

Irmina Wolniak

**ŻYJ ŚWIADOMIE,
WIERZ ŚWIADOMIE**

duchowość zdrowa emocjonalnie

© Wydawnictwo WAM, 2025

Opieka redakcyjna: Sławomir Rusin
Redakcja: Maciej Müller, Elżbieta Wiater
Korekta: Monika Karolczuk
Projekt okładki: Marcin Jakubionek, Irmina Wolniak
Opracowanie graficzne i skład: Lucyna Sterczewska

Konsultacja merytoryczna: Kamila Kłapińska-Mykhalchuk

ISBN 978-83-277-4419-7

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

DZIAŁ HANDLOWY
tel. 12 62 93 254-255
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA
tel. 12 62 93 260
www.wydawnictwowam.pl

Druk i oprawa: WYDAWNICZA • Kraków
Publikację wydrukowano na papierze Artis white 70g vol. 2.0

SPIS TREŚCI

Kościół – kultura czy doktryna?	9
Nie osądzaj, czyli o pierwszym przykazaniu zdrowej komunikacji.	37
Świat tęskni za Ojcem	61
Jak wpływa na nas wiara oparta na systemie kar i nagród?	87
Kim jest wewnętrzny krytyk i dlaczego mylimy go z głosem Boga?.	109
O przeduchawianiu duchowości.	123
Dekonstrukcja wiary	147
Duchowa rezyliencja	173
Posłowie.	191
Podziękowania	195
Dodatek	201

Wiara nie jest trzymaniem się
swoich nawyków i przekonań
wobec Boga. Wiara jest zaufaniem,
a zaufanie opiera się na relacji.
Relacja zaś wymaga nieustannej nauki
i pogłębiania wiedzy na temat Boga
i nas samych.

- » Irmina Wolniak zaprasza czytelnika do fascynującej podróży w głąb emocji, doznań i myśli. Eksplorując przestrzeń rozwoju duchowości przemocowej – jako mającej początek w dzieciństwie historii ucieczki od siebie i kontaktu z własnym wnętrzem – poszukuje korzeni problemów i traum dotyczących dorosłego człowieka. Przedziera się przez zranienia i chore sposoby myślenia. Pochyla się nad wewnętrznym krytykiem, żywiącym się przeduchowioną treścią nieprzepracowanych kryzysów. Za pomocą dekonstrukcji prowadzi czytelnika do odzyskania siebie i do zbudowania duchowej rezyliencji, pomaga dostrzec jego własne potrzeby. Autorka – niczym serialowy Mandalorianin, poszukujący schronienia dla Groggu, baby Yody – pragnie wprowadzić czytelnika w sferę dobrze zaopiekowanej duchowości, która w czasach kryzysu emocjonalnego zdrowia wydaje się szczególnie cenna. PozwólmY sobie na chwilę relaksu i odnalezienie w sobie osieroconego dziecka, które właściwie zaopiekowane, jest w stanie nauczyć się jak korzystać z „mocy” zdrowej duchowości.

dr ANDRZEJ MIGDA, religioznawca, duszpasterz

- » Ta publikacja jest tak obfita w treści, że gwarantuję każdemu czytelnikowi, że znajdzie tu coś dla siebie. Irmina w bardzo obrazowy i przystępny sposób pokazuje, jak nasza emocjonalność, doświadczenia, nasze rany, przekonania i nieadaptacyjne schematy myślenia oraz postępowania wpływają na naszą relację z Bogiem: na to jak o Nim myślimy i jaki Jego obraz nosimy w sobie. Dzięki temu przewodnikowi zaczniesz budować tę relację w oparciu o zaufanie, a nie o strach. Jako psycholog i psychoterapeutka, a także osoba wierząca – z czystym sumieniem i z całego serca polecam tę książkę.

**KAMILA KŁAPIŃSKA-MYKHALCHUK,
psychoterapeutka, psycholożka**

- » Jednym z efektów kryzysu Kościoła instytucjonalnego i jego autoritetów jest to, iż – pozostając w swoich wspólnotach bądź szukając nowych – coraz częściej bierzemy kwestie rozwoju wiary i duchowości we własne ręce. To oczywiście korzystne zjawisko, świadczące

o dojrzałości i poważnym podejściu do relacji z Bogiem. Ale na tej drodze napotkamy poważne przeszkody, uświadamiamy sobie wdrukowane nam lęki i ograniczenia, a może też uczynione nam krzywdy. Potrzebujemy na tej drodze... nie chcę powiedzieć „przewodniczki” ani „doradczyni”, bo autorka nie pisze z pozycji kogoś nauczającego, ale życzliwej, mądrej towarzyszk. I właśnie nią jest Irmina Wolniak.

