

opusdei.org

Święci się nie skarżą, G.J.M. van den Aardweg

"Żeby dowiedzieć się czegoś o psychologii, która prowadzi do prawdziwego szczęścia, należy zgłębić biografie świętych".

Fragment książki
holenderskiego psychiatry na
temat psychologii w nauczaniu
św. Josemaríi.

06-02-2007

G.J.M. van den Aardweg, De heilige van het gewone, wyd. Deboog, Amsterdam 2007.

Rozdział 40. Święci się nie skarżą

Lekcja życia świętych

Ten, kto w książkach poświęconych psychologii i psychoanalizie, czy też popularyzujących psychologię, poszukuje “metod” osiągnięcia szczęścia, zwykle odnajdzie coś, co będzie mu pomocne, ale w końcu zda sobie sprawę, że tak naprawdę nie zaspokaja to jego pragnień. Aby dowiedzieć się czegoś o psychologii szczęścia, należy zgłębić biografie świętych. To oni dostarczają konkretnej wiedzy o temat życia i na własnym przykładzie pokazują, że jest ona przydatna. Natomiast rozczarowani jesteśmy zmuszeni stwierdzić, że intelektualiści i psycholodzy, którzy innym służyli poradami, jak osiągnąć szczęście, w swym własnym życiu nie potrafili

odnaleźć go zbyt wiele (Goethe, Freud, Samson, Jung, Rogers i wielu innych). Aby przekonać się, czy ciasto jest smaczne, należy je skosztować! Oto lekcja, jaką jest dla nas życie świętych. Trwałe szczęście wewnętrzne jest konsekwencją praktykowania cnót oraz życia z i dla Boga.

Każdy człowiek może kroczyć drogą, którą podążali święci, jeśli się otworzy na obecność i działanie Boga, nawet jeśli ma wątpliwości co do Jego istnienia. Jest to możliwe ponieważ każdy posiada sumienie, “sanktuarium..., gdzie przebywa on sam z Bogiem, którego głos w jego wnętrzu rozbrzmiewa” (Gaudium et Spes, # 16) Każdy może wzrastać w cnotach i walczyć z wadami. Josemaría Escrivá ma wiele do powiedzenia człowiekowi poszukującemu szczęścia. Przede wszystkim mówi z przekonaniem: “Możecie być bardzo szczęśliwi! Pan

chce, byście byli zadowoleni, upojeni radością, krocący tą samą drogą szczęścia, którą On sam kroczył. Nieszczęśliwi czujemy się tylko wtedy, kiedy chcemy koniecznie zejść z Jego drogi, gdy wkraczamy na ścieżkę egoizmu i zmysłowości; a jeszcze bardziej, kiedy wchodzimy na drogę obłudy”. (Przyjaciele Boga, 141)

Na ścieżce szczęścia

Niestety bardzo wielu ludzi nie jest, a nawet z biegiem lat jest coraz mniej, prawdziwie szczęśliwych. “Upojony radością” to określenie być może nieco przesadzone, jednak – pomimo swego tempera mentu – Josemaría jest zawsze roztropny i precyzyjny w swoich stwierdzeniach. Walcząc o świętość w ciągu swojego życia zaszedł na drodze do prawdziwego szczęścia on nieco dalej niż my. Może dlatego w tym mo mencie trudno jest nam śledzić do końca tok jego

rozumowania. Tylko krocząc drogą Chrystusa, drogą ku Bogu, staniemy się “bardzo szczęśliwi”, bo to On jest sprawcą naszego pragnienia szczęścia i dlatego tylko w Nim można je zaspokoić. Na przyjaźni z Bogiem opierają się dwa “przepisy na szczęście” naszego świętego, które – jak stwierdzimy po dokładnej analizie – mówią o tym samym: „Nie osiągniemy nigdy autentycznej radości nadprzyrodzonej i ludzkiej, “prawdziwego” dobrego humoru, jeśli nie będziemy *naprawdę* naśladować Jezusa, jeśli nie będziemy jak On pokorni”. Oraz: “Poddanie się Woli Bożej, to sekret szczęśliwości na ziemi”. W naśladowaniu Chrystusa (*imitatio Christi*) zawiera się wszystko. Bo jeśli ktoś naśladuje Chrystusa w swoim codziennym życiu i stara się żyć cnotami, zapracowuje na swoje szczęście. Przygotowuje się do “owocnego przyjęcia łaski Ducha

Świętego... Odczuwa się wtedy radość i pokój” (Przyjaciele Boga, 92).

