

### NAJLEPSZA PSYCHOLOGIA – TO EWANGELIA

Rozmowa z ks. Pawłem Sołobudą, psychologiem

#### **Proszę Księdza, czy mógłby Ksiądz powiedzieć kilka słów o sobie?**

Jestem kapłanem diecezji grodzieńskiej. Wyświęcony zostałem w 2004 roku w naszej katedrze grodzieńskiej. Po roku praktyki w Wołkowysku ks. bp Aleksander zlecił mi naukę na studiach dziennych z psychologii na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim. I właśnie kilka dni temu ukończyłem studia na tej uczelni obroną pracy magisterskiej.



#### **□□□ Ksiądz jako pierwszy z naszej diecezji ukończył dany kierunek, czy zdobyta wiedza ułatwi Księdzu pracę duszpasterską?**

Kapłaństwo jest Powołaniem, a psychologia dla mnie jest dodatkiem do tego Wielkiego Daru. Nie ukrywam, że jest bardzo miłym dodatkiem. Sądzę, że najlepszą psychologią dla każdego człowieka jest Ewangelia. Dla mnie Chrystus jest Mądrością i Siłą w posłudze duszpasterskiej i psychologicznej.

#### **Na czym polegają studia magisterskie z psychologii na KUL-u?**

Są to studia pięcioletnie. Pierwsze dwa lata obejmują naukę przedmiotów z zakresu psychologii oraz pedagogiki, a także poznawania rozwoju człowieka, rodziny oraz wszystkiego, co jest związane z życiem człowieka (mózg, procesy poznawcze, emocje, stres, sposoby uczenia się, egzystencja, religia, wartości itd.). Na trzecim roku student wybiera specjalizację. W moim przypadku była to specjalizacja kliniczna. Ostatnie trzy lata dają możliwość poznania różnych rodzajów profilaktyki uzależnień, diagnozowanie różnych chorób i zaburzeń oraz możliwość radzenia sobie z danymi zaburzeniami. Warto podkreślić, że studiując na uczelni katolickiej miałem możliwość głębiej poznać bogaty w treściach oraz w wartościach styl chrześcijańskiego myślenia.

#### **Co może specjalnego uczynić Ksiądz jako psycholog w pracy duszpasterskiej?**

Ksiądz zawsze pracuje z ludźmi, jest za nich w szczególny sposób odpowiedzialny. Psychologia pomaga mi rozumieć człowieka i wspierać go w rozwoju. Wielu ludzi ma poważne problemy w radzeniu sobie z życiem. Szukanie dróg do tzw. „łatwego szczęścia” często prowadzi człowieka do różnego rodzaju uzależnień bądź kryzysu życiowego. Kapłan – psycholog jest wszędzie potrzebny: w parafii, w konfesjonale, w kancelarii, w poradni, w sądzie, w seminarium. Warunki, jakie człowiek stwarza dzisiaj dla siebie w świecie, nie są łatwe. Czasem sami sobie utrudniamy życie. Potrzebny jest dobry kapłan, dobry proboszcz, ale też i dobry psycholog, aby człowiekowi wskazać prawdziwą Drogę, którą jest sam Chrystus.

**Jeśli chodzi o utrudnianie sobie życia. Często się spotyka ludzi pogrążonych w nałogach - szczególnie w nałogu pijaństwa - bądź przeżywających kryzys wiary lub inne niepowodzenia. Co by Ksiądz poradził takim osobom?**

Nie ulega wątpliwości, że spotkanie z daną kategorią ludzi jest spotkaniem specyficznym, niecodziennym. Do takiego spotkania każdego kapłana przygotowują w seminarium przez cały okres studiów. Czasem taki człowiek potrzebuje, by go wysłuchano, powiedziano mu, że Bóg go kocha, że nie jest sam. Natomiast, są sytuacje, kiedy ów człowiek potrzebuje szczególnej pomocy określanej jako pomoc profesjonalna. Po to na całym świecie są stwarzane różnego rodzaju poradnie bądź to rodzinne, bądź psychologiczno–religijne, gdzie cały zespół specjalistów z różnych dziedzin walczy nad uratowaniem duszy i ciała osoby przeżywającej w swoim życiu trudną sytuację. Każdy człowiek powinien pamiętać, że na zmianę sposobu życia nigdy nie jest za późno. Pan Jezus ciągle do nas przecież mówi: „Nawracajcie się i wiercie w Ewangelię”.

