

<https://doi.org/10.19195/2082-8322.12.8>

Anna Siecla

ORCID: 0000-0003-4139-6083

Uniwersytet Wrocławski

Terapia lekturą Pisma Świętego w zakonach i seminariach

Biblioterapia jest działem arteterapii, który wykorzystuje użycie wybranych materiałów, to jest książek, czasopism i innych, jako pomocy terapeutycznej, a także poradnictwo w rozwiązywaniu osobistych problemów poprzez ukierunkowane czytanie, czym zajmuje się biblioterapeuta¹. To dziedzina interdyscyplinarna, obejmuje bowiem zagadnienia z zakresu psychologii, pedagogiki, socjologii, literaturoznawstwa i medycyny². Według Małgorzaty Chudej uzupełnieniem tej listy byłaby teologia³, jednak w swoim artykule nie popiera tej ciekawej opinii żadnym argumentem. Z kolei Wiktor Czernianin uważa, że najsilniejszy związek łączy biblioterapię z literaturoznawstwem, ponieważ — jak argumentuje — „obie nauki mają wspólny początek, tj. świat książek”⁴.

Termin „biblioterapia” wywodzi się z języka greckiego (*biblion* — książka, *a therapewo* — leczenie) i odnosi się do leczniczego zastosowania lektury książek, gdzie słowo oddziałuje w pozytywny sposób na czytelnika, czyli pacjenta, a cały proces przebiega pod okiem biblioterapeuty (niekoniecznie)⁵. Ewa Bońdos twierdzi nawet, że jest to eliminowanie kłopotów czytelnika bez konieczności stosowania medyka-

¹ W. Czernianin, *Teoretyczne podstawy biblioterapii*, Wrocław 2008, s. 9.

² M. Chuda, *Biblioterapia w bibliotekach kościelnych: niepraktykowana, ale potrzebna i atrakcyjna forma zajęć z czytelnikiem*, „Fides. Biuletyn Bibliotek Kościelnych” 2014, nr 38, s. 151–164.

³ *Biblioterapia w praktyce. Poradnik dla nauczycieli, wychowawców, terapeutów*, red. E.J. Konieczna, Kraków 2005, s. 13, za: M. Chuda, *op. cit.*

⁴ W. Czernianin, *op. cit.*, s. 15.

⁵ *Ibidem*, s. 9.

mentów⁶. Terminami używanymi zamiennie z określeniem „biblioterapia” są: terapia czytelnicza i czytelnictwo chorych⁷. Według Eweliny Koniecznej biblioterapia jest nie tylko oparta na czytelnictwie, to również metody i formy pracy z tekstem i osobą czytającą⁸. Z jej zdaniem zgadza się Wita Szulc, która sygnalizuje, że biblioterapię można również definiować jako „literaturoterapię, ukierunkowane czytelnictwo, bibliopsychologię, dobieranie książek, doradztwo biblioteczne, bibliotekę terapeutyczną”⁹. Wszystkie wymienione przez badaczkę terminy są wyjątkowo trafne i jednocześnie dają poczucie, że ów proces nie ogranicza się tylko do jednej, właściwej nazwy.

Biblioterapia nie jest zjawiskiem nowym, sięga bowiem czasów antycznych¹⁰. Badacze są zgodni, że jej znamiona obserwowane są już w odległej starożytności¹¹. Wskazówką, która pozwala uznać tę tezę za słuszną, jest wymowny napis nad wejściem do biblioteki Ramzesa II w egipskich Tebach z XIII wieku p.n.e.: „lecznica dla duszy” (*psychesiatreion*)¹². Także Rzymianie odkryli, że czytanie mów okolicznościowych, czyli oracji, wpływa pozytywnie na zdrowie psychiczne. Wtedy jednak uważano, że jedynie literatura piękna ma właściwości terapeutyczne. Zmieniło się to w średniowieczu, gdy po raz pierwszy użyto lektury w celu leczniczym. Dość powiedzieć, że był to tekst religijny, a mianowicie święta księga muzułmanów — Koran. Wykorzystano ją w XIII wieku w Szpitalu Al Mansur w Kairze¹³. Jeśli chodzi o teksty chrześcijańskie, najstarsze wiadomości dotyczące ukierunkowanego czytania pochodzą z XVII wieku. Wtedy to jezuita został prekursorem w tej dziedzinie, zalecając chorym czytanie tekstów sakralnych oraz kontemplacyjnych. Przykładem są *Ćwiczenia duchowe* Ignacego Loyoli, w których zakonnik zalecał rozważania duchowe. Jednocześnie książka stała się prototypem biblioterapii, która jest techniką terapeutyczną opartą na danym tekście. Przypadek Loyoli jest znamieny dla dziejów biblioterapii i terapii literaturą sakralną.

U schyłku XIX wieku, to jest w 1895 roku, na posiedzeniu Stowarzyszenia Bibliotekarzy Angielskich (BLA) otwarcie mówiono, a nawet apelowano o to, aby w szpitalach używać książek religijnych oraz świeckich¹⁴. W czasie pierwszej wojny światowej biblioterapia przynosiła ukojenie rannym żołnierzom i cywilom podczas długiej rekonwalescencji. Warto dodać, że oprócz świeckich treści czytali także te sakralne. Pomysł wprowadziło Brytyjskie Towarzystwo Czerwonego Krzyża oraz Zakon św. Jana. W ten sposób tworzyły się biblioteki szpitalne szczycące się nieocenionymi

⁶ E. Bońdos, *Rola czytania w życiu człowieka*, „Biblioterapeuta” 2012, nr 2 (59), s. 7, www.biblioterapiatow.pl/images/Biblioterapeuta/B_2_2012.pdf (dostęp: 24.03.2017).

⁷ W. Czernianin, *op. cit.*, s. 9.

⁸ E.J. Konieczna, *Biblioterapia w praktyce. Poradnik dla nauczycieli, wychowawców i terapeutów*, Kraków 2006, s. 13.

⁹ W. Szulc, *Arteterapia. Narodziny idei, ewolucja teorii, rozwój praktyki*, Warszawa 2011, s. 130.

¹⁰ W. Czernianin, *op. cit.*, s. 9.

¹¹ W. Szulc, *op. cit.*, s. 131.

¹² *Ibidem*.

¹³ *Ibidem*.

¹⁴ I. Borecka, *Biblioterapia. Teoria i praktyka. Poradnik*, Warszawa 2001, s. 9.

zasługami w leczeniu. Z czasem popularność biblioterapii zaczęła przybierać na sile. Znaczenie ma również intuicyjne przekonanie ludzi o tym, że lektura przynosi zbawienne, lecznicze skutki, a nierzadko ulgę w cierpieniu. Wsparciem mogą być treści świeckie, ale przede wszystkim religijne, o ogromnym ładunku emocjonalnym. Ważne słowa, traktujące o nabożnym charakterze czytania, padły ze strony Roberta Escarpita. Francuz porównuje kult książki z kultem chleba. Píše, że książka jak chleb jest pokarmem, zwycięstwem nad głodem — z tą różnicą, że nad głodem duchowym¹⁵. Potwierdzeniem tezy może być wydarzenie z 2009 roku, kiedy to benedyktyni z podkrakowskiego Tyńca zaproponowali swoim wiernym kilkudniowe warsztaty leczenia depresji za pomocą lektury Pisma Świętego¹⁶. W czasie trzech dni zakonnik, psycholog kliniczny oraz terapeuta starali się dzięki Słowu Bożemu leczyć ludzkie smutki. Sami organizatorzy uznali, że choć to niedługi okres, to może być swoistym „świątecznym w tunelu” — bodźcem, który może pomóc człowiekowi wstać. Niestety, nie opublikowano żadnego podsumowania ani wyników warsztatów.

Autorka niniejszej pracy, będąc blisko związana z środowiskiem zakonnym, klasztornym, mieszkając w pobliżu nowicjatu braci mniejszych, zawsze z zainteresowaniem obserwowała braci — swoich aktualnych rówieśników, zatopionych w lekturze Pisma Świętego. Zastanawiała się wtedy, czy wybrali jakiś szczególny ustęp, czy trapi ich jakiś problem, który chcieliby rozwiązać przy pomocy lektury, bądź po prostu szukają pocieszenia lub pokrzepienia. Była wówczas przekonana, że pewnego dnia chciałaby o tym przeczytać. Niestety, do tej pory nie przeprowadzono badań naukowych w tym zakresie. Postanowiła więc zbadać to sama.

Biblioterapia nie jest dziedziną szczególnie szeroko opisywaną w książkach. To raczej dyscyplina, której pozytywne aspekty są dopiero odkrywane. Pojawia się jednak coraz większe zainteresowanie procesem (na przykład na Uniwersytecie Wrocławskim uruchomiono studia podyplomowe w tej dziedzinie, a w niektórych polskich miastach działają Koła Biblioterapeutyczne), co napawa optymizmem. Być może znajdą się naukowcy, którzy z chęcią podejmą podobny problem i opiszą go szerzej. Warunkiem jest jednak rozpowszechnianie biblioterapii.