**MACIEJ MÜLLER, redaktor tej książki,
dziennikarz „Tygodnika Powszechnego”**

- » Temat poruszony w książce jest bardzo ważny zarówno dla osób doświadczających różnego rodzaju dylematów, napięć, dla ofiar przemocy i nadużyć, jak również dla osób duchownych i zajmujących się pomocą w chrześcijańskim kontekście duchowo-religijnym. Autorka nie odwołuje się tylko do teoretycznej wiedzy, ale również do osobistych doświadczeń, dlatego jest to materiał świeży i autentyczny. Najważniejszą zaletą tej pozycji jest jednak to, że – mimo iż jest napisana przystępnym językiem – może być bardzo użytecznym narzędziem dla specjalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym, zwłaszcza dla tych, którzy chcą nieco sprawniej poruszać się po niełatwych obszarach psychoduchowych w kontekście chrześcijańskim.

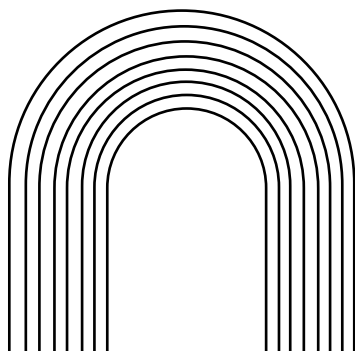
**PRZEMYSŁAW KOPYTO,
lekarz, specjalista psychiatra, pastor**

- » Lektura tej książki z pewnością uświadamia, że duchowość to głęboko intymna sfera i jeśli kogoś do niej dopuszczamy, podejmujemy duże ryzyko. Jednocześnie Autorka, dzieląc się także własnym doświadczeniem, wskazuje, jak roztropnie dobierać osoby i wspólnoty, którym pozwolimy wejść w tę tak bardzo delikatną przestrzeń nas samych. To dobry punkt startu do budowania dojrzałej emocjonalnie relacji z Bogiem.

**dr ELŻBIETA WIATER, teolog, historyk,
publicystka katolicka i autorka książek**



KOŚCIÓŁ – KULTURA CZY DOKTRYNA?





Naszą podróż po zagadnieniach duchowości zdrowej emocjonalnie rozpocznę od opisanie pewnego kontekstu, czyli warunków, w których żyjemy jako ludzie wierzący. W Polsce zdecydowana większość z nas skupia się wokół jakiegoś miejsca spotkań; w zależności od wyznania nosi ono nazwę: parafii, zboru, wspólnoty, kościoła rodzinnego. Statystyki Generalnego Urzędu Statystycznego pozwalają śmiało stwierdzić, że zdecydowana większość Polaków miała styczność z kulturą Kościoła od dzieciństwa – w rodzinie i za pośrednictwem lekcji religii. Wyznanie rzymskokatolickie w pewien sposób wpisuje się w polską tożsamość. Kultura kościelna wywiera do dziś znaczący wpływ na politykę naszego państwa i niezależnie od tego, jak oceniamy ten fakt, trudno mu zaprzeczyć.

Ten kontekst sprawia, że każdy z nas, chcąc nie chcąc, nosi w sobie jakąś wizję Kościoła. Składa się na nią wiele elementów, między innymi nasze wyobrażenia na temat tego, jak Kościół funkcjonuje, a jak powinien. One z kolei formują się na podstawie tego, co nam przekazano, jakie mamy osobiste doświadczenia. Gdy w przestrzeni publicznej (na przykład w mediach społecznościowych) pojawia się słowo „kościół”, trzeba więc wziąć pod uwagę, że dla każdego będzie miało trochę inne znaczenie i że nasze odczucia z nim związane będą się od

ŻYJ ŚWIADOMIE, WIERZ ŚWIADOMIE

siebie różnić. Te różnice w postrzeganiu prowadzą nieraz do sporów – szczególnie jeśli kierujemy się własnymi ocenami, a pozostajemy zamknięci na doświadczenia innych.

