

ks. Michał Damazyn

„Życie Duchowe”, 52/2007, s. 53-60.

### **Psychoterapia a spowiedź**

Nie dziwi ogromna ostrożność Kościoła przed zachwytem, jaki towarzyszył na początku XX wieku rozwojowi psychologii. Zbyt pochopnie bowiem starano się wówczas tłumaczyć doświadczenie religijne jako element życia psychicznego człowieka, a Boga – przez przeniesienie i sublimację – jako jego nieświadomione cechy i atrybuty. Sens ludzkiego życia interpretowano wyłącznie na drodze introspekcji psychologicznej. Zygmunt Freud, twórca psychoanalizy, twierdził: „Religia byłaby zatem ogólnoludzką nerwicą natręctw i tak jak dziecięca nerwica natręctw pochodziłaby z kompleksu Edypa – ze stosunku do ojca”<sup>1</sup>.

W takim rozumieniu spowiedź idealnie pokrywałaby się z psychoterapią, gdyż jest leczeniem ludzkich „niematerialnych schorzeń”, a spowiednik stałby się najwyższym autorytetem w dziedzinie introspekcji, czyli psychoanalitykiem<sup>2</sup>. Grzech wówczas nie byłby obiektywnie wyrządzoną wobec Boga i człowieka krzywdą, ale rodzajem nierozwiązanych konfliktów psychologicznych, zaburzeń emocjonalnych czy też przeniesieniem nieświadomych treści do rzeczywistości, od których można uwolnić człowieka podczas sesji terapeutycznych. Zbędna jest wówczas spowiedź rozumiana jako przyznanie się do winy, poddanie karze, ze zobowiązaniem do poprawy, a konieczna terapia, pozwalająca na scalenie człowieka, której owocem byłby brak konfliktów wewnętrznych, czyli rozwój psychologiczny. Nurty mniej radykalne rozumiały psychoterapię jako działanie poza sferą religijności, sam zaś proces – jako światopoglądowo neutralny i nie dotyczący świata wartości.

#### ***Wzajemne relacje***

Dziś na podstawie obserwacji i badań wiemy, iż zbieżność światopoglądowa terapeuty i pacjenta ma istotny wpływ na skuteczność procesu leczenia<sup>3</sup>. Rozwój nauk psychologicznych wpisywał się w nasilający się kryzys sakramentu spowiedzi, który miał również swoje podstawy w utracie przez współczesnego człowieka poczucia grzechu. Obserwowano, iż penitent, przystępując do sakramentu pojednania, nie wykazywał skruchy za grzech, który werbalizował, gdyż nie dostrzegał w swoim postępowaniu łamania

---

1 Cyt. za: D. Janus, *Psychopatologia a religia*, Warszawa 2004, s. 44.

2 Por. I. Pasquale, *Psychoterapia a problemy życia religijnego*, Kraków 1995, s. 46.

3 Por. tamże, s. 43.

przymierza z Bogiem. Wspierał się nurtami psychologii, które kwestionowały istnienie obiektywnego zła, odwoływał się do nauki teologów podważających możliwość popełnienia przez człowieka grzechu śmiertelnego, który obligowałby go do przystąpienia do spowiedzi i pokuty. Zauważono, iż tam, gdzie zmniejszała się liczba korzystających z sakramentu pojednania, wzrastała niemal wprost proporcjonalnie liczba osób szukających pomocy psychoterapeuty. Dlatego ważnym i ciekawym zagadnieniem jest określenie wzajemnych relacji oraz podobieństw i różnic pomiędzy tymi dwiema posługami wobec człowieka.

Wbrew obiegowym opiniom, w oficjalnych dokumentach Kościół nigdy nie potępił teorii Zygmunta Freuda. Papież Pius XII, przemawiając do delegatów Międzynarodowego Kongresu Psychoterapii i Psychologii Klinicznej w kwietniu 1953 roku, negatywnie ocenił jedynie teorię panseksualistyczną, występującą w jednej ze szkół psychoanalizy. Natomiast dekret Świętego Oficjum z 23 stycznia 1956 roku potępił francuskiego psychoanalityka i psychiatrę Angelo Hesnarda wyłącznie za treści prezentowane w książce jego autorstwa pt. *Moralność bez grzechu*. W połowie 1962 roku Święte Oficjum wydało również *Monitum*, w którym zalecano duchownym ostrożność w poddawaniu się lub wykonywaniu psychoanalizy<sup>4</sup>.

