

Duszpasterska pomoc psychologiczna

Ks. prot. dr Artur Aleksiejuk

Konferencja duchowieństwa Diecezji Warszawsko-Bielskiej
Krzywiec, 14 maja 2019 r.




Plan wystąpienia

Wprowadzenie

- I. Charakter psychiatrii duszpasterskiej
- II. Duszpasterz jako pomagający
- III. Dialogiczny charakter duszpasterskiej pomocy psychologicznej
- IV. Czego oczekują i z czym zgłaszają się ludzie?
- V. Co może zrobić duchowny?
- VI. Strategie pomocy
- VII. Typy zaburzonych ludzkich zachowań

Konkluzja



I. Charakter i cele psychiatrii duszpasterskiej

Termin „**psychiatria**” (gr. ψυχιατρική)

- **Psyché** (gr. ψυχή) – dusza, umysł
- **Iatrós** (gr. ἰατρός) – lekarz, uzdrowiciel


Dział medycyny, którego celem jest badanie, zapobieganie i leczenie zaburzeń psychicznych




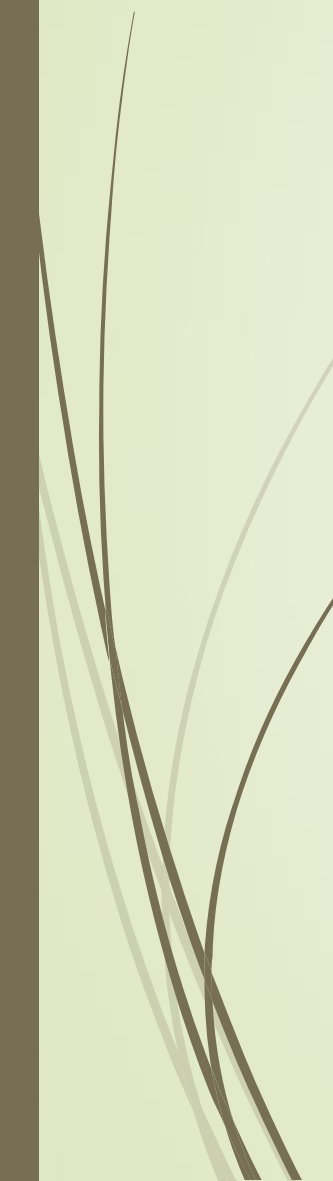
Psychiatria duszpasterska

Duszpasterska pomoc psychologiczna

- Szczególna pomoc psychologiczna, która stanowi dział medycyny duszpasterskiej.
- Medycyna duszpasterska – dział teologii pasterskiej.
- Psychiatria duszpasterska nie jest tym samym co psychoterapia lub poradnictwo psychologiczne.


- 
- ➔ W duszpasterskiej pomocy psychologicznej (psychiatrii duszpasterskiej) duchowny próbuje pomóc innej osobie żyć wiarą i znaleźć rozwiązanie jej problemów zgodnie z nauką Zbawiciela Jezusa Chrystusa zawartą w Ewangelii i nauką Cerkwi (o Bogu, człowieku, świecie), nie tracąc z oczu celu, którym jest zbawienie.

Ewangelia daje odpowiedzi na wszystkie możliwe wątpliwości i wskazuje optymalną drogę życia

- 
- 
- Nie wystarczy odwoływać się do słów Zbawiciela; trzeba także odwoływać się do Jego czynów;
 - Jezus Chrystus – a za Nim Cerkiew – wskazuje w każdej trudnej sytuacji rozwiązanie prawdziwe, co wcale nie oznacza, że będą one łatwe.
 - Duchowny **nie proponuje swoich rozwiązań**, nie głosi swojej mądrości, lecz **opiera się na tym, co mówił i czynił Jezus Chrystus**. Stara się trzymać zbawiennych zasad Ewangelii i wyjaśniać je człowiekowi.
 - Doprowadzenie do zmiany, która ma charakter **metanoi**, ze wszystkimi uwarunkowaniami tego procesu w człowieku.

