

Fyodor Vasilyuk

Modlitwa i przeżywanie w kontekście duszpasterstwa

Московский Психотерапевтический Журнал.
Христианская психология (Спецвыпуск) №3, 2003.
[Moskowskij Psychoterapewticzeskij Žurnal
Psychologia Chrześcijańska (edycja specjalna) Nr 3, 2003.]

<http://hpsy.ru/public/x3126.htm>

Autor :Vasilyuk Fyodor Efimovich
(Wasyluk Fiodor Jefimowicz)
Васильюк Федор Ефимович
dzikan fakultetu „Psychologiczne Konsultowanie”
Moskiewskiego Uniwersytetu Psychologii i Pedagogiki (МГППУ)

Problem cierpienia – wiecznym wyzwaniem. Odpowiedzią Kościoła na nie jest w teologii – teodycea, w ascetyce – dźwiganie krzyża, w duszpasterstwie – pocieszenie cierpiących.

Nasz wykład uwzględnia następujące rodzaje pocieszenia „duchowe - normatywne”, „psychiczne - sentymentalne”, „duchowe – współdział”. Opisuje etapy trzeciego rodzaju pocieszenia („duchowe - współdział): „psychiczne współczucie”, „duchowe szczepienie”, „wznoszenie pionu”, „droga”.

Praktyka duszpasterstwa potrzebuje nie tylko teologicznego uzasadnienia, ale i psychologiczno-antropologicznej teorii. Najważniejszym zagadnieniem takiej teorii jest problem współzależności procesów przeżywania a modlitwy.

W wykładzie stwierdzamy, że podstawowa formuła chrześcijańskiego duszpasterstwa i chrześcijańskiej psychoterapii jest następująca: w miejscu przeżywania powinna zaistnieć modlitwa. Rozpatrujemy skuteczne i nieskuteczne warianty połączenia procesów przeżywania i modlitwy.

1. Cierpienie, przeżywanie, pocieszenie.

W mojej pracy psychologa i psychoterapeuty stale spotykam się z człowiekiem przeżywającym kryzys, który się znalazł w impasie, któremu załamuje się życie. W związku z tym chciałbym zaprosić do dyskusji na temat chrześcijańskiej antropologicznej refleksji nad tragicznymi aspektami ludzkiej egzystencji, refleksji nad bytem cierpiącego człowieka. „Nie wolno pasterzowi – pisał Archimandryta Kiprian (Kern) – sprowadzać tajemnicy człowieka do moralnych kategorii dobra i zła, świętości i grzechu, ponieważ bardzo często ona dotyczy obszarów cierpienia, tragedii, konfliktów i antynomii” (Архимандрит Киприан (Керн), 1996, s.25).

Cierpienia jest zawsze wyzwaniem dla naszego rozumu, serca, wiary. Kościół odpowiada na to wyzwanie na różnych płaszczyznach: teologicznej – jest to teodycea; ascetycznej – ofiara dźwigania krzyża, znoszenie cierpień; duszpasterskiej – pocieszenie cierpiących. Doświadczenie pocieszenia w cierpieniu jest głównym przedmiotem naszych rozważań. Łatwo zrozumieć przyczynę zainteresowania tym tematem u prawosławnego psychoterapeuty. Jako praktyk ma on w odniesieniu do osoby cierpiącej postawę współczucia, nie ogranicza się jedynie do poznawania faktów. Dlatego z całego skarbcza chrześcijańskiej wiedzy antropologicznej szczególne znaczenie ma dla niego refleksja nad doświadczeniem duchowego wsparcia zasmuconych, pocieszenia w cierpieniu.

Teologiczna i filozoficzna kategoria cierpienia koreluje na poziomie psychologicznym z definicją przeżywania. Przeżywanie w nowoczesnej psychologii jest pojmowane nie tylko jako to, czego się

doświadcza, jako uświadomienie sobie treści i stanów przeżywania, ale także jako praca wewnętrzna, wysiłek duszy. Nieszczęścia nie da się odczuć w taki sposób, jak odczuwamy frustrację, zdziwienie lub przerażenie. Nieszczęście się przeżywa, pokonując długa i bolesną drogę duchowej pracy, aby przywrócić zachwiany lub zgubiony sens życia, wykonać pracę smutku.

Jeden z apokryfów mówi: naucz się cierpieć, a nie będziesz cierpieć. Z tego punktu widzenia, pocieszać cierpiącego, to pomóc mu w pracy jego duszy nad przeżywaniem nieszczęścia, nie starając się usunąć samego cierpienia. Tu ma miejsce paradoks: pocieszając, pomagam cierpieć.

2. Rodzaje pocieszenia.

Zanim przejdziemy do analizy doświadczenia pocieszenia, warto się zastanowić nad pytaniami, na które będziemy chcieli uzyskać odpowiedzi.

Najpierw ustalmy, że w tym wykładzie utożsamimy pojęcia psychoterapii i duszpasterstwa. Będziemy rozpatrywać i jedno i drugie w szerszym aspekcie niż zwykle: psychoterapię - nie jako określoną działalność zawodową, ale jak wszelkie wsparcie duchowe, troskę skierowaną na poprawę stanu psychicznego innej osoby; a duszpasterstwo – nie jako specjalną posługę duchową, ale jak obowiązek każdego chrześcijanina do współczucia, miłosierdzia, udziału w troskach duszy bliźniego. Wyjdziemy z założenia, że każdy chrześcijanin nieraz znajduje się w swoich relacjach z bliźnim w postawie psychoterapeuty lub duszpasterza. Dlaczego? Michał Bakhtin (1979) pisał o trzech typach reakcji etycznych na nieszczęście bliźniego – współdziałanie, porada i współczucie. Są sytuacje, w których nie możemy pomóc czynnie – nie jest w naszej mocy, aby przywrócić zdrowie, znieść wyrok, wskrzesić zmarłego. Nie możemy służyć radą w skomplikowanej sytuacji – brak nam mądrości. A więc najczęściej pozostaje tylko jedna możliwość: współczucie, współcierpienie z osobą w jej nieszczęściu. Ale jak uniknąć niebezpieczeństwa takiego zaangażowania, kiedy współczucie jest jedynie sentymentalnym odruchem, wyrażającym moja emocjonalna reakcje na cierpienie innych osób? Jak nie pozwolić mojemu współczuciu poprzestać na ckliwym rozrzewnieniu, które może duchowo osłabić i obrazić godność człowieka? Jak rezygnując z własnej emocjonalności nie utracić serdeczności, nie upodobnić się do onieśmiałającego nauczyciela? Jak w posłudze współcierpienia pozostać chrześcijanami, aby nasze pocieszenie rzeczywiście było duszpasterstwem, opieką nad duszą cierpiącego człowieka?

