

Model POnaD – Potrzeb Opartych na Duchowości

Marek Pietrachowicz (Strefa Zrozumienia)

Warszawa, czerwiec-sierpień 2020, z późniejszymi rozszerzeniami

Wstęp

Istnieje utarty i mniej więcej ustalony w środowisku psychologów pogląd na to, czym są potrzeby człowieka. Cytując Stanisława Sieka z III rozdziału jego przeglądowej pracy książkowej „Wybrane metody badania osobowości”:

Większość autorów zajmujących się problematyką potrzeb psychicznych lub sił im równoważnych: popędów czy instynktów, traktuje je jako dynamiczne siły czy dyspozycje osobowości, które są cechami osobowości. Stanowisko takie zajmuje Allport, Murray, Cattell, Gulliford, Obuchowski. (...) Najprostszą definicją potrzeby psychicznej, z jaką spotykamy się na gruncie psychologii jest określanie tej zmiennej osobowości jako stanu napięcia domagającego się rozładowania.

Zdaniem autora niniejszego opracowania, przedstawione tu stanowisko opiera się na dwóch wysoce kwestionowanych założeniach.

Po pierwsze, potrzeby wyprowadzane są od „popędów czy instynktów”, a zatem w typowo freudowskim rozumieniu sublimacji popędów od dołu do góry, ku coraz to subtelniejszym formom ich zaspokajania. Autor nie zgadza się z tym założeniem i uważa, że kierunek potrzeb i ich organizacji w człowieku jest zstępujący, od poziomu transcendencji, aż do potrzeb czysto zwierzęcych. To nie chęć zaspokojenia potrzeby organizuje nam życie, czyniąc nas podobnymi do konkurujących o żer zwierzątek, ale to pewien wyższy porządek – prawo naturalne – człowieka organizuje i uporządkowuje jego potrzeby, od najwyższych do najniższych w pewną hierarchię, niezbędną do odczuwania poczucia wartości, godności i sensu życia.

Po wtóre zaś, zdaniem autora, nie do utrzymania jest założenie o potrzebie jako „stanu napięcia domagającego się rozładowania”. Pozostając natomiast w zgodzie z koncepcją Jana Marii Bocheńskiego, do przyjęcia jest założenie, że oprócz zaspokajania, potrzeby wyrażają się w woli ich *zażywania* – trwania w danym stanie i udoskonalania, pogłębiania go. Tak właśnie jest z potrzebą posiadania, znaczenia, piękna, przyjaźni, miłości. Żadnego z tych pojęć nie mamy po krótkim czasie dosyć (a jeśli tak, to stwierdzamy, że potrzeba ta nie była od początku dobrze rozpoznana i trafiona; była płytka i niepoważna, nieprzemyślana – „kto przestaje być przyjacielem,

nigdy nim nie był”; podobnie z miłością, relacją). Jeśli dobrze spędzamy z kimś czas, to nie mamy go wkrótce dosyć i chcemy go już opuścić (jak ma to miejsce z organicznymi, cielesnymi potrzebami, opartymi o zaspokajanie chwilowego braku), ale chcemy przedłużyć ten czas i rozwijać tę znajomość (oczywiście, rezerwując sobie zarazem niezbędną przestrzeń na prywatność i samotność). Wyraźnie widać, że tego typu potrzeby, podobnie jak potrzeba Boga, nie mają charakteru zaspokajania i likwidacji napięcia – a więc i zainteresowania obiektem popędu – ale mają ewidentnie charakter *zażywania* tej czynności lub relacji, a zatem trwałego i pogłębionego trwania w niej.

1a. Fundament teoretyczny modelu: analiza egzystencjalna Victora E. Frankla

Victor E. Frankl w swoim fundamentalnym dziele „Człowiek w poszukiwaniu sensu”, pisanym w obliczu potwornej rany IIWŚ i Holokaustu, poszedł w swoich rozważaniach nad kondycją człowieka w całkowicie przeciwnym kierunku do freudomarksistów – materialistów. W swojej koncepcji logoterapii¹ – terapii poszukiwania znaczenia i sensu pojęć – odwołał się on do filozofii egzystencjalnej, aby świadomie przeciwdziałać redukcjonistycznej i opartej o zwierzęce popędy freudowskiej psychoanalizie, obojętnej na przestrzeń duchowości i nadprzyrodzony charakter poszukiwania sensu życia, a raczej sprowadzającej go do intrapsychicznych murów więzienia umysłu jako sublimacji *ego* wobec *superego*.

Źródło [1] przytacza nam fundamentalną koncepcję Frankla, według której

ludzką egzystencję charakteryzuje wolność, możliwość podejmowania decyzji i odpowiedzialność. Co więcej, każdy z tych trzech kroków zawiera w sobie najważniejszy element analizy egzystencjalnej, czyli wewnętrzną zgodę człowieka.

Przeanalizujmy te trzy pojęcia, które przytacza Victor Frankl. Ich rozwinięcie i uszeregowanie we wzajemnej relacji wstępującej stanowi treść niniejszej pracy i modelu POnaD.

- *Wolność* – w ujęciu wewnętrznym, życia psychicznego – to prawidłowa relacja z samym sobą, pogodna zgoda na ograniczenia oraz realistyczna samoświadomość talentów i kierunków rozwoju, marzeń. Wolność zakłada przy tym konieczność ponoszenia swoich kosztów – w przeciwieństwie do kradzieży, czyli życia kosztem niszczenia wolności innych.

1 *Ogólne wprowadzenie do logoterapii i analizy egzystencjalnej*, Godela von Kirchbach, maj 2002
http://www.analiza-egzystencjalna.pl/wp-content/uploads/2009/01/ogolne_wprowadzenie_do_ae.pdf (dostęp 30.04.2021)

Ma ona bardzo bliskie konotacje z pojęciem prawidłowej *miłości siebie (własnej)*, która bazuje na prawdzie o sobie i wyraża sympatię wobec tej prawdy.

- *Możliwość podejmowania decyzji* można rozumieć psychologicznie jako zdolność do niepowodujących przemocy, adekwatnych relacji społecznych, które symetrycznie i przechodnio współtworzą i współkształtują wspólnotę, a zwrotnie wpływają na samą osobę żyjącą społecznie.
 - Wydaje się być bezspornym faktem, że bez własnej wewnętrznej Wolności (krok pierwszy u Frankla) nie może być mowy o Decyzyjności – albo decyzje owe będą miały tragiczny skutek, stanowiąc realizację i ekspansję własnych wewnętrznych konfliktów na świat zewnętrzny.
- *Odpowiedzialność*, czyli wrażliwość i sumienie, jest bezpośrednim skutkiem przyjętego kodeksu moralnego, a więc zewnętrznego, ograniczającego zestawu zasad, który ukierunkowuje decyzje w imię wyższej idei. Autor modelu widzi w tym wyraz objawienia Bożego i Jego przykazań w celu ochrony godności osoby (krok pierwszy) i zdrowych relacji z innymi (krok drugi).
 - Odkrywanie Odpowiedzialności – nie w teorii, ale w praktyce życia – jest wynikiem treningu społecznego, fenomenologią w laboratorium życia, a zatem konsekwencją zaobserwowania i przyjęcia pewnika o równości osób, które mnie otaczają, w naszym (moim i ich) człowieczeństwie. Wolność jednej osoby, realizowana poprzez jej Decyzje, nie może naruszać Wolności innych osób, przeciwnie skutecznie zwalczając Decyzje innych poprzez konflikt i przemoc, natomiast winna współpracować z Decyzjami innych, budując tym samym konsensus i wzajemnie się wzbogacając na zasadzie wymiany dobra – tym samym tworząc wspólnotowość, społeczeństwo. A zatem: „Mój zysk jest twoim zyskiem” (nauka społeczna Kościoła), a nie: „Mój zysk jest twoją stratą” (marksizm, liberalizm kapitalistyczny).

Frankl podkreśla, że braki w zdrowiu albo w zaspokojeniu swych potrzeb popędowych wcale niekoniecznie skutkują brakiem szczęścia człowieka. Musi zatem istnieć wyższa i bardziej zewnętrzna, niedeterministyczna rzeczywistość człowieka, w którym jego człowieczeństwo może pozostawać wolne, realizować swój sens – a może raczej: wejść w kontakt i w łączność z owym sensem, odkryć i uświadomić sobie ten sens, aby nim odtąd żyć i go zażywać. To oznacza wychodzenie ze świata pożądań i lęków ku rozszerzającym egocentryzm człowieka płaszczyznom: międzyludzkiej i duchowej. Model POnaD stara się odtwarzać tę piętrową, hierarchiczną budowę potrzeb człowieka.

Co więcej, autor logoterapii podkreśla zewnętrzność owego sensu życia (można by rzec: jego supra-psychiczną naturę, w przeciwieństwie do intra-psychicznych konstruktów samego umysłu), tak, że człowiek nie może go nigdy i w żadnych warunkach utracić, bo on istnieje niezależnie od aktualnej kondycji człowieka (człowiek może się jedynie od niego odwrócić, zagubić go, nie rozpoznać). To, zdaniem autora modelu POnaD, idealnie koresponduje z wychodzeniem ku zewnętrznej, pociągającej nas i nadającej sens miłości Boga, która uprzedza nasze poszukiwania. Bóg nadaje tożsamość, niezmywalne „ja” człowiekowi, które On pokochał na zawsze. A zatem umożliwia podróż horyzontalną, od poczucia braku miłości, przez odkrycie miłości ku mnie skierowanej, aż do umiłowania samemu – odpowiedzi na miłość.

1b. Intuicje i podstawy modelu wynikające z teologii

Święty ojciec Ignacy de Loyola swoje *Ćwiczenia Duchowne* opiera na niewzruszonym przekonaniu, że centralną osobą wszechświata jest Bóg i to służbie „Jego Boskiemu majestatowi” podporządkowane winny być wszelkie „zamiary, decyzje i czyny” człowieka. Spośród celów, On jest celem najwyższym i uporządkowującym wszelkie inne motywacje i przedsięwzięcia. Hierarchia motywacji wg Św. Ignacego uderza swą klarownością. Cytując art. 23 *Ćwiczeń*, czyli Fundament:

Człowiek został stworzony, aby Boga, naszego Pana, wielbił, okazywał Mu cześć i służył Mu – i dzięki temu zbawił duszę swoją. Inne rzeczy na powierzchni ziemi stworzone zostały dla człowieka i po to, by mu służyć pomocą w zmiernaniu do celu, dla którego został stworzony. Wynika z tego, że człowiek powinien ich w takim stopniu używać, w jakim go wspomagają [w zmiernaniu] do jego celu, a w takim stopniu powinien się ich pozbywać, w jakim mu [w dążeniu] do celu przeszkadzają.

„Troszczysz się i niepokoisz o wiele, a tymczasem potrzeba mało, albo tylko jednego”, ujmie to dobitnie Chrystus w rozmowie z Martą i Marią (Łk 10,41-42).

A oto nauka św. Maksymiliana Marii Kolbego (który osobiście doświadczył potworności obozów zagłady, a więc przykładem swego męczeństwa dzieli i poszerza doświadczenia Victora Frankla) na ten sam temat:

Podobnie ma się i z celem ostatecznym człowieka, do którego wszystko w życiu ma mu posłużyć jako środek. Musi on zaniechać tego wszystkiego, co się ostatecznemu celowi

sprzeciwia i musi używać środków, które doń prowadzą. Wszystkie najrozmaitsze cele w życiu o tyle mają wartość, o ile prowadzą do celu ostatecznego. Jeśliby od niego odwozili, to chociażby były skądinąd bardzo pociągające, są szkodliwe i musimy się ich wyrzec. Tak więc musi być pewna trudność i ciężkość w dążeniu do celu, a zwłaszcza gdy chodzi o najważniejszy cel, cel ostateczny.