Warto jednakże podkreślić i co ponadto udowadnia literatura — katolicyzm nie jest jedyną religią, w której zachodzi zjawisko terapii podobnej do opisywanej w niniejszym tekście. Należy w tym momencie wspomnieć na przykład o medytacji obecnej w religiach Wschodu: buddyzmie, konfucjanizmie, hinduizmie i innych. Medytację określa się jako działanie mające między innymi na celu osiągnięcie dobrego samopoczucia oraz emocjonalnej równowagi¹⁷. Jak wyjaśnia Andrzej Bednarz w książce *Medytacja. Teoria i praktyka*, najważniejszym zadaniem człowieka podczas

¹⁵ R. Escarpit, *Rewolucja książki*, przeł. J. Pański, Warszawa 1969, za: W. Czernianin, *op. cit.*, s. 11.

¹⁶ M. Paluch, *Benedyktyni w tynieckim opactwie leczą ludzi Biblią*, www.gazetakrakowska.pl/artuku-1/165686,benedyktyni-w-tynieckim-opactwie-lecza-ludzi-biblia,id,t.html (dostęp: 29.05.2016).

¹⁷ A. Lutz *et al.*, *Attention regulation and monitoring in meditation*, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2693206/> (dostęp: 11.05.2020).

medytacji jest to, by doświadczać wolności, którą każdy człowiek nosi w sobie, i być świadomym, że jest się boską istotą¹⁸. Przywołania wymaga również fakt podniesiony w jednym z pierwszych akapitów tekstu, mówiący o tym, że Koran, świętą księgę muzułmanów, wykorzystywano w leczeniu chorych w kairskim szpitalu.

Jak to się dzieje, że to leczy?

Główne pytanie, na które należało znaleźć odpowiedź, brzmi: w jaki sposób lektura Pisma Świętego może stać się biblioterapią? Aby dojść do sedna, trzeba było postawić sobie jeszcze inne pytania, bardziej szczegółowe. Przedmiotem badań (wywiad ustrukturalizowany) byli młodzi zakonnicy (franciszkanie) oraz klerycy z Diecezjalnego Wyższego Seminarium Duchownego. Na dwieście wysłanych ankiet pozytywnie odpowiedziało pięćdziesięciu pięciu kleryków i zakonników. Dwudziestu trzech z nich to studenci Diecezjalnego Wyższego Seminarium Duchownego, którzy nie mają statusu „osoby konsekrowanej”. Początkowo ta grupa kleryków miała stanowić grupę porównawczą z zakonnikami. Jednak podczas pogłębionej analizy materiału okazało się, że odpowiedzi podawane przez te osoby są podobne lub tożsame z wypowiedziami ich współbraci ze zgromadzeń zakonnych. Brak statusu „osoby konsekrowanej” nie jest więc barierą do prawidłowego przejścia przez proces biblioterapii w seminarium. Istnieje jednak różnica, na którą wskazał jeden z zakonników: „My zakonnicy mamy ten plus, że wspólnie odmawiamy brewiarz. Brewiarz składa się praktycznie z samego Pisma Świętego. Codziennie jesteśmy karmieni ogromną ilością tekstów z Pisma Świętego, szczególnie Psalmów”. Nie jest to jednak rozróżnienie, które w sposób szczególny mogłoby zaważyć na wynikach badań. Mimo iż ta konkretna osoba ma poczucie, że czyta literaturę sakralną częściej i w większych ilościach, nie stanowi to ostatecznego osądu. Aby się o tym przekonać, musiałyby zostać wykonane kolejne badania rozstrzygające tę kwestię.

Sprawdziła się natomiast obawa dotycząca trudności, jakie mogą wystąpić podczas przeprowadzania badań. Z uwagi na otrzymanie niewielkiej liczby ankiet zwrotnych po pierwszej wysyłce badanie przeprowadzono w dwóch turach zimą 2017 roku — od stycznia do marca. Kluczowe okazało się nawiązanie kontaktu ze zwierzchnikiem seminarium bądź klasztoru, a następnie — po uzyskaniu aprobaty — rozkolportowanie kwestionariuszy.

Formularz, który wykorzystano, by przeprowadzić badania, składał się z dwunastu pytań. Odpowiedzi respondentów były różne, podobnie jak dyskurs, jakim się posługiwali. W wypowiedziach niektórych osób był mocno wyczuwalny kaznodziej-ski styl, inni zaś prezentowali prosty, jeszcze nieukształtowany język. Przeważająca większość zapytanych wyczerpująco argumentowała swoje stanowisko. Zdarzały się

¹⁸ A. Bednarz, *Medytacja. Teoria i praktyka*, Wrocław 2002, s. 11.

jednak egzemplarze kwestionariuszy, w których pewne pytania pomijano. Działo się to głównie w sytuacjach, gdy pytałam o doświadczenie *katharsis*. Warto nadmienić, że jedna z prac zdecydowanie odrzucała możliwość terapii za pomocą Pisma Świętego. Ankietowany wyraźnie zazaczył, że według niego „słowo terapia zupełnie nie pasuje do opisu działania słowa. Nie ma czegoś takiego, jak terapia Pismem Świętym, jest to podejście pogańskie i bałwochwalcze”, co można interpretować jako błędne rozumienie terminu „terapia”, który zapewne tej osobie kojarzy się z działaniami z zakresu psychologii, medycyny (co przywołała inna osoba: „Same słowa »terapia« i »leczenie« bardziej mi się kojarzą z terminologią medyczną”) lub nawet ezoteryki, ponieważ później dodaje: „W SPOTKANIU ZE SŁOWEM leczy Jezus”¹⁹. Nie wie zatem, że „terapia” i „leczenie” to terminy tożsame. Respondentom trudność sprawiło także pytanie o to, w jaki sposób lektura Pisma Świętego pozwala rozwiązać problemy życia codziennego.

Bracia zakonni i klerycy o wiele bardziej otwarci stawali się, gdy mieli wymienić fragmenty Biblii, których lektura może nieść z sobą działanie terapeutyczne, lecznicze lub profilaktyczne. W tym przypadku bardzo chętnie korzystali z możliwości wymienienia kilku odpowiedzi. Podobna sytuacja zachodziła w przypadku pytania o bohatera, z którym dany brat lub kleryk się identyfikuje podczas lektury. Te kwestie nie przysporzyły widocznych trudności.

Zebrany materiał badawczy przyniósł odpowiedzi na kluczowe pytania i zagadnienia. Przede wszystkim jego całkiem pokaźna ilość pozwoliła potwierdzić moje wcześniej sformułowane tezy i przemyślenia. Ankieta pokazała również, że mimo różnego położenia geograficznego i wpływów kulturowych młode osoby konsekrowane i studenci seminariów podobnie reagują na lekturę Pisma Świętego. Pojawiały się tylko nieliczne, skrajne przypadki odchylenia w głoszonych poglądach. Badania były pozbawione interakcji z badaną grupą. Był to wywiad, który w żaden sposób nie zakładał kontaktu twarzą w twarz. Oczywiście, takie posunięcie mogłoby być niemożliwe, głównie ze względu na specyfikę badanej grupy, jednak gdyby decyzja miała zapaść po raz drugi, z pewnością kwestia ta zostałaby ponownie wzięta pod rozwagę.

Terapia Pismem Świętym

Tylko pojedyncze osoby знаły zjawisko biblioterapii i otwarcie przyznawały się do zetknięcia z taką formą terapii:

Jeśli mówimy o terapii w tym przypadku, to powinniśmy mieć zawsze na uwadze, że dokonuje ją sam Bóg. Słowo Boga działa na każdego indywidualnie i tak samo indywidualnie leczy i pomaga. Jest to dla mnie b. ważny temat ponieważ doświadczyłem i doświadczam uzdrawiającej mocy Słowa. Jestem też świadkiem działania Słowa w sercach innych.

¹⁹ Pisownia oryginalna.

Jak to się jednak dzieje? — przychodzi na myśl. Ankiетowany udzielił odpowiedzi i na to pytanie:

Byłem wielokrotnie świadkiem jak Słowo Boże działa w osobach świeckich. Szczególnie rozważanie we wspólnocie, na spotkaniach modlitewnych. Bardzo ważne jest odnoszenie Słowa Bożego do własnego życia i świadomość, że jest ono żywe. Drugim kluczowym momentem jest dzielenie się słowem we wspólnocie, jak ono działa w moim życiu. Wtedy rzeczywiście Słowa Pisma Świętego dotykają serc.