Zwróćmy się ku przykładom. Mój pacjent opowiedział mi raz swoją historię poszukiwania pomocy w sytuacji ostrego kryzysu w rodzinie. Pewnego fatalnego wieczoru dowiaduje się on o niewierności jego żony. Po cierpieniach bezsennej nocy on udał się do pracy, ale nie był w stanie pracować, nie mógł znaleźć sobie miejsca. Wydawało mu się, że jego życie runęło, wszystko straciło sens, psychiczny ból był odczuwalny fizycznie, nie pozwalał skupić się. On wyszedł z budynku i, prawie bezwiednie, skierował się do cerkwi (a był osobą niewierzącą). Po wysłuchaniu jego opowieści kapłan spytał:

- Czy małżeństwo jest sakramentalne?

- Nie.

- Czy pan jest ochrzczony?

- Nie.

- A pańska żona?

- Też nie jest.

- Czy wierzy pan w Boga?

- Chciałbym uwierzyć, ale nie... Myślę, że nie.

- Więc, czego pan chce, co to za małżeństwo bez Boga, bez Kościoła?.. Proszę czytać Ewangelię, próbować modlić się... - poradził mu kapłan.

Mój pacjent wyszedł w poczuciu winy i beznadziejności. W słowach kapłana – wspominał - za suchym formalnym traktowaniem, dało się domyślać jakiejś prawdy, ale zabrakło współczucia.

W swojej emocjonalnej udręce on wrócił do pracy i, nieoczekiwanie dla siebie, zwierzył się koledze, chociaż nie było między nimi szczególnie bliskich relacji. Kolega zabrał się za sprawę z entuzjazmem: „Tak, wszystkie one są takie! Ona nie jest ciebie watra! Musisz się zemścić! Chcesz, załatwię ci randkę? Z takim facetem jak ty...” - i inne w tym samym duchu. Uraczył mojego pacjenta całym zestawem banałów, a on, chociaż miał świadomość, czego jest warta taka pomoc, odczuł jednak w duszy rodzaj ulgi.

Widzimy na tym przykładzie przeciwieństwa tych dwóch rodzajów pocieszenia. W pierwszym nie było współczucia, miłosierdzia, lecz była duchowa prawda. W drugim był żywy odzew duszy, ale nie było prawdy. Czy nie ujawniają te rozbieżności istnienia w takich przypadkach nieusuwalnej sprzeczności między duchowym a psychicznym? Bez leku duchowego zdemaskowania nie da się obejść, ale on jest zbyt gorzki, i psychiczny organizm go odrzuca, natomiast pigułka słodka dla psychiki na chwilę odrywa od bólu, ale pocieszenie, które daje, jest fałszywe. Czy jest możliwe, by w pocieszeniu spotkały się „łaskawość i wierność” (Ps 85(84), 11) ?

W słynnym epizodzie z „Braci Karamazow” do świątobliwego starca Zosimy przychodzi młoda kobieta, rozpaczająca w żałobie po synku, zmarłym w wieku trzech lat. Przez trzy miesiące pielgrzymuje ona od klasztoru do klasztoru. Życie opuściło jej dom ze śmiercią synka, nie ma sensu wracać. Na początku starzec stara się pocieszyć ją opowieścią o wielkim świętym, który kiedyś tak pocieszał płaczącą matkę: czy nie wiesz, że małe dziecko umierając natychmiast otrzymuje godność anielską? Powinnaś nie płakać, tylko się cieszyć.

Kobieta spuściła wzrok, westchnęła: „Tymi samymi słowy i Nikituszka mnie pocieszał...” Co tu się stało?

Dlaczego ona nie usłyszała w tych słowach pocieszenia? Dlaczego lek duchowy nie zadziałał na zboląłą duszę? Ponieważ nie została wysłuchana ta dusza, a zamęt niełatwych przeżyć, męka duszy zostały odrzucone, jak niegodne, nie mające prawa do istnienia w duchowej rzeczywistości: powinnaś nie płakać, tylko cieszyć się.

I starzec rezygnuje z dalszych prób oderwania jej wzroku od nieszczęścia i skierowania go do nieba, gdzie „z pewnością dziecko jej teraz stoi przed tronem Bożym i raduje się i się weseli”. Wyczuł, że taki duchowy wzlot jest jeszcze niedostępny dla serca matki. I zamiast tego, by podnosić jej duszę wzwyż, odrywać ją od żałoby, starzec, wręcz przeciwnie, sam ze współcierpieniem zstępuje w głąb niepokieszonego smutku, biorąc nieutulony ból, jak prawdziwą rzeczywistość: „Nie pocieszaj się, i nie trzeba ci pocieszenia, nie pocieszaj się, płacz” – mówi do niej starzec. Nie da się tak powiedzieć, będąc na dystans, na zewnątrz. Aby tak powiedzieć, trzeba to przeżycie przyjąć do własnej duszy w całej jego beznadziejności, rozpaczy. Dopiero po takim zejściu do piekła cierpiącej duszy staje się możliwym, aby tam w ciemności zaświecić lampkę oliwną duchowej pociechy: „...Nie pocieszaj się, płacz – kontynuował starzec – tylko za każdym razem, kiedy płaczesz, wspominaj nieustannie, że twój synek jest jednym z aniołów Bożych, że stamtąd patrzy na ciebie i ciebie widzi, a z twoich łez się raduje i na nie Panu Bogu wskazuje. A choć płaczu tego matczynego jeszcze będzie niemało, przemieni się on w końcu dla ciebie w cichą radość...”