Kolejny wielki mistyk i uczonec, Św. Jan od Krzyża, każe nam na kartach swej *Pieśni Duchowej* osądzić, czy nie szukamy aby siebie – swoich celów – w Bogu, próbując zaangażować Go do spełniania naszych planów, czy też – jak być powinno – szukamy Boga i Jego celów w sobie, odkrywając Jego plan i obecność w wydarzeniach naszego życia (na podobieństwo zakopanego skarbu, którego położenia zapomnieliśmy).

Autor niewielkiej książeczki *O Naśladowaniu Chrystusa*, o której zwykle się mawia, że nawróciła ona (odmieniła życie) większej liczbie osób, niż ma stron, Tomasz a Kempis, formułuje podobną myśl następująco: kochać drugiego człowieka dla Chrystusa, a Chrystusa dla Niego samego (księga II, rozdział VIII).

Współgra to w oczywisty sposób ze starotestamentalnym wezwaniem, potwierdzonym przez Jezusa, a mianowicie, „będziesz miłował Pana swego, Boga całym swoim sercem, całą swoją duszą, całą swoją mocą i całym swoim umysłem” (Łk 10, 27). Św. Paweł doda, wspominając słowa Pana, że „więcej jest radości w dawaniu, aniżeli w braniu” (Dz 20, 35) i można te jego słowa odnieść do zagadnienia, kto w naszym życiu zajmuje centralne miejsce, na kogo pada snop światła naszego skupienia, wokół czego koncentrujemy nasze wysiłki i po co, dla kogo żyjemy. Mając trudność w odpowiedzi na pytanie: po co żyć, należy sobie zadać pytanie: dla kogo żyć – uczy papież Franciszek.

Twórca współczesnych Monastycznych Wspólnot Jerozolimskich, Pierre-Marie Delfieux, w pierwszych artykułach swej *Księgi Życia*, poświęconych miłości, zaleca:

1. Całą swoją istotą przyjmij miłość, którą Bóg pierwszy cię obdarza. Trwaj zawsze w tej pewności – jedynej zdolnej nadać sens, moc i radość twojemu życiu (...). Pierwszym twoim obowiązkiem (...) jest nieustanne przyjmowanie Jego miłości. 2. Umocniony tą łaską, ty także miłuj Pana (...)

a następnie przytacza wspomniane już przez nas słowa z Ewangelii o miłowaniu Boga całym sercem, umysłem, duszą. Dalej udziela wskazówek co do miłości innych i siebie:

4. (...) Nie możesz bowiem mówić, że miłujesz Boga, którego nie widzisz, jeśli nie miłujesz brata lub siostry, z którymi się spotykasz. 5. (...) Tym lepiej będziesz kochał twych braci i siostry, im lepiej będziesz potrafił kochać samego siebie. Jeśli sam jesteś zjednoczony, będziesz jednoczył. Jeśli masz w sobie pokój, będziesz pokój wprowadzał. (...) Kochaj samego siebie aż do zapomnienia o sobie. Istnieje miłość, która bierze; miłość, która się dzieli; miłość, która daje i wreszcie miłość, która samą siebie składa w ofierze.

Znakomity badacz teologii w odniesieniu do dziedzin życia, m.in. emocji, duchowości, relacji ekonomicznych etc., Charles André Bernard SJ w książce *Teologia Spirituale* (1983) opisuje trzy stopnie miłości (cytaty pochodzą z: Lorenzo Sales, *Traktat o maleńkiej drodze miłości*, Ordo 2007):

- Miłością *doskonałą* jest ta, która miłuje Boga dla Niego samego i cieszy się tylko Nim. Poprzedzają ją dwa inne stopnie miłości: *początkująca* i *postępująca*.
 - Miłość początkująca (...) kieruje się przede wszystkim bojaźnią Bożą, czyli bojąc się obrazić Boga, który jest Miłością;
 - Miłość postępująca ćwiczy się w cnotach i jest w tym podtrzymywana nadzieją nagrody.
- Aktów doskonałej miłości można dokonywać spełniając wszystkie nasze uczynki, nawet te najskromniejsze i te, które same w sobie są obojętne, jedzenie, picie, spanie – po to, aby przez nie okazać Bogu naszą miłość (por. 1 Kor 10, 31).

2. O rugowaniu paradygmatu nadprzyrodzonego ze współczesnej psychologii i jej modeli

Rzeczywistość Objawienia jest rzeczywistością zstępującą z góry ku dołowi – z Niebios na ziemię. Bóg stał się naszym rodzicem, dalej wychowawcą i nauczycielem, a ostatecznie pociągnął nas ostatecznym przykładem swojego życia i śmierci oraz powstania. Pociągnął nas ku sobie „ludzkimi więzami, a były to więzy miłości” (Oz 11,4). Jest to zatem naturalny kierunek, jaki powinny odtwarzać modele psychologiczne, jeśli chcą zgadzać się ze stanem rzeczywistym. To tylko marksistowski dyskurs habermasowski usiłuje wprowadzić zamęt równości i równowartości opinii, wrażenie mnogości prawd, a zatem równoważności często sprzecznych ze sobą lub bardzo słabo skorelowanych teorii psychologicznych. W rzeczywistości prawda jest jedna i „leży dokładnie tam, gdzie leży” – a mianowicie w zgodności ze stanem rzeczywistym, z porządkiem Stworzenia i Objawienia. Można podchodzić do prawdy z różnych pozycji, zbiegać do niej z rozmaitych kierunków, ale skutek dążenia ku sednu musi być jeden i wspólny, to jest zbieżny. Na podobieństwo

teorii Masłowa o hierarchii potrzeb, transcendencja oddziałuje na człowieka, tworząc podglebie do samoaktualizacji, poczucia piękna, poznania siebie, a w konsekwencji dla intelektu i relacji.

Dzisiejsze modele budowane są jednoznacznie i wyraźnie w sposób zrywający z transcendencją. Brane pod uwagę są tylko pierwsze piętra piramidy potrzeb, z jej popędami, nawykami i schematami poznawczymi, zupełnie jakby pozostałe zostały zasłonięte chmurami. Nawet „nowoczesna” filozofia pozytywna Carla Rogersa, zbudowana na buddyźmie Zen, zachęca człowieka do sięgania w głąb siebie i odnajdywania tam samego siebie, samo-aktualizacji i samo-doskonalenia, w oderwaniu od takiego sensu i hierarchii istoty ludzkiej, które by pochodziły z zewnątrz, spoza człowieka i społeczności ludzi. Rozum dla współczesnego psychologa stał się Bogiem. Zbuntowany przeciw Bogu umysł nie chce się podporządkowywać rzeczywistości, on chce o niej decydować samemu. Zamiast odwzorowywać i opisywać prawdę, neo-lewicowa psychologia kreuje prawdę, przetwarza ją wedle własnego projektu („plastyka społeczna” J. Beuysa²). Ten ubolewania godny stan rzeczy miał swoje prazródło w teorii Freuda, którego „grzechem głównym” było sprowadzenie całości doświadczenia ludzkiego, jego doznań, do konstruktów umysłu, a sednem – zaspokajanie popędów libido. W ten sposób duchowość stała się w naszym pojęciu wytworem umysłu (mimo, że jest praktycznie na odwrót) i wszystko co wzniosłe, ma stanowić jedynie sublimacje pierwotnych popędów. Ochoczo podjęty przez neomarksizm frankfurcki³ (freudomarksizm głoszony przez Reicha i przejęty przez Fromma), zakwas ten rozlał się po wszelkich naukach społecznych i zadał – ów celowo ułomny – paradygmat naszemu myśleniu. Moralność, która osądza nasze uczynki, nie jest według niego absolutna, lecz zależy od kultury, okoliczności, itd. Tym samym, system władzy duchowej, który przez stulecia porządkował i temperował poczynania władzy świeckiej i doprowadził do rozwoju oraz niespotykanej przewagi cywilizacyjnej kraje średniowiecznego katolicyzmu, został porzucony i obalony. Protestantyzm zlał ze sobą obie władze, czyniąc monarchie absolutnymi i nieograniczonymi w swym wyzysku. Katolicka zasada rozdziału Kościoła od państwa, która w swej pierwotnym sensie wyraża obowiązek i konieczność kontroli władzy świeckiej przez duchową, piórami oświeceniowych neopogan, a potem marksistów (dialektyka marksistowska), zamieniła się w coś odwrotnego – w zasadę rugowania religii katolickiej z przestrzeni publicznej (na marginesie zauważmy, że niezgodnie z obowiązującą w naszym kraju konstytucją i porządkiem prawnym, który nie przewiduje podobnego pojęcia, a przeciwnie, wprowadza zasadę *swobody publicznego wyznawania wiary* i wyznacza regułę *współdziałania Kościoła i władz państwowych*).

A przecież rozwój cywilizacyjny człowieka zaczął się i był stymulowany właśnie przez duchowość (ściślej: religijność), na co niezbicie wskazują odkrycia archeologiczne w Göbekli

2 <http://www.historiasztuki.com.pl/strony/020-00-00-ANTYKULTURA.html>. Dostęp 27.06.2020.

3 Krzysztof Karoń, *Historia Antykultury*, Warszawa 2018.

Tepe⁴. Pierwsze osiedla wyrastały wokół sanktuariów religijnych, a to wymusiło dalsze eksperymenty z uprawą żywności i jej składowaniem, czyli wyzwoliło rolnictwo, hodowlę i osadnictwo – wbrew powszechnie uznawanym tezom marksisty Childe'a („Man Makes Himself”, 1937).

Aby nie wydać się gołosłownym wobec stwierdzenia o jednoznacznym rugowaniu transcendencji z modeli psychologicznych, autor prosi o poświęcenie czasu na skrótowy przegląd i zwrócenie uwagi na obowiązujące współcześnie i powszechnie uznane teorie dotyczące osobowości i potrzeb ludzkich. Czytelnik zauważy, że sięgają one tylko do pewnej wysokości piramidy motywacji i są na niej sztucznie ucięte. Wszystkie przykłady poza ostatnim pochodzą z II i III rozdziału przeglądu Stanisława Sieka⁵.

Jako poziom odniesienia przyjmujemy przyjmowaną przez cały świat psychologii współczesnej teorię A. Masłowa hierarchii potrzeb⁶ (1971), która uwzględnia transcendencję jako szczyt piramidy potrzeb (Maslow sam nie używał symbolu graficznego piramidy). Hierarchii potrzeb we współczesnym ujęciu A. Masłowa i ich współoddziaływaniu autor poświęcił osobną pracę, której streszczenie w języku angielskim znajduje się w kwartalniku *Fides et Ratio*⁷. W tym samym artykule autor wywodzi, że system motywacji może dotąd być skuteczny, dopóki jest całościowy, tj. wszystkie piętra hierarchii potrzeb współpracują ze sobą i moderują się wzajemnie. Zaspokajanie popędów niepoddane piętrami intelektu i transcendencji (a zatem: rozumowi i woli, moralnemu kodeksowi) prowadzi do uszkodzenia systemu motywacji – wzajemnego wykluczania się łatwo dostępnej przyjemności somatycznej z osiąganą przez aspirację i wysiłek satysfakcją intelektualną.