Na istotny aspekt wspólnoty zwrócił uwagę inny zapytany: „Pomocne mogą być w tym rekolekcje oparte na wspólnym medytowaniu Słowa Bożego w mniejszej grupie, gdzie każdy może się wypowiedzieć, otworzyć”. Osoba ta opisała prawidłowy proces działania biblioterapeutycznego. Etapy niezbędne do jego przeprowadzenia to: rozważanie słowa we wspólnocie, identyfikacja oraz ewaluacja, którą także powinno się prowadzić w większym gronie. Proces biblioterapeutyczny składa się z kilku etapów²⁰:

1) czytanie w pojedynkę lub wspólnie (czasami może być to jedynie słuchanie), co zmierza do uświadomienia poddającemu się biblioterapii źródeł jego problemów;

2) lektura, która pozwala na identyfikowanie się z daną postacią umieszczoną na kartach książki lub sytuacją, oraz dodatkowe formy pracy terapeutycznej (dyskusja, inscenizacja, rozmaite techniki artystyczne) — poprzez wejście w rolę bohatera mogą poprowadzić uczestnika do rozwiązania jego problemu;

3) *katharsis* — czyli doznanie ulgi pod wpływem czytanego lub słuchanego tekstu; owo ukojenie przychodzi, gdy osoba poddająca się procesowi ukierunkowanego czytania uświadomi sobie, że także inni przechodzili przez podobne, trudne sytuacje;

4) wgląd — wejście w głąb siebie pozwala na konfrontację swoich obecnych zachowań z poprzednimi, pozwala na zaobserwowanie ewentualnych pozytywnych zmian;

5) ewaluacja — dokładne uświadomienie sobie tego, co zmieniło się w postawach i zachowaniu uczestnika biblioterapii²¹, przekonanie o tym, że gromadzenie bagażu doświadczeń jest niezbędne do przezwyciężania problemów²².

Wymienione wyżej elementy są stałe i obserwowane w każdym modelu ukierunkowanego czytania²³. Warto nadmienić, że zanim biblioterapeuta przystąpi do właściwego leczenia, najpierw należy postawić diagnozę. Tu Irena Borecka zwraca uwagę na ważne pojęcie, jakim jest anamneza, czyli zebranie wywiadu chorobowego²⁴ rozszerzone o własne obserwacje²⁵.

Spytani o to, co rozumieją przez terapię, lecznicze oddziaływanie Pismem Świętym na czytelnika i jakie to ma dla nich znaczenie, bracia zakonnicy i klerycy odpowiadali,

²⁰ I. Borecka, *op. cit.*, s. 41.

²¹ W. Czernianin, *op. cit.*, s. 133.

²² E. Bońdos, *op. cit.*, s. 7–8.

²³ I. Borecka, *op. cit.*, s. 42.

²⁴ *Ibidem*, s. 41.

²⁵ *Ibidem*.

że to czytanie i medytowanie Pisma Świętego celem wyleczenia z chorób psychicznych, zaburzeń, syndromów. Wymieniano również moc wskazywania drogi wyjścia z trudnych sytuacji, radzenia sobie z poszczególnymi problemami.

W odpowiedziach tkwi wiele prawdy, w myśl przejętej wcześniej od Wiktora Czernianina definicji mówiącej, że biblioterapia odnosi się do leczniczego zastosowania lektury książek, gdzie słowo oddziałuje w pozytywny sposób na czytelnika, czyli pacjenta, a cały proces przebiega pod okiem biblioterapeuty (niekoniecznie). Dla każdego z ankietowanych lektura Biblii ma ogromne znaczenie, a owo „lecznicze oddziaływanie” to nic innego, jak wyprowadzanie ze złych stanów emocjonalnych, niwelowanie lęków, rozjaśnianie spraw pozornie beznadziejnych. To jeden z trzech rodzajów procesu biblioterapeutycznego, czyli biblioterapia rozwojowa, w której stosuje się zamiennie materiały dydaktyczne i wyobrażeniowe. Jest ona zazwyczaj prowadzona przez bibliotekarzy lub nauczycieli dla zwyczajnych użytkowników bibliotek, ma na celu głównie samorozwój, samoakceptację oraz podniesienie na duchu²⁶.

Co ciekawe, wiele osób, mimo nieznamości zjawiska biblioterapii, przychylnie się o nim wypowiadało:

Pismo Święte jest dla wszystkich lekarstwem [...]; Uważam, że terapia Pismem Świętym nikomu nie zaszkodzi, tym bardziej, że samo słowo terapia zakłada dobro dla drugiej osoby. Biblioterapia może zaowocować na wielu płaszczyznach zarówno duchowych jak i czysto umysłowych. W tym się zawierają: odnalezienie sensu życia, odkrycie własnej tożsamości, moralność myślenia.

Oraz:

Terapia, leczenie ma na celu wprowadzenie zmian w funkcjonowaniu, działaniu człowieka. Przede wszystkim chodzi tu o zmiany wewnętrzne. Gdybym czuł, że nie przynosi to żadnych zmian, pewnie bym przestał czytać Pismo Święte. [...] Pismo Święte działa na każdego. Nie słyszałem, żeby lektura Pismem Świętym przyniosła kiedykolwiek negatywne cechy.

W tym momencie wyjątkowo uwypukla się silne znaczenie Pisma Świętego jako książki mającej działanie terapeutyczne. Wydawałoby się, że ma ona taką moc przede wszystkim w tej danej badanej grupie. Respondenci podkreślali jednak uniwersalny charakter Pisma Świętego: „Pismo Święte jest dla wszystkich lekarstwem, bez względu na stan. Dlatego może według mnie przynieść pozytywny efekt. Głównie w sferze psychicznej, a poprzez nią nawet cielesnej”.

Tylko nieliczne młode osoby konsekrowane bardzo ostrożnie podchodziły do tego, aby kierunkowe czytanie za pomocą Pisma Świętego nazywać jakkolwiek „terapią”. To aspekt, na który warto zwrócić uwagę. Przypuszczam, że mogło to wynikać z nabożnego traktowania Biblii i ogromnego do niej szacunku. Zasygnalizowano również konieczność systematycznego czytania: „Nie wiem na czym dokładnie ta terapia polega

²⁶ R.J. Rubin, *Using Bibliotherapy. A Guide to Theory and Practice*, London 1978, za: E. Tomasiak, *Czytelnictwo i biblioterapia w pedagogice specjalnej*, Warszawa 1994, s. 13. Zob. I. Borecka, *op. cit.*, s. 16.

jakie problemy czy choroby²⁷ leczy. Napewno²⁸ lektura systematyczna Pisma Świętego może przynosić zmiany w myśleniu i działaniu. Np. w podejściu do śmierci bliskich osób”. Lub: „Regularna lektura porządkuje życie zewnętrzne i wewnętrzne; ustala wartości, wskazuje wzorce, pokazuje, co w życiu jest normalne, a co skrzywione”.

Biblioterapia nie jest zjawiskiem oficjalnie nazwanym w tych środowiskach, a jednak, co ciekawe, z powodzeniem występuje przy spełnieniu warunków: wybranie odpowiedniego fragmentu do lektury, identyfikacja z bohaterem i sytuacją, w której się znajduje, zmiana zachowań, wgląd w siebie, ewaluacja, odpowiednia atmosfera towarzysząca procesowi oraz ewentualne uczestnictwo terapeuty, osoby kierującej mechanizmem. Należy nadmienić, że bardzo ciekawe jest świadome i wielokrotne używanie przez badanych leksemów „lek”, „lekarstwo” „lecniczy”, „lekarz”. Świadczy to o głębokim przekonaniu o pozytywnych dla ciała i ducha skutkach lektury Pisma Świętego.

Kiedy po Biblię?

Osoby konsekrowane, a więc zakonnicy i księża, to ludzie tacy sami, jak reszta społeczeństwa, co znaczy, że muszą borykać się z problemami, z jakimi zmagają się wszyscy na co dzień²⁹. Ksiądz Józef Augustyn, jezuita, przypomina słowa kanclerza kurii w Katowicach, księdza Olszowskiego, który wymienił najważniejsze problemy duchownych. Należą do nich: „łatwe porzucanie kapłaństwa, nadużycia alkoholu, problemy z seksualnością, wypalenie, frustracje, depresje”³⁰. Otwarcie o popadaniu w depresję mówi wspomniany już wcześniej Augustyn. Jej przyczynami mogą być: „źle przeżywana samotność, poczucie niezrozumienia, odrzucenie, frustracja, niespełnione ambicje, brak uznania przełożonych, neurotyczna religijność, moralność budząca poczucie winy”³¹.