Pokora: tarcza przeciw nerwicom

W naśladowaniu Chrystusa Josemaría kładzie nacisk na pokorę. To zrozumiałe, ponieważ pokora jest warunkiem osiągnięcia dojrzałości duchowej oraz psychicznej. „Niejeden człowiek uważa się za słońce i centrum wszystkiego, co istnieje wokół. Wszystko winno się obracać wokół niego. A nieraz w patologicznym ekscentryzmie dochodzi nawet do udawania cierpienia, smutku lub choroby, byle tylko inni o niego się troszczyli i nad nim rozczulali” (Przyjaciele Boga, 101). Jako naturalna konsekwencja pychy tworzy się pomost pomiędzy wyolbrzymionym egocentrycznym mem, stawianiem na “ja”, a potrzebą czucia się ofiarą i szukania współczucia, tak charakterystyczną dla tzw. nerwicy hipochondrycznej.

Inaczej mówiąc, pokora jest tarczą przeciw skłonnościom nerwicowym. Tu kierownik duchowy staje się światłym psychologiem. „Większość tych, co mają problemy osobiste, “ma je” z powodu egoistycznego myślenia tylko o sobie” (Kuźnia, 310). Radzi nam, abyśmy prosili Boga o przebaczenie za „te myśli, które ustawicznie kręcą się wokół ciebie” (Przyjaciele Boga, 141). Ta zwięzła rada, która zawiera w sobie cały program, jest lekiem dla duchowo-moralnej sfery człowieka.

Nadmierne koncentrowanie się na własnej osobie jako wyraz egoizmu czy narcyzmu, można leczyć wyrażając skruchę i prosząc o przebaczenie (np. w sakramencie spowiedzi). W ten sposób niejako automatycznie zanika potrzeba czucia się ofiarą. „Większość konfliktów gnębiących człowieka jest tworem wyobraźni: tamten powiedział, ów pomyślał, ci

uważają... I biedna dusza, uwikłana w swą próżność, cierpi z powodu nierealnych podejrzeń. Towarzyszy jej ciągła gorycz, którą chce zarazić innych, gdyż nie potrafi być pokorna, gdyż nie nauczyła się zapominać o sobie i oddawać się wspaniałomyślnie w służbę drugim z miłości do Boga” (Przyjaciele Boga, 101).

Psychoterapia miłości

“Nieuzasadniona zazdrość“, “urojone nieszczęście“, “gorycz” to pojęcia funkcjonujące w psychologii nerwic. Znacznie mniej znana jest postawiona tu diagnoza braku pokory oraz terapia: naucz się dawać siebie innym, rozwijać cnotę hojności. Na tym właśnie polega psychoterapia chrześcijańska. Koniec z egocentryzmem, koniec z nieustannymi historiami o urazach z młodości, koniec z pielęgnowaniem roli pacjenta. Sięgnijmy do korzeni

zła (nie ważne, co jest jego przyczyną) poprzez praktykowanie pokory i miłości. Zauważmy, że proponowana terapia nie jest stosowana wyłącznie w leczeniu nerwic, lecz że powinni z niej skorzystać wszyscy ludzie. Pozostaje to w zgodzie z rzeczywistością psychologiczną, bowiem to, co w książkach jest nazywane “nerwicą” czy stanem “nerwicznym”, jest “tylko” silniejszym stopniem lub szczególnym przejawem powszechnej skłonności człowieka do czucia się ofiarą, wrażenia, że zostało się źle potraktowanym, w taki czy inny sposób skrzywdzonym.

