

O wadliwej koncepcji emocji u psychoterapeutów i duszpasterzy

Ja to emocje

Człowiek nie tylko myśli i działa, ale również smuci się i raduje. Tempo współczesnej cywilizacji sprawia, że coraz gorzej radzimy sobie z naszymi emocjami. Dlatego wzrasta rola psychoterapeutów. Kiedyś ludzie szukali pomocy u duszpasterzy, teraz rolę konfesjonału zaczyna pełnić kozetka u specjalisty. Psychoterapeuci nie ograniczają się tylko do praktyki. Nie tylko wypowiadają się na czołówkach gazet i kształtują społeczną wyobraźnię, ale również śmiało podejmują i rozwiązują problemy zarezerwowane dotąd dla artystów, teologów i filozofów.

Kto bada w naszych czasach ludzkie emocje, nie może zignorować odkryć psychoterapii.

Chciałbym dokonać krytycznej analizy założeń psychoterapeutycznej teorii emocji. Żeby zrekonstruować tę teorię - analizuję teksty z 582 numeru Znak, który nosił tytuł „Nasze złe emocje”. Czynię to z kilku powodów. Przede wszystkim sam tytuł porusza kluczowy aspekt emocjonalności. Po drugie, autorzy tekstów i dyskutanci należą do śmietanki polskiej psychoterapii i wyrażają poglądy, które powinny być reprezentatywne. Ale najważniejszy jest trzeci powód. W tekstach i dyskusjach „Znaku” dochodzi do fascynującego i owocnego spotkania psychoterapeutów i duszpasterzy. Obie profesje zajmują się ludzką duchowością i podchodzą do emocji na sposób **praktyczny**, choć jedni od strony naturalnej i nadnaturalnej. Zetknięcie różnych sposobów opisu może mieć ogromne znaczenie dla całości wizji ludzkiej emocjonalności.

Psychoterapia i emocje

Z dyskusji “Emocje na wolności”¹ wyłania się zaskakujący sojusz psychoterapeutów i duszpasterzy, który zostaje potwierdzony w pięknym tekście innego duszpasterza Anselma Gruna². Ale przecież często spory między teoretykami nie przekładają się na praktykę. Może nie powinniśmy się dziwić, że “praktycy” duchowości mają niemal identyczną wizję ludzkiej emocjonalności?

Wizja psychoterapeutów jest bardzo atrakcyjna. **Uznaje bowiem, że emocje mają kluczowe znaczenie dla ludzkiego życia, ale zarazem zdejmuje z człowieka ciężar winy za przeżywanie “negatywnych” emocji.**

Żadne uczucia nie mogą być złe same w sobie, bo pojawiają się niezależnie od naszej woli. Co więcej, w wielu wypadkach, rzekomo “złe” emocje mogą pełnić użyteczną funkcję w naszym życiu. Emocje mogą *stawać się* szkodliwe tylko wtedy, gdy zniewalają nas wewnątrz albo prowadzą do krzywdy innych. Należy je wtedy

¹ Emocje na wolności, Z Czesławem Czabałą, Wojciechem Eichelbergerem i Mirosławem Piłśniakiem OP rozmawiają Krystyna Strączek i Łukasz Tischner, Znak 582, s. 26-45

² Anselm Grun OSB, Czy emocje mogą być grzeszne?, Znak 582, s. 14-26

przemieniać przez uświadomienie sobie ich szkodliwości albo zastosowanie technik terapeutycznych. Pozwoli to odzyskać utraconą autonomię.

Duszpastersko-psychoterapeutyczna wizja propagująca swobodę ekspresji, wolność i możliwość kształtowania własnych emocji powinna radować serca i umysły. Jednak bliższe spojrzenie pokazuje, że **wizja jest wewnętrznie niespójna i nie może być prawdziwa**.

Omówię po kolei poglądy psychoterapeutów i duszpasterzy. (Wydaje się to zbędną pedanterią, bo wyrażone poglądy brzmią bardzo podobnie. Proszę jednak o cierpliwość, bo później ujawnią się ciekawe różnice). Oczywiście wyciąganie wniosków ze sztucznego połączenia dwóch źródeł – żywej dyskusji praktyków i tekstu teoretycznego wydaje się metodycznie ryzykowne. *Czynię to z dwóch powodów. Po pierwsze w dyskusji o praktyce ujawniają się prawdziwe a nie tylko postulowane założenia teorii, a po wtóre – właśnie z takich tekstów i dyskusji wielu ludzi czerpie wiedzę o tajemniczym świecie emocji.*

Emocje są peryferyjne, a nie centralne dla osoby

Szukałem u psychoterapeutów wyjaśnienia trzech kwestii. Przede wszystkim chciałem poznać **miejsce emocji w człowieku**.