Kluczowe znaczenie w pomaganiu ma:


- Wiara w Świętą Trójcę i Boże Objawienie;
- Łączność z Cerkwią jako organizmem Bogo-ludzkim i miejscem zbawienia, trzymanie się zbawiennych zasad Ewangelii, życie sakramentalne i modlitewne;
- Świadomość obecności Boga **tu i teraz**, aktualizowanie tej świadomości;


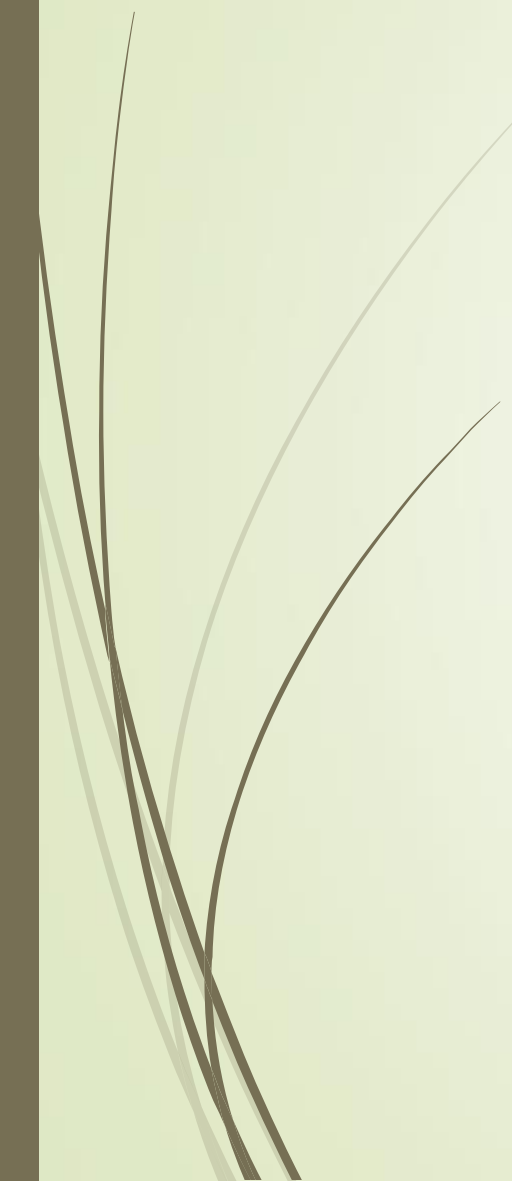
- 
- Pokajanię i przebaczenie
 - Pragnienie i gotowość dostrzeżenia sensu w działaniu Boga w życiu człowieka;
Żaden podręcznik, poradnik, sesja terapeutyczna, warsztat psychologiczny nie dadzą, jeśli człowiek nie oddycha miłością Bożą, prawdą Bożą. Dopiero wtedy zaczynamy rozumieć, kim jest człowiek, jaki jest jego cel życia, kryteria dojrzałości, na czym opierają się trwałe więzy międzyludzkie.


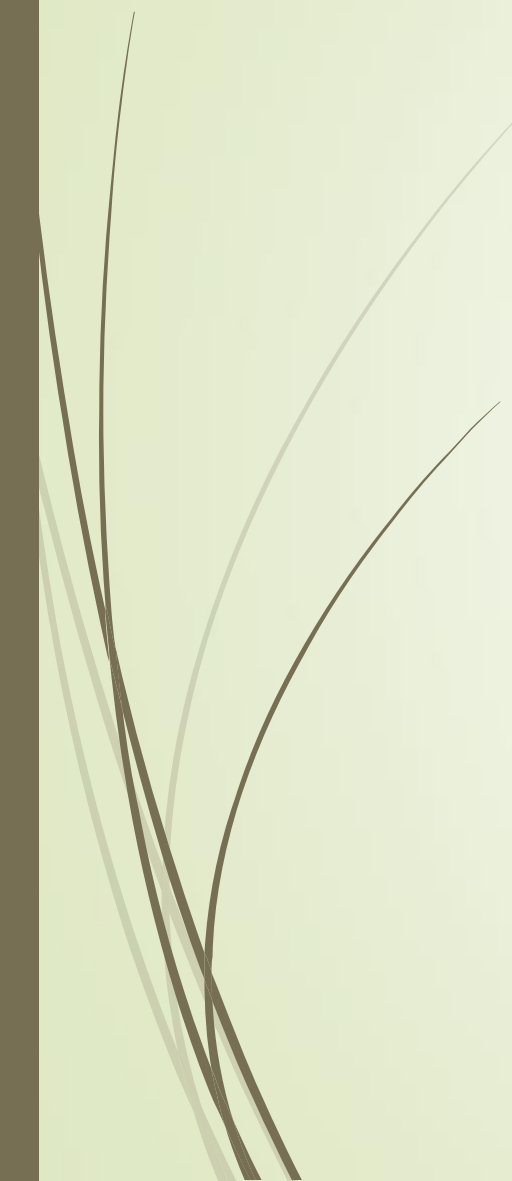
Każda osoba jest równaniem o wielu niewiadomych i zmiennych