Przypatrzmy się tej misternej duchowej psychoterapii. Pozwalamy duszy płakać i niemal przepisujemy brak pocieszenia („nie pocieszaj się, płacz”), lecz do drzewa cierpienia duszy szczepimy małą duchową gałązkę modlitwy („za każdym razem, gdy płaczesz... wspominaj, że synek ... jednym z aniołów...”), tak, aby soki przeżywania i modlitwy połączyły się w jednym krwiobiegu psychicznego organizmu. Ale to nie wszystko: jeśli ja, płacząca matka, pozostanę w mojej beznadziejności i stamtąd zobaczę w oddali moje dziecko-anioła, to nieustannie będzie

powracała niemożność spełnienia bolesnego pragnienia spotkania się z nim tu („Tylko raz by usłyszeć mi jak on po pokoju nóżkami swoimi przebiegnie, tylko jeden raz nóżkami tup-tup, tak często, często...”). Dlatego duchowe pocieszenie starca daje płaczącej zupełnie inną „odwróconą” perspektywę charakterystyczną dla modlitewnego trwania przed Bogiem, kiedy nie ja wpatruje się w Niego, lecz otwieram dla Jego wejrzenia swoją duszę. W jaki sposób to czyni starzec Zosima? „Synek twój stamtąd patrzy na ciebie i z twoich łez się raduje i na nie Panu Bogu wskazuje.” Jakie to proste, a jak radykalny przewrót: łzy przed chwilą były wyrazem mojego bólu, ale teraz stają się przedmiotem wzruszenia kochającego dziecka-anioła, przyczyną jego radości. Dusza otrzymuje możliwość przynajmniej przez chwilę spojrzeć na siebie stamtąd i w tej odwróconej perspektywie dotknąć się duchowej radości. Jedna rzeczywistość – duchowa radość, która należy się mojej duszy zamiast łez; co innego – duchowa radość jego, ukochanego, z powodu moich łez, radość, której jestem współuczestnikiem właśnie przez moje łzy. Modlitewna perspektywa utworzona dla przeżywania nieszczęścia próbuje nie wypierać psychicznego duchowym, ale poszerzyć psychiczne; nie znieść cierpienie, ale dać „przestrzeń w cierpieniu”, przestrzeń, w której można oddychać.

I ostatnie: starzec nie uważa, że jednorazowym aktem pocieszenia uzdrowiona zostanie cierpiąca dusza. On ze czcią i szacunkiem odnosi się do realiów psychicznego procesu przeżywania: „A płaczu tego matczynego jeszcze będzie niemało”. Jest to postawa cierpliwego, troskliwego ogrodnika, który wie, że drzewo potrzebuje czasu, aby przynieść owoc.

Podsumowując główne cechy tego rodzaju duchowego pocieszenia, wyszczególnimy w nim kilka etapów:

Etap „psychicznego współczucia”. Psychiczne przeżywanie akceptowane jest bezwarunkowo i bez oceniania, w jego doświadczanej rzeczywistości, jako prawdziwe i mające prawo na istnienie. Zostaje ono przyjęte nie z zewnątrz, a jakby od wewnątrz, z psychicznym współodczuwaniem, współcierpieniem, wspólnym bólem.

Etap „duchowego szczepienia”. Duchowe obrazy, wskazówki dotyczące modlitwy nie pozostają „zawieszane w próżni”, lecz są szczepione bezpośrednio do ciała przeżywania („za każdym razem, kiedy będziesz płakać, pamiętaj...”).

Etap „wznoszenia pionu”. Starzec wznosi duchowy pion, daje możliwość nie tylko patrzeć z poziomu psychicznego na duchowe, ale również umożliwia „odwróconą” perspektywę – spojrzenie na przeżywanie, na łzy stamtąd. I w ten sposób pokazuje dostępną w tym duchowym pionie radość.

Etap „drogi”. Pion nie wyczerpuje procesu. Pocieszenie troszczy się też i o poziom ziemskiej drogi. Byłoby nierealnym liczyć w dziele duchowego uzdrawiania na jednorazową akcję. Starzec przygotowuje cierpiącą matkę do długiej drogi matczynego płaczu i kreśli przed nią cel – „cichą radość” w duszy [1].

Sumaryczny obraz tej duchowej psychoterapii to modlitewna drabina przeżywania. Pocieszając starzec nie naucza modlitwy wprost, ale wznosi duchową drabinę, na której dolnym szczeblu jest żaloba, beznadziejność, a górnym – duchowa radość. Psychiczne przeżywanie nie jest odrzucane, ani ucięte, ono zostaje przyjęte troskliwie, w całości, ale szczepi się do duchowego pionu tak, że naturalny rozwój przeżywania zaczyna wykonywać duchową pracę przeobrażenia osobowości.

Jeśli spojrzymy wstecz na wcześniejsze przykłady, widzimy, że są trzy rodzaje pocieszenia.

Jedno, nazwijmy go „duchowe - normatywne” – jest to pocieszenie bez pocieszenia, nie ma w nim ludzkiego ciepła. Ono mija się z przeżywaniem człowieka. Chce wyjaśnić i obwinić, a nie usprawiedliwić i wesprzeć. Jego prototypem: „Stłukłeś kolano? Sam sobie jesteś winien!”

Drugie – „psychiczne - sentymentalne” pocieszenie. Jest to bezpośrednia reakcja emocjonalna, może ona na jakiś czas trochę ogrzać, ale działa przez to, że jedno przeżywanie zastępuje innym (ból zazdrości - pragnieniem zemsty, na przykład). I nie ma w nim ani duchowej prawdy, ani, jeśli się zastanowić, prawdziwego współcierpienia. Ono także ignoruje przeżywanie człowieka, jego głębię. Jego hasłem: „Nie ma, czym się przejmować!”

