępuje. Chrześcijańska pomoc psychologiczna służy ludzkiej duszy, pomaga przyjąć Łaskę udzielaną w sakramentach, a przede wszystkim w Eucharystii.

8. *Rozumienie grzeszności natury ludzkiej i świadomość stanu człowieka.*<sup>22</sup> „Nie ma sprawiedliwego, nawet ani jednego” (Rz 3,10). „Wszyscy bowiem zgrzeszyli i pozbawieni są chwały Bożej, a dostępują usprawiedliwienia darmo, z Jego Łaski, przez odkupienie, które jest w Chrystusie Jezusie” (Rz 3,23-24). Rozumienie grzeszności natury ludzkiej pomaga chrześcijańskiemu psychologowi powstrzymać się od sądów w stosunku do istniejącego Ja, i przyjmować człowieka, współczując jego duchowemu położeniu. Starodawne powiedzenie: „nienawidź grzech, ale miłuj grzesznika” jest bardzo dobrą wskazówką dla chrześcijańskiego psychologa.

*Treść współdziałania i zmian w różnych fazach pomocy psychologicznej:*

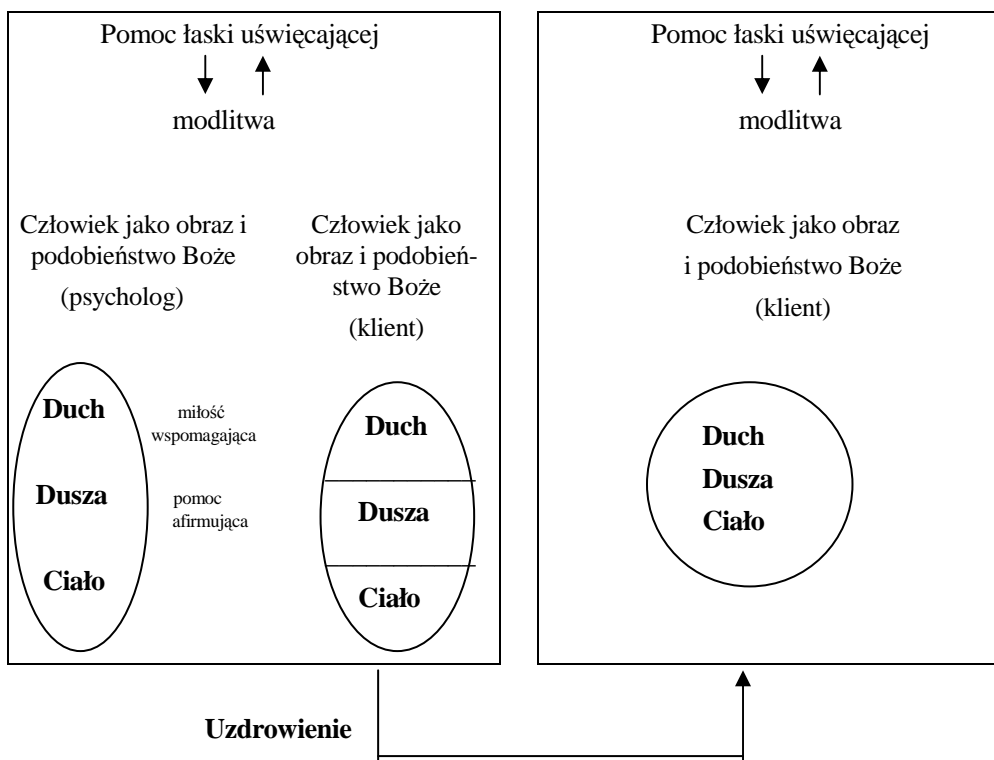
Faza pomocy	Faza współdziałania
1. Nawiązanie kontaktu	1. Wzajemne zrozumienie, wzajemne przyjęcie
2. Wstępny wywiad	2. Sformułowanie problemu oraz przyjęcie treści wywiadu
3. Orientacja w problemie	3. Przemyślenie problemu w odniesieniu do wzajemnych relacji z Chrystusem
4. Wspólna praca	4. Przyjęcie woli Bożej o sobie i wypracowanie konkretnych postanowień
5. Możliwe zmiany i ich rozwój	5. Zjednoczenie z Kościołem, walka z namiętnościami, budowanie chrześcijańskich relacji z bliźnimi

Stawiany na początku problem jest najczęściej częścią pochodną jakiegoś bardziej znaczącego problemu. Psycholog chrześcijański może pomóc w nowej interpretacji problemu, w wypracowaniu konkretnych rozwiązań na poziomie czwartej fazy, która polega na wspólnej pracy z wykorzystaniem przykazań Bożych i dostosowaniu jej do szczególnych okoliczności człowieka zwracającego się o pomoc. Zmiany, zachodzące w ludziach są bardzo różne, ale najczęściej towarzyszą im przeżycia wyzwolenia i bezpieczeństwa.