Głównym sposobem funkcjonowania tak uszkodzonego systemu motywacji staje się opisywany przez Mellibrudę (zob. Dodatek C) mechanizm uzależnienia psychicznego. Ku temu właśnie zmierza permissywne, bezstresowe wychowanie (nieograniczony dostęp do rozrywki elektronicznej i pornografii) oraz lewicowa seks-edukacja (dostęp do autoerotyzmu, brak zahamowań). Kultura przez wieki miała na celu scalanie i kompletowanie systemu motywacji, tak aby rozciągał się na wszystkie piętra hierarchii potrzeb (łącznie ze zmysłem moralnym, wstrzemięźliwością, wstydem, skromnością, wytrwałością, wolą etc.). Neomarksistowska antykultura nie tylko nie pomaga domknąć całości systemu motywacji człowieka, aby pracował sprawnie jako właśnie całość, ale rozczłonkuje go, uznaje popędy za niezależne od moralności i

4 Andrew Curry, *Gobekli Tepe: The World's First Temple?*, Smithsonian Magazine 2008.

5 Stanisław Siek, *Wybrane metody badania osobowości*, Wydawnictwa ATK, 1993.

6 Abraham H. Maslow, *The Farther Reaches of Human Nature*. New York: Viking. (1973) England: Penguin Books (1971).

7 Marek Pietrachowicz, *The SUPER-Z (Scheme for Ulterior Processing and Emotive Regulation of Zest) model – on the conflict between pleasure and gratification in personal development. A proposal for a new theoretical model*, *Fides et Ratio. Kwartalnik Naukowy*, 2019, nr 1(37), 345-364.

nakazuje umysłowi podążać za pożądliwością, hedonizmem wraz ze swoistą „pedofobią” – lękiem przed rodzicielstwem) i rozwiąźnością – czyli zaspokajaniem potrzeb seksualnych pomimo braku tworzenia formalnych i trwałych związków i poza nimi. Podczas gdy trwały związek ma wieść ku przyjemności w sensie zachęty, nagrody, przyjemność per se nigdy nie zbuduje i nie scali trwale związku. Przyjemność seksualna, oderwana od aktu prokreacji i nie stanowiąca naturalnej nagrody za podejmowany wysiłek i odpowiedzialność małżeńską, jest niczym innym, jak aktem współczesnej magii (antykoncepcja to nowotestamentowe *farmakeia*: Gal 5, 19-21; Ap 9, 21; Ap 21, 8; Didache 2, 2), ponieważ ma na celu nagięcie praw natury do własnej woli w miejsce suwerennej woli Boga. Stawia siebie w miejscu jedyne Pana życia i śmierci, stanowi więc grzech nie tylko przeciw V i VI, ale nade wszystko, przeciwko I Przykazaniu: jest to par excellence grzech bałwochwalstwa (o. dr Roman Laba, OSPPE).

Jak pisze Feliks Koneczny w swym dziele *Polskie Logos a Ethos*,

Nie wystarcza tedy zdatność sama, trzeba chęci, a raczej silnej woli korzystania ze zdatności, wyzyskania jej i wyćwiczenia. Obie one zaś mają to do siebie, że używanie ich przyjemnem z początku nie jest, bo polega na wysiłku, a to sprawia ból. Od myślenia boli głowa nieprzywykłego, a zabiera to czas, którego można użyć na łatwiej dostępne i na poczekaniu wypłacające się przyjemności życia. Żaden wysiłek nie sprawia sam przez się fizycznej przyjemności, i dlatego ludzie prymitywni go unikają.

Odzwierciedleniem tego stanu rzeczy i stanu umysłu współczesnych psychologów są modele potrzeb silnie skrzywione w kierunku egoistycznej indywidualizacji, mirażu samo-spełnienia na poziomie przyjemności somatycznej oraz absolutyzacji popędów: bezdyskusyjnemu ustawieniu ich na pierwszym miejscu w hierarchii potrzeb (wbrew przytaczanemu już zdaniu Frankla, że niezaspokojenie popędu wcale nie prowadzi do tragedii i istotnego obniżenia szczęśliwości, o ile człowiek miał rozwinięte inne władze).

Na przykładach poniżej zauważymy z łatwością, jak transcendencja, samodoskonalenie, poczucie piękna oraz intelekt są wymazane i przemilczane we współczesnych modelach potrzeb:

- Kwestionariusz T.G. Grygiera jest zbudowany w oparciu o paradygmat psychodynamiczny i wywodzi wszystkie potrzeby ludzkie (oraz ich sublimacje) z doświadczeń i konfliktów seksualnych dziecka. Mamy więc w nim charakterystyki analne, oralne i falliczne.
- H.A. Murray. Na 27 opisywanych przez niego potrzeb, zaledwie trzy, 23, 24 i 27, nie dotyczą pierwszych trzech pięt hierarchii Masłowa – fizjologii, bezpieczeństwa i afiliacji –

które to piętra współdzielimy ze zwierzętami (ze specyficznym dla człowieka wyrafinowaniem i komplikacją).

- Autoportret M.I. Steina, zbudowany w oparciu o teorię Murraya, opisuje 25 potrzeb opatrzonych literami od A do Z, z których ani jedna nie dotyczy czegokolwiek powyżej czwartego piętra (z ośmiu) hierarchii Masłowa.
- Kwestionariusz G. Sterna ma środek ciężkości w seksualności i sado-masochizmie, wokół których oscyluje, ale zdarza mu się dotknąć wyższych potrzeb (Potrzeba poznawcza – 10 na 300 pytań oraz zainteresowania przyrodniczo-fizyczne – kolejne 10 pytań). Pozostałe pytania lokują się ponownie w pierwszych czterech piętrach piramidy Masłowa.
- Kwestionariusz Potrzeb (Katarzyna Ludka⁸, UW). Autorka zastosowała nieświadomie lub celowo manipulację, odwołując się do modelu A. Masłowa z lat 1940., który autor poprawił w pracy wydanej w 1971, a poprzedni model uznał oficjalnie za nieprawdziwy. Model ten ma tylko pięć pięter i kończy się na samo-rozwoju (samo-aktualizacji) człowieka. Nie wzbudziło to alarmu ze strony znakomitych skądinąd recenzentów jej kwestionariusza, sław uniwersyteckich w obszarze psychometrii.

Istnieją próby przywrócenia duchowości i religijności polu spojrzenia psychologii współczesnej (por. Niejodek, Gruszczyńska⁹). Jednak nawet tam religię traktuje się nie tyle jako siłę zewnętrzną wobec psychologii, całościowo uporządkowującą życie i nadającą mu ton i smak, ale li tylko jako jeden z wymiarów osobowości (redukcja), bądź jako obszar terapii (instrumentalność).

Tymczasem relacji z Bogiem nie da się zredukować do mechanizmów emocjonalno-poznawczych (jakkolwiek korzystamy przy niej z mózgu, który jest punktem dostępu duszy do materii¹⁰), psychologia może jedynie starać się opisywać, na tyle poprawnie na ile zdoła, dynamikę i wpływ tej rzeczywistości, jej rzutowanie na kwestie motywacji, ocen moralnych, życia uczuciowego. Zaś fakt, że nie obserwujemy większego wpływu duchowości na funkcjonowanie danej jednostki nie należy uznawać za jej wolny wybór, równocenny z innymi i dowolną opcję, a tym mniej za stan pożądany – co raczej za defekt jej poznania i efekt celowego deprawującego działania (być może wychowawców, środowiska), aby tę naturalną i konieczną dla kształtowania się umysłu osoby rzeczywistość duchowości przed nią zakryć i zasłonić. Uważamy, że dotknięci marksizmem psychologowie, będący grupą społeczną nieproporcjonalnie – nienaturalnie? – niereligijną w stosunku do całości społeczeństwa (34% wobec 94% w przypadku Amerykanów, dane za artykułem [8]), winni otworzyć się na prawdę o człowieku, zamiast kreować i podtrzymywać

8 <http://www.platformatestow.pl/files/files/Kwestionariusz%20Potrzeb%20-%20podrecznik.pdf>. Dostęp 24.06.2020.

9 Irena Heszen-Niejodek, E. Gruszczyńska, *Wymiar duchowy człowieka, jego znaczenie w psychologii zdrowia i jego pomiar*. Przegląd Psychologiczny 2004, 47(1), 15-31.

10 Jan I.M. Bocheński, *Sto zabobonów. Krótki filozoficzny słownik zabobonów*. Wyd. Antyk 2008.

sztuczny obraz świeckiej, samo-doskonającej się ludzkości (człowiek jako dobry sam z siebie, bez wychowywania – podstawowy błąd psychologii pozytywnej), z duchowością stanowiącą jedynie dodatkowy „ekstra” element lub dziwactwo, albo wręcz balast i utrudnienie dla swobodnej ekspresji seksualnej.

Teorie motywacji i osobowości na tyle są trafne, na ile odzwierciedlają naturalny kierunek zstępujący w świecie wartości, znaczeń i symboli człowieka, a co najmniej jeśli nie odrzucają i nie przemilczają tej bardzo istotnej części ludzkiej psychiki. Marks upatruje w religii – i słusznie – głównego wroga w procesie dehumanizacji (sprowadzenia od kultury do natury, zezwierzęcenia) człowieka i pozbawiania go własności prywatnej wraz ze zdolnością do konkurencyjności na rynku pracy (praca najemna i kompetencja w jej wykonywaniu to wróg numer jeden Manifestu Partii Komunistycznej 1848r.). Obecnie potężne grupy interesu, które chcą forsować neomarksistowski model wychowania (deprawacji) młodzieży, wychowania nie do mierzenia się z koniecznością wykonywania pracy na wysokim poziomie, lecz do podejmowania i szukania nałogowo przyjemności, mają bardzo silną motywację do czynienia ludzi ślepych na religijną rzeczywistość ich psychiki, na jej faktyczną naturę.

Jedno stwierdzenie pozostaje niewzruszonym pewnikiem: psychologia nie dysponuje zakresem stosowalności ani metodami, ażeby móc zamknąć w swoim polu ekspertyzy religię, a tym mniej ażeby wypowiadać się o jej prawdziwości lub nie. Może jedynie uznać fakt istnienia religii, i – jak dowodzi tego cała historia ludzkości i myśli ludzkiej – jej kluczowej i fundamentalnej, niezbywalnej roli dla istoty i wspólnoty ludzkiej. Tym samym psychologia nie może religii ignorować, ani umniejszać jej znaczenia, bo wówczas rozmija się z faktem naukowym. Systemy i prądy, które znosiły religię w imię wyzwiania człowieka, bez wyjątku przeradzały się w systemy wrogie samemu człowiekowi, systemy wyzysku i niewolnictwa (zob. odnośnik [2]).

3. Alternatywny model potrzeb oparty na duchowości (model POnaD)

Model ten, stanowiący kontrpropozycję do obecnie dominujących modeli motywacji i potrzeb człowieka, a bazujący na egzystencjalnej metodologii trzech kroków *wolności* i *zgody* (wolność – decyzja – odpowiedzialność) w logoterapii V.E. Frankla (odnośnik [1]), zrodził się z palącej potrzeby wprowadzenia konstrukcji wolnej od błędu (świadomego lub nie) odrzucania pięt samopoznania i transcendencji człowieka, zaś zgodnej w swej budowie z obowiązującą w świecie cywilizacji zachodniej i leżącą u jej fundamentów moralnością i teologią katolicką (szerzej:

chrześcijańską). Zwracamy szczególną uwagę na fakt, że prawdziwość teorii naukowej poznaje się m.in. po niekonfliktowaniu się jej z innymi, już ustanowionymi obszarami wiedzy.

Podstawowym założeniem, z którego wyszedł autor jest niespodziewanie trafne stwierdzenie, które sformułowała trzynastoletnia niewidoma dziewczynka, porzucona przez swych rodziców w zakładzie w Laskach – relację przytoczył przy okazji 100-lecia liceum Batorego (2018) jego wychowanek, a zarazem wychowawca z zakładu w Laskach (1990-1994), ks. prof. bp Michał Janocha. Zdanie to stanowiło jej definicję raju (Nieba), czyli miejsca z najpiękniejszych nadziei i aspiracji:

Miejsce, w którym będę kochana, i to się nigdy nie skończy.