Wtóruje mu Justyna Janiszewska z Uniwersytetu Medycznego w Gdańsku, która w krótkim artykule *Ksiądz z depresją* podaje podobne przyczyny zachorowań na depresję wśród księży (skutki ciągłej dyspozycyjności, obarczenie zbyt wieloma obowiązkami, kłopoty życia codziennego związane z finansami, towarzyszenie wiernym w ich trudnych sytuacjach, obarczenie psychiki tajemnicą spowiedzi i opowieściami z życia wiernych itd.)³². Przytoczone sytuacje jawią się jako wyjątkowo stresogenne. Autorka

²⁷ Pisownia oryginalna.

²⁸ Pisownia oryginalna.

²⁹ M. Kosowska, *Depresja w aspekcie teologiczno-moralnym*, Kraków 2015, s. 46–47, za: J. Janiszewska, *Ksiądz z depresją*, https://kaplani.pl/pl/strefa_mysli/czytelnia/artykuly/ksiadz_z_depresja.

³⁰ J. Augustyn SJ, *Rozmowy o księżach, rodzinie i życiu duchownym*, Kraków 2010, s. 9.

³¹ *Ibidem*, s. 205.

³² M. Kosowska, *op. cit.*

formuluje więc wniosek, że niezależnie od stanu (mam na myśli opozycję osoby duchowej ze świecką) depresja może być tak samo powszechnym zjawiskiem³³.

Klerycy i młodzi zakonnicy zostali poproszeni, aby opowiedzieli o tym, kiedy sięgają po Biblię, szczególnie gdy nie wiąże się to ze wspólną modlitwą ani z nabożeństwem. Odpowiadali: „Kiedy mam gorszy dzień, szukam pociechy, pokrzepienia. Kiedy czuję, że opadam z sił, wtedy Pismo Święte jest dla mnie swoistą kroplówką. Sięgam po nie również kiedy przepełnia mnie radość i mocniej wtedy potrafię je przeżywać”. Warto w tej wypowiedzi zwrócić uwagę na słowo „kroplówka”, ewidentnie asocjowane z terminologią medyczną. Kroplówkę podłącza się wówczas, gdy w organizmie następuje zaburzenie homeostazy. Dla tej osoby lektura Pisma Świętego kojarzy się z poddaniem się takiemu zabiegowi. Wśród innych odpowiedzi przewijały się te, w których nawiązywano do bycia w sytuacji pozornie nie do rozwiązania, niedostrzegania sensu swoich działań, rozpacz, trudów codzienności, wątpliwości, duchowego osłabienia, beznadziei i opuszczenia. W wypowiedziach pojawiały się pojęcia o niezwykle dużym ładunku emocjonalnym — „rozpacz”, „beznadzieja”, „opuszczenie”. Rzeczony leksemy wskazywały na wyjątkowe zaufanie słowom, które zostały zapisane na kartach Pisma Świętego. Młode osoby konsekrowane muszą darzyć Pismo szczególnym oddaniem i bezwarunkowo wierzyć w jego moc rozwiązywania problemów, skoro ku niemu się zwracają. Twierdzili, że robią to, kiedy nie wiedzą, co zrobić w danej sytuacji, albo szukają oparcia, bo znaleźli się w trudnym położeniu. Pojawiały się też odpowiedzi, że sięganie po Biblię odbywa się każdego dnia. A jeśli w życiu danej osoby są jakieś trudne sytuacje, szuka wówczas odpowiedzi na swoje pytania oraz rozwiązania problemu.

Z przytoczonych wypowiedzi wyłaniał się obraz osób szukających w Piśmie Świętym pocieszenia, przeżywających trudne chwile (zupełnie jak każdy śmiertelnik), chcących uspokoić bieg zdarzeń i zwalczyć złe, negatywne myśli, poszukujących wskazówek w trudnych sytuacjach. Dzieje się to w czasie osobistych modlitw i rozmyślań — medytacji, ale też kręgów biblijnych (o których jeszcze zostanie wspomniane). Najczęściej jednak do zjawiska biblioterapii dochodzi w samotności.

Słowo o uczuciach i emocjach

Zajrzenie w głąb siebie i ewaluacja, czyli uświadomienie sobie ważności podjętej terapii, są kluczowymi elementami biblioterapii. W jednym z pytań zadaniem ankietowanych było zaznaczenie kratki z wybranym uczuciem, emocją, nastrojem, którego doświadczają podczas ukierunkowanego czytania.

Uczucie nadziei pojawiało się wyjątkowo często w udzielonych odpowiedziach. Oznacza to, iż lektura tekstów biblijnych może napawać szczególnym przekonaniem,

³³ *Ibidem.*

że wszystko może się jeszcze w życiu ułożyć. Wypowiedzi świadczą o potrzebie poczucia bezpieczeństwa. Co ważne w kontekście mechanizmu biblioterapii — nieco ponad połowa zapewniała o ogarniającym uczuciu spokoju po lekturze Pisma Świętego. Wyciszenie się, wyeliminowanie czynnika stresującego jest wyjątkowo ważne w tym odłamie arteterapii. Wśród odpowiedzi znalazły się dwie, które nie zostały zaznaczone przez żadną osobę biorącą udział w badaniu. To gniew i obojętność. Można domniemywać zatem, że respondenci nie przejawiają żadnych negatywnych emocji w stosunku do lektury Pisma Świętego.

Pismo Święte pociesza i pokrzepia młodych zakonników i kleryków. Pomaga także w zrozumieniu pewnych spraw (być może wydarzeń lub zachowań innych ludzi) oraz w przebaczeniu. Przebaczenie również może być jednym z głównych skutków biblioterapii. Okazuje się też, że osoby konsekrowane czerpią radość z obcowania z Pismem Świętym. To wskazuje na działanie zgodne ze swoją wolną wolą. Biblioterapia nie uda się, gdy uczestnik nie wykaże jakiegokolwiek chęci do wzięcia w niej udziału. Czytają Biblię, bo lubią to robić.

Warto poruszyć także ostatni etap biblioterapii, a mianowicie: ewaluację. Czy w ogóle zdarza się w tej grupie? Okazuje się, że owszem. Tu pojawiały się odpowiedzi na temat wzajemnego budowania się Słowem Bożym, o rozmowach, dyskusjach, wymianie spostrzeżeń i towarzyszących temu reakcjach: „Dzielimy się swoimi przemyśleniami z wiarą i nadzieją, że wsparcie i dobro, którym się dzielimy pomoże nam zmieniać życie”. W tym środowisku ewaluacja dokonuje się dość niestandardowo. Głównie poprzez rozmowy w kręgach biblijnych, podczas których bracia lub klerycy dzielą się Słowem Bożym. Wtedy każdy, w miarę otwartości, opowiada o swoich przeżyciach. Kręgi mogą przyczyniać się do budowania wspólnoty i pewności siebie. Co ciekawe, tylko ten etap jest w biblioterapii w zakonach i seminariach prowadzony w grupie.

Najpopularniejsze księgi

Dla osób konsekrowanych i kleryków Biblia jest obszarem doskonale znanym, po którym poruszają się ze swobodą. Respondenci przyznali, że często sięgają po Pismo Święte w celu odszukania tam odpowiedzi na aktualnie trapiące ich troski, problemy i kłopoty. Większość z nich twierdziła, że sięga wtedy do Ewangelii, które (jak okazało się w dalszej części badań) należą do najbardziej terapeutycznych ze wszystkich Ksiąg:

Osobiście szukam tam postawy, jaką sam powinienem przyjąć wobec trudności (identyfikacja!)³⁴, ale nie samego ich rozwiązania (szukam cierpliwości, odwagi, pokoju). Jeśli w takim celu otwieram Pismo, to do Ewangelii i Psalmów.

³⁴ Identyfikacja może poprzez wejście w rolę bohatera poprowadzić uczestnika do rozwiązania jego problemu. Zob. W. Czernianin, *op. cit.*, s. 133.

Dlaczego właśnie Ewangelia? Ano dlatego, że „Ewangelia napisana jest prostym językiem, zrozumiałym dla każdej przeciętnej osoby. Uważam, że należy bardzo dokładnie czytać Pismo i krok po kroku realizować jego naukę”.

Po przeanalizowaniu odpowiedzi okazało się, że wśród ksiąg Biblii, do których najczęściej zaglądały młode osoby konsekrowane w chwilach smutku oraz chęci znalezienia odpowiedzi na trapiące ich pytania i problemy, na czoło zdecydowanie wybijała się Ewangelia, a zaraz za nią na równi Listy i Psalmi. Wielu ankietowanych zaznaczyło, że nie zwraca się bezpośrednio do żadnej z ksiąg, a raczej czyta całościowo lub „losowo” wybiera fragment. Wśród pozostałych znalazły się: Dzieje Apostolskie, Księga Tobiasza, Księga Przysłów i Księga Koheleta.