W chrześcijańskiej psychologii praktycznej wszystkie zmiany osobowe są rozpatrywane nie tylko w przestrzeni ludzkiego wzajemnego działania, ale i dialogu, w relacji ludzkiej osobowości do Boga. Rezultatem takich przemian jest uzdrowienie, tj. przywrócenie całości, darowane przez Boga i przyjęte we wspólnej pracy. „Odrzucie przeto

<sup>22</sup> *Начала христианской психологии, dz. cyt.*

wszystko, co nieczyste, oraz cały bezmiar zła, a przyjmijcie w duchu łagodności zaszczerpione w was słowo, które ma moc zbawić dusze wasze' (Jk 1,21). Uzdrawienie zachodzi przede wszystkim jako przywrócenie integralnej osobowości, co wiąże się z usunięciem rozdziału między duchem, duszą i ciałem na gruncie osobowej jedności. Na poziomie duchowym realizuje się dynamizm chrześcijańskiej miłości, na poziomie duszy – przyjęcie człowieka jako obrazu i podobieństwa Bożego, oraz pomoc psychologiczna. Wszystkie te wzajemne oddziaływania zachodzą w 'przestrzeni' łaski uświęcającej i modlitwy.



Na powyższym rysunku dysocjacja między częściami osobowej trójjedności klienta przedstawia się jako rozdział między ciałem, duszą i duchem, co ulega zmianie podczas uzdrawienia. Wzajemne oddziaływanie chrześcijańskiego psychologa i klienta odbywa się pod działaniem na obydwa podmioty łaski uświęcającej.

W chrześcijańskiej praktyce psychologicznej zdarzają się problemy klientów, które nie są problemami życia chrześcijańskiego; ich specyfiką jest tylko odniesienie do psychologa chrześcijańskiego jako takiego oraz gotowość klienta do rozwiązywania swych problemów na gruncie światopoglądu chrześcijańskiego. Istnieje jednak specyficzna problematyka w przypadku chrześcijan kierujących się do psychologa. Najczęściej w mojej praktyce miałam do czynienia z takimi problemami:

- samorealizacja oraz uświadomienie i realizacja powołania chrześcijańskiego;
- trudności w wypracowywaniu syntezy światopoglądu i postępowania (u dopiero nawróconych chrześcijan, albo w wieku młodzieńczym);
- trudności we wzajemnych stosunkach, porozumiewaniu się z nie chrześcijanami, obustronny 'szok kulturowy'.

Interesujące jest to, że niektóre problemy, często pojawiające się u niechrześcijan zwracających się do psychologa, znacznie rzadziej spotykamy (albo w ogóle nie spotykamy) u praktykujących chrześcijan tego samego wieku i poziomu wykształcenia. Przede wszystkim są to problemy lęku przed śmiercią, trudności przyjęcia śmierci bliskiej osoby, samotność, poczucie bezużyteczności, niekontrolowana agresywność, niezrozumienie sensu życia. Badanie, wykonane na studentach jednego z petersburskich koledzy pedagogicznych oraz kursów teologicznych wykazało w rzeczywistości, iż pogłębienie wiary negatywnie koreluje z przeżyciami samotności, nawet u ludzi nie mających bliskich. Według moich obserwacji dochodzi do szybszego rozwiązywania problemów u chrześcijan praktykujących aniżeli u niechrześcijan.

Granice stosowania chrześcijańskiej pomocy psychologicznej wyznaczone zostają, z jednej strony, w zakresie problematyki psychologicznej i psychiatrycznej, tj. na płaszczyźnie prowadzenia chorego-chrześcijanina przez lekarza-chrześcijanina; z drugiej zaś strony, w zakresie problematyki psychologicznej i duchowej, gdzie istnieje obowiązkowe kierownictwo duchowe oraz pomoc duchowa, spełniana już nie przez psychologa, lecz przez kapłana.

#### САМОРЕАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ И ХРИСТИАНСКАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

##### *Содержание*

В статье делается попытка взглянуть на процесс развития человеческой личности с христианских позиций, но в категориях современной психологии. Формулируется понятие христианской самореализации личности. Анализируются особенности современной жизни и те нравственные проблемы общества, которые оказывают влияние на самореализацию личности. Выделяются следующие закономерности личностной самореализации:

- Постоянное совершенствование личности
- Ответственность человека за свое развитие
- Синергичность развития.
- Необходимость покаяния, «умоперемены».
- Христианская самореализация как путь человека к самому себе, путь наибольшей индивидуализации.
- Возрастание христианина происходит в Церкви.

Далее рассматривается вопрос о психологической помощи, сравниваются различные направления психологической помощи и обосновывается идея о христианской психологической помощи в самореализации личности христианина. Особенности такой помощи сопоставляются с особенностями гуманистического подхода. Формулируются следующие принципы христианской психологической помощи:

- Авторитет Библии и христианской духовной литературы.
- Кросс-культурный, точнее, вне культурный характер.

- Христоцентричность.
- Разделение ответственности. Отказ от воздействия и управления.
- Символичность.
- Обращение к духовному Я.
- Благодатная помощь таинств и молитвы.
- Понимание греховности человеческой природы и учет состояния человека.

В статье также описывается содержание взаимодействия христианского психолога и его клиента на различных стадиях психологической помощи а также прогноз изменений, происходящих в личности. Приводится схема взаимодействия психолога и клиента в пространстве Благодатной помощи.