II. Duchowny jako pomagający

- Każdy duchowny łączy w sobie, a raczej Chrystus w nim łączy, kompetencje ojca duchowego, lekarza, psychiatry, psychologa, pedagoga.
- Stara się zrozumieć całego człowieka łącznie z ciałem, duszą, strategiami myślenia, przeżyciami emocjonalnymi, płciowością, seksualnością, ze sferą wartości, wolności, pragnień i aspiracji.
- Celem „dobrego przygotowania psychologicznego” kapłana nie jest praca psychologiczno-terapeutyczna, ale nabycie pewnych umiejętności rozeznania tajemników serca i sumienia człowieka, który zwróci się do niego o pomoc oraz swego własnego.

- 
- Duszpasterska pomoc psychologiczna nie jest możliwa bez modlitwy, życia sakramentalnego, całkowitego zaufania i powierzenia siebie Bogu.
 - Dotyczy to zarówno osoby zwracającej się o pomoc, jak i kapłana.
 - Duchowny modli się za tych, którym pomaga, a także za siebie, aby Bóg wskazał mu najlepszy sposób pomocy. Bóg zawsze odpowiada, nawet jeśli jest to cisza.
 - Duchowny powinien być życzliwy, serdeczny, cierpliwy, umieć słuchać, prezentować postawę zaciekawienia i autentycznej troski (sposób mówienia, postawa ciała), być zmotywowanym do pomocy.


- 
- 
- Duchowny **powinien znać** odpowiedzi na pytania, czy postępowanie człowieka jest moralnie dobre lub złe, czy np. Dekalog narusza i zasady Cerkwi. Wątpliwości, które mu towarzyszą, dotyczą tego, w jaki sposób te zasady wyjaśnić i proponować rozmówcy, jak pomóc mu je przyjąć i zastosować w konkretnych sytuacjach życiowych.
 - Duchowny nie jest wszechmocny, ani nieomylny. Powinien być jednak mocny, bo ma umacniać innych.

- 
- 
- Duszpasterze mogą pomagać osobom, którzy do nich trafiają między innymi poprzez dzielenie się własną wiarą (świadeństwo).
 - Gdy otwarcie mówię o tym, w Kogo i jak wierzę, co jest dla mnie wartością, wówczas osoby korzystające z pomocy uzyskują nowe zrozumienie swej własnej wiary i wartości, a także że są bardziej skłonne mówić o tym, w co wierzą i jaki wpływ ma wiara na ich życie.
 - To z kolei daje im sposobność wglądu w swą własną wiarę i pomaga w otwarciu się na Bożą pomoc.

Uzdrowia i pomaga Bóg, kapłan jest tylko narzędziem w rękach Bożych

- „Lekarzu dusz i ciał, z rozrzewnieniem i w skruszonym sercu przypadamy do Ciebie i wołamy, ulecz choroby, ulecz cierpienia duszy i ciała sługi Twego, i przebacz mu jako miłosierny wszystkie grzechy dobrowolne i mimowolne, oraz szybko podźwignij go z łoża boleści, modlimy się, wysłuchaj i zmiłuj się”.
- „Panie (...) zakaż chorobom, zabierz wszelkie cierpienia i wszelką słabość, i wyciągnij mocną Twą rękę, (...) i uczynź zdrowym, (...) o Źródło uleczeń, wysłuchaj i zmiłuj się”.