Relacja miłości, poszukiwanie miłości, która by się nie wyczerpywała, zdaje się być najważniejszą i najsilniejszą motywacją w życiu człowieka. Właściwie wszystko jest temu podporządkowane – konkludował bp Janocha. Należy w tym miejscu obowiązkowo powołać się na psychologiczne trzy aksjomaty miłości, jakie sformułował Sternberg. Szczegóły opisane są w Dodatku A. Autor niniejszego artykułu jako równoważne sformułowanie sugeruje, że sedno relacji miłości stanowi

odnajdywanie kogoś, kto dopatrzyłby się w nas dobra

i to dobro zatwierdził, potwierdził nas, niezależnie od okoliczności i naszej kondycji (por Kol 1,28). Z samych podstaw nauki psychologii wiemy, że nasz umysł wymaga i z całej siły dąży do wytworzenia pozytywnej auto-narracji – dobrego zdania o sobie i potwierdzanego przez otoczenie. To dlatego dojrzewający nastolatki tak szaloną uwagę przywiązują do wyglądu oraz szansy na wylansowanie się, na zaistnienie w mediach społecznościowych. Najbardziej uporczywie zalegającą udręką umysłową, jaką może przeżywać człowiek (poza realną trwogą o życie), stanowi reakcja emocjonalna na przeświadczenie o byciu niegodnym, niewartym. Leży u podstaw najbardziej uporczywych i drenujących z energii życiowej zaburzeń afektywnych ze spektrum depresji. Przekonanie fundamentalne o własnej nie-dobroci i nieadekwatności („Nie zasługuję na nic dobrego”, „jestem nic nie wart”) stanowi prawdziwe sedno i wyzwanie większości terapii poznawczo-behawioralnych (Ellis¹¹, Padesky¹², Williams¹³), a przekonanie to nabywane jest w dysfunkcyjnej rodzinie, w której zabrakło miłości i afirmacji (Eldredge¹⁴).

11 Albert Ellis, C. MacLaren, *Terapia racjonalno-emotywna. Podręcznik*. Helion. Gliwice 2011.

12 Christine A. Padesky, D. Greenberger., *Umysł ponad nastrojem*. Wyd. UJ. Kraków (wyd. drugie 2018).

13 Mark Williams, D. Penman, *Mindfulness. Trening uważności*. Wyd. Samo Sedno. Warszawa 2014.

14 John Eldredge, *Dzikie serce. Tęsknoty męskiej duszy*. W Drodze. Poznań 2010.

Konieczność zbudowania pozytywnego obrazu samego siebie leży u podstaw problemów teorii samoregulacji opisanej przez Tory Higginsa¹⁵ jako kontrast pomiędzy „ja” idealnym i „ja” powinnościowym, a „ja” aktualnym, czyli tym, jakimi chcielibyśmy/powinniśmy się widzieć, a jakimi się realnie postrzegamy. Konflikt pomiędzy świadomym samoopisem siebie a niejawnymi przekonaniem o sobie stanowi podłoże rzetelnego testu IAT¹⁶ oraz pracy magisterskiej autora¹⁷ dotyczącej próby warunkowania ewaluatywnego samooceny. Najpowszechniejsze źródło naiwnych teorii osobowości i błędów percepcji społecznej – to jest efekt grupowania, czyli strukturalizacji¹⁸ – wynika właśnie z potrzeby uznawania swojego środowiska i swej grupy na tle innych za wyróżniająco się cnotliwe i wartościowe.

Nawet w tak ekstremalnych sytuacjach, jak choroba nałogu alkoholowego, umysł w mechanizmie iluzji i zaprzeczania (Mellibruda¹⁹) usiłuje wytworzyć spójny i pozytywny obraz samego siebie. Alkoholik otacza się gronem podobnie myślących i tkliwie popierających go osób (towarzystwo do picia). Rozwinięcie myśli o uzależnieniach psychicznych Czytelnik znajdzie w Dodatku C.

Dobra opinia, prawość postępowania unieśmiertelnia człowieka, spaja jego dokonania ponadczasowym nawiasem. Najważniejszymi słowami, jakie na moment przed egzekucją w 1946r. z rąk władzy komunistycznej, poleca przekazać swej babci Danuta „Inka” Siedzikówna, są: „zachowałam się jak trzeba”. Te słowa uznała za najistotniejsze, były testamentem jej młodego i pięknego życia²⁰.

Bóg pociąga nas „ludzkimi więzami, a są to więzy miłości” (por. Oz 11,4). On darzy nas uczuciami i myśli o nas to, czego my sami nie czujemy się na siłach myśleć o sobie. Kiedy nie mamy odwagi myśleć o sobie dobrze, myśleć o swym życiu w kategoriach pomyślności i wzrostu, wtedy On myśli dobrze o nas w naszym zastępstwie. I uczy, żebyśmy przyjmowali Jego punkt widzenia.

Miłość do siebie samego, miłość do innych oraz miłość do Boga, w ujęciu słynnego autora chrześcijańskiego-jezuity Franza Jalicsa SJ, jest systemem naczyń połączonych (dokładnie ten system reprezentuje model POnaD). W takim samym stopniu, dla ustalenia uwagi: procentowo na pewnej skali pozytywnej samooceny, w jakim nie potrafimy dobrze kochać siebie, tyle procent

15 Marcin Młynarczyk, *Ja idealne vs Ja powinnościowe : analiza emocjonalnych konsekwencji rozbieżności w systemie "Ja" na podstawie teorii autoregulacji E.T. Higginsa*, 2006.

E.T. Higgins, *Self-discrepancy: A theory relating self and affect*. Psychological Review 1987. 94, 319-340.

16 Anthony G. Greenwald, S.D. Farnham, *Using the Implicit Association Test to Measure Self-esteem and Self-concept*. Journal of Personality and Social Psychology 2000, 79/6, 1022-1038.

17 Marek Pietrachowicz, *Próba selektywnego warunkowania ewaluatywnego niejawnej samooceny*, SWPS 2014.

18 Michał Bilewicz, *Kiedy kontakt osłabia uprzedzenia?*, w: Psychologia Społeczna t.2, Scholar 2006.

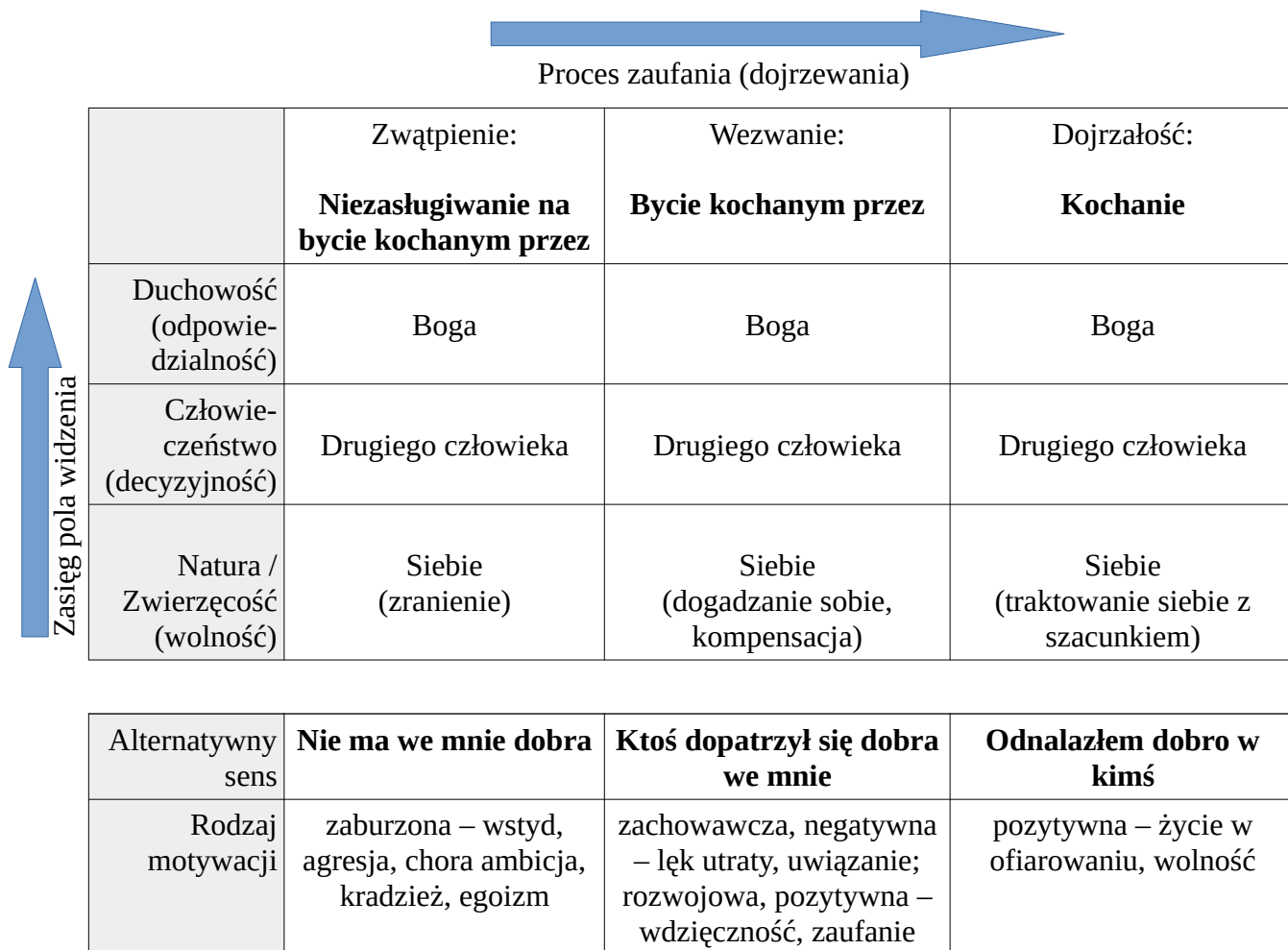
19 Jerzy Mellibruda, *Psychologiczne koncepcje mechanizmów uzależnienia*, 1997 Materiał internetowy:

<http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/50-artykuly/675-psychologiczna-koncepcja-mechanizmow-uzaleznienia.html>

20 <https://wpolityce.pl/polityka/165138-powiedzcie-mojej-babci-ze-zachowalam-sie-jak-trzeba-67-lat-temu-po-brutalnym-sledztwie-inka-zostala-zamordowana>. Dostęp 22.06.2020.

bliźnich będzie nas irytować, a także tyle samo procent spośród przymiotów Boga nie będziemy w stanie przyjąć do wiadomości i uwielbiać, korzystać z nich do zbawienia. Bóg przychodzi do nas i swoim autorytetem (por. książka *Psychoterapia Ewangelią 3* autora artykułu) uzdalnia nas do pokochania siebie. Jesteśmy zdolni kochać, bo zostaliśmy pokochani i możemy adekwatnie zacząć kochać innych.

4. Diagram POnaD



W swym życiu wędrujemy (lub zatrzymujemy się w miejscu) na dwuwymiarowej płaszczyźnie naszkicowanej powyżej. Poruszając się pionowo, odkrywamy wyższe źródło i cel miłości – realizacji naszych potrzeb lub aspiracji. Dojrzewając (zdobywając się na zaufanie), stopniowo przenosimy środek ciężkości i światło reflektora z nas samych na kogoś innego, kogo z kolei to my obdarowujemy miłością. W pierwszej i drugiej kolumnie to ja jestem sednem i głównym biorcą – nawet poczucie wstydu i niegodności jest formą skupienia na sobie, postawienia siebie w roli głównego aktora dramatu, którego wina (bądź zasługa) ma większą siłę od mocy przebaczenia,

które otrzymuję za darmo²¹. Podczas gdy w prawej kolumnie staję się dawcą, wyzwolonym z lęku o brak. Proszę także por. z adhortacją *Amoris laetitia* Franciszka, rozdział 4 (Hymn o miłości).