Na to pytanie uzyskałem dwie sprzeczne odpowiedzi. Z jednej strony psychoterapeuci stale podkreślają **centralne** miejsce jakie dla człowieka odgrywa ciało i sfera uczuciowa. Sztuka umiejętnego wyrażania emocji ma kluczowe znaczenie dla zachowania zdrowia psychicznego i właściwego odbioru rzeczywistości.

Z drugiej strony dyskusja pokazuje, że psychoterapia umieszcza emocje na **peryferiach** a nie w **centrum** osoby. Taki wniosek wydaje się szokujący nie tylko dla terapeutów. Sam długo nie mogłem w niego uwierzyć, choć świadczą za nim argumenty, które czerpię z samej dyskusji i uważam za niepodważalne.

Po pierwsze, osoba powinna i może zachować **dystans** wobec emocji. One przychodzą i odchodzą i na ten proces nie mamy wielkiego wpływu, choć powinniśmy go uważnie śledzić. Obrazowo mówiąc – możemy obserwować emocje jak ryby w akwarium. **Dystans** wobec emocji jest warunkiem zachowania wolności i autonomii osoby.

Po drugie, w opinii psychoterapeutów nie powinniśmy czuć winy za przeżywane “złe” emocje. Takie zwolnienie z odpowiedzialności musi oznaczać jedno z dwojga: albo **nie mamy żadnego wpływu** na własne emocje albo emocje są nam **obce** (istnieją poza centrum osoby). Pierwsza możliwość odpada, bo oznaczałoby samobójstwo dla psychoterapii, która „żyje” przecież z wywierania wpływu na emocje. Pozostaje zatem możliwość druga – miejsce emocji musi być na peryferiach ludzkiego ducha, bo w przeciwnym wypadku osoba musiałaby ponosić odpowiedzialność za “złe” emocje, które tkwią w jej centrum.

Mimo tych argumentów ciągle trudno uwierzyć, że psychoterapia marginalizuje rolę emocji. Może mój błąd tkwi w przekonaniu, że istnieją “złe” emocje? Może emocje są niewinne, a nasze poczucie winy jest po prostu błędem? Zapytam zatem psychoterapeutów czy istnieją “złe emocje”.

Psychoterapeuta o złych emocjach

Pytanie o zło emocji jest ściśle związane z pytaniem o miejsce emocji. Niestety na to pytanie również nie uzyskujemy klarownej odpowiedzi, a ściślej w dyskusji pojawiają się przynajmniej 4 rozwiązania kwestii. Spójrzmy na nie po kolei:

- a) Emocje nie są ani dobre ani złe – są moralnie obojętne
- b) Emocje są złe gdy powodują złe czyny,
- c) Emocje są złe jeśli są nieadekwatne wobec bodźca (np. zbyt długa rozpacz)
- d) Emocje są złe – jeśli nas zniewalają czyli wywołują w nas automatycznie pewne zachowania.

Generalnie można te odpowiedzi zredukować do dwóch: **“zło” emocji** jest albo pozorne (emocje są moralnie obojętne) albo też polega na zniewalaniu osoby (np. zmusza do pewnych zachowań lub zaburza adekwatną odpowiedź na bodźce).

Chwiejność koncepcji “złych” emocji wynika wprost z nieokreślenia miejsca emocji. W **wariancie peryferyjności** emocji – są one w nas, ale są neutralne moralnie i nie jesteśmy za nie odpowiedzialni. Niewinne emocje muszą dopiero przełamać dystans dzielący ją od osoby, żeby ją ogarnąć i stać się „złymi” emocjami.

Tajemniczy pozostaje jednak proces niewolenia przez emocję. Jeśli bowiem sama osoba **godzi się** na przełamanie dystansu – wtedy **ona** ponosi odpowiedzialność za zniewolenie, a emocje nie są winne. Oczywiście nie wszystko zostało jeszcze wyjaśnione. Bo czemu akurat jedna emocja zniewala, a inna nie szkodzi wolności – skoro obie przekraczają dystans dzielący je od osoby? Dlaczego “złe” emocje inaczej wiążą osobę niż “dobre”? Dlaczego zwykle “złe” emocje powodują złe czyny – skoro wszelka odpowiedzialność spoczywa tylko na osobie, która godzi się lub nie na przyswojenie sobie emocji?

Jeśli jednak psychoterapeuci przyjmą, że same emocje mogą przełamać dystans i wkroczyć do centrum osoby, to w konsekwencji właśnie te agresywne emocje odpowiadają za wewnętrzne zniewolenie, a zatem są “złymi” emocjami.