Mylne pojęcie “ofiary”

Spostrzeżenia założyciela Opus Dei na temat egocentrycznego “syndromu ofiary” charakteryzuje wyraźna zbieżność z definicją pojęcia “współczucie dla samego siebie”, które stosował (holenderski)

psychiatra i psychoanalityk Johan Arndt (1892–1965). Wiele postaci nerwicy postrzega on jako utrwalenie powstałego w młodości “współczucia dla samego siebie” z powodu rzeczywistych czy też wyimaginowanych uchybień w ocenie innych. Dziecko czy też nastolatek może zacząć postrzegać siebie jak osobę mniej wartościową, żalowaną (kompleks niższości), dramatyzować i tragizować, rozwijając potrzebę “użalania się nad sobą”, która może przerodzić się w ciągłe narzekanie. Owemu współczuciu wobec samego siebie i użalaniu się nad sobą towarzyszy kierowanie uwagi na siebie, a to z kolei powoduje zahamowanie rozwoju ku dojrzałości emocjonalnej. “Ja” pozostaje wówczas częściowo na poziomie charakterystycznego dla dziecka egocentryzmu (infantylności). Ta kombinacja niedojrzałego koncentrowania się na własnym “ja” i skłonności do użalania się nad sobą

(tragizowanie i kompleks ofiary)
może być tak intensywna, że Arndt
nazwał ją kiedyś “rakiem duszy”.

Pojmowanie istoty "ofiary"

Dodatkowo jest ona istotnym elementem nerwicy spowodowanej dążeniem do perfekcjonizmu, nerwicy natręctw, stanów lękowych, hysterii, hipochondrii, kompleksu niższości, wielu rodzajów depresji, nerwicy o podłożu seksualnym (np. homoseksualizmu), problemów małżeńskich i w większości przypadków zachowań społecznych oraz innych zachowań już o charakterze przestępczym. Typowe dla nerwicy uzalanie się nad sobą może się wyrażać w przesadnej krytyce, pretensjach i obwinianiu, nadmiernej krytyce własnej osoby, chorobliwym narzekaniem na problemy zdrowotne. Typowe dla narzekania jest podświadome szukanie powodów, aby to zrobić, tak

jakby człowiek był uzależniony od nieustannego okazywania sobie współczucia. Josemaría ma to na uwadze, kiedy tak często mówi o cierpieniu z powodu nieistniejącego krzyża, z powodu niewłaściwego pojmowania istoty „ofiary”.

Unaocznia to nam mówiąc: "[...] nie lubię słuchać ludzi, którzy chcą Bogu mówić tylko o krzyżach i wyrzeczeniach: gdyż, kiedy mamy do czynienia z Miłością, ofiara jest miła [...] Zatem, dlaczego kłaść taki nacisk na ofiarę, jak gdyby w poszukiwaniu pociechy?".

Św. Josemaría odczuwa niechęć do “mistyki uzalania się nad sobą”, ponieważ chrześcijanin, który z pomocą łaski stara się pełnić wolę Ojca, nie czuje się nieszczęśnikiem, „nie czuje się ofiarą, kimś upośledzonym czy zniewolonym. Kroczy z podniesioną głową, ponieważ jest człowiekiem i jest dzieckiem Bożym.” „Stale

powtarzam: Niech smucą się ci, którzy nie chcą wiedzieć o tym, że są dziećmi Bożymi”. Upomnienia te przypominają uwagi Edmunda Berglera, austriacko-amerykańskiego psychoanalityka, na temat mechanizmu *injustice collecting* („kolekcjonowania niesprawiedliwości” czy psychicznego masochizmu), nieświadomego „gromadzenia”, szukania i niejako prowokowania krzywdzącego traktowania, które daje mu okazję czuć się ofiarą. Aspekt ten w istotnym stopniu jest przyczyną wielu problemów małżeńskich i większości nerwic seksualnych.