Wybory te nie powinny dziwić żadnej osoby, która zna strukturę Pisma Świętego i biblijne ustępy. W tych księgach zawarte są bowiem wskazówki postępowania, wzory moralne, nakazy, cnoty (sprawiedliwość, pokora, pracowitość oraz miłość bliźniego). Szczególna wydaje się być Księga Koheleta, z której można wybrać praktyczne rady i ustępy zawierające rozmyślenia nad sensem życia ludzkiego. Podobnie rzecz ma się z Księgą Przysłów. Jeśli zaś chodzi o Dzieje Apostolskie — wnikliwe czytanie ich przez osoby stojące u progu swojej drogi zakonnej, kapłańskiej ma głęboki sens. Pozwala im przybliżyć działalność apostołską, jej trudy; są to kwestie, które mogą dotyczyć także ich.

Co dokładnie czytać i z kim się identyfikować?

Trudne pytanie. Kiedy jest mi smutno lub zmagam się z problemem to czytam psalmy, które zawsze napawają nadzieją. Uważam, iż Listy Pawłowe także mogą mieć charakter profilaktyczny. Dzisiaj panuje głód duchowości, a wierni chcą jasnych imperatywów życia, dlatego dobre są Księgi, które bardzo konkretnie mówią jak żyć np. Księga Mądrości Syracha.

Dobór odpowiedniej lektury w ukierunkowanym czytaniu jest zadaniem trudnym. Tekst należy dobrać starannie, kierując się empatią. Ważne też, by biblioterapeuta posiadał wiedzę z zakresu psychologii, to znaczy potrafił rozpoznać problem trapiący daną osobę i jej potrzeby; musi bardzo dobrze orientować się w literaturze; powinien znać różne metody i techniki pracy z grupą, moderować dyskusję; być wyrozumiały, w żadnym wypadku nie powinien oceniać uczestników terapii³⁵. Oprócz tego biblioterapeuta winien zdawać sobie sprawę z tego, że proces leczenia za pomocą książki nie jest lekarstwem na wszystkie choroby i troski, a także z tego, że efekty

³⁵ I. Borecka, *Biblioterapeuta, czyli chodzący po linie*, [w:] *Biblioterapeuta w poszukiwaniu tożsamości zawodowej. Materiały z konferencji 18 kwietnia 1997*, red. K. Hrycyk, Wrocław 1997, s. 118, za: W. Czernianin, *op. cit.*, s. 79.

pracy z pacjentami przychodzą dopiero po pewnym czasie, dlatego powinno się być cierpliwym³⁶.

W kwestii osoby biblioterapeuty bardzo ważną rolę odgrywa książka księdza Mieczysława Kinaszczuka pt. *Chrystus Lekarz*. Jest tam opisywany Jezus jako biblioterapeuta, Boski Lekarz, z którym już samo spotkanie ma działanie uzdrawiające. Książka Kinaszczuk zwraca uwagę na szczególną jasność promieniującą od Jezusa (to jest światło Biblii), która oddziałując na zranioną, chorą duszę człowieka, wpływa na nią pozytywnie i przywraca jej zdrowie³⁷. Takie działanie ma lektura tekstów sakralnych, ale przede wszystkim właśnie Biblii³⁸. Także dla osób ze środowiska postać Jezusa stanowiła osobę terapeuty lub lekarza ciała i duszy leczącego poprzez słowo.

Jak już wcześniej zostało wspomniane, zakonnicy i klerycy poddają się procesowi raczej nieświadomie — ze względu na niedostateczną znajomość zjawiska. Fragmenty Pisma Świętego, których lektura może nieść działanie terapeutyczne, lecznicze oraz profilaktyczne, są przez nich wybierane w sposób instynktowny. Na to pytanie odpowiadano bardzo chętnie i w sposób przemyślany. Osoby wypisywały skróty biblijne, całe cytaty lub ich parafrazy oraz konkretne sytuacje przedstawione w Piśmie Świętym. Na przykład: „Nie zostawię was sierotami. Przyjdę do was” (J 14, 18), „Na świecie doznacie ucisku, ale miejcie odwagę: Jam zwyciężył świat” (J 16, 33b), „Męka Chrystusa, Jego leczenie z opętań i chorób, Psalmi wyrażające cześć Bogu oraz te, które mówią o ufności Bogu w cierpieniu”.

Inni zapewniali o tym, że ulgę przynosi im całościowa lektura Biblii bądź otwarcie jej na losowym, przypadkowym passusie. Każdy fragment Pisma Świętego, jeśli jest on w tym celu czytany — zapewnił zakonnik (lub kleryk) zapytany o to, który fragment niesie z sobą lecznicze działanie. Niektórzy otwarcie mówili o tym, że „Pismo Święte to życie i jest ono lekarstwem na ludzkie problemy. Sięgam szczególnie do Ewangelii, nauki Jezusa, który zawsze przez słowo pomaga w trudach i wskazuje drogę” oraz „Pismo Święte to lekarstwo i to najbardziej uniwersalne na świecie. Najczęściej wracam do takich Ksiąg jak: Mądrość Syracha, Psalmów, Przysłów, Hioba” — w tych dwóch odpowiedziach pojawia się leksem pożyczony z nomenklatury medycznej: lekarstwo. Młode osoby konsekrowane udowadniają, że lektura Pisma Świętego ma moc uzdrawiania i ma cudowne właściwości terapeutyczne. Księgi Psalmów i Hioba są jednymi z najczęściej wybieranych przez ankietowanych.

Trudno nie dokonać przeglądu fragmentów, które podali respondenci³⁹. Warto zacząć od Ewangelii, jako że te księgi okazują się być najważniejsze dla młodych osób konsekrowanych. Klerycy i zakonnicy zwracają szczególną uwagę na urywki dotyczące przypowieści (na przykład o synu marnotrawnym — Łk 15, 11–32), do-

³⁶ *Ibidem*.

³⁷ M. Kinaszczuk, *Chrystus Lekarz. Terapeutyczny charakter odkupieńczego dzieła Chrystusa w ujęciu Paula Evdokimova*, Wrocław 2013, za: W. Czernianin, *op. cit.*, s. 78.

³⁸ *Ibidem*.

³⁹ Wszystkie wybrane cytaty i akapity zostały zaczerpnięte z Biblii Tysiąclecia.

konanych przez Jezusa uzdrowień, leczenia z opętań i chorób (historie uzdrowienia trędowatego i paralytyka — Łk 5, 12–26 lub młodzieńca z Nain — Łk 7, 12–16). Często sięgają także po takie, w których Jezus przebacza grzesznikom, jak przypowieść o cudzołożnicy (J 8, 1–11). To *passus*, na który wskazało kilka osób, zatem może mieć wymiar głęboko terapeutyczny i sprzyjać *katharsis*. Jezus nie pozwala na ukamienowanie kobiety, której życie naznaczone jest grzechem. Wypowiada znamienne słowa: „Kto z was jest bez grzechu, niech pierwszy rzuci w nią kamieniem”. Przypowieści były często podawane w odpowiedziach młodych osób konsekrowanych i studentów Diecezjalnego Wyższego Seminarium Duchownego. To ważny gatunek w Biblii, albowiem Jezus w pozornie prosty sposób, za pomocą krótkich opowieści ilustruje w nich swoim uczniom uniwersalne prawdy.

Zasygnalizowano także ustęp o wyborze Apostołów. Bracia często zwracali uwagę na troskę o swoje powołanie. Ustęp traktujący o wyborze Apostołów jest z pewnością dla nich bardzo istotny. Często identyfikują się z wyżej wymienionymi (o czym jeszcze zostanie wspomniane w dalszej części tekstu) i na pewno wielokrotnie wracają w myślach do chwili, w której Bóg przemówił do nich w szczególny sposób po raz pierwszy (Łk 6, 12–16; Mt 4, 18–22).

Fragmentami, których należało spodziewać się w tym zestawieniu, są: wyjątek z Ewangelii według św. Mateusza (Mt 11, 28): „Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię” oraz „Pokój zostawiam wam, pokój mój daję wam. Nie tak jak daje świat, Ja wam daję. Niech się nie trwoży serce wasze ani nie lęka” z Ewangelii według św. Jana (J 14, 27). Owe słowa mogą napełniać niczym innym, jak tylko spokojem i przeświadczeniem, że wszystkie sprawy ułożą się pomyślnie.

Ważną rolę Księgi Psalmów w procesie biblioterapeutycznym wskazało kilkanaście osób. Za istotne fragmenty uznano te opisujące ufność Bogu w cierpieniu, a wśród nich: Psalm 39 („Jęknę ciężko utrapionego”), Psalm 40 („Dziękczynienie i prośba udźwignionego”) czy Psalm 88 („W ciężkim doświadczeniu”). Utwory wskazują na osoby będące w cierpieniu, szukające zrozumienia i ukojenia. Mogą stanowić doskonałe pole do działania uczucia *katharsis*. Oprócz nich wyróżnia się również psalmy błagalne, na przykład Psalm 6 („Pan usłyszał moje błaganie, Pan przyjął moją modlitwę”) oraz pochwalne, na przykład Psalm 23 („Pan jest moim pasterzem, nie brak mi niczego”). Szczególnie ostatni jest utworem niezwykle znanym, wyrażającym ufność w boską opiekę i życie wieczne.