Zatem obie możliwe warianty: sama osoba albo agresywne emocje opanowują centrum „ja” – prowadzą do wspólnego wniosku, że **nie da się pominąć istnienia złych emocji**.

(Oczywiście psychoterapeuci z dwóch niekorzystnych wariantów odrzucają wariant przyjmujących centralną pozycję niektórych emocji – ponieważ musieliby wtedy przyjąć, że emocje mogą być **złe bezpośrednio**, a nie tylko za pośrednictwem działań osoby).

Ostatnie pytanie do dyskutujących psychoterapeutów mogłoby brzmieć:

Czy można wpływać na złe emocje?

W tej kwestii odpowiedź jest jasna. Potrafimy kształtować szkodliwe emocje przez **zrozumienie** ich znaczenia. Nie wolno udawać, że złych emocji nie ma, ale nie wolno też przewycieżyć ich siłą. Próby silnej kontroli emocji przez wolę kończą się zwykle nerwicą. Podobny efekt sprawia wypieranie uczuć do podświadomości. Wedle lapidarnego sformułowania prof. Eichelbergera mamy wybór – ekspresja albo depresja. Właściwa zmiana emocji następuje dzięki **zrozumieniu**: refleksja nad szkodliwością emocji albo jej nieadekwatnością wobec sytuacji pozwala przekształcić albo nawet usunąć szkodliwą emocję. Uświadomienie może nastąpić dzięki pracy własnej albo przy pomocy psychoterapeuty.

Na nowo może nas ogarnąć zdziwienie. Zalecenia psychoterapeutów przypominają do złudzenia recepty **stoików**. Stoicy uznawali za **obcą** sferę emocji – centrum osoby stanowiła wolność (proairesis). Zło emocji polegało na błędnym sądzie poznawczym. Zatem **wystarczyła świadoma zmiana poglądów**, żeby poradzić sobie z negatywnymi emocjami. Wiemy jednak, że psychoterapia ze zgrozą odrzucała życiowe praktyki stoików. Jak zatem można pogodzić zgodność ze stoikami (emocje są obce i można je zmieniać przez poznanie), z tak mocnym potępieniem stoickiego lekceważenia uczuć i cielesności?!

Niespójność teorii emocji

Wydaje się, że niejasność założeń wynika z tego, że psychoterapeuci pragną, żeby ich koncepcja emocji spełniała kilka pragnień:

Pragnienie pierwsze: **zachowanie autonomii i wolności**. Złe emocje nie mogą zniszczyć wolności, bo są obce albo peryferyjne wobec osoby. W dużej mierze “zło” emocji jest efektem błędu poznania (np. złego rozeznania rzeczywistości). Nazwałem to “stoickim” podejściem do emocji.

Pragnienie drugie, **swoboda ekspresji** – oznacza pozbycie się ciągłego poczucia winy i ciężaru odpowiedzialności. Przeżywanie emocji jest naturalne i nie powinno być sztucznie tłumione. Mamy prawo nie tylko wyrażać emocje, ale również przekuwać je na czyny, jeśli stanowią adekwatną odpowiedź na sytuację. Wymaga to refleksji i podjęcia mądrej autonomicznej decyzji. Nawet w przypadku dzieci nie chodzi o tłumienie emocji i zachowań emocjonalnych, ale o mądre zachowania.

Pragnienie trzecie: **możliwość leczenia negatywnych emocji** i świadomie przywracanie psychicznej równowagi. Dokonujemy tego przez refleksję nad negatywnymi skutkami własnych emocji albo korzystając z technik wypracowanych przez psychoterapię.

Cały problem **teorii psychoterapii** leży w tym, że **tych pragnień nie można spełnić jednocześnie**. Dwa pierwsze pragnienia pchają nas w przeciwnych kierunkach. Nie można dążyć do uzyskania autonomii i dystansu wobec przeżyć, a z drugiej przyznawać wyrażeniu emocji kluczowej roli w egzystencji. Czym innym jest swoboda ekspresji, a innym mądre opanowywanie szkodliwych ekspresji. Jeśli podchodzę do emocji refleksyjnie i czynię ją przedmiotem, to nie mogę jej uważać jednocześnie za centrum mnie samego. Ponadto, nie można zwalniać z odpowiedzialności za emocje, jeśli stanowią one centrum naszego życia. Jednym słowem nie da się pogodzić autonomii z nieokiełznanym prawem do ekspresji.

Łatwiej połączyć potrzebę wolności i autonomii z potrzebą leczenia szkodliwych emocji. Wtedy jednak leczenie staje się raczej “inżynierią emocjonalną”, a nie samoleczeniem. Terapeuta zaczyna pełnić funkcję fachowca od “naprawiania” szkodliwych emocji.

