

Martin H. Padovani, *Uleczyć zranione uczucia. Jak przezwyciężać trudności życiowe*, Kraków 1998, s. 132

Gdy przed laty Kazimierz Dąbrowski podkreślał priorytetowe znaczenie uczuć w życiu człowieka, niewielu przypuszczało, że pogląd ten zostanie kiedyś tak życzliwie przyjęty przez wielu psychologów, a problematyka uczuć znajdzie tak bogaty oddźwięk w fachowej literaturze. W ostatnich latach ciekawych książek o tej tematyce opublikowano wiele. Należy do nich publikacja M.H. Padovaniego o leczeniu zranionych uczuć.

Martin H. Padovani od 27 lat jest kapłanem, a przez 19 lat zajmuje się poradnictwem duszpasterskim. Łącząc podwójną rolę, księdza i terapeuty, interesował się emocjonalnym i duchowym wymiarem człowieka. Swoje refleksje opisuje w omawianej książce. Uzasadnia to w następujący sposób: Możemy sobie wyobrazić te dwa wymiary, psychologiczny i duchowy, jako parę oczu istoty ludzkiej, które uzupełniają się nawzajem. Jedno służy drugiemu w percepcji całkowitego obrazu życia i siebie, ale jeśli jedno oko nie funkcjonuje prawidłowo lub jest zamknięte, trudno o realistyczny obraz życia i o zrozumienie człowieka. Gdy są zdrowe, oba pomagają nam w formułowaniu bardziej holistycznego obrazu człowieka. Jednakże z powodu okresowej ślepoty tych oczu, doświadczamy niepotrzebnego cierpienia. Skutkiem psychologicznej ślepoty jest ignorowanie człowieka jako osoby duchowej; ślepotą duchową rodzi głęboką ignorancję w dziedzinie religijnej. (s. 16-17).

Omawiana książka składa się z 16 rozdziałów. W pierwszym Autor zastanawia się nad tym, że wszyscy mamy problemy, choć mogą się one różnić pod względem liczby, rodzaju i intensywności. Rozpoznanie naszego zagrożenia i ustosunkowanie się do niego umożliwi nam poznawanie samych siebie oraz zachęca nas do dalszego wzrostu. Tym co się liczy – według Padovaniego – jest nasza umiejętność radzenia sobie z poczuciem zagrożenia i niepewnością w procesie rozwoju i dojrzewania. Ci, których wiara jest silna i dojrzała, wykorzystują w zmaganiu się z problemami nie tylko swój potencjał ludzki, ale również duchowy.

W drugim rozdziale znajdujemy odpowiedź na pytanie, czy religia wnosi w nasze życie pokój czy zamęt? Religia powinna nieść pokój, radość, nadzieję, pocieszenie i ukojenie. Dlaczego więc – pyta Autor – osoby religijne bywają nieszczęśliwe z powodu religii? Dlaczego w nas tyle negatywnych nastawień, tyle lęku przed Bogiem? Główny powód takiego stanu rzeczy to według Padovaniego wypaczone obrazy Boga, które nie tylko są błędne teologicznie, ale mogą prowadzić do nerwicy. Problem jest w tym, że ludzie najtrudniej rozstają się z błędnymi wyobrażeniami religijnymi.

W trzecim rozdziale Padovani przekonuje czytelnika, że nie istnieją prawdziwe sprzeczności pomiędzy założeniami zdrowej religii i zasadami zdrowej psychologii. Pojawiają się one niekiedy tylko pozornie. Psychologia i religia powinny się według Padovaniego nawzajem stymulować. Psychologia jako nauka pomaga nam zrozumieć samych siebie; religia rozświecla nasze pojęcie Boga. Psychologia objaśnia stosunki międzyludzkie; religia uwydatnia nasz związek z Bogiem i bliźnim. Psychologia umożliwia nam kontakt z samym sobą, religia – z Bogiem. Dlatego powinniśmy nie bać się psychologii ale się jej uczyć.

W czwartym rozdziale Autor wypowiada się przeciwko nadużywaniu twierdzenia „taka jest wola Boża” jako panaceum na te wszystkie dolegliwości i niepowodzenia dla których

nie możemy znaleźć wytłumaczenia. Powiedzenie to ukazuje wówczas Boga jako niewrażliwego, irracjonalnego, okrutnego i obojętnego na sprawy ludzkie. Wolą Bożą w stosunku do nas, jako ludzi wiary, jest to, abyśmy stawiali czoła codziennej rzeczywistości naszego życia i radzili sobie z nią.

Czy gniew jest wadą czy cnotą? To kolejny dylemat na który Padovani udziela odpowiedzi w rozdziale piątym. Autor uważa, że nie powinniśmy postrzegać gniewu tylko w negatywny sposób, za wszelką cenę uciekając od niego lub próbując go pohamować. Staje się on problemem, gdy wyzwala gwałtowne reakcje i gdy jest tłumiony. Gniew nie jest przemocą. Przemoc jest gniewem nie opanowanym. Zgoda na swój gniew, przeżycie go, poradzenie sobie z nim i ujawnienie go – to wzięcie odpowiedzialności za swoje życie.

