

Angelika Szelańska-Mironiuk

**WSPÓLNOTA,  
KTÓRA  
LECZY –  
WSPÓLNOTA,  
KTÓRA  
RANI**

O wierze, emocjach  
i manipulacji w Kościele

Wydawnictwo WAM

© Wydawnictwo WAM, 2025

Opieka redakcyjna: Kama Hawryszków  
Redakcja: Marta Koziak-Podczerwińska  
Korekta: Klaudia Bień, Katarzyna Onderka  
Projekt okładki: Karolina Korbut  
Skład: Lucyna Sterczewska

ISBN 978-83-277-4893-5

WYDAWNICTWO WAM  
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków  
tel. 12 62 93 200  
e-mail: [wam@wydawnictwowam.pl](mailto:wam@wydawnictwowam.pl)

DZIAŁ HANDLOWY  
tel. 12 62 93 254-255  
e-mail: [handel@wydawnictwowam.pl](mailto:handel@wydawnictwowam.pl)

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA  
tel. 12 62 93 260  
[www.wydawnictwowam.pl](http://www.wydawnictwowam.pl)

Druk i oprawa: Drukarnia WYDAWNICZA • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze Artis white 70 g vol. 2.0

# Spis treści

|                                                                                                                                                   |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Wstęp. Dlaczego powinniśmy pisać<br>o zdrowej i niezdrowej duchowości? . . . . .                                                                  | 7   |
| 1 Duchowość i religijność – czym są i dlaczego<br>mogą być ważne w życiu człowieka? . . . . .                                                     | 13  |
| 2 Czego szukamy we wspólnotach? Jak potrzeba<br>przynależności przekłada się na poszukiwanie<br>wspólnoty religijnej? . . . . .                   | 45  |
| 3 Powszechny, czyli różnorodny –<br>jakie wspólnoty mamy w Kościele?<br>Gdzie i wokół czego się gromadzimy?. . . . .                              | 77  |
| 4 Wspólnota, która prowadzi na manowce –<br>po czym rozpoznać toksyczną grupę?. . . . .                                                           | 109 |
| 5 Wspólnota, która buduje. Jak rozpoznać<br>dobre miejsce w Kościele, jego wpływ<br>na budowanie zdrowej religijności<br>oraz psychikę? . . . . . | 139 |
| 6 Czy musimy bać się emocji? Negatywne<br>stereotypy o wspólnotach religijnych<br>a rzeczywistość. . . . .                                        | 169 |

## Wspólnota, która leczy. Wspólnota, która rani

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| 7 Jak żyć we wspólnocie i się rozwijać?                         |     |
| Za co brać odpowiedzialność, a za co nie? . . . .               | 205 |
| Zakończenie . . . . .                                           | 237 |
| Podziękowania . . . . .                                         | 241 |
| Bibliografia . . . . .                                          | 245 |
| Załącznik. Miejsca, w których można<br>otrzymać pomoc . . . . . | 249 |



*Mojemu Mężowi oraz Dzieciom,  
które potrafią wyrażać i opisywać emocje jak nikt inny*

Chrześcijaństwo nie jest religią cierpiętników [...].  
Bóg nie potrzebuje naszego bólu,  
żeby jeszcze doskonalej zbawić świat.

KS. JAN KACZKOWSKI

## Wstęp

# **Dlaczego powinniśmy pisać o zdrowej i niezdrowej duchowości?**

Charakterystyczną cechą epoki, w której przyszło nam żyć, jest przesyt. Nas, współczesnych ludzi, otacza nadmiar bodźców, wiadomości, pokarmów, dostępnych od ręki rozrywek, ale także... książek. Rynek wydawniczy w połowie trzeciej dekady XXI wieku dosłownie pęka w szwach – dlatego naprawdę podziwiam tych influencerów i krytyków literackich, którzy pomimo tej nadmiernej obfitości ukazujących się nowych książek potrafią być „na bieżąco” i wskazywać innym wartościowe tytuły. Wielu publikacjom paradoksalnie trudno przez to dotrzeć do czytelnika, a treść niektórych

## Wspólnota, która leczy. Wspólnota, która rani

opracowań, znajdujących się w dziale „nowości”, w istocie nie stanowi żadnego novum. Dlaczego zatem, choć sama bywam przytłoczona tym nadmiarem, zdecydowałam się na napisanie tej książki i pozwalam sobie na nadzieję, że dotrze ona do osób, które potrzebują tego typu treści?