Wreszcie trzecie – pocieszenie „duchowe – współludzkie”. Pocieszający współcierpiąc schodzi w głębokości psychicznego przeżywania cierpiącego, a następnie wznosi duchową drabinę, aby wchodząc po niej ludzkie przeżywanie przekształcało się w modlitwę i przez to dostąpiło przeobrażenia.

To pocieszenie zasługuje na nazwę duchowej psychoterapii. Jeśli formułą psychoterapii psychoanalitycznej – „w miejsce Ono powinno znaleźć się Ja”, to formułą duchowej psychoterapii: „w miejsce przeżywania powinna przyjść modlitwa”. Nie zamiast przeżywania, lecz w miejscu przeżywania powinno być zapalone światło modlitwy, ona powinna płonąć wraz z przeżywaniem. Samo przeżywanie przetapia się w tym, staje się modlitwą, jak oliwa nasącza knotek, aby stać się płomieniem.

3. Przeżywanie i modlitwa.

W świetle tych wniosków ważnych dla rozwoju praktyki chrześcijańskiej psychoterapii i duszpasterstwa należy starannie rozważyć zależność między procesami przeżywania i modlitwy. Ale i odwrotnie sama praktyka duszpasterska tworzy szczególne podejście do ważnego dla chrześcijańskiej antropologii i psychologii tematu ludzkich uczuć i przeżyć. Stosunek do tego tematu tradycyjnie ewoluował pod dominującym wpływem ascetycznego dyskursu walki z namiętnościami. Duszpasterski i ascetyczny dyskurs są jednomyślne, co do celu, ale znacząco różnią się metodami i stylistyką. W szczególności w ascetycznym kontekście częściej dominuje metaforyka wojny, bitwy, a w duszpasterskim – metaforyka uzdrawiania.

Jak lekarz patrzy na choroby nie tylko jak na zło, ale i jak na próbę zdrowych sił organizmu do radzenia sobie z negatywnymi wpływami, podobnie i praktyka chrześcijańskiego duszpasterstwa powinna badać procesy przeżywania tak w ich negatywnych tendencjach do przekształcania się w namiętność, jak i w pozytywne tendencjach do duchowego wzrostu.

Nakreślmy niektóre z zagadnień dotyczących badania przeżywania w takiej perspektywie, mając na uwadze paradygmat praktyki duszpasterskiej.

- a) Po pierwsze, to jest pytanie o charakterystycznych cechach procesu przeżywania, które umożliwiają jego zbawienne połączenie z modlitwą;
- b) Drugie pytanie – o typy połączenia przeżywania i modlitwy;
- c) Trzecie – o wpływie modlitwy na przeżywanie.

4. Niektóre właściwości procesu przeżywania, które są istotne dla dyskursu duszpasterstwa.

Psychologiczna analiza przeżywania wyszczególnia w nim trzy elementy konstrukcyjne (przeżywane okoliczności, proces przeżywania, osobowość) i trzy poziomy procesu (poziom wyrażenia, poziom odczuwania i poziom uświadomienia).

Skupmy się na dwóch cechach przeżywania, dotyczących poziomu wyrażenia. Są to: otwartość przeżywania i adresowanie przeżywania.

Otwartość przeżywania.

Nowoczesna laicka psychoterapia rozpatruje dynamikę przeżywania najczęściej w odniesieniu do osi "tłumienie – wyrażenie". Przy czym tłumienie uczuć psychoterapeuci z reguły traktują z psychohygieniczną podejrzliwością jako pozostałość represyjnej wiktoriańskiej moralności, a zatem zachęcają do wyrażenia uczuć. Wyrażenie natomiast nie zawsze, ale dosyć często sprowadza się do idei rozładowania afektów. Mogą to być prymitywne szturchańce gumowym lalkom, przedstawiającym szefa na furcie japońskiej fabryki; mogą być wyszukane sposoby pracy z wyobraźnią, kiedy proponuje się skrzywdzonej pacjentce (przytaczam przykład z jednego artykułu) wyładować nagromadzoną złość poprzez wyobrażenie sobie „lotu Małgorzaty” nad Moskwą do okien rywalki, które, oczywiście, należy z rozkoszą rozbić. Nie ma to znaczenia dla istoty tej sprawy, ponieważ zawiera się ona nie w metodzie, ale w oparciu o antropologię i aksjologię: jeśli będziesz tłumić – zaszkodziś zdrowiu, jeśli będziesz naprawdę bić szyby – ucierpi twój status społeczny. Co tu robić? Jest idealne rozwiązanie – odreagować w niczym siebie nie ograniczając, ale nie w społecznym zachowaniu tylko w duszy, w wyobraźni. Zdrowie ciała – wartością, status społeczny – wartością, a dusza – dusza wszystko wytrzyma. Antropologia, która nie zna idei przeżywania, zmuszona jest zadowalać się ideą rozładowywania afektów. Przykre jest to, że nie jest to jedynie idea pośród wielu innych, ale ukształtowana i szeroko rozpowszechniona kultura życia psychicznego.

Modlitwa daje możliwość uwolnić się z fałszywego dylematu „wypieranie – odreagowanie”, tworząc dodatkowy wymiar wysokości i głębi przeżywania. W tym wymiarze jest możliwe błogosławione powstrzymanie, (które, w odróżnieniu od patologicznego wypierania stwarza nie nieświadome, tylko ukryte) oraz błogosławione przeobrażające wyrażenie przeżywania. Aby przeżywanie mogło w całej pełni wyrazić siebie w modlitwie, człowiek musi odważyć się go odkryć i potrafić go odkryć. „Potrafić” oznacza rozwiązać zadanie poetyckie w swojej treści: spróbować w szczerości słów wyrazić prawdę swojego serca. „Odważyć się” oznacza rozwiązać zadanie „stania” przed Bogiem: znaleźć w sobie tyle odwagi i ufności ażeby odkryć przed Nim swoje uczucia bez upięknień i bez usprawiedliwiania się, w prawdzie.

Otwartość własnego przeżywania w modlitwie zaczyna się od sztuki i męstwa być [2], ufać, zawierzać, a uwięcza się męstwem i sztuką zmieniać się.