Źródło: prośby z ektenii błagalnej (zob. *Molebien za jednego lub wielu chorych*, [w:] *Euchologion*, t. 1, Warszawska Metropolia Prawosławna, Warszawa 2016, s. 651).




III. Dialogiczny charakter duszpasterskiej pomocy psychologicznej


- Dialog, a nie monolog;
- Charakter: dyrektywny lub niedyrektywny;
- Dyrektywny charakter polega na udzielaniu konkretnych pouczeń, rad.
- Niedyrektywna forma pomocy polega na umiejętnym formułowaniu pytań (najlepiej otwartych) i zakłada większe zaangażowanie osoby, która z
- Ważne jest rozeznanie, które podejście jest lepsze.

IV. Czego oczekują i z czym zgłaszają się ludzie?

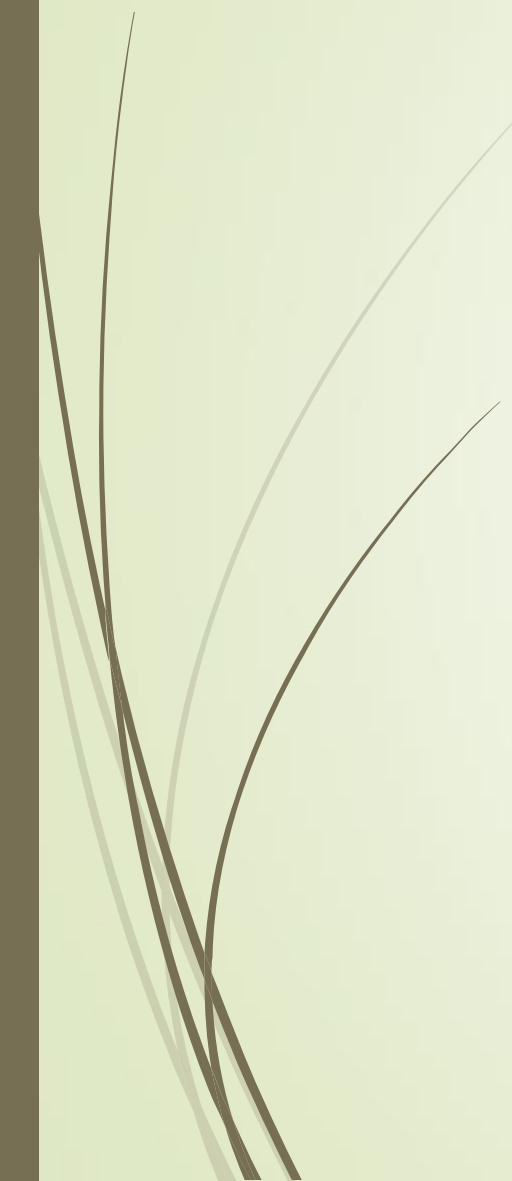
Ludzie przychodzą do duchownego, gdy:


- Potrzebują poradzić się i poznać ewangeliczne zasady postępowania w danej sytuacji życiowej, która ich przytłacza i którą rozpoznają jako sytuację trudną (kryzysową);
- Potrzebują pomocy od Boga, a od duchownego – świadectwa, że ich miłuje, że są dla niego cenni, że się ich nie brzydzi, że jest po ich stronie i ma dla nich czas, aby ich wysłuchać (często tylko to wystarczy).

- 
- Ludzie szukają pomocy nie tylko dlatego, że mają problemy psychiczne, czy trudności innego rodzaju. Szukają pomocy dlatego, że cała ich sytuacja egzystencjalna jest niekorzystna.
 - Zwykle dzieje się to dlatego, że ich osobista postawa, relacje międzyludzkie, relacje z samymi sobą, ich zasady moralne i wartości, którymi się kierują, okazują się niedojrzałe albo wręcz toksyczne. W takich sytuacjach ich psychika (dusza) krzyczy. Krzyczą niespokojne myśli i emocje, dochodzą do głosu złe namiętności.
 - Można pomóc człowiekowi radzić sobie w sferze psychicznej. Ważne jest jednak, aby na tym nie poprzestać.