Pod koniec XX wieku nauki psychologiczne wyzbyły się swoistego „kompleksu wszechmocy”, dlatego dziś coraz dokładniej i precyzyjniej potrafimy określić różnice między sferą psychiczną a moralną i duchową człowieka, a co za tym idzie – między sakramentem pojednania a psychoterapią. Jednocześnie dostrzegamy także ich pewnego rodzaju relacyjność, współistnienie i zależności. Cytowany wcześniej Zygmunt Freud, sam pozostając człowiekiem niereligijnym, porównując różne sposoby oddziaływania terapeutycznego na człowieka, w liście do pastora Oskara Pfistera pisał: „Znajduje się Pan w tej szczęśliwej sytuacji, że może Pan prowadzić to przeniesienie [erotyczne na osobę terapeuty] w kierunku Boga i odtworzyć te szczęśliwe warunki czasów minionych, w których wiara religijna tłumiała nerwicę. Dla mnie ta możliwość likwidowania nie istnieje. [...] Dlatego też moja terapia prawie zawsze zamyka się w poszukiwaniu zadowolenia”<sup>5</sup>. Uznawał przez to swoistą wyższość „terapii chrześcijańskiej”, prowadzonej w oparciu o nadprzyrodzoną miłość, która jest atrybutem Boga.

#### ***Terapeuta i spowiednik: rozbieżność celów i ról***

Życie religijne nie zakłada jednak dojrzałości psychicznej człowieka, który je prowadzi, choć jej osiągnięcie może urealnić wiarę i akty pobożności. Istotną różnicą między spowiedzią

---

4 Por. tamże, s. 66.

5 Cyt. za: tamże, s. 44.

a psychoterapią jest natura problemów konkretnego człowieka. Neurotyk jest osobą chorą, ale nie grzesznikiem, chociaż być może u początków jego choroby psychicznej znajduje się błąd, który dziś prowadzi go do uczynków obiektywnie niemoralnych: przekleństwa osoby obsesyjnej czy kłamstwa historyka. Dlatego neurotyk jako taki nie jest grzesznikiem, gdyż grzech jest głównie faktem moralnym, który ma następstwa w ludzkiej psychice. Nerwica zaś jest przeszkodą w życiu religijnym, chociaż czasami wyraża się przez postawy o charakterze pozornie moralnym (skrupulanctwo, układność)<sup>6</sup>. Błędne rozpoznanie natury problemów przyczynia się więc do niepowodzenia prowadzonej terapii, gdy problem religijny odczytany jest jako nerwica lub pogłębiająca się frustracja przy kolejnych spowiedziach, kiedy człowiek nie jest w stanie kontrolować własnych czynów wymagających przemiany, a będących *de facto* objawami neurotycznymi.

To może prowadzić do rezygnacji z korzystania z sakramentu pojednania lub też nawet zarzucenia praktyk pobożnościowych. Rozbieżne są bowiem również cele: dla psychoterapii jest nim szczęście człowieka, dla religii – jego zbawienie. W językach psychoterapii, na określenie celu psychoterapii, używa się pojęcia zmiany, które jest jednak różnie określane w zależności od szkoły. Sferą zainteresowania psychoterapii, rozumianej jako „świadome, planowe i systematyczne oddziaływanie metodami psychologicznymi przez terapeutę [...] na psychikę osoby, u której występują zaburzenia osobowości”, jest psychika człowieka w połączeniu ze światem przeżyć nieświadomych i jego emocjonalnością, a celem oddziaływania – „poprawa funkcjonowania psychicznego, fizycznego i społecznego osoby, która się poddaje psychoterapii”<sup>7</sup>. Podmiotem zainteresowania spowiednika jest człowiek, szczególnie w jego sferze duchowej, który żałując, wyznaje Bogu w obecności kapłana te elementy swego świadomego i dobrowolnego działania, które stoją w sprzeczności z obiektywnym Prawem Bożym. Bardzo istotne jest zatem rozróżnienie stanów chorobowych od grzechów.