### **Proszę Księdza, czy to prawda, że można od wszystkiego się uzależnić? Jeśli tak, to wtedy jak tu żyć?**

Tak, to jest prawda. Rzeczywiście od wszystkiego się można uzależnić. Ale też jest i druga strona: nie wszyscy się uzależniają. Każdy człowiek powinien wiedzieć, kiedy i gdzie należy się zatrzymać. Najważniejsze jest nie przegapić tego momentu, kiedy się zostało wciągniętym, np. pije się każdego dnia nie mogąc sobie odmówić, siedzi się przy komputerze cały dzień, od razu po obudzeniu się sprawdza pocztę elektroniczną itd. Każdy człowiek powinien zdawać sobie sprawę z tego, co pomaga mu wzrastać, co jest korzystne, a co złe. Nie można tylko brać i używać życia, należy przede wszystkim pamiętać o konsekwencjach, o tym, że pewne czynności do czegoś prowadzą, że może się skończyć źle. Sługa Boży Jan Paweł II w 1978 roku powiedział, że każdy człowiek powinien przeciwstawiać się wszystkiemu, co uwłacza ludzkiej godności. Dzięki Miłości Bożej człowiek może powstać z wielkich upadków, uzależnień i słabości.

### **Czy wszystkie uzależnienia są jednakowe - alkoholizm, narkomania, hazard itd.? Czy są jakieś różnice między nimi?**

Myślę, że podział uzależnień na lepsze czy gorsze nic nam nie da. Od wszystkiego można się w taki sam sposób uzależnić. Czy to alkoholik, który pije tylko piwo, czy tylko wódkę. Człowiek wypracowuje w sobie pewien mechanizm: jest już moja godzina, więc siadam i piję czy gram na komputerze, wracam do tego jeszcze raz, bo to mi daje przyjemność, a po pewnym czasie sam nie zauważa, na ile jest uzależniony. Nie wolno dzielić, które z uzależnień jest gorsze, a które lepsze. Tak jak nie można powiedzieć z pewnością, że się jest dopiero w początkowym stadium nałogu. Każde uzależnienie ma takie same fazy i skutki.

### **Jak z tym walczyć?**

Dzisiaj można spotkać wiele literatury na ten temat. Istnieją tysiące sposobów terapii i rehabilitacji. Nie stajemy przed czymś nie znanym lub nierealnym. Jednym z takich podstawowych i najprostszych sposobów jest prawidłowa organizacja swojego czasu. Znam takie sytuacje, kiedy człowiek uzależniony od komputera siadał i pisał sobie na kartce plan dnia: od momentu wstania z łóżka aż do samego wieczoru. Ważne jest nauczyć się żyć bez uzależnienia. Jak najmniej wolnego czasu, bo łatwo jest ponownie wrócić do nałogu, nad którym już straciło się kontrolę. Najważniejsze, aby człowiek zdawał sobie sprawę z tego, ile czasu zabiera mu uzależnienie, ile tego czasu się marnuje. Samych dobrych chęci w walce z uzależnieniami nie wystarczy. Musimy przyznać swoją słabość i zwrócić się do Chrystusa. Ponieważ właśnie Pan Jezus jest źródłem wyzwolenia z jakiegokolwiek nałogu czy

uzależnienia.

### **Co Ksiądz sądzi o młodym człowieku w kontekście czasu i uzależnienia? Jak w dzisiejszych czasach można pomóc młodej osobie nie zmarnować życia?**

Jak mówi sam Chrystus, życie należy odzyskać. Często młodzież bardziej interesują sprawy ludzkie, przyziemne, a nie Boże. Jak ukazują liczne badania, najczęściej młodego człowieka interesują tematy dotyczące seksu, płodności, przeludnienia, senacyjne itp., natomiast, najmniej interesuje Bóg i osoba Pana Boga oraz sprawy wiary. Lepiej porozmawiać o tym, że ktoś kogoś wyrzucił za pijaństwo, zabił lub jaki mam efektowny manikiur, niż o Bogu. Dla otoczenia powinno być to sygnałem, co dzieje się z dzisiejszą młodzieżą, jakim wartościom hołduje. Myślę, że kluczem do serc młodych ludzi jest odbudowanie poczucia sensu życia. Posiadanie sensu życia przez człowieka jest koniecznym warunkiem rozwoju i samorealizacji. Poczucie sensu życia motywuje człowieka do działania, potrafi on realizować swoje cele życiowe, spełniać się pozytywnie do końca swego istnienia. Bóg nadaje naszemu życiu sens, ważne jest, aby młody człowiek mógł to zrozumieć. Droga życiowa młodego człowieka może być kręta i na to powinien być przygotowana zarówno sama młoda osoba, jak i jej duszpasterz. †