Zakonnicy i klerycy podali również:

— w Starym Testamencie: Księga Hioba; Księga Mądrości Syracha; Księga Mądrości; Księga Rodzaju — szczególnie opowieść o stworzeniu świata (Rdz 1–11) oraz historia Józefa Egipskiego (Rdz 37–50); Księga Ezechiela — ożywienie wysuszonych kości, Juda i Izrael utworzą jedno królestwo (Ez 37); Księga Izajasza — o obietnicy wyzwolenia Izraela (Iz 40).

— w Nowym Testamencie: Dzieje Apostolskie — „Uzdrowienie chorego przez Piotra i Jana” (Dz 3, 1–10); Listy św. Pawła — „Hymn o Miłości” (1 Kor 13); Listy św.

Jana — „Bóg jest źródłem prawdziwej miłości, wiary i życia” (1 J 4, 7–11), „Myśmy poznali i uwierzyli miłości, jaką Bóg ma ku nam. Bóg jest miłością; kto trwa w miłości, trwa w Bogu, a Bóg trwa w nim” (1 J 4, 16).

To tylko wybrane urywki. Niektóre z nich często się powtarzały. Do najczęściej cytowanych należały Ewangelie: św. Łukasza, św. Jana i św. Mateusza. Z innych Ksiąg: głównie Psalmy, Księga Izajasza oraz Listy św. Pawła. Warto dodać, że to zagadnienie charakteryzuje się dużą różnorodnością w podawanych odpowiedziach. Może być to dowodem na szeroki zakres profilaktyczny, terapeutyczny i leczniczy Biblii.

Identyfikacja

Zanim jednak biblioterapia przyniesie skutki, w człowieku musi zająć trzeci etap procesu, to jest identyfikacja, którą charakteryzuje wystąpienie uczucia *katharsis*, ulgi, uwolnienia od cierpienia. Zakonnicy i klerycy opowiedzieli także i o tym zjawisku. Jak twierdzą, *katharsis* i ulga następują, głównie gdy czytają o męce Jezusa, odrzuceniu, którego doświadczał ze strony ludzi, a także Jego słowach obiecujących Ducha Pocieszyciela i gdy objawia się jako zmartwychwstały zwycięzca.

Męka Jezusa jako przykład uwolnienia od cierpienia i rozładowania napięć występuje bardzo często w wypowiedziach młodych osób konsekrowanych. Są takie sceny w Piśmie Świętym, które szczególnie sprzyjają *katharsis*, na przykład przypowieść o synu marnotrawnym, przypowieść o siewcy (wspomniane wcześniej). „[Dzieje się to] Podczas zestawienia nauki Chrystusa ze swoim życiem. Np. gdy rozmyślam przypowieści Jezusa, momenty, w których Jezus zapewnia o swojej obecności”. I w tym przypadku *katharsis* następuje, gdy uczestnik procesu zda sobie sprawę z tego, że istnieje możliwość identyfikacji z bohaterem biblijnej przypowieści. Prowadzi to do uświadomienia sobie, że nie tylko jemu dane było zmierzyć się z pewnymi sytuacjami i problemami, co w efekcie może nieść pokrzepienie i nadzieję. Niektórzy zaznaczali, że w jakimś stopniu czytanie Pisma Świętego jest zawsze, niezależnie od okoliczności, „formą oczyszczenia”. Może to oznaczać, że ta konkretna osoba podejmuje się czytania Pisma Świętego holistycznie, ale w każdej sytuacji, o której czyta, w pewien sposób odnajduje siebie. Jednak nie jest to metoda stosowana przez wszystkich. Kolejny zakonnik (bądź kleryk) głównie skupia się na aktualnie czytanej passusie i stara się go dopasować do swojego położenia: „Głównie wtedy, gdy uda mi się odczytać, rozważyć i zrozumieć Boże Słowo w odniesieniu do konkretnej mojej sytuacji życiowej”.

Kolejna wypowiedź została poparta wyjątkiem z Pisma Świętego. Postarajmy się ją przeanalizować: „Najwyżej cenię słowa Jezusa do dobrego Łotra: Zaprawdę powiadam Ci, dziś będziesz ze mną w Raju”. Tutaj spotykamy się z przykładem, który w Biblii usytuować można w czasie Męki Pańskiej. To głębokie przeżycie posiada wyjątkową moc uwalniania od stłumionych emocji bądź kompleksów psychicznych. Kiedy jeszcze

młodzi doznają uczucia ulgi? „Kiedy natrafiam na fragment, który tyczy się bezpośrednio mojego problemu, rozterki (daje nadzieję). Kiedy dany fragment dał mi spojrzenie na dany problem z zupełnie innej strony”. Inni z kolei w dalszym ciągu przede wszystkim szukają we fragmentach pocieszenia i nadziei: „Kiedy przeczytany przeze mnie fragment w jakiś sposób mogę zidentyfikować z własnym życiem”. Ta, jak też poprzednia wypowiedź zaznacza pojawianie się *katharsis*, gdy czytelnik może zidentyfikować swoją sytuację z tą, o której czyta. Identyfikacja naturalnie łączy się z *katharsis*.

Niektórzy respondenci otwarcie przyznawali, że zachodzi to wówczas, gdy czytają fragmenty mówiące szczególnie o Bogu przebaczącym człowiekowi grzechy i niewierność. Przebaczenie grzechów stanowi dla tej osoby silny bodziec terapeutyczny. Uwolnienie od cierpienia i uczucie ulgi następują właśnie w tym czasie. „Mamy bardzo różne odczucia i to jest też piękne, każdy jest bowiem inny, indywidualnie przeżywa i interpretuje te same na pozór treści” — to zdanie świadczy o doświadczeniu istotnego etapu identyfikacji, dana osoba, czytelnik identyfikuje się z sytuacją z Biblii i dostrzega pewną zależność pomiędzy swoimi przeżyciami a wydarzeniami, o których czyta.

Z odpowiedzi wynikało, że najbardziej identyfikują się z osobami Apostołów. Można było to przewidzieć, jako że Ewangelie (powtórzę) zostały wskazane jako mogące nosić znamiona wyjątkowo terapeutycznych. Spośród Apostołów najczęściej wybierano św. Pawła. Być może to dlatego, że jest on wielowymiarową postacią — nawróconym grzesznikiem, który najpierw prześladował wyznawców Chrystusa, aby następnie poświęcić swe życie głoszeniu Ewangelii i wreszcie umrzeć śmiercią męczeńską. Święci Piotr i Jan mają podobną liczbę zwolenników. Jeden z badanych uargumentował swój wybór św. Jana wypowiedzią: „Był to najmłodszy z Dwunastu, podobnie jak ja jestem najmłodszy w klasztorze”. Wskazywano również św. Tomasza lub podawano ogólną odpowiedź: Apostołowie.

Tuż za Apostołami uplasowali się Prorocy, co również nie jest zaskakujące. Księgi Prorockie były dość popularne wśród ankietowanych, szczególnie Księga Izajasza. Tu zdecydowanie na prowadzeniu jest król Dawid. Odpowiadający byli wyjątkowo zafascynowani jego postacią i biografią. Na drugiej pozycji znalazł się Elias, który nieznacznie wyprzedził Zacheusza, Jonasza oraz Mojżesza. Pozostali to: Jeremiasz, Malachiasz, Ozeasz, Micheasz, Jonasz.

Również postać Jezusa pojawiła się wśród tych, z którymi można się zidentyfikować, choć częściej odnoszono ją do osoby biblioterapeuty, czyli postaci Chrystusa jako Boskiego Lekarza. Wskazywano również odpowiedź: ten, o którym czytam, albo ten, o którym jest dany fragment. To najbardziej potwierdza zachodzenie zjawiska identyfikacji. Pozwala się wczuć w sytuację bohatera czytanego ustępu. Wśród pozostałych bohaterów Biblii znaleźli się: Hiob, Noe, Maryja, psalmista, nierządnicą obmywająca stopy Jezusowi i inni.