Po pierwsze dlatego, że duchowość i religijność od paru dekad stanowią obszar zainteresowania psycho-  
terapeutów oraz naukowców zajmujących się psychologią kliniczną. Badacze na uniwersytetach i praktycy pracujący z różnymi grupami pacjentów zwracają uwagę na to, jak różne oblicza może mieć duchowość przeżywana przez osoby i grupy. Czasami przywiązanie do religii stanowi zasób – dzieje się tak, gdy jednostka podchodzi do swojej duchowości w sposób dojrzały, a jej zaangażowanie wynika ze szczerzej wiary lub jej poszukiwania. Kiedy indziej jednak religijność staje się zinternalizowanym systemem wytwarzania psychicznego cierpienia i poczucia winy – ma to miejsce u osób, które do praktyk religijnych „napędza” głównie (albo tylko) lęk. Duchowość może więc być tym elementem życia, który czyni je pełniejszym, bardziej satysfakcjonującym, wartością sprzyjającą zdrowiu – jednak bywa i tym aspektem egzystencji, w którym

## Wstęp • Dlaczego powinniśmy pisać...

obecne jest ogromne cierpienie. Duchowość i religijność – w zależności od tego, jak są przeżywane – mogą uskrzydlać i łagodzić egzystencjalne niepokoje, ale czasem stanowią obciążenie i utrudniają człowiekowi realizację własnego potencjału, a nawet rujną mu zdrowie psychiczne. Nie, nie mam absolutnie na myśli tego, że religijność sama w sobie jest toksyczna lub stanowi wyłącznie źródło lęków. Tego typu koncepcje – choć opowiadali się za nimi niektórzy pionierzy psychoanalizy – zostały (dzięki Bogu i nauce!) zdyskredytowane przez późniejszy rozwój wiedzy o człowieku. Nie powinniśmy traktować religijności automatycznie jako systemu opresji czy generatora obsesji i rozpacz. Zinstytucjonalizowana religia może dawać ludziom wytchnienie, poczucie wspólnoty i stabilności, którego większość z nas nieustannie potrzebuje. Jeśli jednak religijność przeżywana jest w sposób nadmierne lękowy, a obraz Boga, jaki nosi w sobie dana osoba, ma więcej wspólnego z wyobrażeniem lubującego się w okrucieństwie sadysty niż dobrego (choć też wymagającego) Ojca – wtedy zaczynają się problemy. Nierzadko przybierają one postać objawów psychopatologicznych, które wymagają specjalistycznego leczenia.

## Wspólnota, która leczy. Wspólnota, która rani

W tym miejscu należałoby chyba uczciwie wspomnieć o kolejnej motywacji, która popycha mnie w stronę stworzenia tego tekstu; nie opiera się ona bowiem wyłącznie na teoretycznym zainteresowaniu tematyką religii czy jej przeżywania przez ludzi wywodzących się z różnych środowisk. Rzecz ma związek z wykonywanym przeze mnie zawodem. Od paru ładnych lat zajmuję się bowiem psychoterapią – zarówno pacjentów indywidualnych, jak i par oraz rodzin. W gabinecie spotykam osoby z różnymi historiami osobistymi i rodzinnymi. Niektóre spośród nich poszukują pomocy w związku z przejściowym kryzysem życiowym, inne natomiast decydują się na podjęcie terapii po latach cierpienia, spowodowanego czasami splotem ekstremalnie trudnych wydarzeń z okresu dzieciństwa. Mimo dokonującej się na naszych oczach laicyzacji społeczeństwa wielu moich pacjentów wciąż jest przywiązanych do religii bądź jej elementów, a duchowość – w rozmaitym ujęciu – odgrywa ważną rolę w ich życiu. Bardzo poruszające i zastanawiające jest to, jak ważną i jednocześnie różną (w zależności od osoby) funkcję potrafi pełnić religia. Pracowałam z osobami, które podejmowały terapię „z polecenia” spowiednika lub kierownika duchowego, a równocześnie znajdowały ukojenie poza sesjami