Rozbieżności dotyczą również roli, jaką przyjmuje terapeuta i spowiednik. Ten pierwszy jest swoistym przewodnikiem po nieświadomości i świecie emocji, a jednocześnie „lustrem” psychiki pacjenta, z którym się konfrontuje. O roli, jaką w sakramencie pełni spowiednik, tak pisze Papież Jan Paweł II w adhortacji apostołskiej *Reconciliatio et paenitentia*: „Oskarżenie się z własnych grzechów jest konieczne przede wszystkim po to, by grzesznik mógł być poznany przez tego, kto pełni w Sakramencie rolę sędziego, i by spowiednik mógł ocenić zarówno ciężar grzechów, jak i skruchę penitenta, a jako lekarz

---

6 Por. tamże, s. 40.

7 *Psychoterapia*, [w:] A. Chmielewski (red.), *Leksykon duchowości katolickiej*, Kraków 2002, s. 733.

poznać stan chorego, aby go leczyć i uzdrowić”<sup>8</sup>. Pełni on zatem w spowiedzi podwójną rolę: sędziego i lekarza. Sędziego, który będąc szafarzem sakramentu pojednania, przyjmuje wyznanie złożone przez penitenta, ocenia autentyczność skruchy i gotowość do wchodzenia na drogę przemiany i uzdrowienia duchowego. Udziela wówczas rozgrzeszenia mocą Chrystusa, uwalniając człowieka od winy grzechu, lecz, jak przypomina Jan Paweł II, „nie jest panem, ale sługą Bożego przebaczenia” (por. KKK 1466), towarzyszy w procesie pojednania z Bogiem, głębokiej i wewnętrznej przemiany człowieka na płaszczyźnie wiary, której ważnym elementem jest sakramentalna spowiedź.

Papież tak pisze o procesie nawracania: „Rozważając działanie tego Sakramentu, świadomość Kościoła dostrzega w nim jednak, poza charakterem sądowniczym w powyższym znaczeniu, również charakter terapeutyczny, czyli leczniczy. Wiąże się to z faktem, że Ewangelia często ukazuje Chrystusa jako lekarza”<sup>9</sup>. Spowiednik przyjmuje zatem postawę lekarza duszy, towarzysząc człowiekowi w jego nawróceniu, przez ojcowskie upomnienie, ale i radę czy pouczenie.

Papież jednak przestrzega: „Oskarżenie się [penitenta] z grzechów nie może być zredukowane do jakiegokolwiek próby psychologicznego samowyzwolenia”<sup>10</sup>. Celem bowiem sakramentu nie jest przyniesienie ulgi psychologicznej, choć często towarzyszy spowiedzi uczucie radości, zadowolenia czy uwolnienia się, ale osobowe i trwałe pojednanie z Bogiem (por. KKK 1468) i Kościołem (por. KKK 1469). Podczas gdy w terapii to, co jest skutkiem spowiedzi, jest jej celem: na przykład uwolnienie neurotyka od niepokoju, minimalizacja konfliktowości wewnętrznej człowieka. Sprawia to, że osoba ta przestaje oskarżać się, a poddaje analizie retrospektywnej, by odkryć i skorygować przyczyny oraz mechanizmy powodujące w niej psychiczny konflikt.