Aby opisać sedno i nasilenie potrzeb danej osoby, należy umiejscowić ją na płaszczyźnie. Z tego wynika szereg konsekwencji dla jej schematów zachowań oraz wierzeń podstawowych. Podobnie jak w przypadku hierarchii Masłowa, model jest zstępujący, co oznacza, że postawa z niższego piętra jest tak naprawdę skutkiem oddziaływania z piętra wyższego (np. nikt nie zdobywa samooceny sam z siebie, w oderwaniu od osób znaczących) i wyższe piętro stanowi naturalne rozwinięcie i pole do inwestycji zdobywczy z niższego piętra. Trasa pokonywana na diagramie oznacza szlak osiągniętych trwale przełomów życiowych, jest więc swoistym dwuwymiarowym systemem etapów rozwoju, pokonywanych monotonicznie w kierunku wstępującym. Postęp osiągnięty na niższym piętrze warunkuje postępy na piętrze wyższym – rozwinięcie tej myśli znajduje się w dodatku B.

Naturalnie, istotą rzeczy jest odróżnienie, kto (ja sam, inni, Bóg) jest faktycznym – a nie deklaratywnym – źródłem potrzeby, a zatem źródłem motywacji osoby badanej. Moje uczynki mogą wyglądać na dojrzałe, skierowane na drugiego człowieka (np. przekazuję dużą kwotę na dobroczynność), ale może za tym kryć się nadal motywacja egocentryczna (robię to z pragnienia pokazania się, albo z poczucia winy, gdybym tego nie zrobił). Doskonałe studium nieświadomej hipokryzji takich postaw stanowi obraz Orsona Wellesa „Obywatel Kane”, uznawany za najdoskonalszy film wszechczasów, w którym tytułowy bohater poświęca się i służy społeczeństwu oraz ukochanym osobom, jednak wyłącznie po to, aby być kochanym w zamian, na jego warunkach i aby otrzymać dla siebie co najmniej tyle samo, ile zainwestował w relację.

Znane w praktyce psychoterapii są przypadki, w których rodzic spełnia uczynki miłości wobec swojego dziecka, całą swoją uwagę skupiając na technicznym, logistycznym aspekcie zaspokajania potrzeb, nawet z przesadą, nie pozwalając osiągnąć dziecku celów samemu i doświadczyć swej sprawczości, ale za to pozostawia je w samotności na płaszczyźnie zrozumienia i wsparcia psychicznego. Rodzic jest nauczony – poprzez ciężkie czasy, w których sam dojrzywał – takiego stylu wychowania i uznaje to za najwyższą formę miłości. U podstaw rodzących się problemów leży tutaj brak autorefleksji, ślepe przyjmowanie założeń co do tego, co jest najlepsze i brak obserwacji i interpretacji faktycznych potrzeb dziecka. Jest to forma miłości niedoskonałej, bowiem wbrew najlepszym intencjom rodzica i przy niewątpliwie pozytywnej wartości składanych dziecku darów, bez których jego życie byłoby bardzo trudne, utrwała jednocześnie w dziecku przekonanie „jestem do niczego”, „sam nic nie umiem zrobić”. Trzeba więc być ostrożnym przyporządkowując postępy osoby do danego pola płaszczyzny POnaD jedynie na podstawie jej

21 Por. opowiadanie *Z listów starego anioła do młodego* w książce *Talia pełna Jokerów* autora, wyd. WFW 2020.

samoopisu. Raczej, zgodnie z radą ewangeliczną, należy badać stopień doskonałości miłości po owocach, po skutkach.

Miłość ludzka jest mieszanką, superpozycją prawdziwej miłości i jej braków. Braki należy wyjaśniać, a dobre aspekty eksponować i chwalić. Poczucie sukcesu, choćby małego, daje siłę do podjęcia ruchu w kierunku kolejnego postępu (taktyka „żabich skoków”).

5. Pokonywanie deficytów i traumy w ujęciu modelu

Istnieje wiele ateistycznych i pogańskich (tzn. rzekomo racjonalnych, lecz bazujących na pierwotnych instynktach i przeżyciach, na przykład na ekspresji ekstremalnych emocji lub gimnastyce) metod, które skoncentrowane są na przywracaniu kontaktu z samym sobą (z *self*) tam, gdzie owa łączność została zablokowana przez traumę oraz na pochylaniu się nad sobą, przytulaniu wewnętrznego dziecka, które nie doświadczyło tego rodzaju adekwatnych uczuć i gestów. Ich cechą łączną jest fakt, że nigdy nie odnoszą się i nie prowadzą do źródła miłości – do Boga – pomimo iż bazują nieodmiennie na miłości, odmienianej przez wszystkie przypadki. Metodologia ta jest ocieraniem się o powierzchnię prawdziwej terapii (czyli leczenia duszy, por. książka „Psychoterapia Ewangelią” autora – data wydania: październik 2021), jej naśladownictwem, sprowadzającym na manowce pogańskiej filozofii i magii. Prawdziwa terapia odwołuje się do prawdziwego Uzdrowiciela i bazuje na Jego wskazaniach i zaleceniach.

W myśl modelu POnaD, w celu uzdrowienia siebie i odtworzenia zerwanej bądź zablokowanej łączności z samym sobą, należy przyjąć – w miejsce zranionego, zniekształconego poznawczo zdania o sobie – to zdanie, które ma o mnie mój Stwórca i Zbawiciel. Ten, na Którego można było liczyć do tego stopnia, i który nie zawiódł nawet wtedy, gdy kosztowało Go to utratę Jego życia. O ileż tym bardziej dotrzyma wierności mojej osobie i poprze ją w mojej codzienności! W konsekwencji, można na Niego również liczyć i na Jego jednoznacznie pozytywne i pełne zachwyty spojrzenie na mnie, również w każdej innej sytuacji. Jeśli przyjmuję wiarę w Chrystusa, to również jednocześnie przyjmuję wiarę w siebie samego, którą żywi ku mnie Chrystus. Nie można jednocześnie być wierzącym i odrzucać zdanie Jezusa o mnie samym, a jest to zdanie ekstremalnie pozytywne – Chrystus bardziej ceni mnie sobie, niż własne życie. Bóg nie krytykuje i nie potępia nawet wtedy, gdy wypomina błędy i wzywa do zmiany. On cały czas otacza mnie swoją miłością, która broni, strzeże i popiera, wyróżnia, afirmuje, daje siłę do przemian. I to jest jedyna prawdziwa i trwała baza, na której można zbudować swój sens życia i prawdziwie trwałą, pozytywną samoocenę (por. rozdział 1b, cytat Pierre-Marie Delfieux z Księgi Życia Jeruzalem).

Również zaufanie do tej miłości staje się lekarstwem na lęki i traumę. Skoro nasze lęki są irracjonalne i tak trudno poddają się racjonalnej terapii, to trzeba je wybić klinem jeszcze silniejszej od nich pewności, że zostaną zaadresowane i ogarniony będą opieką, ochroną, ocaleniem.

To, co nazywamy w terapii poznawczo-behawioralnej (CBT) **myślami równoważącymi**, może, i dobrze jeśli będzie, odnosić się do rzeczywistości relacji z Bogiem. Na przykład: „Czuję się winny” – „Czuję się winny, ale Chrystus mnie uniewinnił i nadaje/ zadaje mi nową niewinność”. Przykłady z życia, kiedy Bóg pochylił się nade mną są owymi „przykładami na nieprawdziwość gorącej myśli”, jakich poszukujemy w ramach CBT, aby zrównoważyć gorącą (krzywdzącą) myśl.

- Jest to moja rola, abym zapewnił żyjące we mnie wewnętrzne dziecko o tym, że jest kochane i że zawsze przyjdę mu z pomocą, zawsze stanę po jego stronie i że znajdę rozwiązanie dla jego trosk. Nie sam, lecz z Chrystusem.
- Z drugiej zaś strony, otwieram się na pewność pochodzącą od Boga, że On zamknie mnie w swojej dłoni i przeprowadzi, a nawet wręcz przeniesie przez każde doświadczenie bezpiecznym i ku większemu szczęściu. Zaufanie, jako funkcja pokory, jest tu kluczowym doświadczeniem, które trzeba uruchomić. Ci, którzy dybią na moje życie i którzy mi zagrażają, nie są mocniejsi od mojego Wybawcy.

Tylko taka pewność może przywrócić równowagę i pokój w obliczu irracjonalnego strachu, ponieważ jest składana w pewnym oparciu, w niezawodnym Bogu, który pokochał mnie tak mocno, że zaistniałem i cały czas żyję jedynie aktem Jego woli. „*Gdy się położę, zasypiam spokojnie, bo Ty sam jeden, Panie, pozwalasz mi mieszkać bezpiecznie*” (Ps 4,9).

Musi być to żywa, serdeczna i autentyczna więź z potężnym Panem i Zbawicielem. Więź ta rządzi się regułami mojego umysłu (Bóg nie chce zmieniać mnie inwazyjnie, wbrew mojej woli i poglądom, On chce, żebym sam zmienił moje poglądy – o sobie, o Nim – na zgodne z Jego prawdziwymi poglądami), dlatego terapia jest nieodzowna – stanowi sposób na identyfikację i zapraszanie uzdrawiającej mocy Pana do poszczególnych zranień. Stanowi także dobry rachunek sumienia przed sakramentem pokuty i pojednania. Prześwietlanie Jego światłem mrocznych tajemnic i oglądanie ich w nowym świetle, przewartościowanie podejścia pełnego porzucenia poprzez zaopiekowanie.

6. Grzech w ujęciu modelu

Rolą szatana jest zaburzanie i zrywanie tej więzi miłości, jaka w naturalny sposób panuje między Bogiem a człowiekiem i która go ma uszczęśliwić. Biblia nazywa diabła oskarżycielem, tym, który

„bezustannie oskarża nas przed obliczem Bożym”. Od czasu Odkupienia, oskarżanie nas przed Bogiem stało się bardzo trudne, o ile nie niemożliwe. Szatanowi pozostały jeszcze dwie opcje: obecnie oskarża on przede wszystkim

– Boga przed nami (pycha, zwątpienie w dobro),

a także

– mnie przede mną samym (nieuporządkowanie zmysłów²², zwątpienie w siebie).

Jako że relacja uszczęśliwiająca człowieka, to jest taka, która – psychologicznie rzecz ujmując – pozwala mu odnaleźć i cieszyć się sensem swego istnienia i aktualizować ten sens, jest realizowana poprzez relację dwóch osób – Boga i człowieka, diabeł uderza zatem w oba bieguny tej relacji. Stara się zafałszować obraz Boga i/lub mnie w moich własnych oczach. Wie, że zniekształcenie poznawcze choćby jednego z nich osłabi i zaburzy poczucie sensu i radości życia. To zaś będzie miało skutki wspólnotowe, społeczne. Odpowiada tej rzeczywistości lewa kolumna tabeli i jej kolejne piętra.

Diabeł oskarża więc przede mną Boga o to, że Jemu nie zależy na moim szczęściu, tylko na posłuszeństwie, że On o mnie nie pamięta i nie dba. Ale zwłaszcza oskarża mnie przed sobą samym, że nie jestem wart miłości, że nie ma we mnie możliwości poprawy, że już wszystko stracone i że jestem nieudacznikiem. To właśnie stanowi treść naszych nieadekwatnych **przekonań fundamentalnych** o sobie. John Eldredge zauważa, że szatan uderza dokładnie w to, co konstituuje naszą największą siłę i co jest w nas najbardziej twórcze i budujące. Uderza w nasze piękno i wiarę, a ściślej – w nasze przekonanie na ich temat.