## Wstęp • Dlaczego powinniśmy pisać...

podczas osobistej modlitwy w ciszy kaplicy lub kościoła. Spotykałam pacjentów, którym głęboka wiara pomagała przetrwać najtrudniejsze chwile w życiu, regularnie rozmawiających z Jezusem o swoich rozterkach. Ale miałam także do czynienia z wieloma osobami mającymi natrętne myśli o potępieniu i piekle albo latami tkwiącymi w toksycznych wspólnotach religijnych. Spotykałam ludzi, którzy obawiali się, że swoimi objawami depresyjnymi „obrażają Boga”, a przy tym słyszeli od innych wierzących, że Bóg właściwie lubuje się w surowym karaniu ludzkich grzechów.

Chciałabym zatem, aby ta książka była pomocą w owocnym przeżywaniu swojej wiary, a jej treść pomogła zrozumieć, jak nasze „aparaty emocjonalne” mogą reagować na różne rodzaje praktyk religijnych. Opisuję w niej również cechy zdrowych i destrukcyjnych wspólnot religijnych, podpierając się historiami prawdziwych osób (niektóre imiona i szczegóły zostały zmienione dla komfortu i bezpieczeństwa moich rozmówców). Wreszcie, staram się pokazać, jak można czerpać z bogactwa Kościoła i jak rozwijać się duchowo przy jednoczesnej dbałości o własną sferę *psyche*.

Ta książka nie jest akademickim podręcznikiem teologii duchowości ani psychologii klinicznej. To zbiór

Wspólnota, która leczy. Wspólnota, która rani

spostrzeżeń i refleksji na temat świata ludzkich emocji i wiary – oraz tego, jak te światy wzajemnie się przenikają. Mam nadzieję, że pomoże czytelnikom w rozwoju i lepszym zrozumieniu samych siebie.

# 1

## **Duchowość i religijność – czym są i dlaczego mogą być ważne w życiu człowieka?**

Duchowa prawda jest uniwersalnie prawdziwa  
i nie zmienia się w zależności od czasu i miejsca.  
Zawsze przynosi spokój, harmonię, zgodę,  
miłość, współczucie i miłosierdzie.

DAVID R. HAWKINS\*

Aby móc precyzyjnie opisywać to, jaki wpływ na poszczególnych ludzi i społeczeństwo mogą mieć określone zjawiska, warto najpierw je zdefiniować – zwłaszcza

\* D.R. Hawkins, *Oko w oko z jaźnią*, przeł. K. Dumińska, Wydawnictwo Virgo, Warszawa 2014.

Wspólnota, która leczy. Wspólnota, która rani

kiedy mówimy o czymś, co bywa rozumiane w odmienny sposób przez różne osoby i wokół czego narosło wiele mitów. Bez wątpienia to, jak możemy rozumieć religijność, a jak duchowość (i jakie są między nimi związki), było i nadal jest przedmiotem licznych dyskusji – zarówno akademicko-filozoficznych, jak i tych, które czasami „odpalane” są wśród znajomych o późnej porze pod koniec intensywnej imprezy. Chcę zatem zaznaczyć, że proponowane przeze mnie rozumienie tych zjawisk nie jest jedynym, z jakim można się spotkać w publikacjach z zakresu nauk społecznych czy w artykułach internetowych; sądzę jednak, że prezentowane tu podejście, opierające się na konkretnych źródłach, będzie dość klarowne i zrozumiałe dla osób o różnych poglądach.