Godne znoszenie cierpienia uszlachetnia

W kwestiach dotyczących pozornego cierpienia, uwarunkowanego neurotyzmem, lub wyimaginowanego przez nas samych

w zasadzie mogło by się wydawać, że terapia opierająca się na przeciwdziałaniu współczuciu samemu sobie będzie dość skuteczna. Pojawia się jednak pytanie: a co z cierpieniem, którego podłożem nie jest neurotyzm, autentycznym i poważnym cierpieniem? Tam, gdzie czysto ludzka etyka humanistyczna nie znajduje już rozwiązania lub też musimy zadowolić się receptą stoików, polegającą na znoszeniu wszystkiego bez ulegania emocjom, etyka katolicka posuwa się dalej. Chrześcijaństwo uczy, że prawdziwe cierpienie też nie jest wystarczającym powodem do użalania się nad sobą. Cierpienie można znosić z „nadprzyrodzonym optymizmem”, ponieważ posiada ono swój sens. Według Założyciela jest dowodem na to, że „Bóg uważa nas za dostatecznie dojrzałych, byśmy jeszcze ściślej zjednoczyli się z Jego odkupieńczym Krzyżem”. Godne znoszenie cierpienia uszlachetnia:

“Nie uskarżaj się, kiedy cierpisz. Szlifuje się tylko taki kamień, który uważa się za wartościowy”. Ludzie, którzy dręczą się urojonymi cierpieniami, nie są w stanie umiejętnie znosić rzeczywistego cierpienia i przeciwności. Osobę, która niesie prawdziwy krzyż, charakteryzuje “pogoda, głębokie poczucie pokoju, miłość gotowa na każdą ofiarę... i zawsze – w oczywisty sposób – radość: radość, która wyrasta z pewności, że ten, kto jest naprawdę oddany, stoi przy Krzyżu, a zatem, przy Panu naszym”. Jedynie osoba święta, która czerpie z własnego doświadczenia, jest w stanie wyrazić tak jasnymi słowami paradoks Krzyża. Mamy tu do czynienia z przeciwieństwem użalania się nad sobą: “Oto oczywista recepta, sekret szczęśliwości ziemskiej i wiecznej: nie zatrzymać się na biernym przyjęciu Woli Bożej, lecz zjednoczyć się z nią, utożsamić

się z nią... – To jest – podkreślam – niezawodny sekret radości i pokoju”.

Dusza powinna być blisko Boga

Pokój wewnętrzny pomimo cierpienia, bólu i przeciwności, a nawet dzięki nim! Katolicyzm jest religią radości, dokładnym przeciwieństwem tego, co często w swej nieświadomości utrzymują jego krytycy. Josemaría znajduje się na długiej, imponującej liście nadzwyczaj radosnych świętych. Jego rady i poglądy są w pełni zgodne z radosnymi słowami Filipa Neri, według którego “wewnętrzna radość chrześcijanina jest darem Bożym; jej źródło tkwi w dobrze ukształtowanym sumieniu, w nieprzywiązywaniu wagi do tego, co ziemskie, (nie chodzi tu o pogardę, lecz o oderwanie się, nie bycie uzależnionym) oraz w rozważaniu rzeczywistości nieba... Dusza, która jest blisko Boga, w swojej

pielgrzymce na tej ziemi doznaje również smutku, będącego wynikiem świadomości własnych grzechów i głębokiego poczucia własnej nędzy. Jednak radość jest od niego silniejsza, jeśli rozważy się, że wszystko zostało stworzone dla nas z ojcowskiej dobroci Boga...”. Przygnębienie i smutek były dla Filipa Neri “ósmym grzechem głównym”.

Bądź mężny!