Współczesne myślenie o emocjach ma raczej tendencję do przeciwnego połączenia (pragnienie 2 i 3): “inżynierii” emocjonalnej i zasady swobodnej ekspresji uczuć. Zapominamy jednak, że te dwa pragnienia prowadzą w przeciwnie strony: nie można z jednej strony manipulować przy emocjach – i z drugiej wyznawać zasadę wolności ekspresji.

Usprawiedliwienie przez praktykę?

Teorie niespójne nie mogą być prawdziwe. Zatem dlaczego terapeuci przyjęli niespójną teorię emocji? Zapewne dlatego, że chodzi im bardziej o **wyleczenie** pacjentów, niż o **spójne teorie**. Dlatego osłabiają odpowiedzialność za emocje – żeby nie rodzić poczucia winy i zarazem wzmacniają ufność, że można skutecznie poradzić sobie ze przeżyciami – żeby nie zniechęcać do walki pacjenta o wyzwolenie z niewoli szkodliwych uczuć.

Nie czuję się na siłach, żeby wypowiadać się o praktycznych skutkach psychoterapii. Niech mi będzie jednak wolno wyrazić kilka wątpliwości.

Po pierwsze, zalecane przez psychoterapeutów osłabienie poczucia winy – co prawda usunie jeden z wewnętrznych konfliktów, ale przez to zlikwiduje możliwość **wyzwalania od zła** i uczyni bezsensownymi niektóre próby doskonalenia moralnego. Wielu myślicieli twierdzi, że bez wewnętrznych konfliktów moralnych nie jest możliwy rozwój osoby.

Po drugie, psychoterapeuci zalecają dystans i świadomościowe radzenie sobie z uczuciami. Ta stoicka recepta zawodzi, gdy emocje nie poddają się zaleceniom świadomości. Cóż wtedy mamy robić? Tradycyjnie ludzie starali się poddać kontroli emocje przez kształtowanie pojedynczych zachowań i w konsekwencji cnót budujących siłę charakteru. Próbowano także okiełznać emocje dzięki wzorcom emocjonalnym (młody chłopiec przekonuje siebie : „Staś Tarkowski nie bałby się na moim miejscu”).

Tymczasem psychoterapeuci ostrzegają przed przewyciężaniem uczuć dzięki sile woli, bo to kończy się zwykle nerwicą. Pozostaje wtedy odwołać się do specjalnych technik, które pozwalają w inny, profesjonalny sposób wyzwolić się od szkodliwych emocji. Psychoterapia zaczyna święcić triumfy, ale jej sukces może okazać się gorzki. Wytwarza się bowiem w ludziach przekonanie, że istnieją środki i techniki, które umożliwiają szybkie i profesjonalne pozbycie się szkodliwych emocji (moi znajomi pojechali na dwudniowy kurs psychoterapii, żeby uratować ginące małżeństwo i ...wrócili zadowoleni. Przewiduję, że jeśli sukces dwudniowej terapii okaże się nietrwały, wtedy zaczną szukać nowych technik i innych terapeutów).

Oczywiście łatwo szydzić z teorii wskazując na przykłady kuriozalne. Jednak warto zwrócić uwagę, że w długiej dyskusji praktyków nie pojawia się w ogóle kwestia budowania silnej osobowości, która jest w stanie kontrolować i naprawiać skutki szkodliwych emocji.

Nie kwestionuję sukcesów psychoterapeutów w leczeniu osób chorych emocjonalnie. Nie traktuję też moich uwag krytycznych jako bezdyskusyjnych dowodów słabości psychoterapii. Twierdzę jednak stanowczo, że są silne podstawy, żeby zakwestionować proponowaną ogólną teorię emocjonalności. Teoria wydaje się być niespójna, a zatem jej prawdziwość staje pod wielkim znakiem zapytania.

Duszpasterze w krainie emocji

Zadziwiająco podobne podejście do świata emocji odnajdujemy u duszpasterzy. Również oni argumentują o niewinności uczuć i potrzebie zachowania wolności. Opis jest potwierdzony przez świadectwa biblii i wspaniałej tradycji ojców pustyni. Anselm Grun przypomina, że mnisi pustyni byli doskonałymi psychologami i pozostawili wiele precyzyjnych opisów życia emocjonalnego.