## Duchowość i religijność – czy oznaczają to samo?

W języku potocznym albo publikacjach adresowanych do osób konkretnego wyznania określenia „duchowość” i „religijność” bywają używane wymiennie – zupełnie tak, jakby były równoznaczne. Wiem oczywiście, że

## 1 • Duchowość i religijność – czym są...

jako ludzie wykazujemy się tendencją do upraszczania języka i – parafrazując brzytwę Ockhama – „niemnożenia słów ponad potrzebę”. Myślę jednak, że dla lepszego rozumienia zagadnień, które będą omawiane w tej książce, warto nieco zgłębić temat i opowiedzieć o różnicach między religijnością a duchowością. Mają one ze sobą oczywiście wiele wspólnego, ale jednak opisują nieco inne aspekty życia człowieka\*. Warto przy tym zwrócić uwagę, że dostrzeganie znaczących różnic między religijnością a duchowością jest ujęciem stosunkowo nowym – kilkaset lat temu duchowość na ogół była w sposób ścisły wiązana z wyznawaną religią, a autorytetami duchowymi niemal zawsze zostawały osoby najbardziej zaangażowane religijnie, czyli zwykle duchowni. Rozróżnienie między duchowością a religijnością zaczęliśmy powszechnie dostrzegać wówczas, gdy zjawisko religii zdobyło zainteresowanie naukowców (np. antropologów), a psychologia, choć jeszcze „raczkująca”, zwróciła się w kierunku eksploracji życia

\* W dalszych częściach tej publikacji czasami używam określeń „duchowość” i „religijność” wymiennie, gdyż – w większości przypadków odnoszę się do chrześcijańskiej duchowości i jej różnych przejawów.

## Wspólnota, która leczy. Wspólnota, która rani

wewnętrznego człowieka i opisywania jego zasobów. Psychologowie zauważyli, że osoby zaangażowane w praktyki religijne nie zawsze wykazują się głęboką duchowością, i zaczęli zastanawiać się, z czego mogłoby to wynikać – i jakie może mieć konsekwencje dla rozwoju jednostki.

Bez wątpienia łatwiej jest zdefiniować religijność niż duchowość. Tę pierwszą właściwość o wiele prościej zmierzyć i opisać za pomocą różnych kwestionariuszy – choć oczywiście żadne narzędzie samoopisowe i żaden test nie są w stanie stworzyć dokładnego portretu religijności danej osoby. Duchowa biografia Tolkiena zatytułowana *Wiara Tolkiena*\* liczy sobie ponad pięćset stron – siłą rzeczy zatem to, co mierzymy za pomocą psychologicznych narzędzi, odsłania przed nami zaledwie część wewnętrznego świata religijnego człowieka. Jednak próby „zmierzenia” duchowości, o czym wspomnę jeszcze za chwilę, są zadaniem jeszcze trudniejszym.

W psychologii i naukach społecznych religijność często opisuje się jako zaangażowanie w przekonania

\* H. Ordway, *Wiara Tolkiena*, przeł. Ł. Malczak, Wydawnictwo Esprit, Kraków 2024.

## 1 • Duchowość i religijność – czym są...

i praktyki charakterystyczne dla danej tradycji religijnej. Za religijną będziemy zatem uważali taką osobę, która uczęszcza np. na msze i nabożeństwa oraz przyjmuje religijny system wartości jako własny – czyli chociażby uważa, że nie wolno kraść, zabijać i zdradzać współmałżonka. Duchowość natomiast odnosi się do sfery bardziej prywatnej, niekoniecznie zinstytucjonalizowanej. Jedna z definicji tego zjawiska mówi, że duchowość to sfera funkcjonowania człowieka, w której rozgrywa się poszukiwanie odpowiedzi na pytanie o sens życia i jego cel. Dojrzała duchowość stanowi centralny system sterujący życiem jednostki, a człowiek rozwinięty duchowo jest wolny i zdolny do dokonywania wyborów na podstawie wyższych wartości, wykraczających poza własną, doraźną korzyść.