O skutkach biblioterapii w zakonach i seminariach

Skutki biblioterapii, która odbywa się za murami klasztorów i seminariów, są jak najbardziej pozytywne. Zapewniali o tym sami badani w ankietach. Jedna z wypowiedzi na temat następstw procesu brzmi: „Kształtuje się wrażliwość, pragnienie dobra, z drugiej strony zachodzą zmiany zewnętrzne, dokonują się one wtedy, gdy Słowo wprowadzamy w codzienność”. Ankietowany miał zapewne na myśli wprowadzanie postaw bądź sposobów postępowania zaczerpniętych wprost z rozmaitych ksiąg Pisma Świętego. Zwrócił też uwagę na aspekt zmian zewnętrznych, czego niestety nie wyjaśnił, co jednak wydaje się być szalenie ciekawe. Wyobrażam sobie, że tymi zmianami mogą być większy spokój w gestach i sposobie poruszania się, higieniczny tryb życia (przede wszystkim wysypianie się) i tym podobne. Inna młoda osoba konsekrowana zapytana, czy lektura Biblii przynosi w jej życiu pozytywne skutki, odpowiedziała z przekonaniem, że czytając Pismo Święte, uzmysłowiła sobie, jakie błędy popełniała, i teraz w podobnych sytuacjach stara się roztropniej podchodzić do tych spraw, tak jak podpowiada Pismo Święte. Rzecz jasna, po raz kolejny zwraca uwagę na inspirowanie się wybranymi passusami z kart świętej księgi chrześcijan i wprowadzanie ich w życie. Zmiany zachowań to jeden z najczęstszych korzystnych skutków biblioterapii — taki jest jej cel i stąd wiadomo, że przebiegła w sposób prawidłowy i owocny. Wiele osób zapytanych użyło w swoich wypowiedziach słowa „zrozumieć”. Oznacza to, że głęboko myśleli nad swoimi postawami przed czytaniem pewnego fragmentu i konfrontowali to z sytuacją obecną. Jest to przykład ewaluacji. Bracia zakonnicy i klerycy nie przyjmują Pisma bezwiednie, a głęboko nad nim rozmyślają.

Relacja

Respondenci podkreślali również korespondencyjny charakter czytania Biblii. Jak zauważali, Pismo Święte jest dla nich żywym słowem Jezusa Chrystusa i stanowi list od Boga, którego oni są adresatami: „Słowo Boże — Biblia, to list od Boga skierowany do mnie. Oświeśla z wielu stron różne aspekty mojego życia”. „Ważne jest, kiedy człowiek przyjmuje, że Słowo kierowane jest tylko i wyłącznie do niego, jest wtedy w stanie zrewidować swoje zachowania” — zapewnił jeden z nich. Badani zwrócili uwagę na ważny aspekt relacji autora i nadawcy. Jeśli przyjmie się, że nadawcą w tym konkretnym przypadku jest Bóg, staje się on także biblioterapeutą, o czym już wspominałam. „Dzięki przeczytanemu fragmentowi zrozumiałem, że Pan Bóg posługuje się nawet niedoskonałymi osobami i przez nie działa. [Te fragmenty] sprawiają, że czuję się wartościowy”. Potrzeba postrzegania siebie jako osoby wartościowej i ważnej jest istotna w naszym życiu, gwarantuje bowiem równowagę psychiczną. Można poznać siebie, swoje wady i odnaleźć się w konkretnych sytuacjach i nauczyć się w nich żyć i je rozwiązać.

Jak już zostało wspomniane — zajrzenie w głąb siebie to jeden z głównych czynników biblioterapii. Dla tej osoby ta część jest na tyle kluczowa, że postanowiła podzielić się nią w ankiecie. Oczywiście, są też inne korzyści płynące z przebytego procesu. Zwraca na to uwagę kolejna młoda osoba konsekrowana:

Te fragmenty w sposób szczególnie są dla mnie pokrzepiające, budzą we mnie nadzieję, radość, a także prowadzą do budowania na Bogu swojego zaufania i nie zamartwiania się. Jest to często długi proces, ale trzeba wytrwale skupiać się na tych fragmentach, wracać do nich myślami i „odpowiadać” sobie nimi w przeróżnych trudnościach.

Ta osoba zauważyła w sobie duże pokłady nadziei i pokrzepienia po przeczytaniu danych fragmentów. To również niezwykle pozytywny i warty nadmienienia skutek przebytej terapii. Jeszcze innym efektem może być zrozumienie, że dany człowiek nie jest jedynym, którego dotknęły takie, a nie inne problemy, i że istniały one już od bardzo dawna. „Zauważam, że problemy »naszych« czasów istniały od początku świata i że nie możemy oceniać ludzi (biorąc pod uwagę otoczenie), tylko ich uczynki” — zrozumienie siebie, swoich wad i przywar i zaakceptowanie ich jest procesem z pewnością trudnym, ale wykonalnym. Dowodem na to jest kolejne świadectwo: „Tak, pokazują mi sens. Przywracają pokój i radość. Podnoszą na duchu. Widzę, że Pan Jezus mnie rozumie w Ewangeliach, a Bóg jest mi Ojcem, którego emocjonalnie mi brakowało”. Ukierunkowana lektura pozytywnie wpływa na budowanie więzi między osobami konsekrowanymi: „Czytając »złotą zasadę postępowania« (Mt 7, 12) widzę, że łatwiej mi z braćmi rozmawiać niż ich krytykować. Podobnie jest z postanowieniami, które podejmuję po rozmyślaniu”.

Okazuje się więc, że z całą pewnością zjawisko biblioterapii w zakonach i seminariach, wśród młodych osób konsekrowanych zachodzi. Proces ten występuje jednak nieco inaczej niż w przypadku osób świeckich. Przede wszystkim inne są pobudki i problemy, dla których jednostka jest skłonna sięgać po literaturę noszącą znamiona profilaktycznej, leczniczej. Młode osoby konsekrowane żyją słowami zawartymi w Biblii, pragną je czytać i medytować, a w tych praktykach zawiera się istota biblioterapii, jej działanie lecznicze, uzdrawiające. Badania pokazały zresztą, że zmiany w swoim zachowaniu i myśleniu obserwowali sami zainteresowani. Okazuje się więc, że Pismo Święte można zaliczyć w poczet ksiązek wyjątkowo terapeutycznych, profilaktycznych, o wysokiej skuteczności działania. Szczególnie silnie fragmenty Biblii oddziałują na ludzi wierzących, którzy ufają w ich prawdziwość i przede wszystkim w Jezusa jako „Boskiego Lekarza”.

Biblia na receptę?

Myślę, że można z pełną odpowiedzialnością napisać o kształtowaniu się zjawiska biblioterapii w zakonach i seminariach. Dzieje się to oczywiście w sposób bardziej

uproszczony i „okrężną drogą” niż w powszechnych przypadkach, w których stosuje się tę formę arteterapii. Istnieje również problem z nazewnictwem tego procesu. Jak zostało udowodnione po wykonaniu badań, bracia zakonni i klerycy nie wiedzieli o istnieniu pojęcia biblioterapii, a jednak go doświadczali. Działo się to zupełnie nieświadomie, lecz przynosiło pożądany, pozytywny skutek.

Bracia zakonni i klerycy zgodnie deklarują, że sięgają po Pismo Święte często i regularnie. Otaczają je szczególnym szacunkiem, głęboko rozważając sens słów tam zawartych, a w osobie Jezusa widzą swego własnego terapeutę. Czytanie Pisma Świętego nigdy nie jest dla nich pustą praktyką, która nie przynosi żadnego efektu, o czym sami informują. Ponadto mają świadomość i żywią głębokie przeświadczenie, że na kartach Biblii znajdą odpowiedzi na trapiące ich smutki i problemy. Z kilku ankiet emanowało coś na kształt troski o własne powołanie i potrzeby utwierdzenia się w słuszności swojej decyzji odnośnie do kapłaństwa. Niemal wszyscy deklarowali, że decydują się wtedy na to, by w tym celu otworzyć Ewangelię. Wśród fragmentów noszących znamiona „najbardziej terapeutycznych, profilaktycznych” znalazły się przede wszystkim przypowieści (na przykład o synu marnotrawnym), passusy o przypadkach cudownych uzdrowień przez Jezusa, a także luźne, bezkontekstowe cytaty, które okazują się być motywującymi bądź podnoszącymi na duchu. Istotne są także wyjątki na temat męki Jezusa i jego zapewnień o ponownym przyjściu. Dla tej szczególnej grupy badanej duże znaczenie ma fragment o powołaniu Apostołów. Oprócz tego często wskazywano również na zbawienne działanie lektury Psalmów i Listów. To zrozumiałe, zważywszy na dydaktyczny oraz pełen ufności i zawierzenia wydźwięk niektórych, wskazanych przez ankietowanych Psalmów. Także i Listy — na przykład św. Pawła — mają charakter pouczeń, wskazówek. Natomiast List św. Piotra składa się głównie z upomnień i przestroż. Oprócz wyżej wymienionych respondenci wskazali także na lekturę Listów św. Jakuba.