Co więcej, dwa tysiące lat chrześcijańskiej tradycji potwierdza opisy i sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami, a nawet wykorzystywaniu ich dla czynienia dobra. O. Pilśniak i o. Grun bez wahania uznają, że same emocje są obojętne moralnie. Biblia nie potępia emocji. Nawet fragmenty ewangelii mówiące, że z serca biorą się złe myśli, itd. nie potępiają emocji, lecz tylko zewnętrzne czyny i zachowania ludzi. Tylko czyny ludzkie mogą być złe – natomiast emocje i nawet wady są moralnie obojętne. Podobnie tradycyjna teologia św. Tomasza i współczesny Katechizm Kościoła Katolickiego nie mówią o złych emocjach. Dodatkowym argumentem jest to, że bezgrzeszny Jezus odczuwał gniew patrząc na faryzeuszy albo wypędzając przekupniów ze świątyni. Podobnie święci byli nadpobudliwi, co nie przekreśliło ich świętości.

Nie mogę wchodzić w tym miejscu w dyskusję teologiczną – ale ten pogląd wydaje mi się tak kuriozalny, że muszę wyrazić kilka wątpliwości: Biblia mówi przecież, że grzeszne jest samo pożądanie kobiety. Często gniew i nienawiść niszczą duszę nawet jeśli nie wyrażą się w czynie. Czy w postępującym gniewnie Jezusie naprawę szalała wewnętrzna burza – gwałtowne i chaotyczna pasja, które szarpie człowieka za włosy jak Atena Achillesa?

Podobne wątpliwości nasuwają przytoczone interpretacje klasycznej teologii: przecież święty Tomasz pisał twardo, że złe uczucia to takie, które nie podlegają rozumowi. A ponadto skutkiem grzechu pierworodnego był bunt niższych władz (afektywnej) przeciw wyższym (woli i rozumowi)? Nawet zostawiając na boku grzech pierworodny, musimy stwierdzić, że rozum nie zawsze (nawet rzadko) panuje nad emocjami. Podobnie przecież wady ludzkie (trwałe właściwości duszy) nie są nieszkodliwymi słabościami, ale “antycnotami”, które czynią człowieka złym.

Moje wątpliwości wydają się zbyt proste i oczywiste. Zatem chyba źle zrozumiałem tok myślenia duszpasterzy. Przyjrzyjmy się mu nieco bliżej: Anselm Grun pisze, że emocja, która rodzi się we mnie, nie jest dobra ani zła. Staje się zła dopiero, gdy dopuszczę ją do siebie niejako udzielię jej przyzwolenia. Zatem emocja przechodzi 3 stadia: pojawia się, zostaje zaakceptowana bądź nie i uzewnętrznia się w zachowaniu. Na początku jest niewinna, dopiero nasze przyzwolenie nadaje jej charakter moralny. (Pozostaje wątpliwość czy przyzwolenie musi być czynne – co zakłada świadomą refleksję nad emocją czy też wystarczy bierność czyli jeśli nie przeszkadzamy zakorzenić się emocji, która niezależnie od naszej woli i świadomości rośnie jak chwasty w polu).

Zauważmy, że gniew boski jest właśnie w taki sposób przetworzony. Gwałtowne gesty Chrystusa nie oznaczają, że w jego duszy szaleje wewnętrzna burza. Podobnie trudno przypuszczać żeby Bóg Ojciec gniewając się na naród wybrany – grzmiał „mocnymi słowami” w niebie – a wystraszeni aniołowie kryli się po kątach.

Grun rozważa emocje które pojawiają się w świadomości („czyste”) i emocje przetworzone przez obserwację (zreflektowane). W obu wypadkach osoba zachowuje dystans wobec emocji: Uczucie pojawiające się w świadomości jest niewinne i obce centrum „ja”, natomiast emocja zreflektowana staje się **przedmiotem** obserwacji, a zatem również nie jest w centrum „ja”. Jednak jest różnica między uczuciem tylko przeżywanym a obserwowanym. Obserwowana emocja traci swoją specyficzną gwałtowność, chaotyczność i irracjonalność. (Gniew maleje, gdy zaczynam go obserwować).

W ten sposób zostały potwierdzone dwa założenia teorii psychoterapeutów: istnieje dystans między ja a emocją i emocja staje się „zła” tylko przy aktywnym udziale samej osoby – co oznacza, że na osobę spada odpowiedzialność za zło emocji.

Kolejnego potwierdzenia teorii dostarcza tradycja ojców pustyni. Emocje pojawiały się w duszy mnicha i stawały się wyzwaniem dla anachorety. Ojcowie Pustyni opierali się zwykle na platońskim radykalnym rozdzielaniu duszy od ciała – emocje umieszczali po stronie cielesności. Mnich całymi latami borykał się z cielesnością poddając się postom i umartwieniom.