Różnicy między przebaczeniem a zapomnieniem poświęcony jest rozdział szósty. Nie dostrzegamy różnicy pomiędzy przebaczeniem jako aktem, a przebaczeniem jako uczuciem. Jeżeli *akt* przebaczenia stał się już faktem, *uczucie* przebaczenia jest już tylko kwestią czasu. Całkowite przebaczenie jest możliwe nawet wtedy, gdy potrzebujemy czasu, by zapomnieć i uleczyć negatywne uczucia.

W kolejnym, siódmym rozdziale, Padovani przypomina, że Chrystus nie tylko głosi przebaczenie udzielane nam przez Boga i prosi, abyśmy wybaczyli sobie nawzajem, ale również daje nam do zrozumienia, byśmy przebaczyli sobie samym. Wielu ludzi nie potrafi jednak przebaczyć samemu sobie nie zdając sobie sprawy z tego, że w samoprzebaczeniu nie chodzi o zwolnienie siebie od odpowiedzialności i konsekwencji za nasze czyny, ale o uwydatnienie ich ciągle na nowo.

Rozdział ósmy poświęcony jest poczuciu winy. Sposób w jaki je traktujemy wpływa na nasz rozwój duchowy. Poczucie winy może bowiem być bodźcem pobudzającym nas do zmiany. Jednak intensywność poczucia winy bywa niekiedy nieproporcjonalna do popełnionego czynu. Autentyczne wyrzuty sumienia – pisze Autor – powinny być rozważone i opanowane poprzez szukanie przebaczenia, naprawienie krzywdy i akt przeproszenia. Fałszywe zaś wyrzuty sumienia mogą być opanowane lub co najmniej skontrolowane poprzez konfrontację i zrozumienie.

Jedną z przyczyn depresji, której poświęcony jest dziewiąty rozdział omawianej książki, jest tłumienie w naszym wnętrzu przykrych i negatywnych uczuć, bez stawiania wobec nich „twarzą w twarz”. Najbardziej znaczące dla powstania depresji jest tłumienie lęków, gniewu i negatywne myślenie. Szczególnym zaś sposobem, który neutralizuje działanie tych trzech przyczyn depresji jest ich ekspresja.

W kolejnym rozdziale czytelnik dowiadyuje się, że dla chrześcijanina samokrytycyzm jest istotny, samopotępienie – bezsensowne.

Jedenasty rozdział poświęcony jest miłości własnej. Gdy jest autentyczna sprawia, iż czynimy to co najlepsze dla naszej egzystencji. Jest w niej miejsce na spojrzenie na siebie, na refleksję nad własnym życiem, zachowaniem i motywami, na rozwijanie intuicji i samorozumienie. Jej istotną cechą jest rozsądek.

Akt dawania siebie jest aktem miłości; jest przede wszystkim aktem woli, decyzją, wyborem. Może towarzyszyć mu wiele ciepłych uczuć. Uleganie natomiast ukazane jest w kolejnym rozdziale jako akt negatywny, który kojarzy się z niechęcią i zaciekle oporem, zmuszaniem do czegoś, czego robić nie chcemy. Możemy ulegać ze strachu. Potrzebna jest nam więc umiejętność dostrzegania różnic między uleganiem a oddaniem.

Okazywanie miłosierdzia – jak pisze Padovani w następnym rozdziale – jest przejawem najwyższego stopnia naszego człowieczeństwa, jego istotą. Miłosierdzie zbliża nas do Boga. Łaskę Bożą możemy odczuwać jak silny magnes wydobywający z nas miłosierdzie i człowieczeństwo.

Czternasty rozdział podnosi zagadnienie konieczności przemiany. Padovani podkreśla, że jeżeli zmieniamy w sobie to, co możemy zmienić, zaczynamy mieć pozytywny wpływ na innych. Przemieniać siebie oznacza kochać siebie.

Autor, kapłan i terapeuta, przypomina w rozdziale piętnastym czytelnikowi, że bez lepszego zrozumienia historii rodzinnej, naszego dzieciństwa, naszych korzeni, nie poznamy siebie. Dystansując się w stosunku do naszych rodzin, aby wyzwolić się od nich, mamy ogromną szansę na powtórzenie ich słabości. Dotyczy to zwłaszcza poczucia tożsamości i rodzinnej komunikacji.

Ostatni rozdział poświęcony jest afirmacji. Zaspokojenie potrzeby afirmacji jest konieczne, jeśli mamy pozostać ludźmi zdrowymi emocjonalnie. Jeżeli uprzytomnimy sobie potrzebę afirmacji i przyznamy się do niej, będziemy bardziej świadomi jej istnienia u innych. Padovani kończy swoje rozważania takimi słowami: musimy podziękować Bogu za to, kim jesteśmy, i za to, co mamy. Nie ma lepszego sposobu na uznanie Bożych darów od codziennej afirmacji siebie.

Dobrze się stało, że Wydawnictwo Księży Jezuitów dało okazję polskiemu czytelnikowi do zapoznania się z tym Autorem. Książka jaką oddaje nam do rąk M.H. Padovani zasługuje na naszą szczególną uwagę. Na tle innych publikacji tego typu wyróżnia się bowiem jasnością formułowania myśli, konkretnym odpowiadaniem na postawione pytania i ładnym stylem. Choć stanowisko Autora w niektórych kwestiach, np. przeżywanego gniewu, może budzić dyskusję, to wartość merytoryczna książki jest duża. Może stać się bardzo pożyteczną lekturą dla duszpasterzy i katechetów. Warto więc starannie ją przeczytać.

*ks. Andrzej Jagiełło*