Grzech nie jest zatem niczym innym, jak porzuceniem (lub uśmierceniem przez lenistwo i apatię) wiary i nadziei, że jestem piękny i wzniosły, że dzięki Bogu jestem zbawiony, i potrzebą dostosowania się do żywionych przeze mnie krzywdzących przekonań na mój własny temat. Przekonaniem, że nie pozostała we mnie, nigdy nie było, lub nie została mi przywrócona ta godność, której warto strzec i nie ma obietnicy, która by się miała spełnić wobec mnie. Poniżej przykłady:

- *Błuznierstwo* i *atakowanie wiary* paradoksalnie bazuje na wierze człowieka i jego religijnej wrażliwości, jest bowiem rozczarowaniem i rezygnacją w obliczu trudności, niemożności sprostania (źle pojętym) obowiązkom i wiąże się z ulgą porzucenia tego, co kosztuje wysiłek w wyznawaniu Boga. Stanowi ucieczkę do przodu, obronę (przed negatywną samooceną) przez atak. Jest tak naprawdę dezaprobatą i wyśmiewaniem **swojej własnej**

22 Por. Plinio de Oliveira, „Rewolucja i Kontrewolucja”, rozdział 3, str. 63 i następne

wiary, której nie mam już siły szanować i strzec (albo rozwinąć, sięgnąć po nią, jeśli jej jeszcze nie miałem), jest formą duchowego masochizmu. Jest następstwem rezygnacji, uznania, że wiara jest dla mnie za trudna i zbyt abstrakcyjna. Nieodkrycie miłości Boga w rzeczywistości wiary prowadzi do rozczarowania i w konsekwencji do wyśmiania. Ale sedno stanowi wyśmiewanie **siebie, swojej** wiary, być może potencjalnej wiary, a nie wiary ogólnie. *Jest więc aktem nienawiści, lecz skierowanym wpierw i przede wszystkim przeciwko samemu sobie, z czego dopiero wynika nienawiść do innych, reprezentujących tęże wiarę.* Bez pogardy do siebie, frustracji (nie dającego się niczym innym zastąpić braku) z powodu niemożności osiągnięcia pokoju wiary, nie byłoby pogardy na zewnątrz. Osoby, które mają poczucie i przekonanie o byciu kochanymi przez Jezusa i Maryję, i to kochanymi troskliwie, bezwarunkowo, nie będą odczuwać najmniejszej potrzeby ani przyjemności w bluźnierstwie. Paliwem bluźnierstwa jest rozczarowanie własnym brakiem wiary.

Analogicznie,

- *chciwość pieniędzy* lub *pożądanie gadżetów* jest niezaspokojoną potrzebą bezpieczeństwa, tego, że jestem stworzony i przeznaczony do bycia bezpiecznym. „Kładę się i zasypiam spokojnie, bo ty, o Panie, pozwalasz mi mieszkać bezpiecznie”. Bez przekonania, że sobie nie poradzę, o ile nie obuduję się dobrami i że bez zabawek nie potrafię być szczęśliwy, nie zrodziłoby się pożądanie nadmiaru i zabawek. Jest to defekt miłości własnej, jako skutek nie odebrania i nieodczytania miłości Boga do mnie, a w konsekwencji obawy o bycie narażonym na niepowetowane szkody.
- *Fetyszyzm* i wszelkie *parafilie* bazują na silnej więzi emocjonalnego porozumienia w materii intelektualnie niezrozumiałej (zbyt trudnej i męczącej w zrozumieniu). Jest to forma wzajemnej „miłości” w sytuacji, w której niedostępna jest moja prawdziwa godność, piękno i wartość. Czuję się sobie brzydki, dlatego poszukuję akceptacji w groteskowości i brzydocie.

Podobnie,

- o ile *sadyzm* i *przemoc* jest pod względem sprawstwa domeną osobowości psychotycznych, które pragną dostarczyć sobie ekstremalnych przeżyć po to, żeby w ogóle cokolwiek odczuć i poczuć, że żyją, o tyle – w dobie internetu i uzależnienia od pornografii – wiemy, że odbiorcami treści sadystycznych, wulgarności i chamstwa są także ludzie wrażliwi, szczególnie delikatni. Jest to przykład transgresji, pokonywania tego, co nas samych definiuje i rzekomo ogranicza. Znow, u sedna takiego grzechu znajduje się zaprzeczanie sobie i swoim własnym tradycyjnym wartościom, wartościom mojego środowiska. Nie potrafimy ich udźwignąć, nie umiemy się w nich odnaleźć, nie potrafimy zbudować na nich swej dumy i godności, mamy poczucie winy z powodu niewierności tym wartościom, nie

umiemy im sprostać, dlatego czujemy satysfakcję ze zrzucenia ich z naszych barków (przynajmniej na chwilę, na moment grzechu).

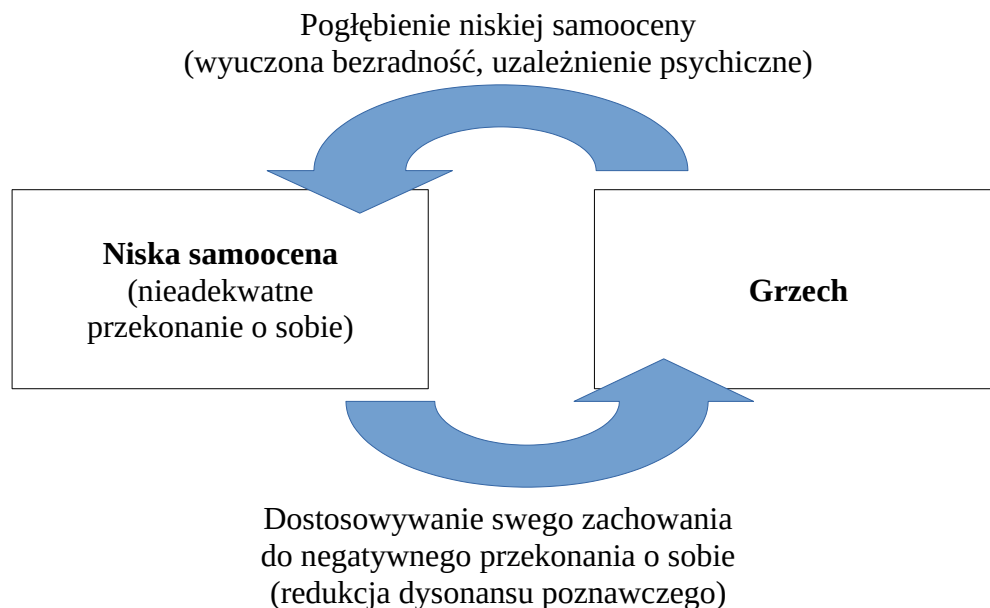
Ostatecznie zaś,

- Zwyczajna zazdrość i pragnienie niepowodzenia u innych jest lękiem o podnoszenie się kryterium dobra, któremu to kryterium nie będę umiał sprostać.

Osobliwie, satysfakcję w grzechu przynosi odrzucanie wiary w to, w co się autentycznie wierzy lub w co podświadomie chciałoby się wierzyć (bo jest zaszyte w najgłębszą, nadprzyrodzoną naturę człowieka), a więc do czego jest się wzywaniem, powoływaniem, jako do źródła pokoju i radości. Grzech jest wyrzekaniem się radości długoterminowej, odroczonej, na rzecz doraźnej pociechy. Kiedy wiara jest słaba, to również satysfakcja i przeżycie płynące z transgresji przeciwko niej jest niewielkie. „Prawo stało się sposobnością do grzechu”, mówi Święty Paweł. Diabeł panicznie boi się naszego uwolnienia, dlatego atakuje i ośmiesza proces, dzięki któremu możemy stać się wolni.

Kiedy czujemy, że coś musimy (na przykład wyznawać pewne zasady moralne), ale nie poznaliśmy kryjącego się w tym zamysłu miłości i potencjału pozytywnej samooceny, taki ciężar jest szczególnie zagrożony transgresją. To znów ma bezpośrednią korespondencję w pierwszej kolumnie tabeli, w jej wertykalnej hierarchii. Kiedy dam się zwieść co do poczucia, że jestem do niczego, to niedługo potem oskarżenie skieruję przeciwko Temu, który mnie takim stworzył i Jego prawom.

W konsekwencji, w swoim życiu zaczynamy praktycznie realizować nasze błędne przekonania „jestem zły”, „jestem nic nie wart”, uzgadniamy z nimi nasze postępowanie, zgodnie ze znanym mechanizmem redukcji dysonansu poznawczego, a ta spójność (koherencja) przekonań i zachowań daje nam satysfakcję – szatańską satysfakcję. Pozytywna ocena od Boga jest niedostępna, więc trzeba jej sobie szukać na poziomie ludzkiej satysfakcji, prowadzącej donikąd, lecz pozwalającej nie myśleć o swoim złym losie i kondycji. Następnie diabeł potęguje w nas wyrzuty sumienia, które – wraz z naturalnymi, oplakany konsekwencjami złego uczynku – na zasadzie samospełniającej się przepowiedni potwierdzają i ugruntowują niską samoocenę. Zachodzi proces wyuczonej bezradności. Wzmacniają się zachowania nałogowe. Tworzy się błędne koło niskiej samooceny:



W wyniku grzechu nie słabnie w najmniejszym stopniu miłość, z jaką Bóg na nas patrzy i Jego potwierdzenie naszej wartości. To my ulegamy zniechęceniu, wstydzimy się za siebie i nie chcemy się wystawiać na wzrok Boga (por. Rdz 3,7-8). Słowem: pogarszamy własną samoocenę. O ile osobą obiektywnie pokrzywdzoną jest Bóg w swojej wzgardzonej miłości do nas, to poszkodowanym jest sam człowiek, czyli aktor zła.

Skoro, w schemacie analizy egzystencjalnej Frankla, Wolność poprzez Decyzyjność prowadzi nas do Odpowiedzialności, to obecnie, w błędnym kole negatywnej samooceny, mamy Zniewolenie (negatywnym obrazem samego siebie, tj. niską samoocenę, uległość wobec zła), które poprzez Podporządkowanie Się Niewoli, bądź Niezdecydowanie (grzech uczynkiem lub zaniechaniem) wiedzie nas do Nieodpowiedzialności, to jest utraty kontroli, uzależnień psychicznych, rozczarowania brakiem spełnienia, poczucia bezsensu – czyli zwrótnie potęguje Zniewolenie.

Twoje myśli i wyobrażenia będą grawitować i krążyć wokół tego, co uważasz o sobie, wokół twojej samooceny. Możesz uznawać grzech za coś ohydny i bezużyteczny, a jednak będziesz do niego powracał, jeśli twoja samoocena, twoje fundamentalne przekonanie o sobie będzie się znajdowało równie nisko co on. Drogą wyjścia jest przyjęcie dobrego zdania o tobie, pełnego miłości i dumy z siebie, jakim obdarowuje cię bez twoich zasług Bóg. I nie będziesz się bał opuszczenia przez Boga w ważnej dla siebie sprawie, jeśli zrozumiesz, jak wiele dla Niego znaczysz, jak dobrze i współczująco o tobie myśli.

„Jestem nikim” – oto przekonanie o sobie kogoś, kto wolałby nie istnieć, a zatem mówi on jednym głosem z szatanem, którego największą aspiracją jest unicestwienie wszystkiego (łącznie z sobą na koniec). Zamiast „jestem ukochanym synem, przeznaczonym do chwały” - „jestem nikim i

nie powinienem już dłużej żyć”. Tak jak sugeruje Neal Lozano: diabeł ma plan [zniszczenia] wobec twojego życia i podobnie jak Bóg, potrzebuje twojej współpracy z nim, aby go zrealizować. To ty sam pracujesz nad swoim zniszczeniem, na bazie żywionych nihilistycznych przekonań o sobie.

Taki człowiek, odcięty od życiodajnej i niosącej pokój relacji z Bogiem (ponieważ miłość Boża skierowana jest do kogoś, z kim my się dłużej nie utożsamiamy i tym samym nie odbieramy jej – miłość nie trafia do jej adresata, a ściślej, nie jest przez niego akceptowana), musi rekompensować sobie poczucie rozczarowania i porażki przyjemnością albo poczuciem misji. Chcemy raz, dla odmiany, poczuć się kimś, kto niszczy, a nie tylko jest niszczony (syndrom sztokholmski). Zobaczyć, jak to jest po drugiej stronie barykady, być razem z „wygrywającą” stroną. Przypodobać się jej, dostać od niej trochę aprobaty. Wykraczanie poza własny świat zasad daje nam iluzję kontroli nad nimi i pozory dowolności, swobody, wyższości.