### ***Spowiedź nie jest Bożą sesją terapeutyczną***

Nie należy zatem powyższego sformułowania Papieża rozumieć jako zachęty do prowadzenia terapii w ramach sakramentu. Sama spowiedź jest przez swój akt żalu i skruchę, ale także pouczenie kapłana, istotnym momentem w długotrwałym procesie uświęcania się. Jak zapisano we wprowadzeniu do *Obrzędów pokuty*, to właśnie: „pokuta powinna być rzeczywiście lekarstwem na grzech i środkiem odnowy życia. W ten sposób penitent, «zapominając o tym, co jest poza nim» (por. Flp 3, 13), na nowo włącza się w misterium

---

8 Jan Paweł II, *Reconciliatio et paenitentia*, Rzym 1984, 31.

9 Tamże.

10 Tamże.

zbawienia i wyteżają siły ku temu, co jest przed nim”<sup>11</sup>. Dlatego należy zwracać uwagę na motywację przystępowania do tego sakramentu, mającego przecież charakter spotkania penitenta z Bogiem miłosiernym, któremu towarzyszy spowiednik. Nie należy zapominać o jego wymiarze religijnym, szczególnie wtedy, kiedy szuka się sposobów motywujących człowieka do uczestniczenia w nim.

Wprowadzanie do obrzędu elementów psychoterapeutycznych „wypacza jego naturę, a nawet uwłacza jego świętość”<sup>12</sup>, gdyż „wówczas może się rodzić fałszywe oczekiwanie związane ze spowiedzią, kiedy bardziej zwraca się uwagę na pomoc terapeutyczną związaną ze stanem emocjonalnym penitenta aniżeli na odpuszczenie grzechów i pojednanie z Bogiem”<sup>13</sup>. Jednak penitenci „mogą oczekiwać i pragnąć – przypomina Papież w swoim przesłaniu do Penitencjarii Apostolskiej z 1998 roku – złagodzenia pokus cielesnych, usunięcia błędów myślenia i zaburzeń emocjonalnych, wydoskonalenia całego naszego wolnego działania dzięki nadprzyrodzonej miłości, odzyskanej i stale wzrastającej”<sup>14</sup>. Choć jest to „rezultat sakramentu spowiedzi, należący do jego natury”, to jednak, jak zaznacza Jan Paweł II, ma znaczenie „drugorzędne, które zależy w dużej mierze od umiejętności i zalet spowiednika”<sup>15</sup>.

Jan Paweł II bardzo precyzyjnie rozdzielił spowiedź od terapii, kiedy nauczał, iż: „nieuzasadnione są oczekiwania tych, którzy chcieliby przekształcić sakrament pokuty w praktykę psychoanalizy lub psychoterapii. Konfesjonał nie jest i nie może być alternatywą dla gabinetu psychoanalityka lub psychoterapeuty”<sup>16</sup>. Ważne jest w tym kontekście zalecenie Papieża dotyczące kompetencji i uczciwości terapeuty, ponieważ terapia nie jest – jak to już zostało wcześniej wspomniane – obojętna etycznie. Istotny jest zatem światopogląd, jaki wyznaje terapeuta, gdyż jest on również przekazywany pacjentowi. Poza tym, jeśli przyjąć, iż psychoterapia ma na celu podjęcie przez pacjenta odpowiedzialności za różne aspekty swojego życia, a nie tylko uwolnienia ich od nerwic, proces ten dotyka także sfery moralności. Istnieje zatem niebezpieczeństwo manipulacji lub też deformacji czy nawet radykalnych zmian, które będą skutkowały marginalizacją lub odrzuceniem obiektywnego Prawa Bożego.

Rozbieżne są zatem założenia oraz cele terapii i spowiedzi. Choć Kościół w żadnej

---

11 *Wprowadzenie teologiczne i pastoralne*, [w:] *Obrzędy pokuty dostosowane do diecezji polskich*, Katowice 1981, s. 17.

12 Jan Paweł II, *Sakrament pokuty w życiu Kościoła*, „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.), 5-6/1998, s. 5.