### **Na czym więc polega problem wiary u młodzieży?**

Każdy z nas jest świadom tego, że pierwszym źródłem religijności dla każdego człowieka jest rodzina. Natomiast dzisiaj coraz częściej podejmuje się temat konfliktu pomiędzy młodym a starszym pokoleniem. Młody człowiek nie lubi słowa „zależność”, a starsi to słowo często lubią za bardzo. Takie konflikty nie wzmacniają wiary młodego człowieka. Jest to określane jako proces zanikania pokoleniowego kodu znaczeń i wartości. Wiara, którą młody człowiek może wynieść z domu, jest czymś naturalnym. To, co człowiek wyniósł z rodziny, a mówię tu o sprawach wiary, będzie mu towarzyszyć przez całe życie. Należy pamiętać, że dzisiejsza młodzież jest specyficzna: szybko się rozwija, a więc rozumienie obecności Boga w jej życiu też się zmienia. Można się obudzić pewnego dnia i powiedzieć sobie, że nie chcę już chodzić do kościoła. Poznanie Boga wymaga wysiłku, a człowiek nie lubi za bardzo się wysilać. Jednak każdy duszpasterz powinien pamiętać, że kryzys takiej osoby może być szansą na nowe spotkanie Boga. Nie panikować, nie szukać fantastycznych i modnych rozwiązań, ale donieść do młodego człowieka, że wiara jest darem Boga. Duch Święty poprowadzi taką osobę w życiu.

### **W XXI wieku coraz częściej można spotkać ludzi, którzy są przekonani własnego opętania; szukają wszędzie pomocy. Jak można rozpoznać człowieka opętanego? Czy są jakieś kategorie, które określają, że ktoś jest opętany? I jaki udział w tym bierze właśnie ksiądz i psycholog?**

Na pewno dzisiaj są kryteria, zarówno ze strony kapłana jak i psychologa, bądź psychiatry, które pozwalają określić czy dana osoba jest opętana, czy nie. Kryteria te nie mogą być subiektywne. Kościół otrzymał władzę wyrzucania złych duchów od Chrystusa. Dzisiaj nad człowiekiem, który twierdzi, że jest opętany, powinien pracować cały zespół ludzi. Wśród nich powinien być kapłan – egzorcysta, wyznaczony z ramienia biskupa, psycholog oraz może być

lekarz. Ludzie opętani to są ludzie, którzy cierpią psychicznie i fizycznie. Tacy ludzie szukają uzdrowienia i szybko chcą się pozbyć swoich problemów. Nie będę teraz opisywał wszystkich objawów opętania lub chorób psychicznych, dotyczących podniecenia emocjonalnego lub aktywności fizycznej, lecz pragnę przypomnieć, że Ewangelia wskazuje drogę do Życia i tym, którzy błędzą i tym, którzy pragną być blisko Boga.

### **Czy dzisiaj zjawisko opętania jest możliwe?**

Wielu autorów do tego zjawiska podchodzi dość krytycznie, natomiast inni twierdzą, że zjawisko opętania jest możliwe, że szatan działa w człowieku, używając ciała ofiary wbrew jej woli. Pragnę podkreślić, że istnieje różnica pomiędzy opętaniem a chorobą psychiczną lub fizyczną. Zachowanie człowieka opętanego odbiega całkowicie od zachowania prezentowanego przez niego na co dzień. Wielkie umiejętności powinni posiadać ludzie, którzy mają za zadanie pomóc człowiekowi opętanemu w rozpoznawaniu jego rzeczywistego stanu oraz ukazać sposoby wyjścia z danej sytuacji.

### **Co znaczy, według Księdza, człowiek zdrowy?**

Dla mnie zdrowym człowiekiem jest człowiek sensownie żyjący, który realizuje się w pełni. Należy podkreślić, że jedynie z Chrystusem, w Chrystusie i przez Chrystusa każdy z nas może być zdrowy i realizować siebie w życiu.

**Nie sposób w jednym artykule omówić wszystkich spraw i zagadnień psychologicznych. Mamy nadzieję, że Ksiądz będzie częstym gościem na łamach “Słowa Życia”. W imieniu całej redakcji życzymy Księdzu dużo łask Bożych w pracy.**

Przypominamy, że do w poniedziałki i czwar , natomiast do stowarz Grodno, ul. K. Marks