Grzech jest zatem przyjęciem narracji diabła o nas i adekwatnym do tego dostosowaniem naszego zachowania (być może tylko na chwilę ulegania pokusie – w grzechu lekkim, na trwale – w ciężkim). Oto przykład. Charakterystyczne jest to, że najbardziej znanymi i aktywnymi na polu udostępniania aborcji są kobiety, które same odwróciły się od swej godności kobiety i piękna bycia matką, zabijając dziecko w swoim łonie. Zniszczyły w sobie to, co miały najpiękniejszego – potencjał przekazywania życia, współtworzenia go z Bogiem. Aktywistkami proaborcyjnymi zostają kobiety, które poddały się aborcji, albo miały z nią bezpośrednią styczność – zostały wystawione na promieniowanie zła. Obecnie, nie mogąc pogodzić swojego stanu z zasadami dobra, czyli mówiąc wprost: przeżywając olbrzymi podświadomy żal z powodu dokonanej aborcji,

- szukają sposobów przedefiniowania dobra (zob. rozdział poniżej);
- dokonują inwazji aprobaty dla zła w przestrzeni publicznej, żeby treść ich transparentów, rozlepianych grafik i szumnych haseł uspokajały je same (jest to ewidentnie warunkowanie ewaluatywne: obudowywanie swego uczynku i łączenie go z symbolami i treściami o pozytywnej walencji, aby zneutralizować negatywność swego czynu i przelać na niego pozytywny afekt);

a przede wszystkim,

- próbują do tego samego stanu co one sprowadzić jak najwięcej innych kobiet, po to, żeby nie czuć się wyobcowaną i samotną, żeby poczuć się kimś normalnym.

Wszystkiego tego jako pierwszy dokonywał diabeł. Szczególnie to ostatnie jest dokładnym kopiowaniem zachowania szatana, który przegrawszy wszystko i odłączywszy się od źródła życia, usiłuje jak najwięcej dusz doprowadzić do tego samego co on – stanu potępienia. Jeśli ma być

odrzucony, to niech przynajmniej towarzyszy mu w tym jak najwięcej innych bytów. Jeśli sam ma zostać zniszczony, to niech zniszczeniu ulegną także inni wraz z nim.

A nic tak nie uspokaja sumienia, jak szumne ideologie, czyli uzasadnianie tego, co robimy, indywidualnym i powszechnym dobrem. Szatan jest bowiem ojcem kłamstwa.

7. Samooszukiwanie siebie i oszustwa społeczne (ideologie)

Jak już wspominaliśmy, osiągnięcie kolejnych postępów na dwuwymiarowej drodze miłości i dobra jest pracochłonne. Wymaga od osoby, która podejmuje daną odpowiedzialność (np. za drugą osobę lub istotę) stałego wysiłku i statecznego postanowienia – dyspozycji, które w psychologii nazywają się cnotami charakteru²³. Jak to opisane jest w innej pracy autora²⁴, konkurencyjnym (i wywołującym uzależnienie) jest proces unikania wysiłku i surogacji wynikającej z jego podjęcia satysfakcji zwykłą przyjemnością somatyczną.

Jest to również zauważalne na diagramie POnaD, w konsekwencji grawitowania ku lewej kolumnie i dolnemu wierszowi. O ile zasada fundamentalna pozostaje nienaruszona, bowiem każdy – szczególnie postępujący źle – potrzebuje myśleć o sobie dobrze, o tyle następuje samooszukiwanie się, albo, w wymiarze społecznym, budowanie fałszywych kryteriów, przyjmowanych lub narzucanych przez małe grupy (metodą opisaną przez marksistę Gramsciego) biernej większości.

A zatem, każdy pragnie, *aby ktoś dopatrzył się w nim dobra*, jednak nie każdy chce pracować i zdobywać to samopoczucie w sposób uczciwy, tj. swoją pracą. W obliczu przywołanej zasady istnieją zatem dwa sposoby na „dopatrzenie się dobra” w nas, kiedy w rzeczywistości wcale na to nie zasługujemy:

- Dialektyczne przedefiniowanie dobra. Jeśli uda mi się przekonać ogół (albo: samego siebie), że to co robię, jest słuszne, wówczas będę otrzymywał (samo)współczucie i podtrzymywana będzie we mnie moja pozytywna samoocena. Skuteczność ruchów lewicowych, suflujących „nową” wrażliwość jest tak wysoka, ponieważ sprawnie podstawiają pod pojęcie dobra takie kwestie, które go wcale nie stanowią, poprzez doklejanie własnych postulatów do powszechnie akceptowalnych haseł i poprzez utożsamianie się z grupami, budzącymi pozytywne uczucia (głównie współczucie) – takimi jak młodzież, mniejszości etniczne, uchodźcy, kobiety. Oraz komplementarne z tym budzenie negatywnych emocji (wstyd, wina), czyli stosowanie symbolicznej przemocy psychicznej wobec każdego, kto nie

23 Martin Seligman, Ch. Peterson, *Character Strengths and Virtues. A handbook and classification*, Oxford University Press 2004.

24 <http://strefa-zrozumienia.pl/Model-lekki.pdf>. Dostęp 30.06.2020.

przychyla się do ich haseł lub jest odporny na opisaną manipulację. Zawsze znajdzie się dostatecznie wiele osób niezorientowanych lub zbuntowanych w społeczeństwie, które ulegną takiemu nastrojowi i będą ślepo (psychika stada) podporządkowywać się obowiązującej modzie.

- Obniżenie kryteriów dobra. Wystarczy sobie i każdemu wmówić, że moje nieróbstwo i lenistwo jest jakąś subtelną formą wyjątkowej wrażliwości i przejawem inteligencji, żeby przestało mi uwierać, a stało się powodem do dumy. Dlatego współczesne nauki społeczne namnożyły *ad absurdum* liczbę różnych przejawów „inteligencji” (emocjonalna, matematyczna, muzyczna, społeczna, seksualna, etc.), żeby każdy mógł się poczuć inteligentny oraz żeby wad i deficytów danej osoby broń Boże nie nazwać po imieniu, zamiast tego pokrywając ją wyrównującą i wynagradzającą cnotą, którą przejawia. Dochodzi nawet do tego, że próbę korekcji pewnych zaburzeń – w imię dobrego samopoczucia osoby zaburzonej – zaczyna się prawnie i perswazyjnie zakazywać. Jak wiemy, jest to zasadnicze dążenie psychologii pozytywnej i filozofii Rogersa – dostrzec we wszystkich dobro i dobre strony, i wydobywać je z osoby nie poprzez stresujące wychowanie, ale przez bierne hodowanie i pozwalanie żyć jak się komu podoba. Wystarczy, żeby osoba, która niewiele wie i umie przyjęła np. styl życia „vegan” albo zapisała się do ruchu obrońców klimatu lub konstytucji (właściwie wszystko jedno, do jakiego), żeby nagle urosła we własnych oczach i oczach społeczeństwa do bardzo świadomej i wrażliwej. Co więcej, marnowanie przez nią czasu na publiczne demonstrowanie swych emocji staje się publicznie tolerowane (casus panny Greta Thunberg, która jest „aktywistką klimatyczną”, dlatego ma automatyczne rozgrzeszenie z zupełnej niekompetencji intelektualno-szkolnej, życiowej oraz emocjonalno-społecznej). Nie inaczej w przypadku anty-geniuszy Oświecenia, Nietzschego i de Sade’a, których ohydne i prymitywne zachowania (w przypadku tego pierwszego u schyłku jego życia) miały być podziwiane i potwierdzane przez grupę ich odbiorców i czytelników. Tym samym gwarantowali oni sobie, że niezależnie od tego, jak nisko upadną intelektualnie i moralnie, to ktoś uzna to za przejaw ich wspaniałości – dopatrzy się w nich dobra i tym samym ich potwierdzi (wartość ich uczynków).

Zmiana na poziomie paradygmatu dobra – jak je rozumiemy i jak je okazujemy – prowadzi do upośledzenia tych więzi (poprzez negatywne emocje i utratę zaufania do ludzi i świata grawitowanie ku lewej kolumnie, poprzez egocentryzm i egoizm – zawężanie pola widzenia ku dolnemu wierszowi), które we właściwym paradygmacie moralnym służą człowiekowi i prowadzą do jego rozwoju. Jest to rola kodeksu moralnego, który jak wiemy, pochodzi z piętra transcendencji

hierarchii potrzeb i poprzez piętro samo-aktualizacji, oddziałuje na pozostałe piętra, organizując je. Zastąpienie niezbywalnego i nienaruszalnego kodeksu moralnego (tj. ograniczającego), permissywnym kodeksem wynikającym z powszechnych ustaleń lub dyktatu elity – prowadzi do degradacji społeczeństwa w kierunku wyzysku i jednostki w kierunku skupienia na sobie i na przyjemności.

Proszę zwrócić uwagę, że poszukiwanie poczucia satysfakcji i samooceny podlega psychologiczno-ekonomicznemu prawu **Henry’ego S. Fabera**²⁵. Odpowiada ono oryginalnie na pytanie: „*Dlaczego w deszczu w sobotni wieczór nie można znaleźć taksówki, kiedy są one najbardziej pożądane, tj. istnieje na nie najwyższy popyt?*”. Odpowiedź wstrząsa podstawami klasycznej ekonomii: popyt wcale nie kształtuje podaży usługi lub towaru, tylko rządzi się zasadą *najmniejszego dostatecznego zysku*. Taksówkarz pracuje, dopóki zarobi tyle, ile mu wystarcza, a potem nie będzie mu się już chciało wystawać w deszczu wieczorami.

Tak samo wobec samooceny (poczucia własnego dobra): to nieważne, że istnieją możliwości aspiracji i (nieograniczonego) szlifowania swojej samooceny poprzez podążanie za ideałami, moralne życie, podejmowanie odpowiedzialności, postępy religijne. Przeciętny człowiek będzie raczej dążył do tego, co jest najłatwiejsze i najmniej wymagające, a co zapewni mu satysfakcję – wystarczającą, żeby poczuł się z sobą dobrze. To dlatego ulegamy pokusie do grzechu, to dlatego też rozwija się mechanizm *nałogowego regulowania emocji* opisany przez J. Mellibrudę. Jeśli np. ideologia lewicowa napełni mnie poczuciem bycia wybranym, lepszym, wyzwolonym i postępowym, to nie będę już szukał prawdziwej wolności ani postępów, nie będę rozwijał własnej wrażliwości intelektualnej i duchowej, a nawet będę atakował tych, którzy próbują logicznie podważyć uczciwość takiej ideologii. Kiedy ideologia mówi mi, że jestem wrażliwy społecznie, nie muszę w ogóle przejawiać empatii wobec ludzi – ideologia gwarantuje mi poczucie spełnienia w tym obszarze bez podejmowania wysiłku. To znaczy: uzależnia mnie psychicznie.

Prawda ani aspiracja się nie liczy, kiedy osiąga się samozadowolenie. Będzie się go jedynie broniło i usztywniało swoją pozycję, uszczelniało własne *getto informacyjne* i wzmacniało poczucie wyjątkowości własnej grupy w kontraście (w pogardzie) do *zbiorowych klonów* innych grup. Znaczna część wysiłków partii politycznych oraz aktywistów lewicowych skoncentrowana jest na wyzwaniu poczucia pogardy i kanałowaniu agresji wobec innych, ponieważ to właśnie bardzo łatwo uzależnia (szczególnie młodego) człowieka od poczucia własnej wyjątkowości, przez co przestaje on aspirować do autentycznej wyjątkowości poprzez osiągnięcia intelektualne (naukę, pracę, własność, rodzinę, religię) oraz względnie łatwo pozwala poszerzać grupę swoich

25 <https://www.nber.org/papers/w20604> (dostęp luty 2024r.)

wyznawców, pomimo tego, że ma się im niezwykle niewiele dobrego do zaoferowania. Tylko iluzję bycia lepszym.