Adresowanie przeżywania.

Obserwacje w dziedzinie psychologii dziecięcej, psychopatologii, psychoterapii wyraźnie pokazują, że każde przeżywanie człowieka ma immanentnego odbiorcę. Przypomnijmy choćby klasyczną obserwację K.Czukowskiego:

- Ależ, Niura, już przestań, nie płacz!
- Ja nie tobie płaczę, tylko cioci...

Przeżywanie może zabłądzić, pomylić adres, a to prowadzi do bolesnych zafałszowań, tak uczuć, jak i relacji międzyludzkich. Wystarczy przypomnieć zjawiska mechanizmów przeniesienia w psychoterapii lub egzaltowanej pobożności w środowisku parafialnym.

Od tego, do kogo jest adresowane przeżywanie oraz od tego, czy adresowanie jest ujawnione, czy ukryte, określone lub nieokreślone, w znacznym stopniu zależy przebieg procesu przeżywania, jego charakter i rodzaj.

Pierwszoklasista ma ranę na kolanie, która bardzo go boli, ale w obecności współczującej babci on będzie przeżywać ten ból nie tak, jak w obecności starszego brata, który przyszedł na przepustkę z wojska.

Modlitewne adresowanie uczucia natychmiast zaczyna zmieniać proces jego przeżywania. W cierpieniu samotności i opuszczenia wypowiada człowiek: „Ojczy...” i dodaje „nasz...”, - słowa te znoszą samotność i opuszczenie. Bezbronny woła: „Najświętsza Władczyni moja, Bogurodzico!”, w beznadziejności: „Całą nadzieję w Tobie pokładam, Matko Boża”, - i już same te modlitewne wezwania zaczynają prace uzdrawiania na poziomie psychologicznym. Na szczycie takiego modlitewnego wyrażenia przeżywania, jeżeli człowiek potrafi w pełni zaadresować przeżywanie do Boga lub świętych, przeżywanie się przeobraża, zmienia się cała jego wewnętrzna logika: „logikę zaspokożenia” zastępuje „logika odzyskania pełni istnienia”.

Zgodnie z „logiką zaspokożenia” wydarzenia mogą ewoluować w taki sposób: Utraciłem coś ważnego w moim życiu, próbowałem o własnych siłach przywrócić to, co zostało utracone, upewniłem się, że jest to niemożliwe, starałem się jakoś przetrwać, ale musiałem się pogodzić z tym, że to też nie jest możliwe, że sam nie jestem w stanie nic zrobić, a wtedy zacząłem w modlitwie wzywać pomocy w mojej beznadziejnej nadziei, że jakimś cudem wszystko się ułoży, a ja otrzymam pocieszenie i stanę się na nowo sobą, znów zacznę żyć własnym życiem, bo bez tego, co straciłem, sobą nie jestem, i moje życie życiem nie jest. O niczym innym nie potrafię myśleć. I nagle... Wszystko się zmienia. Skąd mógłbym wiedzieć, ja, który gotów byłem umrzeć, że tuż po drugiej stronie mojego rozpaczliwego modlitewnego wołania, ogarnie mnie taka zbawienna, życiodajna obecność, że w jednej chwili zmieni się sama wewnętrzna logika moich uczuć i myśli, więcej sama podstawa mojego istnienia. Wyczuwam wyraźnie, że tylko tutaj, tylko w tej obecności, ja tak naprawdę istnieję w pełni, i tylko w niej i razem z nią odzyskuję pełnię istnienia, pełnię życia i pełnię sensu. I wtedy zaczyna się ujawniać, że zagrożenie, przed którym uciekałem i prosiłem o schronienie, pragnienie, w którym prosiłem o wodę, krzywda, w której błagałem o sprawiedliwość, kłótnia, w której prosiłem o pokój, że to wszystko – i wodę, i schronienie, i sprawiedliwość, i pokój, chociaż są istotnie konieczne – są tylko zapowiedziami, tylko powodami, tylko zwiastunami spotkania. Wszystkie te dobra, i to w obfitości, zostaną mi dane, ale są one pojedynczymi przejawami tego najważniejszego, co mnie czeka – odzyskania pełni istnienia.

Właśnie odzyskanie pełni istnienia i jest najważniejszym przeobrażeniem przeżywania wskutek jego modlitewnego zaadresowania.

5. Rodzaje połączeń przeżywania z modlitwą.

I przeżywanie, i modlitwa są skomplikowanymi czynnościami, które mogą być w wielorakich relacjach ze sobą. Postarajmy się przynajmniej z grubsza, za pomocą metafor, wskazać na niektóre rodzaje połączeń przeżywania i modlitwy.

„Tuż przy ziemi”

Bohaterka jednego filmu, chłopka, klęczy wieczorem przed ikonami i modli się żarliwie za młodszą córką: „Popatrz – przyzwoici faceci powyjeżdżali albo się ożenili, pozostali sami pijacy. I co teraz jej pozostaje? Nie jest dobrze tak, nie jest sprawiedliwie” – upomina ona Boga. Jej modlitwę przerywa starucha, co obudziła się na piecu. Ona odsuwa zasłonę i mówi do córki: „Co ty

z Bogiem, jak z brygadzystą rozmawiasz? Ty się módl, modlić się trzeba.” Chłopka się żegna i zaczyna trajkotać: „Godnym jest zaprawdę błogosławić Cię...”, - tak, jakby zostawiła na boku swoje „niepobożne” zmartwienia.

Początkowy wzór modlitwy, która wywołała oburzenie pobożnej staruchy, można umownie nazwać „Tuż przy ziemi”, dlatego że połączenie przeżywania i modlitwy jest takie, że modlitwa jakby ścięła się po ziemi. I chociaż ta modlitwa urzeka widzą bezpośredniością, gorącym uczuciem troski o los bliskiej osoby, ale w tym przypadku przeżywanie podporządkowuje sobie modlitwę, swojej logice, rytmowi i celom. Starucha przerywając modlitwę córki, nie była w stanie docenić to wartościowe, co w niej było – osobiste, bezpośrednie, szczere zwracanie się do Boga, ale ziarno prawdy w jej uwagach było. Takie połączenie modlitwy i przeżywania jest niebezpieczne z tego względu, że modlitwa zbyt patrzy sobie pod nogi i, ostatecznie, może zostać sprowadzona do słów lub nawet gestów, których używa się jakby odruchowo (zawołania „O, Jezu!”, „O Rany!”, wznoszenie oczu do góry itp.), a które nie wpływają na proces przeżywania.