Ludzie zgłaszają się z następującymi problemami:

- Kryzys wiary, powołania itp.;
 - Utrata sensu życia;
 - Strach, lęk, niepokój, gniew;
 - Poczucie winy;
 - Problemy w relacjach międzyosobowych;
 - Problemy w pracy, szkole;
 - Konflikty małżeńskie i rodzinne;
- 

- 
- Problemy seksualne;
 - Uzależnienia;
 - Przemoc domowa, mobbing;
 - Strata (np. śmierć, rozpad związku);
 - Trauma;
 - Zaburzenia osobowości;
 - Kryzysy rozwojowe;
 - Inne...

V. Co może zrobić duchowny?



Nikt nie zastąpi duchownych w wyjaśnianiu sensu poszczególnych sfer człowieczeństwa i norm, które się do tych sfer odnoszą. Pomoc psychologiczna okaże się skuteczna jeśli:

- Pomożemy człowiekowi wy płynąć na głębię człowieczeństwa według zamysłu Bożego;
- Pomożemy człowiekowi odkryć, że jest kochany i powołany do miłości;
- Nauczymy go dojrzałe kochać Boga, samego siebie i tych, z którymi się wiąże;
- Nauczymy go prawidłowo funkcjonować w małżeństwie i rodzinie, w pracy i społeczeństwie, w Cerkwi i parafii.



Duchowny angażując się w pomoc psychologiczną powinien:

- Przynajmniej przede wszystkim wyciszyć bolesne emocje i niepokojące myśli, osiągnąć elementarną równowagę w przeżyciach i sposobie myślenia;
- Ustalić (postawić diagnozę), czy zgłaszająca się osoba ma zaburzenie osobowości;
- Jeśli osobowość danego człowieka jest zaburzona, trzeba założyć, że zaburzenia **mogą (oczywiście nie muszą)** mieć niesprzyjający wpływ na jego wiarę i jej praktykowanie, a także wynik pomocy;
- Rozeznać stan jego wiary, sytuację życiową, więzi międzyludzkie, itp.

- 
- 
- Trzeba przyjąć taką strategię pomocy, aby odpowiadała ona zarówno osobowości, jak i wierze danego człowieka, gdyż jednym z zadań terapii jest pomóc ludziom z zaburzeniem życia wiarą i iść za nauką Zbawiciela.
 - Strategia pomocy powinna być taka, aby przeciwdziałać (na ile jest to możliwe) skutkom zaburzeń (np. samobójstwu).
 - Może się okazać konieczne skierowanie do psychiatry, psychologa lub innych specjalistów.



VI. Strategie

- **Koncentracja na rozwiązaniu**
(strategia krótkoterminowa) – do 10 spotkań
- **Koncentracja na problemie**
(strategia długoterminowa) – powyżej 10 spotkań

VII. Typy zaburzonych ludzkich zachowań

1. Zaburzenia w zakresie zależności

- **Zachowania zależne.** Cechują je: bezradność, zachowanie kurczowo trzymające się kogoś, uступliwość i brak inicjatywy, poszukiwanie przywiązań do ludzi, na których można byłoby się oprzeć dla zyskania poczucia ciepła i bezpieczeństwa.
- **Zachowania bierno-napastliwe.** Cechują je: odczuwanie niechęci wobec wymagań i propozycji ze strony innych, odwlekanie, dąsanie się i unikanie obowiązków przez zapominanie i rozmyślną nieskuteczność.

2. Zaburzenia w zakresie koncentracji na sobie

- **Zachowania narcystyczne.** Cechują je: skoncentrowanie uwagi na sobie aż do wykluczenia innych, pretensjonalna aura poczucia wyższości, wykorzystywanie innych dla własnej korzyści, ekstrawaganckie fantazjowanie, beztroski brak szacunku dla praw innych.
- **Zachowania histeryczne.** Cechują je: szybko się zmieniające reakcje emocjonalne, zachowanie kapryśne i teatralne, nienasycone poszukiwanie aprobaty i zachęty, ciągła potrzeba rozwiewania swych wątpliwości i pragnienie natychmiastowej satysfakcji.