Czytamy u Ewagriusza z Pontu, że czyste uczucia nie czynią człowieka grzesznym. Dopiero przetworzone przez świadomość stają się dobre albo złe. Ojcowie pustyni wypracowali wiele technik radzenia sobie z negatywnymi emocjami, które przypominają praktyki psychoterapeutów: refleksja nad uczuciami, rozmowa z nimi, próba obserwacji i wyjaśnienia uczuć – odrzucenie niektórych ; specjalne techniki kontemplacji, które wyrwywają nas poza świat uczuć, lub w ostateczności walka z nimi przy pomocy słowa Bożego. Przemiana emocji następuje pod wpływem refleksji, rozmowy i czasem duchowego odrzucenia, które pozwalają na stosowanie rozlicznych sposobów odkrytych przez anachoretów.

Zadziwia nas jak wielką wagę Ojcowie Pustyni przywiązywali do emocji. Przeżywanie niektórych uczuć oznaczało sięganie do wnętrza duszy – właśnie w sferze emocji, pokus i pożądań rozgrywała się walka o duszę pokutującego mnicha.

Znów natrafiamy na zadziwiającą zbieżność koncepcji emocji u psychoterapeutów i Ojców Pustyni. A tymczasem sposób życia pustelników budzi zgrozę psychoterapeutów. Umartwienia, posty, walka z ekspresją emocjonalną, nieustanne poczucie winy przedstawiają dla psychoterapeutów cały wachlarz patologii psychologicznych.

Wydaje się, że Grun wykorzystuje tylko niektóre wątki myśli ojców pustyni. Pozostawia na boku ciągle przełamywanie własnej woli, długą zaprawę w przetrzymywaniu pokus – nie wspomina o szczegółach tej twardej i długiej walki. Pomija również ciekawy wątek życia Ojców Pustyni. Oto wiele emocji było dla mnichów dziełem demonów, a przecież złe jest to, co od złego pochodzi. Temat demonicznych emocji zniknął z opisów współczesnego komentatora.

Jeśli chodzi o emocje – ujęcia duszpasterza i psychoterapeuty są na pierwszy rzut oka zadziwiająco zbieżne. Przypomnijmy wspólne założenia: emocje nie są złe w sobie, istnieje dystans między nami a emocjami, można oddziaływać na nie przy pomocy refleksji i rozmowy. Jednak trzeba pamiętać, że głównym celem psychoterapeuty jest zdrowie psychiczne pacjenta, a dla duszpasterza osiągnięcie świętości. Widzieliśmy w przypadku ojców pustyni, że niekiedy te dwa cele nie muszą być zbieżne. Nie może dziwić, że psychoterapia żąda docenienia cielesności i równowagi emocjonalnej, żeby uniknąć groźby nerwic i depresji, które grożą niektórym nurtom monastycznym.

Zagadki praktyki duszpasterskiej

Duszpasterz potwierdzając teorię emocji psychoterapeutów ryzykuje, że również popadnie w sprzeczności. Może jej uniknąć przez przyjęcie prostej i klasycznej tezy, że **emocje nie należą do istoty człowieka**. Może znaleźć jej potwierdzenie w dwóch wielkich tradycjach klasycznych : platońskiej – reprezentowaną m.in. przez ojców

pustyni i wielu szarych chrześcijan oraz tomistycznej – która potępia emocje, które nie są poddane rozumowi i woli.

Cóż jednak duszpasterz pocnie ze współczesnym człowiekiem, który pragnie wolności i reaguje alergicznie na wszelkie wyrzeczenia, posty i ograniczenia swobody? Czy wypracowany przez rozum dystans wobec emocji przekona współczesnych, którzy uważają, że duch chrześcijaństwa bardziej wyraża serce niż rozum i wola?

Dlatego nowocześni duszpasterze akcentują raczej, że przeżywanie emocji nie jest złem, ponosimy winę tylko wtedy, gdy nie zachowamy wobec nich mądrego dystansu. Ważniejsza jest refleksja, uświadomienie niż twarda walka wewnętrzna pełna konfliktów, chwilowych zwycięstw i częstych porażek woli. Dzisiaj nie podnoszą ducha słowa psalmu “bojowaniem jest życie na tej ziemi”, ale raczej konkretne wskazówki, które pomagają w praktyce radzić sobie z trudnymi przeżyciami.

Nie ośmielę się oceniać tej wizji duszpasterstwa, ale jestem pełen praktycznych obaw co do jej przyszłości. Można zapytać, czy techniki radzenia sobie z emocjami, skuteczne dla mnichów czyli atletów duchowości zahartowanych w bojach z własnymi słabościami – będą odpowiednim narzędziem dla żyjących spokojnie i wygodnie ludzi współczesnych? Czy samo natężenie refleksji pozwoli zapanować nad emocjami, skoro mnich trenował latami naginając własną wolę i doświadczając ciała w postach i wyrzeczeniach? Co stanie się wtedy, jeśli dla kogoś recepty mnichów okażą się nieskuteczne albo krótkotrwałe? Czy nie zajmie się wtedy poszukiwaniem nowych rodzajów techniki w innej tradycji? I czy koniec końców nie pogłębi to u bezradnej jednostki poczucia bezwartościowości?