Jednak i w tym przypadku nie można całkowicie negować wartości takiej zredukowanej modlitwy, ponieważ taka nieświadoma, niekontrolowana, niewzniosła modlitwa pozostaje nadal przywoływaniem Boga, a zatem jako rzeczywistość duchowa może znacząco wpłynąć na przeżywanie oraz na życie (por. Флоренский П.А.1977, s.191-192)

„Paralela”

Po uwagach staruchy połączenie modlitwy i przeżywania zyskuje taką postać, którą można określić jako „Paralelę”. Jedna sprawa – twoje przyziemne, pospolite, grzeszne życie i związane z nim przeżycia, coś zupełnie innego – modlitwa święta. Powinna ona być oczyszczona od tych wszystkich pospolitych, życiowych szczegółów, od wszystkiego psychicznego, ziemskiego i przez to brudnego. Temu podejściu do modlitwy nie można odmówić pobożnych chęci, pewnej pokory i ascezy. Ale taka modlitwa, jak kapłan w przypowieści o dobrym Samarytaninie, postara się ominąć życie poranione, niepokładane, ponieważ będzie bała się pobrudzić, skalać się. Taka modlitwa w swojej faryzejskiej czystości bez przerwy zdradza życie, porzuca, pozostawia na pastwę losu.

Nie możemy jednak całkowicie potępić takiej modlitwy, ponieważ ona ma w sobie pragnienie Boga, oraz, choć duchowo skrzywiony, ale poryw do czystości, sprawiedliwości. Czasem taka modlitwa może przynieść owoc. Jednak ostatecznie kryje się w niej wielkie niebezpieczeństwo: ona uspokaja sumienie pobożnością, ale pozostawia przeżywanie bezradnym i popycha je ku temu, by wstydzić się samego siebie, samego faktu swojego istnienia, ku temu, by „zejść z oczu”, ukryć się w nieświadomości, a objawić się w chorobie lub w pijaństwie, lub w nagłych wybuchach namiętności.

„Konflikt”

Modlitwa, która rodzi się w trakcie przeżywania, może zacząć z nim się zmagać. W takim zmaganiu się przeżywanie i modlitwa będą walczyć ze sobą o prawo do określenia stanu duszy. Oni będą spierać się o to, jak zrozumieć sens sytuacji, jakie nadać jej imię, otworzyć czy zamknąć duszę przed innymi, w czym pokładać nadzieję, czego pragnąć, itp. Mimo dramatu takich relacji i ich niebezpieczeństwa, a być może, poprzez ten dramatyzm, w takim połączeniu przeżywania i modlitwy, kryje się wiele duchowych możliwości, są szanse, aby naprawdę żywe, szczere ludzkie uczucie, nie tracąc nic z energii psychiki, przemieniło się, przetopiło się wewnątrznie w dążenie duchowe, podobnie jak zawzięty prześladowca Szawel przemienił się w żarliwego apostoła.

Należy mieć świadomość, że znacznie bardziej niebezpiecznym w tym sensie jest taki konflikt między przeżywaniem a modlitwą, który przypomina niekończącą się kłótnię, gdy one odwróciły się od siebie, między nimi zapanowało ciężkie milczenie i w tej atmosferze tak przeżywanie, jak i

modlitwa zastygły i skamieniały. W takim przypadku należy spróbować rozmrozić sytuację nawet kosztem jej zaostrzenia.

Kilka lat temu do mojego gabinetu psychoterapii wszedł człowiek, u którego w miejscu nosa był przymocowany kawałek plastyku. Kiedyś ten mężczyzna zakochał się bez wzajemności. Przyczynę tego upatrzył w swoim wyglądzie, poddał się operacji plastycznej. Zabieg był nieudany, musiał być powtórzony, a potem jeszcze raz i jeszcze. On wydał wszystkie swoje oszczędności, a pod koniec został zupełnie bez nosa, bez ukochanej, bez pieniędzy, bez pracy i bez przyjaciół. Jediną relacją ze światem był kontakt z siostrą, która, nawiasem mówiąc, ledwie z nim wytrzymywała. Siostra wymusiła na nim tę wizytę do psychoterapeuty, on nie miał własnej w tym potrzeby. Nie był to nawet brak zapotrzebowania, lecz świadomy protest przeciwko wszelkich prób pomocy i wsparcia.

– Dlaczego tyle nieszczęść spadło na moją głowę? – zaczął wyzywająco.

– Tylko niech pan nie próbuje mnie pocieszać – skrzywił się on na moje westchnienie.

– Przeczytałem wiele ksiąg religijnych, kilka razy przeczytałem całą Biblię. Mówi się, że Bóg nie daje cierpień większych, niż człowiek może znieść. Ale mi dał! Więc Go nie ma. A jeśli nawet On istnieje, to nie jest miłosierny. On daje próby ponad siły. Nie jestem bohaterem, ani apostołem, ani świętym. Ja jestem słabym i chorym człowiekiem. Za co tyle nieszczęść wali się na mnie jedno po drugim? Jest to bezlitosne i niesprawiedliwe.

On zamilkł. Nie wiedziałem, co mam robić. W tym momencie zrozumiałem, jak mogli się czuć przyjaciele Hioba. Psychoterapeuta często ma do czynienia z beznadziejnością, z impasem – z racji zawodu. Ale zwykle człowiek przychodząc do niego jest gotów otrzymać pomoc, coś zmienić, choć często i bez przekonania, że jest to możliwe. A ten mój pacjent trwał w postawie wojującej beznadziejności. On nie przyszedł po pomoc. On przyszedł, aby zwyciężyć. Przyszedł bronić swojej godności, po raz kolejny udowadniając, że nie narodził się jeszcze człowiek, który mógłby go pocieszyć. Tymczasem on milczał i czekał na odpowiedź.