Z analizy wynika, że najbardziej terapeutyczne są fragmenty o nieskończonej miłości Boga do człowieka, który zapewnia, że powtórnie przyjdzie na świat, aby zbawić ludzkość. Klerycy i zakonnicy wybierają fragmenty, które podnoszą na duchu i po-krzepiają. Popularnością cieszą się także te, traktujące o trosce o własne powołanie, o lęku, jaki generuje nieśmiałość ludzkich decyzji. To powoduje, że zwracają się też ku Księdze Psalmów, gdzie znajdują dzieła błagalne, pełne skruchy. Wielu jednak skłania się do radosnych, chwalebnych fragmentów, które profilaktycznie przywracają dobre samopoczucie i wlewają w serce pokłady nadziei.

Do leczniczych akapitów z pewnością należą te poświadczające cuda lub uzdrowienia. Czytając o ocaleniu innych, sami mimowolnie zaczynamy wierzyć, że podobna łaska może spłynąć na nas.

Wielu zapytanych deklarowało, że nie sięga po wybrane akapity lub księgi Pisma Świętego, a czyta je holistycznie, tym samym uznając całą Biblię za książkę terapeutyczną. Można więc z całą stanowczością stwierdzić, że należy uzupełnić listę leczniczych ksiązek sakralnych, którą sformułowała Wita Szulc, o najważniejszą księgę chrześcijan.

Bracia zakonni i klerycy bardzo głęboko identyfikują się z postaciami lub sytuacjami, o których aktualnie czytają. Dają temu wyraz w pisemnych deklaracjach. Wiele cytatów potwierdzających tę tezę zawarłam w analizie badań własnych. „Lektura Pisma to tylko pierwszy krok. Słowo to należy przemyśleć i radykalnie przyjąć za swoje” — wyznał jeden z ankietowanych. Można zinterpretować to jako całościową identyfikację swojej własnej sytuacji z tą, o której w danym czasie się czyta. Przeświadczenie o tym, że to sam Bóg kieruje właśnie do nich te słowa, jakby oni byli adresatami niezwykłego listu, tylko potęguje pozytywne skutki rzeczzonego etapu. Respondenci szukają w Piśmie Świętym postaw, które mogliby przyjąć w trudnej sytuacji, autorytetów, za których nauką i przykładem winni podążać — stąd tak wiele osób identyfikuje się z postacią św. Pawła, króla Dawida. Wielu otwarcie przyznaje, że asymiluje się z postacią, o której aktualnie czyta.

Doświadczenie *katharsis*, to znaczy uwolnienia od cierpienia, odreagowania stłumionych emocji, często towarzyszy młodym osobom konsekrowanym w czasie czytania Pisma Świętego. Skutki, jakie generuje lektura Biblii pojmowana w sposób biblioterapeutyczny, to: zdecydowana poprawa samopoczucia, umocnienie na duchu i realistyczne spojrzenie na swój problem (jak określił jeden z ankietowanych — „na spokojnie”), a w efekcie lepsze radzenie sobie z problemami różnej natury; polepszenie relacji z innymi współbraćmi, zacieśnienie więzi we wspólnotach; zauważenie własnych wad i rozpoczęcie pracy nad nimi, zrozumienie słabości swoich i innych; podkreślenie najważniejszych kwestii w życiu.

Dzięki biblioterapii w zakonach i seminariach zacieśniają się więzy między uczestnikami procesu. Zachodzi to poprzez wymienianie się reakcjami i opiniami na temat przeczytanych fragmentów. Jest to bardzo ważne, ponieważ pozwala uświadomić sobie daleką drogę, jaką dana osoba przeszła — w kontekście problemu natury emocjonalnej i ewentualnych skutków biblioterapii.

Chciałam dowiedzieć się, jak to się dzieje, że lektura Pisma Świętego staje się dla młodych zakonników i studentów seminariów terapią, środkiem leczniczym. Myślę, że udało mi się znaleźć odpowiedź na tak postawione pytanie. Mechanizm zjawiska biblioterapii w zakonach i seminariach zachodzi w sposób łagodny oraz często nieświadomy. Badani (z kilkoma wyjątkami) w sposób jasny dali mi do zrozumienia, że są przychylni różnym terapiom, opisywali sytuacje, w których doznają polepszenia nastroju, uczucia *katharsis* czy podniesienia na duchu. W ten sposób ankietowani prezentowali ewentualne skutki działań terapeutycznych. Oprócz tego podawali szczegółowe fragmenty Pisma Świętego, dzięki którym można wejść w wyżej wymienione stany.

Biblioterapia ciągle jeszcze potrzebuje czasu i pracy wielu naukowców, aby zyskać szeroki rozgłos. A warto, aby tak się stało, ponieważ jest wspaniałym przykładem arteterapii, czyli terapii poprzez sztukę, w tym przypadku — literaturę. To absolutnie niewiarygodne, że można leczyć ludzkie troski, kłopoty, zmartwienia za pomocą słowa pisanego. Optymizmem napawają jednak poczynania na przykład tynieckich benedyktynów — proces ukierunkowanego czytania został wprowadzony w mury kościoła katolickiego.

Bibliografia

- Augustyn J. SJ, *Rozmowy o księżach, rodzinie i życiu duchownym*, Kraków 2010.
- Bednarz A., *Medytacja. Teoria i praktyka*, Wrocław 2002.
- Biblia Tysiąclecia. Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu, red. nauk. A. Jankowski OSB, Warszawa 2014.
- Borecka I., *Biblioterapeuta, czyli chodzący po linie*, [w:] *Biblioterapeuta w poszukiwaniu tożsamości zawodowej. Materiały z konferencji 18 kwietnia 1997*, red. K. Hrycyk, Wrocław 1997.
- Borecka I., *Biblioterapia formą terapii pedagogicznej. Skrypt dla studentów pedagogiki*, Wałbrzych 2001.
- Borecka I., *Biblioterapia. Teoria i praktyka. Poradnik*, Warszawa 2001.
- Chuda M., *Biblioterapia w bibliotekach kościelnych: niepraktykowana, ale potrzebna i atrakcyjna forma zajęć z czytelnikiem*, „Fides. Biuletyn Bibliotek Kościelnych” 2014, nr 38, s. 151–164.
- Czernianin W., *Teoretyczne podstawy biblioterapii*, Wrocław 2008.
- Escarpi R., *Rewolucja książki*, przeł. J. Pański, Warszawa 1969.
- Jelonek T. ks., *Biblijna historia zbawienia*, Kraków 1991.
- Kinaszcuk M., *Chrystus Lekarz. Terapeutyczny charakter odkupieńczego dzieła Chrystusa w ujęciu Paula Evdokimova*, Wrocław 2013.
- Konieczna E.J., *Biblioterapia w praktyce. Poradnik dla nauczycieli, wychowawców i terapeutów*, Kraków 2006.
- Szulec W., *Arteterapia. Narodziny idei, ewolucja teorii, rozwój praktyki*, Warszawa 2011.
- Tomasik E., *Czytelnictwo i biblioterapia w pedagogice specjalnej*, Warszawa 1994.

Źródła internetowe

- Bońdos E., *Rola czytania w życiu człowieka*, „Biblioterapeuta” 2012, nr 2 (59), s. 7–8, www.biblioterapia-tow.pl/images/Biblioterapeuta/B_2_2012.pdf (dostęp: 24.03.2017).
- Janiszewska J., *Książka z depresją*, https://kaplani.pl/pl/strefa_mysli/czytelnia/artykuly/ksiazka_z_depresja (dostęp: 14.03.2017).
- Lutz A. et al., *Attention regulation and monitoring in meditation*, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2693206/> (dostęp: 11.05.2020).
- Paluch M., *Benedyktyni w tyńieckim opactwie leczą ludzi Biblią*, www.gazetakrakowska.pl/artykul/165686,benedyktyni-w-tynieckim-opactwie-lecza-ludzi-biblia,id,t.html (dostęp: 29.05.2016).

The therapeutic value of reading The Holy Bible at monasteries and theological seminaries

Summary

The healing potential of books has been known since ancient times, while the term “bibliotherapy” was used for the first time in 1916. Since that time, the concept of bibliotherapy has still been developing. The goal of the article is to discover the methods of using bibliotherapy among young monks and students in theological seminaries. The author tries to explain the definition of bibliotherapy through the prism of literature — books written by the biggest Polish figures of this discipline, e.g. Irena Borecka or Wiktor Czernianin. Furthermore, some paragraphs of the text are devoted to the structure of The Holy Bible. The author highlights includes various paragraphs or scenes that might have a healing potential.

Finally, the author reveals that the answers given by young monks and students in theological seminaries leads to the clear conclusion that using bibliotherapy among them happens very gently and often inadvertently. The article presents multiple observations when the survey respondents felt better, consoled, or comforted after reading The Holy Bible. The results of the study also point to moments when they experienced *katharsis*. The text presents their very own observations as extraordinary material for future reference.

Keywords: art therapy, bibliotherapy, reading of specific texts, The Holy Bible, katharsis, therapeutic value of reading