3. Zaburzenia w zakresie więzi

- **Zachowania schizoidalne.** Cechują je: społeczna bierność, minimalne potrzeby emocjonalne i społeczne, ogólne zubożenie i apatia, wyraźny brak zdolności do utrzymania ciepłych i empatycznych ludzkich relacji oraz brak zainteresowania nimi.
- **Zachowania stroniące.** Cechują je: nieufność i strach przed innymi — mimo tęsknoty za ich akceptacją i uczuciem — oraz przesadna wrażliwość na potencjalne poniżenie i upokorzenie.

4. Zaburzenia antyspołeczne

- **Zachowania antyspołeczne.** Cechują je: zachowanie manipulujące, wykorzystujące i nieuczciwe, brak poczucia winy, brak szacunku dla norm i zasad społecznych i często kryminalna przeszłość.

5. Zachowania obsesyjno-kompulsywne

- **Zachowania obsesyjno-kompulsywne.** Cechują je: perfekcjonizm, przesadna sumienność, niezdecydowanie, zaabsorbowanie szczegółami, niezdolność do wyrażania uczuć.

6. Zachowania paranoidalne

- **Zachowania paranoidalne.** Cechują je: czujna nieufność wobec innych, bezpodstawna podejrzliwość, węszenie podstępów i postawa obronna przeciw antycypowanemu krytycyzmowi.

7. Zachowania graniczące z obłądem

- Zachowania graniczące z obłądem. Cechują je: szybkie zmiany nastroju, burzliwe relacje międzyosobowe, brak wyraźnego poczucia własnej tożsamości, powracające okresy równoczesnych uczuć wściekłości, miłości i poczucia winy wobec innych.



8. Zachowania schizofreniczne


- Zachowania schizotypalne. Cechują je: ekscentryczne zachowanie, niestosowność w schematach myślowych i komunikowaniu się, zaabsorbowanie sobą i demonstrowanie zawsze obecnej aury niepokoju lub apatii.

9. Zachowania depresyjne

Konkluzja – Modlitwa lekarza (XII wiek)

- „Boże, niech mnie ożywia miłość do sztuki i do Twoich tworów. Nie dopuść, ażeby żądza zysku, gonienie za sławą, zaszczytami miała udział w mojej pracy; (...) Wzmocnij siły serca mojego, ażeby ono gotowe było służyć jednakowo biednemu i bogatemu, dobremu i złemu, przyjacielowi i wrogowi.
- Obym w cierpiącym widział tylko człowieka; niech duch mój u łoża chorego zawsze zapanuje nad sobą i niech go myśl obca nie rozprasza, niech mu zawsze towarzyszy wszystko, czego nauczyły go doświadczenie i badanie (...)

- 
- 
- Udziel chorym zaufania do Ciebie i do mnie.
 - Oddal od ich łoża ich wszelkich szarlatanów i całą armię radzących krewnych i przemyślanych pielęgniarek; jest to bowiem lud straszny, który z próżności udaremnia najlepsze zamiary sztuki i twory Twoje często prowadzi do śmierci.
 - Gdy nieświadomi mnie wyszydzają, niech miłość do Ciebie i sztuki uczyni ducha mojego niedostępnym dla zranień jak pancierz, abym pozostał przy prawdzie, nie zważając na sławę, wiek i znaczenie jej wrogów.

- 
- Udziel mi, Boże, łagodności i cierpliwości przy chorych upartych i obrażających mnie, udziel mi umiarkowania we wszystkim tylko nie w poznaniu; w nim niech będę nienasycony
 - Niech daleka będzie ode mnie myśl, że wszystko wiem i potrafię.
 - Daj mi siłę, wolę, swobodę i sposobność rozszerzania wiedzy mojej, aby duch mój mógł poznać i odkryć błędy w umiejętności, których wczoraj jeszcze nie przeczuwałem; sztuka jest wielka, lecz rozum ludzki sięga coraz dalej”.



Dziękuję za uwagę 😊