13 J. Nagórny, *Sakrament pokuty drogą do wewnętrznej harmonii*, „Pastores”, 4/1999, s. 141.

14 Jan Paweł II, *Sakrament pokuty w życiu Kościoła*, dz. cyt., s. 6.

15 Tamże.

16 Tamże.

mierze nie przeciwstawia się psychoterapii jako takiej, oddziela ją precyzyjnie od sakramentu. Nie ma zgody na uznanie spowiedzi za jedną z form terapeutycznych ani na stosowanie jej w ramach sprawowanego sakramentu pojednania i pokuty. Sam spowiednik zaś nie może przyjmować roli terapeuty, a terapeuta „leczyć” sfery duchowej za pomocą procesu terapeutycznego. W przeciwnym razie najbardziej pokrzywdzony będzie człowiek, który chcąc pojednania z Bogiem, otrzyma porcję pozytywnych emocji i retrospekcję lub spodziewając się uwolnienia od własnych problemów psychicznych – porcję pokutnej modlitwy.

#### *Dwa sposoby pomagania człowiekowi*

Mimo rozbieżności celów, motywacji i sfer zainteresowania psychoterapii i sakramentu pojednania warto podkreślić, że psychoterapia w życiu człowieka wierzącego może być pomocna. Obie bowiem posługi mają ten sam podmiot – człowieka, który mimo teoretycznego rozdziału na sferę psychiczną oraz duchową stanowi przeciwieństwo integralną całość. Zatem współpraca między terapeutą a spowiednikiem może przyczynić się do rozwoju osobowego jednostki, czyli uwolnienia od trudności psychicznych i duchowych. Wymaga ona prawdziwej troski o dobro człowieka, który dostrzegając dylemat natury religijnej, przerywa terapię, by skierować się do doświadczonego spowiednika, z drugiej strony wymaga także od duchownego powstrzymania się od leczenia chorób psychicznych jedynie za pomocą praktyk religijnych.

Zarówno spowiednik, jak i terapeuta uczestniczą w swoistym dramacie drugiego człowieka, który zawierzył ich autorytetowi i kompetencji. Dlatego, sami prowadząc prawe życie wewnętrzne, winni wystrzegać się w swoim działaniu automatyzmu czy schematyzmu. Człowiek zgłaszający jakiś dylemat spowiednikowi lub terapeutce ma prawo wiedzieć nie tylko, jakie środki i metody będą przez nich zastosowane oraz z jakimi wzorcami zostanie skonfrontowany, ale również jakimi zasadami moralnymi i duchowymi się kierują. Dotyczy to przede wszystkim terapeutów, którzy posługują się określoną metodą terapeutyczną. Winni oni tworzyć własną „psychosyntezę”, która podąża za człowiekiem i jest do niego dopasowana. Terapeuta powinien szanować religię i duchowość osób, którym pomaga, zaś spowiednik winien być zaznajomiony z procesami emocjonalnymi i psychicznymi, jakim podlega penitent.

Otwarta pozostaje kwestia wchodzenia kapłanów mających umiejętności i wiedzę psychoterapeutyczną, poza spowiedzią i kierownictwem duchowym, w relacje zależności terapeutycznej. Sobór Watykański II w *Dekrecie o formacji kapłanów* naucza, iż: „zasady chrześcijańskiego wychowania winny być święcie przestrzegane i należycie uzupełniane

nowszymi osiągnięciami zdrowej psychologii i pedagogiki”<sup>17</sup>. Wydaje się jednak niezmiernie trudne, jeśli nie niemal niemożliwe, owocne posługiwanie sakramentalne i jednoczesna pomoc terapeutyczna jednego kapłana wobec tej samej osoby.

Oba sposoby pomagania człowiekowi – spowiedź i psychoterapia – znajdującemu się w pewnej życiowej bezradności, muszą zachować swoją odrębność i autonomię. Nie należy ich mieszać ze sobą ani tym bardziej stosować alternatywnie. Mogą być jednak dla dobra człowieka wykorzystywane komplementarnie. Wydaje się, iż potrzeba jeszcze wiele pracy, aby przełamać opory duchownych związane z rozwojem nauk psychologicznych, jak również – od strony tychże nauk – rezygnacji z jedynie psychologicznej koncepcji człowieka.

---

17 Sobór Watykański II, *Dekret o formacji kapłanów „Optatam totius”*, 11.