Nie miałem odpowiedzi. Więcej, wyraźnie poczułem, że każda odpowiedź będzie kłamstwem [3]. Ale dlaczego? I w tym momencie zrozumiałem: jego uczucia, jego skarga, jego protest były skierowane wcale nie do mnie jako psychoterapeuty. On przyniósł tutaj swoje wyzwanie Bogu. Do Niego były skierowane te uczucia, ale dusza w swoim cierpieniu odwróciła się od Niego jak od źródła krzywdy. Wobec Niego nie wolno mi odpowiadać w moim imieniu, nie wolno stawać między nim a Bogiem. Należało odejść na bok i spróbować „przestawić wskazówkę” tak, aby jego bolesne przeżywanie mogło wrócić do swojego prawdziwego odbiorcy i prawdziwego gatunku – modlitewnego wołania do Boga.

Powiedziałem:

– Zrozumiałem, że twoim udziałem stało się o wiele więcej cierpień i nieszczęść, niż to można znieść. Jest to nie do wytrzymania. Ale jeśli ktoś zaczyna ci współczuć, to tylko bardziej irytuje cię. Zaczęłeś szukać odpowiedzi w Piśmie św. i nie znalazłeś. Teraz ty jakby stoisz przed Bogiem i rzucasz Mu wyzwanie: „Dałeś mi próbę ponad siły. Jest to niemiłosierne. Dlatego mam w duszy wątpliwości, czy istniejesz. Moja wiara się zachwiała. Nie jestem bohaterem, przecież widzisz, nie jestem. Brak mi sił.” Mam wrażenie, że tak mówisz do niego.

– Tak, – powiedział Nikołaj. –W jego głosie nie było już wojowniczości. Jakby on nie miał już więcej nic do udowodnienia. – Tak. Ale On milczy. A życie mija. Boję się.

Te słowa były skierowane już do mnie. W nich poczułem ten sam ból, to samo osamotnienie, to samo odrzucenie, ale pojawiło się i coś nowego – zezwolenie na współczucie. Zanim on usłyszał z cudzych ust własną modlitwę, on nie uważał ją za taką, a jego cierpienie skamieniało w postawie wojownika, nie pozwalając ani człowiekowi, ani Bogu przybliżyć się do niego. Teraz, wydało mi

się, że ono zaczęło łagodnieć. Pomyślałem: „Błogosławieni, którzy płaczą”, – ale nie ośmieliłem się powiedzieć tego na głos.

„Organizm”

Ostatni rodzaj relacji między modlitwą a przeżywaniem można umownie nazwać „Organizmem”. Przeżywanie może przekształcić się w modlitwę i organicznie być związanym z nią; w takim duchowo - psychicznym organizmie zachodzi przetapianie, przemiana psychicznego w duchowe, (...) z rozjaśnieniem samej tkanki życia psychicznego lub choćby niektórych jego obszarów. Modlitwa staje się dla przeżywania narzędziem, które przekształca formę i układ procesu przeżywania od wewnątrz. Przeżywanie dzięki temu staje się procesem „uprawnym”, to znaczy procesem, uprawianym i pielęgnowanym przez modlitwę. Całe doświadczenie modlitwy zawarte w kulcie religijnym wchodzi w tkankę życia psychicznego i odkrywa w nim samym, a nie wnosi z zewnątrz, tajemnicę Królestwa („Królestwo Boże w was jest.” Łk 17, 21) Ale nie tylko połączenie spontanicznego, naturalnego a „uprawnego” dokonuje się w takim organizmie przeżywania-modlitwy, w nim jednoczą się także osobiste, indywidualne i wspólne, wspólnotowe. Przeżywanie w modlitwie przestaje być prywatną „samotną” sprawą, ono staje się aktem wspólnotowym, który ma znaczenie tak lokalne, subiektywne, jak i ostateczne – kosmiczne (пор Выгодский Л.[4], 1916).

6. Wpływ modlitwy na przeżywanie.

Jest to ostatnie z zadanych na początku pytań: Czym charakteryzuje się wpływ modlitwy na przeżywanie?

Wpływy modlitwy są wielorakie, ale ich istotę można ująć w kategorii sublimacji.

Nie mamy tutaj na myśli sublimacji w rozumieniu Freuda, tzn. procesu wyrażenia zakazanego przez cenzurę impulsu w akceptowanych kulturowo, społecznie formach. Przy takim zrozumieniu sublimacja jest jedynie sposobem wyrafinowanego oszukiwania i samooszukiwania się, kiedy to, co jest niskie, nielegalne, jednak przemyca się do legalnej przestrzeni społecznej pod osłoną wystawnego stroju, szminki, makijażu i perfum. Sublimacja w ścisłym znaczeniu jest oddzieleniem tego, co wyższe, od tego, co niższe i podniesieniem niższego do wyższego.

Modlitwa właśnie wykonuje taką pracę sublimacji przeżywania, ona oddziela wewnątrz niego to, co prawdziwe, od tego, co fałszywe, to, co niskie, od tego, co wysokie, a następnie, zachowując te różnice, umieszcza duszę w promieniach łaski, w nadziei na to, że ani jedna cząsteczka istnienia, ani jeden załazek sensu, ani jedno poruszenie duszy (choćby faryzeuszom i uczonym w piśmie wydawało się nieczystym lub występny) – nie będą zapomniane, odrzucone, obcięte, ale przez łaskę staną się sobą, urzeczywistnią pierwotny zamysł, przyobleką się w doskonałość.

Sublimacja przeżywania nie jest wyrafinowanym przemycaniem tego, co niskie, lecz stwarzaniem warunków do dopatrywania się w nim prawdy, tego, co wysokie, oraz jest stopniowym przeobrażeniem przeżywania.