Kardynał Newman zgadza się z nim: “Smutek nie jest stanem, którego doświadcza chrześcijanin; jest nie do przyjęcia umartwienie, które samo w sobie nie jest miłością, nie jest autentyczne umartwianie ciała, które nie zostaje osłodzone zaufaniem i radością. Musimy podziwiać ten piękny świat, który nas otacza, bo Bóg uczynił go „bardzo dobrym”, podczas gdy my płaczemy z powodu grzechu, który przyniósł nań Adam”. Franciszek Salezy widzi w

nieuskarżaniu się jedną z cech cnoty
cierpliwości. “Człowiek prawdziwie
pokorny nie płacze nad swoim
ciężkim losem i nie chce, żeby inni
się nad nim litowali. O swoim
cierpieniu mówi w sposób naturalny,
autentyczny i szczerze, nie gderając,
nie narzekając, ani wyolbrzymiając”.
Ludzie mężni i wielkoduszni nie
skarżą się, mówi Ojciec Pio. Można
porównać to stwierdzenie ze
słowami Josemaríi: Człowiek, który
darzy się mego siebie współczuciem
jest „rozlazłym mięczakiem”. A
przytoczony wcześniej cytat,
“przejrzysta recepta” na szczęście
utożsamiane z Krzyżem, jest jakby
echem słów Proboszcza z Ars.
„Ucieczka od Krzyża kończy się
zawsze upadkiem na skutek
przygnięcia jego ciężarem.
Musimy prosić o miłość do Krzyża.
Doświadczałem go przez 4 czy 5 lat...
O, ile miałem wówczas krzyży!
Więcej, niż mógłbym unieść. Wtedy
zacząłem prosić o miłość do Krzyża i

poczułem się szczęśliwy. Mówiłem do siebie: ‘nie ma prawdziwego szczęścia poza Krzyżem’”.

Ćwiczenie w cnocie pokory może okazać się skutecznym środkiem przeciw chorobliwemu współczuciu wobec samego siebie, będącemu wynikiem przyzwyczajenia czy też spontanicznej reakcji na daną sytuację. Pokora sprawia, że nie postrzegamy siebie samych w kategoriach tragedii oraz „szczepi” nas przeciw rozpacz. Polega na poznaniu siebie takim, jakim się jest. Ktoś, kto gorszy się uwagą w stylu “Nie zapominaj, że jesteś... koszem na śmieci”, który Bóg napełnia mimo wszystko “wspaniałymi kwiatami”, ma prawdopodobnie niewielkie pojęcie o swoich słabościach moralnych, o swoim narcyzmie, o swoich grzechach. Nie wie nawet w połowie, czym naprawdę jest świętość i czystość moralna. Punkt siódmy z “testu na pychę” z

poprzedniego rozdziału brzmi: “nie przyznawać, że nie jesteś godzien wszelkiego szacunku i godności, nawet ziemi, po której stąpasz, i rzeczy, które posiadasz”. Św. Filip Neri też mówił na ten temat w przytoczonym wcześniej cytacie, że “dusza (pokorna) jest świadoma swoich grzechów i głębokiego poczucia własnej nędzy”. Czy mamy tu do czynienia z zachętą do tego, abyśmy popadli w kompleks niższości? Z całą pewnością, nie, bo pojęcie “kompleks niższości” oznacza postrzeganie siebie samego jako “kogoś gorszego”, czego człowiek nie może zaakceptować. Przejmuje się tym, a w efekcie wzbudza w sobie współczucie wobec własnej osoby.

Przesadne wylewanie łez nad własnymi grzechami, jest oczywiście pewną formą ukrytej pychy, podobną do reakcji obrażonego Ja, porównanego do kosza na śmieci albo do „brudnej szmaty” (Neri). W

modlitwie Tomasza Morusa
słyszemy: „Panie, daj mi prosty
umysł, bym umiał gromadzić skarby
ze wszystkiego co dobre, i abym się
nie przerażał na widok zła, ale
potrafił wszystko dobrze zrozumieć.”
To nie jest podejście typowe dla
malkontenta. I dalej: „Daj mi takiego
ducha, który by nie znał znużenia,
szemrania, wzdychania, skargi, i nie
pozwól, bym zbyt zadreślał tą
rzeczą tak zawadającą, która się
nazywa moim “ja”. Panie, daj mi
poczucie humoru”. Tomasz Morus
łączy w ten sposób “szemranie i
wzdychanie” z “wyolbrzymionym
ego”. Przeciwnie owemu „wielkiemu
ego” można jednak walczyć pokorą,
za którą pójdą spontaniczne reakcje
w postaci dobrego humoru,
umiejętności śmiania się z samego
siebie. Śmianie się z różnych
przejawów pychy: z próżności,
tragizowania, dramatyzowania, jest
ćwiczeniem się w pokorze. Święci nie
skarżą się. Śmieją się z samych