Paradoksalnie odkryłem u źródeł nowoczesnych poglądów na temat **emocji** – pozostałości dawnych teorii – u psychoterapeutów: **klasycznej empirycznej psychologii**, która czyniła przeżycia przedmiotem badań empirycznych i zabiegów „inżynierii” świadomości i u duszpasterzy, **platońskiego dualizmu** u duszpasterzy, który pogłębia dystans między duszą a emocjonalnością. Chciałoby się odrobinę złośliwie powiedzieć, że te teorie zostały wyparte z wypowiedzi “praktyków”, ale ciągle kształtują prezentowany przez nich obraz człowieka i świata.

Podstawy prawdziwej wizji emocji

Jaka jest prawda o emocjach? Nie umiem podać pełnej teorii emocjonalności. Wydaje się, że powinna spełniać **trzy postulaty**. Jestem przekonany, że są to postulaty naturalne i możliwe do przyjęcia również dla psychoterapeutów i duszpasterzy.

Postulat 1 Emocje współtworzą centrum osoby

Wszelkie silne emocje są znakiem, że coś dotknęło nas do żywego. Niektóre z tych emocji na trwałe wchodzi do centrum osoby. Budują kontury nas samych – bowiem odczuwając emocje dotykamy granicy, jaka dzieli nasze centrum od świata. Można nawet sądzić, że właśnie emocje, a nie myśli i decyzje decydują o naszej indywidualności. Nie musimy jednak wysuwać aż tak radykalnych twierdzeń. Wystarczy tylko przyznać, że niektóre emocje stają się niekiedy tak silnie **moje**, że jestem za nie w pełni odpowiedzialny. Odpowiedzialność rozciąga się wtedy poza granice mojego panowania i wolności.

Ten pogląd idzie w sukurs psychologom i teologom. To przecież psycholog Damasio mocno akcentuje wagę uczuć dla prawidłowego myślenia i podejmowania decyzji. Zatem nie można wyłączać emocji poza centrum osoby. Dla chrześcijanina przynajmniej tak mocno jak rozum i wola liczy się ludzkie serce: centrum afektywności. To, co piszę wydaje się oczywiste i przypomina wyważanie otwartych drzwi. Co więcej, następuje zabawne odrócenie ról – adept filozofii broni roli emocjonalności, a tymczasem to właśnie filozofowie (Platon, stoicy, Kartezjusz) byli oskarżani o poniżanie ciała i emocjonalności ludzkiej, której godności broniła psychologia i duszpasterstwo. Jednak psychoterapia wyrosła ze starej wizji psychologii kartezjańskiej. Natomiast duszpasterstwo chętnie odwołuje się do klasycznej wizji emocji, w której uczucia powinny służyć duchowi i woli (w wielu kazaniach miłość polega nie na uczuciu, ale wyłącznie na skierowaniu woli). Paradoksalnie piękny tekst Gruna, który jest próbą rehabilitacji znaczenia emocji – poprzez związki z psychoterapią również marginalizuje znaczenie emocji.

Dwa kolejne postulaty są konsekwencją pierwszego.

Postulat 2 Emocje mogą być bezpośrednio złe

Jeśli emocje mogą znaleźć miejsce w centrum osoby, to przeżywanie emocji ma znaczenie moralne. Jeśli emocja burzy wewnętrzną równowagę osoby i niszczy związki ze światem – to wtedy jest zła bezwarunkowo. Wtedy przeżywanie złej emocji czyni mnie złym. Istnieją uczucia, które zazwyczaj wprowadzają chaos w centrum osoby i są wrogiem światu. Nienawiść i resentment rosną we wnętrzu człowieka i niszczą je, jak rak toczy zdrowe komórki. Niekiedy nawet wybuch gniewu może stać się naszą wielką winą. Bywają również uczucia, które nie muszą szkodzić innym, ale potrafią zniszczyć konkretną jednostkę (np. pożądanie osób i rzeczy). Zmiany emocjonalne mogą pociągać za sobą ogromne skutki w centrum osoby.