Dla antropologii chrześcijańskiej duszpasterstwo to nie tylko temat, ale i podejście, kąt widzenia, paradygmat myślenia. Jedna sprawa – ocena z pozycji prawosławnej antropologii, na przykład, grzechu pijaństwa, a coś zupełnie innego – powstające obecnie w Kościele formy i metody pomocy w celu przewyciężenia tego grzechu. Jedna sprawa - antropologiczne ujęcie, na przykład, sakramentu małżeństwa, a coś zupełnie innego – antropologiczne ujęcie doświadczenia duszpasterstwa i duchowej opieki w zagrożonych, tzw. dysfunkcyjnych rodzinach. Sama skomplikowana, dramatyczna praktyka chrześcijańskiego duszpasterstwa powinna być rozumiana nie tylko jako coś, co jedynie realizuje w praktyce życia wiernych teologiczną doktrynę, ale jako

owocna metoda chrześcijańskiej wiedzy antropologicznej (por. Хоружий С.С., 1998). Owocem tej metody może być tworzenie nie abstrakcyjno - akademickiej koncepcji, lecz „prawosławnej antropologii współczucia.”

W takiej antropologii duszpasterstwo nie jest oddzielone od sprawowania sakramentów i liturgii. Wręcz przeciwnie, w niej w pełni ujawni się antropologiczny, duszpasterski wymiar sakramentów Kościoła. Na przykład, dla kogoś, kto chce zrozumieć psychologię przeżywania nieszczęścia i nauczyć się pocieszać cierpiącego, otworzy się głębia takiego źródła doświadczeń, jakim jest ryt ostatniego pożegnania zmarłego.

O. Paweł Florenskij (1977, s.136-138) w swojej analizie antropologicznej treści tego rytuału sformułował ogólne pojęcie o relacji między uczuciem i kultem, którą można traktować jako program do tworzenia pasterskiej, pedagogicznej, psychoterapeutycznej praktyki opieki nad duszami:

„Rola kultu jest przeistaczać naturalny szloch, naturalny krzyk..., naturalny płacz i ubolewanie w pobożną pieśń, w święte słowo, w święty gest. Nie zabraniać naturalnych przejawów, nie krępować, nie uszczuplać bogactwa życia wewnętrznego, ale wręcz przeciwnie – utwierdzać to bogactwo w jego pełni, utrzymywać, pielęgnować. Kult podnosi to, co przypadkowe, do poziomu słusznego, subiektywne rozjaśnia się i uzyskuje znaczenie obiektywne. Kult przeistacza naturalne fakty w rzeczywistość idealną. Można próbować tłumić afekty. Ale... przystąpienie do walki z afektami oznacza jedną z dwóch rzeczy: jeżeli jest bezskuteczna – człowieczeństwo zatruwa się „zepchniętymi do wewnątrz namiętnościami”; jeżeli jest udana – człowieczeństwo zostaje wytrzebione, uśmiercone przez pozbawienie go siły, żywotności i – wreszcie – życia. Kult działa inaczej; on zatwierdza całą ludzką naturę, ze wszystkimi afektami; on doprowadza każdy afekt do możliwie większego rozmachu, otwierając przed nim bezgraniczną przestrzeń wyjścia; podprowadza go do zbawiennego kryzysu, oczyszczając i uzdrawiając zranienia duszy. Pozwala on afektowi nie tylko ujawnić się w pełni, ale wręcz wymaga jego największego napięcia, wyciąga go, wzmaga, jakby sugeruje, nawołuje do afektu. I, dając mu pełną akceptację, utwierdzając afekt w jego prawdzie, kult przeobraża go... Gniew, czy wściekłość, czy nuda... - wszystko kult bierze na siebie i przeobraża wszystko i do końca spełnia: do samego dna wychylamy w kulcie esencję naszego przeżywania, nasycamy się całkowicie, bez najmniejszych niezaspokojonych pragnień, ponieważ kult zawsze daje więcej, niż prosimy, a nawet więcej, niż potrafimy chcieć...”

Literatura.

Архимандрит Киприан (Керн). Православное пастырское служение. – М.: Изд-во Свято-Владимирского Братства, 1996.

Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества. – М.: Искусство, 1979.

Выгодский Л. Траурные строки (День 9 ава). – Новый путь, 1916, № 27.

Вышеславцев Б.П. Этика преображенного эроса. М.: Республика, 1994.

Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка. Т.4. – М.: Рус. яз., 1982.

Флоренский П.А. Из богословского наследия. - Богословские труды. Сб. ХУІІ. – М.,1977.

Хоружий С.С. К феноменологии аскезы. М.: Изд-во гуманитарной литературы, 1998.

Tillih P. The Courage to Be. – Glasgow: Collins, 1952.

Przypisy

[1] W powieści F. M. Dostojewskiego jest jeszcze nie mniej istotna część, przez nas obecnie nie analizowana – praktyczne pouczenie, aby wrócić do męża.

[2] Męstwo w tym sensie jest przeciwieństwem nerwicy, według błyskotliwej definicji P. Tilliha: nerwica jest to sposób unikania lęku przed niebytem poprzez unikanie bytu. (Tillih, 1952).

[3] Lub ruchem w pozycji skazanej na niepowodzenie, po którym on zatryumfuje, że jeszcze raz dał mata w swojej chorobliwej grze, w której był niezwykłym arcymistrzem.

[4] Właśnie w ten sposób (Выгодский) było napisane nazwisko tej publikacji.

Московский Психотерапевтический Журнал.
Христианская психология (Спецвыпуск) №3, 2003.

Artykuł ten jest prezentacją wykładu autora
na Konferencji Teologicznej Rosyjskiej Prawosławnej Cerkwi
“Учение Церкви о человеке” [„Nauka Cerkwi o człowieku”]
(Moskwa, 5-8 listopada 2001r.).

Autor :Vasilyuk Fyodor Efimovich

(Wasyłuk Fiodor Jefimowicz)

Васильюк Федор Ефимович

działek fakultetu „Psychologiczne Konsultowanie”

Moskiewskiego Uniwersytetu Psychologii i Pedagogiki (МГППУ)

Tłumaczenie: Tatiana Kim tekim@op.pl