siebie, bez gorzkiej kpiny, lecz z wewnętrzną radością. Niewątpliwie to właśnie leżało u podłoża głębokiego życzenia Geerta Groote, twórcy Pobożności Nowoczesnej, która przyniosła nam *O naśladowaniu Chrystusa* Tomasza a Kempisa. Zostało ono uwiecznione na pamiątkowej tablicy kościoła Broederenkerk w Deventer: *Najważniejsze jest, abyście posiadali wewnętrzną radość*.

Traktuj siebie z przymrużeniem oka

Św. Josemaría napisał “Pycha jest grzechem najgorszym i równocześnie najbardziej ośmieszającym”. Jest żałosna z punktu widzenia obserwatora, nie osoby cierpiącej na nią. Inni dostrzegają, że wizerunek własny osoby ceniącej się bardzo wysoko, nie odpowiada rzeczywistości i spontanicznie żartują sobie z owej

karykatury. Śmiech z wmówionego sobie znaczenia własnej osoby jest być może podstawą wszelkiego humoru, twierdzi filozof Henri Bergson. Sztuka śmiania się ze znaczenia, jakie ktoś sobie przypisuje, i poczucia bycia ofiarą jest w każdym razie skutecznym środkiem w walce z nawykiem ciągłego neurotycznego – bądź nie – narzekania. Wielu sławnych psychoterapeutów, wśród których między innymi Alfred Adler i Wiktor Frankl, stosowało „techniki” dobrego humoru. Johan Arndt na przykład stosował „hiperdramatyzację”, wyolbrzymianie użalania się nad sobą.

Nestor psychologii amerykańskiej, Gordon Allport, który śmianie się z własnej osoby nazywa „uznaniem absurdów istniejących w sobie”, twierdził, że „neurotyk, który nauczy się śmiać z samego siebie, jest na najlepszej drodze do wyzdrowienia”.

Traktowanie siebie z przymrużeniem oka, jako jedna z „terapii pokory”, może przywrócić zaburzoną chwilowo równowagę psychiczną. Kiedy Josemaría był młodym księdzem czasami stosował tę metodę, kiedy stracił humor. Pewnego razu zagniewał się z jakiejś przyczyny, a potem zaczął narzekać na to, że wcześniej się zagniewał. Kiedy biegnąc w takim stanie przez Madryt, zobaczył automat fotograficzny, zrobił sobie zdjęcie i śmiał się na widok swej zagniewanej twarzy. „Trzymałem to zdjęcie przez miesiąc w portfelu i za każdym razem, gdy patrzyłem na swą ponurą twarz, uniżałem się przed Bogiem i śmiałem się z sa mego siebie: *Ty głupi*, mówiłem sobie”. Zastosował metodę, którą Arndt zaproponował z myślą o walce z wyolbrzymionym „biednym ja”. *C'est le ridicule qui tue*. (Jeden uśmiech może być zabójczy dla nieproporcjonalnie przewrażliwionego „ja”) – brzmi

francuskie powiedzenie. Kiedy podczas świętowania złotego jubileuszu kapłaństwa Założyciel myślał o swojej własnej roli, jaką odegrał w powstaniu Opus Dei, musiał „zaśmiać się z siebie”. Było to poczucie humoru właściwe człowiekowi pokornemu. Kiedy w jednym ze swych ostatnich przemówień przypomniiał kilku księżom, że przy ołtarzu składają oni Bogu ofiarę ze swego życia, natychmiast starał się pomniejszać swoje znaczenie: „... nie przesadzajcie jednak. Nie odgrywamy tragedii. Spójrzmy raczej na życie z nieco weselszej strony, bo jest się z czego śmiać.” *Najważniejsze jest, abyście posiadali wewnętrzną radość.*