Co ciekawe (i dla niektórych osób zaskakujące), religijność nie musi pociągać za sobą duchowości, a duchowość – religijności. Współczesne ujęcia psychologiczne podkreślają, że możliwa jest silna religijność bez pogłębionej duchowości; mamy z nią do czynienia np. w przypadku osób, które regularnie się modlą i ogólnie przestrzegają zasad religijnych, ale nie szukają odpowiedzi na najgłębsze pytania egzystencjalne i nie budują indywidualnej więzi z Bogiem. Analogicznie, możliwe

## Wspólnota, która leczy. Wspólnota, która rani

jest głębokie „uduchowienie” występujące u osoby areligijnej. Za przykład może tu służyć Janusz Korczak, który, choć nie wyznawał żadnej religii, był otwarty na możliwość istnienia „czegoś więcej”, poszukiwał Boga w różnych tradycjach, a także – co mówi bardzo dużo o jego wewnętrznej postawie i dojrzałości – do końca życia pozostał wierny swoim przekonaniom i poniósł śmierć w komorze gazowej razem z dziećmi, którymi się opiekował. Ponadto współczesna psychologia zaznacza, że ateści – czyli osoby wierzące w to, że żaden Bóg nie istnieje – również mogą posiadać duchowość, przejawiającą się np. w dostrzeganiu piękna w otaczającym świecie, pracy na rzecz innych czy zdolności do empatii. Wreszcie, na świecie istnieje zapewne niemała grupa osób, którym nie jest bliska ani duchowość, ani religijność i które kierują się wartościami materialnymi i hedonistycznymi. Oczywiście chrześcijaństwo jest przeciwne takiej postawie; według nauczania Kościoła katolickiego i innych wspólnot chrześcijańskich człowiek jest powołany zarówno do przestrzegania zasad religijnych – wspólnych dla wszystkich wierzących – jak i rozwijania indywidualnej duchowości. Człowiek, który wierzy w Chrystusa, powinien być zawsze „w drodze”: czyli poza uczestnictwem w niedzielnej

## 1 • Duchowość i religijność – czym są...

Eucharystii, regularną spowiedzią czy wykonywaniem tzw. obowiązków stanu szukać bliskości z Bogiem, rozmawiać z Nim i dostrzegać Jego obecność w obliczu drugiego człowieka. W rozwoju indywidualnej duchowości wspierać nas może towarzysz duchowy (czasami nazywany kierownikiem), a także zdrowo funkcjonująca wspólnota.

## Czemu duchowość jest ważna?

Dlaczego jednak religijność i duchowość mogą być tak ważne w życiu człowieka? Czemu dla niektórych osób budowanie relacji z Bogiem, odczuwanie harmonii z otaczającym światem i wierność wobec wyznawanych przez siebie wartości stanowi wręcz „rdzeń” tożsamości? Zakładam, że niemal każdy z nas spotkał w swoim życiu osobę niezwykle dojrzałą duchowo albo skupioną na duchowych poszukiwaniach, które – jak wiemy – mogą zaprowadzić człowieka w różne, czasami zaskakujące miejsca. Oczywiście motywacja każdej religijnej osoby do tego, by trwać w wierze, jest do pewnego stopnia indywidualna. Ponadto z perspektywy chrześcijaństwa ważne jest to, że według tej doktryny