Dodatek A: związki z miłością wg Sternberga

Wspomnieliśmy już o trzech psychologicznych aksjomatach miłości, jakie sformułował Sternberg²⁶. Są to, parafrazując oryginalne ich brzmienie,

- dyspozycja wierności (bycie na wyłączność),
- dyspozycja zaangażowania (usłużność, poświęcenie),
- czułość (intymność).

Tylko łączna realizacja tych trzech jest nazywana (prawdziwą, pełną) miłością. Młodzież – zamiast lewicowej wyzwolonej seksualności, opartej na egocentryzmie – winna być wychowywana ku zdolności do każdego z tych trzech wymiarów, nie tyle dających przyjemność, co kosztujących wysiłek, a dających spełnienie w postaci satysfakcji intelektualnej (vel duchowej).

To, czy osoba zwróci się ku sobie i własnemu egoizmowi (gromadzenie doznań i przeżyć dla siebie), czy też będzie próbowała realizować wezwanie do miłości (przeżywanie ich we wspólnocie z drugą osobą, a ostatecznie – w darze dla drugiej osoby), jest uwidocznione na płaszczyźnie POnaD w charakterze trzech kolumn i kierunku horyzontalnego. W sytuacji egoizmu (patologicznej miłości własnej) miłość jest wykluczona, w sytuacji egocentryzmu (przeważającej miłości własnej, opisowi rzeczywistości z wyłącznie swojego punktu widzenia i w kategoriach swoich doznań) miłość jest utrudniona. Obecna moda „samorealizacji” i „spełniania siebie” plasuje ludzi w pozycjach niezdolności do podjęcia odpowiedzialności za drugą osobę i dojrzałości w relacji z nią. To między innymi dlatego tak ogromna przepaść znaczeniowa zieleje pomiędzy pierwotnym (ku samo-aktualizacji), a finalnym (ku transcendencji) modelem hierarchii potrzeb Abrahama Masłowa. I stąd też filozofia pozytywna Carla Rogersa sama z siebie jest pogańska, choć łatwo można ją uduchowić, ustawiając we właściwych proporcjach i celowości. I dlatego właśnie, osoba religijna poddaje nawet zupełnie rozsądne działania modlitewnej refleksji, pytając Boga: „Co Ty chcesz, abym robił i jak?”, aby oczyszczać swoją motywację. Motywacja egoistyczna i altruistyczna mogą, ze swych zewnętrznych pozorów, przybierać takie same formy czynności (np. dobroczynność), lecz wewnętrznie prowadzą do utrwalania się zupełnie rozbieżnych przekonań.

Dodatek B: analogie z paradygmatem poznawczo-behawioralnym

26 Bohdan Wojciszke, *Psychologia miłości*, GWP. Gdańsk 2009.

Zgodnie z fundamentalnymi tezami, leżącymi u podstaw psychoterapii kognitywno-behawioralnej, wszelkie przekonania podstawowe kształtują się i internalizują w ramach umysłu niejawnego w okresie dzieciństwa, na podstawie obserwacji (modelowanie) i relacji z osobami znaczącymi, a szczególnie z rodzicem. Krzywdzące i nieadekwatne przekonania o sobie rodzą późniejsze trudności emocjonalne i w schematach zachowań. Bardzo łatwo jest wprowadzić takie przekonania do umysłu dziecka w mniejszym lub większym stopniu i mimo nawet najlepszych chęci rodziców i opiekunów, w zasadzie każdy człowiek zmagają się w dorosłości ze swoimi demonami.

Kontakty psychologów ze swymi klientami z natury rzeczy często ograniczają się do sytuacji kryzysowych i deficytów, obraz jaki wynoszą z takich doświadczeń jest zgodny z klasycznym paradygmatem patogenetycznym. Ale nawet w ujęciu pozytywnym, pro-rozwojowym i poszerzającym zasoby klienta, kierunek takich działań jest zgodny z kierunkiem poruszania się po płaszczyźnie naszego diagramu i oznacza zabezpieczanie klienta (poprzez budowanie zasobów, trening adaptacyjnych zachowań) przed podejściem typowym dla pierwszej kolumny i budowanie bariery potencjału przed cofaniem się ku schematom typowym dla niej. Stąd w modelu POnaD startujemy z mało optymistycznej pozycji pierwszej kolumny i uzasadniona jest w każdym przypadku jej obecność, jako poziomu „dna”, to jest zerowego, ponad który budujemy zasoby i sprawności jednostki.

Skoro nasze fundamentalne przekonania budowane są wokół istoty „ja” oraz samooceny (najczęściej niejawnej), a ona, poprzez mechanizm percepcji rzutuje na postrzeganie świata zewnętrznego, to logiczne jest uważać, że charakter stosunku do siebie warunkuje jakość stosunków do drugiego człowieka w podejmowanych w młodości i dorosłości relacjach. To dlatego piętro 2 („Drugi człowiek”) znajduje się ponad piętrem 1 („Siebie”) w diagramie, i pomiędzy nimi następuje przejście w wyniku rozwoju osoby.

Ta sama prawda dotyczy relacji kolejnej pary pięter: 2 („ludzkiego”) poniżej i 3 („boskiego”) powyżej. Duchowni, będący także terapeutami, ale także świeccy psychoterapeuci wskazują jednoznacznie, że obraz Boga, jaki nosimy w sercu jest odzwierciedleniem naszego ziemskiego ojca (ogólniej rodzica, opiekuna) – lub jego braku. Ściślej mówiąc, relacja z własnym ojcem stanowi swoistą migawkę efektu „pierwszego wrażenia”, z którą już potem (zgodnie z prawidłami błędów percepcji społecznej) zmagamy się i staramy się albo ją potwierdzać, albo jej zaprzeczyć przez resztę życia. Piętra modelu POnaD odzwierciedlają ten naturalny stan rzeczy i wędrówkę od relacji z drugim człowiekiem do relacji z Bogiem.

Tym samym wyjaśniliśmy organizację wertykalną prezentowanego modelu i wykazaliśmy jej naturalną, zgodną z rozwojem kognitywnym przekonań o sobie i innych, kolejność wstępującą. Braki na piętrze niższym nieuchronnie wytwarzają deficyt lub konflikt na piętrze wyższym,

jednak akumulacja pozytywnych doświadczeń – przekonań równoważących, typowych dla terapii CBT – z wyższego piętra pozwala także zrewidować i naprawić uszkodzony i nieadekwatny obraz relacji z piętra poniżej (zrównoważyć gorącą myśl krzywdzącego przekonania). W modelu POnaD jest to symbolizowane przez podróż w stronę od lewej do prawej, co otwiera nowe horyzonty poprawnych relacji na wszystkich piętrach.

Wiedzę o „ja” naprostowujemy w laboratorium relacji z drugą osobą (w której, jak w zwierciadle, poznajemy swoje własne przekonania), zaś relacja wertykalna z Bogiem uporządkowuje (choćby poprzez moralność i poczucie sensu, celowości) relację horyzontalną z drugim człowiekiem.

Dodatek C: analogie z trzema aspektami uzależnienia wg Mellibrudy

Sięgnięcie po substancję uzależniającą, w jej psychologicznym – poznawczym – aspekcie, jest wywołane brakiem prawidłowej gospodarki emocjonalnej osoby. Jak wskazuje Jerzy Mellibruda w fundamentalnym i powszechnie uznanym modelu uzależnienia psychicznego (odnośnik [18]), przesądza o tym proces *nałogowej regulacji uczuć*. Emocje stanowią reprezentację mentalną stanów i relacji rzeczywistych, a zatem człowiek usiłuje zachować przewagę pozytywnych stanów nad negatywnymi. Kiedy nie odnajduje sposobów na zrównoważenie owego bilansu, następuje pokusa sięgnięcia po łatwy i szybki „poprawiacz” nastroju, czyli po dostarczenie sobie pozytywnych stanów emocjonalnych, jak gdyby wystąpiła nagroda (satysfakcja) wobec rozwiązania danego problemu, jednakże bez wydatkowania na to pracy własnej i bez realnego rozwiązania problemu (poradzenia sobie instrumentalnego). Ścieżka niewymagająca wydatkowania energii i błyskawiczna (nieodroczone w czasie) dostarczenia sobie pozytywnych emocji lub usunięcia w cień negatywnych staje się najbardziej atrakcyjną i konkurencyjną z innymi rozwiązaniami na zasadzie warunkowania klasycznego. Wachlarz dostępnych strategii się kurczy, oduczane (wygaszane) są inne zachowania, wzmacniane jest to jedno, „najskuteczniejsze”. Kiedy prawdopodobieństwo jego wyboru staje się dominujące, mówimy o chorobie uzależnienia. Naszkicowany tutaj mechanizm *nałogowej regulacji emocji* bezpośrednio koresponduje z lewą kolumną diagramu POnaD i piętrem pierwszym („Siebie”). Deficyty w pozytywnej samoocenie oraz ocenie swoich szans powodują sięgnięcie po środek uzależniający.

Następuje, przewidziany przez Mellibrudę mechanizm *iluzji i zaprzeczania*, gdzie w powodu lęku przed nieakceptacją i odrzuceniem oraz staczaniem się na margines społeczny, tworzona jest pozytywna auto-narracja osoby uzależnionej, jako niezrozumianej i dobrej, a także zdolnej do kontroli swoich zachowań wobec drugiego człowieka. Krzywdy zadane np. współmałżonkowi podczas zamroczenia alkoholowego, osoba uzależniona zwała na karb złej woli

tej drugiej i niezrozumienia przez nią jej unikalnej wrażliwości. Jest to analogon lewej kolumny, piętra drugiego („Drugi człowiek”) płaszczyzny POnaD, jako bezpośredniej konsekwencji adyktywnego uwikłania z opisanego już piętra 1.

Konsekwencją trwania w nałogu jest efekt *fragmentacji „ja”*, w którym osoba uzależniona coraz mniej rozumie otaczającą ją rzeczywistość, złożoną z poszarpanych i oderwanych od siebie epizodów trzeźwości i delirium, jawy splątanej ze zwidami. W konsekwencji, utracone zostaje poczucie ciągłości jaźni, a zatem sensu życia i przyczynowości zachowań i zdarzeń. Można powiedzieć, że najwyższa zasada spójności i celowości świata człowieka zostaje podważona. Ma to nietrywialną korespondencję z trzecim piętrzem lewej kolumny naszego modelu. Nie otacza mnie opiekuńcza, wspomagająca i uporządkowująca świat doznań i okoliczności obecność Boga, ale chaos.

Terapia alkoholowa, oprócz wszelkich treningów zachowań i postaw, w warstwie przekonań ma polegać na stopniowym przesuwaniu się w prawą stronę na diagramie POnaD. Wprowadzanie ładu do programu dnia i cyklu zajęć, naprawianie relacji poprzez trzeźwe spojrzenie na drugiego człowieka i żal z powodu wyrządzonych wcześniej krzywd, a przede wszystkim, przedefiniowanie siebie jako kogoś, kto jest wart ponownego zaufania, czci, stanięcia na własnych nogach – odbudowanie samooceny alkoholika. Te wszystkie elementy odzwierciedlane są przez ruch ku prawej na płaszczyźnie POnaD. Apokaliptyczni potępieni pozostają po lewej stronie (*sinistra* – łac. lewa, podła), a ocaleni i wybawieni przechodzą na stronę prawą (*dextra* – prawa w obu znaczeniach) przed obliczem Bożym (Mt 25, 31-46).