Postulat trzeci : Zmiany w świadomości nie wystarczą do przemiany uczuć

Przemiana “złych” uczuć jest procesem trudnym. Wymaga czasu i zaangażowania wszystkich władz osoby. Praca nad przeżyciami jest możliwa. Jednak nie opiera się wyłącznie na uświadamianiu. Uczucia nie wynikają jedynie z błędu “poznawczego” (gdy np. zbyt długo oplakujemy zmarłego). Możemy budować siłę charakteru przez czyny, które powstrzymują działanie emocji. Dużą rolę odgrywają wola i emocje. Główna funkcja świadomości polega na uchwyceniu związku między emocją a centrum osoby. Natomiast wola decyduje o czynach kształtujących siłę charakteru, która pozwala trzymać w korbach “nadmierność” charakterystyczną dla wielu emocji. Praca nad wyplenianiem wad charakteru i nieporządkiem uczuciowym nie musi wcale prowadzić do nerwicy. Dużą rolę odgrywały w tradycji wzorowanie się na wielkich ludziach. Kto naśladuje pewne wzorce, może pozbywać się niechcianych emocji. Główną rolę w takim wzorowaniu się odgrywają raczej emocje niż myślenie. Możliwość oddziaływania na uczucia z pomocą nie tylko świadomości, ale również woli i uczuć, świadczy że emocjonalność jest bardziej plastyczna niż nam się zdaje.

Jednak z drugiej strony kształtowanie uczuć jest **przemianą samej osoby** : kształtowaniem siebie samego. Nie można traktować emocji jako pewnych zewnętrznych obiektów, ale jako “części” samej osoby. Zatem przy leczeniu uczuć nie ma mowy o inżynierii uczuciowej ani o tresurze emocjonalnej – sposób dokonywania zmian uczuciowych i jej zasięg są trudne do ustalenia, bo stawką w tej grze jest własna

tożsamość. Kształtowanie własnych uczuć oparte na sile i delikatności zarazem jest częścią tej mądrości jakiej wymaga wielkie zadanie budowania samego siebie.

Jest jasne, że im emocja bardziej trwała i mocniejsza, tym dłuższy i trudniejszy jest proces jej zmiany. Współcześnie jesteśmy przekonani o silnym powiązaniu władz duszy – zatem musimy przyjąć, że oddziaływanie na emocje musi angażować wszystkie siły jednostki. Co więcej, nie zawsze kształtowanie emocji wymaga poddania ich rozumowi i woli – subtelny proces budowania jedności i autentyczności jednostki wymaga rozwoju i wzajemnej kontroli wszystkich elementów. Może być również tak, że obecność niektórych emocji powinna regulować myślenie i działanie osoby (główną siłą emocjonalno-duchową w chrześcijaństwie powinna odgrywać miłość).

Osoba jest po części tworem siebie samej. Wbrew tradycyjnym filozoficznym koncepcjom emocji – wydaje się, że nadmierność uczuciowa nie musi być znamieniem niedoskonałości. Osoba ma faktycznie prawo i obowiązek ekspresji uczuć, które ją budują – a także zmiany uczuć, które doprowadzają do destrukcji. Zauważmy, że mimo niepełnej władzy nad uczuciami, nie jesteśmy zwolnieni z odpowiedzialności za nie, bo jest to część odpowiedzialności za siebie samych. Nie możemy zgodzić się na zwolnienie odpowiedzialności charakterystyczne dla współczesnych psychoterapeutów i duszpasterzy.

Nie tylko dla uczuciowców

Patrząc na ludzi pogrążonych w uczuciowych zawirowaniach widzimy jak wiele zależy w osiągnięciu pokoju wewnętrznego, od wyciszenia niektórych uczuć i pobudzenia innych. Ludzie dobrze wiedzą –czego pragną przede wszystkim, znają swoje bolączki. Dlatego szukają psychoterapeutów i mistrzów duchowości. W sferze emocji i wrażliwości toczy się walka o duszę współczesnego człowieka.

Ważne, żeby psychoterapeuci i duszpasterze potraktowali poważnie swoje zapewnienia o ważnej roli emocji i cielesności w życiu człowieka. Przyjmując, że emocje odgrywają centralną rolę w naszym życiu duchowym – możemy czerpać śmiało z mistrzów duchowości. Zauważamy bowiem, że choćby u ojców pustyni refleksja pozwala powiązać przeżywaną emocję z centrum osoby (np. odkryć powiązanie lęku z pierwotnym lękiem, który buduje egzystencję istot kończonych). Dzięki uczuciom sięgamy do rdzenia osoby, tam gdzie może ona zakorzenić się w Bogu. Zrozumienie emocji oznacza usytuowanie jej we wnętrzu osoby – pokazanie jej związków z centrum egzystencji. Takie zrozumienie nadaje głębsze znaczenie technikom psychologicznym z których korzystają psychoterapeuci i duszpasterze i pozwala uchwycić głębszy sens przezwyciężania i przemiany “złych” emocji, które zagnieździły się w ludzkim wnętrzu.

Adam Workowski