## Wspólnota, która leczy. Wspólnota, która rani

wiara stanowi łaskę – a tego obszaru nauki empiryczne nie są w stanie zbadać (i nie jest to zresztą ich zadaniem). Z punktu widzenia psychologii i socjologii zaś wiara – z uwagi na pewne jej unikalne cechy – może stanowić dla człowieka klucz do szczęśliwego życia. Jedną z funkcji duchowości i religijności jest nadawanie życiu człowieka celu i sensu. Osoba szczerze i głęboko wierząca ma poczucie, że nawet wobec trudności egzystencjalnych nie zostaje sama, a jej ostatecznym celem jest zjednoczenie z Bogiem po śmierci. Taki rodzaj myślenia pozwala nabrać pewnego dystansu do spraw doczesnych, choć wcale nie oznacza, że człowiek religijny będzie obojętny wobec życiowych burz i nawałnic; może jednak mieć nadzieję, że nawet najtrudniejsze położenie nie stanowi jeszcze ostatecznego końca. Religijność jest także – przynajmniej w pewnym stopniu – antidotum na samotność. Niemal każdy z nas doświadcza w życiu chwil, gdy czujemy się samotni, niezrozumiani, niewysłuchani. Wiara w istnienie Boga daje nam poczucie, że mimo wszystko jest przy nas Ktoś, kto troszczy się o nas i zna nasze myśli, a sama religijność kieruje człowieka w stronę wspólnoty. Tematem wspólnot religijnych i tego, jaki mogą one mieć wpływ na życie człowieka, zajmę się w kolejnych

## 1 • Duchowość i religijność – czym są...

częściach książki; w tym miejscu chcę jednak wspomnieć, że religia – ze swojej natury ukierunkowana na tworzenie zbiorowości – pomaga budować niezbędne dla zachowania zdrowia poczucie przynależności. Wreszcie, religia tworzy system praw i norm, które wspierają człowieka w określeniu, czym warto kierować się w życiu. Tak, oczywiście – nakazy i zakazy mające swoje źródło w religii mogą być przez osoby wierzące przeżywane jako uciążliwe i budzić sprzeciw (dzieci buntują się przecież czasami przed niedzielnym wyjściem do kościoła, a część nastolatków kontestuje wynikającą z wyznania etykę seksualną), ale jednostka potrzebuje systemu wartości, który będzie stanowił dla niej punkt odniesienia. Obecne w religii zasady dotyczące troski o życie, rodzinę czy własność prywatną potrafią dawać poczucie bezpieczeństwa i odgrywać rolę wychowawczą – oczywiście pod warunkiem, że rodzic lub inny opiekun tłumaczy młodemu człowiekowi, skąd określone zasady się wzięły i co stoi za tym, że wspólnie decydujemy się na ich przestrzeganie. Zasady religijne i inspirowane religią mogą tworzyć pewne ramy etyczne, których przestrzeganie wymaga się od obywateli. Dzięki temu życie, zdrowie i własność są – a przynajmniej powinny być – chronione.

Wspólnota, która leczy. Wspólnota, która rani

## Religia a zdrowie

Duchowość może mieć korzystny wpływ na... zdrowie człowieka! Nie chodzi tutaj „tylko” o zdrowie psychiczne, dla którego zachowania potrzebne jest posiadanie życiowego celu. Rozwinięta duchowość i religijność mogą oddziaływać na funkcjonowanie całych układów naszego ciała, jak też przyczyniać się do wydłużenia nam życia. Jedne z badań na temat związków sfery duchowej ze zdrowiem dostarczają nam informacji, że

wyższa duchowość lub religijność jest pozytywnie skorelowana ze śmiertelnością ze wszystkich powodów. Długość życia osób uczęszczających na nabożeństwa religijne może być nawet o 8 lat większa niż tych, które nie podejmują takich praktyk\*.

Istnieje wiele hipotez, dlaczego działania o charakterze duchowym czy religijnym mogą wydłużać ludzkie życie. Na ten moment wiemy, że na przykład modlitwa

\* M. Klimasiński, M. Płocka, N. Neumann-Klimasińska, *Wpływ duchowości lub religijności na długość życia człowieka*, „Medycyna Paliatywna” 2017, nr 9(2), s. 84–88.

## 1 • Duchowość i religijność – czym są...

czy medytacja pomagają osiągnąć wyciszenie, przez co zmniejszają ryzyko wystąpienia niektórych nowotworów, chorób serca czy cukrzycy\*. Większość religii świata krytycznie odnosi się także do nadużywania (lub spożywania w ogóle, jak ma to miejsce w islamie) alkoholu czy innych używek – zachowywanie trzeźwości zaś w oczywisty sposób chroni człowieka przed wieloma chorobami, urazami oraz ryzykownymi zachowaniami podejmowanymi pod wpływem substancji psychoaktywnych. Regularnie praktykowany post, o ile nie przyjmuje postaci skrajnie wyniszczającej organizm ascezy, może sprzyjać naszemu zdrowiu: czasowe ograniczenie podaży kalorii i rezygnacja np. ze słodczy czy wędlin zmniejsza ryzyko wystąpienia otyłości, która dotyka obecnie prawie 30 procent Polaków. Udanie się na pieszą pielgrzymkę może być zaś doskonałą okazją do tego, by w końcu osiągnąć „magiczny” wynik 10 tysięcy kroków w ciągu dnia\*\*. Wreszcie, autentyczna duchowość i religijność zmniejsza (choć nie eliminuje

\* AP, *Medytacje zmniejszają ryzyko zawału serca*, <https://wiadomosci.onet.pl/nauka/medytacje-zmniejszaja-ryzyko-zawalu-serca/qlck7> (dostęp: 13.09.2025).

\*\* M. Zarzeczna-Baran i in., *Aktywność fizyczna jako metoda zapobiegania chorobom serca w opinii i praktyce uczestników sondażu*

## Wspólnota, która leczy. Wspólnota, która rani

zupełnie!) ryzyko wystąpienia depresji i zachowań autodestrukcyjnych – w tym kontekście znaczenie mają poczucie celu własnego życia, oparte na religijności sposoby radzenia sobie ze stresem (np. modlitwa psalmami, która pozwala „wylać” przed Bogiem najtrudniejsze emocje) oraz bycie otoczonym wspólnotą innych osób wierzących.

Należy jednak pamiętać, że sama religijność nie jest cudownym lekiem na wszystkie choroby, a do praktyk religijnych nie powinno się podchodzić w sposób magiczny. Osoby religijne czy posiadające głęboko rozwiniętą świecką duchowość także są narażone na choroby psychiczne i somatyczne. Przynależność do Kościoła nie zwalnia nas z obowiązku wykonywania badań profilaktycznych czy zwracania uwagi na niepokojące sygnały płynące z ciała, a w razie potrzeby udania się do specjalisty. Jednak nawet w sytuacji choroby religia może być dla człowieka oparciem – wiara w żywego Boga zmniejsza poczucie lęku u wielu pacjentów i podnosi poziom nadziei na odzyskanie zdrowia lub chociaż częściową poprawę swojego stanu – wtedy z kolei chory

*reprezentatywnego w polskim projekcie 400 miast, „Annales Academiae Medicae Gedanensis” 2006, nr 36, s. 201–209.*

## 1 • Duchowość i religijność – czym są...

jest bardziej skłonny przestrzegać zaleceń medyków, a wysiłki lekarzy i pielęgniarów uznawać za zasadne.

Czy można zatem wysnuć wniosek, że im bardziej ktoś jest gorliwy i zaangażowany religijnie, tym większe ma szanse na długowieczność i dobre zdrowie? Cóż... niekoniecznie. Dr hab. Jakub Pawlikowski zaznacza, że

nie widać wyraźnego efektu, aby osoby przejawiające skrajnie wysokie, ponadstandardowe zaangażowanie religijne odnosiły dodatkowe korzyści zdrowotne w porównaniu do osób „normalnie”, czyli cotygodniowo, praktykujących\*.

Przyczynę tego stanu rzeczy może stanowić fakt, iż w grupie osób niezwykle mocno zaangażowanych religijnie znajdziemy nie tylko mistyków, ale również jednostki o neurotycznej, niedojrzałej duchowości, które poprzez uczestnictwo w wielu religijnych wydarzeniach czy nabożeństwach pragną kompensować swoje problemy\*\*. Religijność pomaga zatem chronić i odzyskiwać

\* J. Pawlikowski, W. Szczepaniak, *Miłość, medycyna i cuda*, <https://zdrowie.pap.pl/wywiad/psyche/milosc-medycyna-i-cuda> (dostęp: 12.06.2025).

\*\* Tamże.