Skojarzenia związane ze wspomnianym pojęciem rodzą się niezależnie od naszej świadomości, stąd ważne, byśmy zdawali sobie sprawę, jakie czynniki na to wpływają. Jeśli je dostrzeżemy, będziemy w stanie się im przyjrzeć i ocenić ich zgodność z rzeczywistością. Łatwiej nam też będzie o wyrozumiałość.

W tym rozdziale skupię się na objaśnieniu różnic w naszych światopoglądach, opowiem o różnicach między dogmatem i kulturą oraz wskażę, czego unikać. Dzięki temu łatwiej nam będzie zadbać o siebie i o innych. To pierwszy krok na drodze do duchowości zdrowej emocjonalnie.

CZYM JEST KULTURA KOŚCIOŁA?

Kultura kościelna odnosi się do zestawu wartości, przekonań, tradycji, zwyczajów oraz praktyk. To one kształtują życie religijne i społeczne w obrębie różnych wyznań chrześcijańskich. Wspomniana kultura może mieć wiele odcieni i aspektów. Oto kilka kluczowych elementów, które mogą się na nią składać.

Nauka i doktryna. Każde wyznanie chrześcijańskie (czyli katolicyzm, prawosławie oraz różne denominacje protestanckie) poza wspólnym dziedzictwem ma swoje unikalne nauczanie, które wpływa na to, jakie przekonania przyjmują

wierni. Kultura kościelna obejmuje zrozumienie tych nauk i ich znaczenia dla życia codziennego.

Liturgia i nabożeństwa. Poszczególne wyznania praktykują je w różnych formach. Kultura kościelna obejmuje przestrzeganie tych form i praktykowanie mszy, nabożeństw lub innych obrzędów religijnych zgodnie z tradycją danej wspólnoty.

Sztuka sakralna. Malarstwo, rzeźba czy architektura są ważnymi elementami kultury kościelnej. Kościoły często gromadzą unikalne dzieła, które odzwierciedlają ich historię i wiarę.

Muzyka kościelna. Odgrywa kluczową rolę w wielu denominacjach chrześcijańskich. Kultura kościelna w tej sferze może objawiać się w pieśniach, obecności chóru czy wykorzystanych instrumentach, a także w klasycznych i nowoczesnych formach muzyki sakralnej.

Etyka. Wartości etyczne głoszone przez Kościoły znacząco wpływają na zachowanie oraz decyzje wyznawców. Dana kultura kościelna może promować określone normy.

Misje i działalność społeczna. Niektóre Kościoły angażują się w działalność społeczną i misje na rzecz potrzebujących. To także stanowi część kultury kościelnej i odzwierciedla przekonania dotyczące miłości bliźniego i służby społeczeństwu.

Historia i dziedzictwo. Wiele wyznań ma bogatą historię oraz dziedzictwo, które stanowią ważne elementy kultury

ŻYJ ŚWIADOMIE, WIERZ ŚWIADOMIE

kościelnej. To, jakie wydarzenia i postacie są postrzegane jako istotne, może mieć wpływ na tożsamość kulturową danej wspólnoty.

JAKA JEST RÓŻNICA MIĘDZY KULTURĄ A DOGMATEM?

Dogmat to twierdzenie lub przekonanie uważane za niekwestionowane i niepodważalne w danej doktrynie religijnej, filozofii lub ideologii. Rozumienie różnicy między kulturą Kościoła, w której trwamy, a dogmatami wiary, jest kluczowe z przynajmniej kilku powodów. Po pierwsze, zdarza się, że nieświadomie stajemy się niewolnikami wspomnianej kultury, traktując ją jako dogmat. Choć nie musi z tego automatycznie wynikać nic złego, to spotkałam się np. z postawami wynikającymi z kultury, a traktowanymi jako dogmat, które wyrosły na błędnym interpretowaniu fragmentów Biblii (najczęściej wyrwanych z kontekstu). Takie przekonania mogą stać się źródłem krzywdy. Kiedy nie rozumiemy, że coś wynika z kultury, a nie jest dogmatem, możemy łatwo zacząć potępiać tych, którzy postępują inaczej, i budować mury między nami a nimi.

Jak więc dokonać tego rozróżnienia? Trzeba odkryć, jak wygląda „oryginał”, czyli zapoznać się ze sprawdzonymi źródłami na temat dogmatów chrześcijańskich, wspólnych dla zdecydowanej większości Kościołów i wspólnot na świecie. Są to:

1. Dogmat o Trójcy Świętej, czyli wiara w jednego Boga w trzech Osobach: Ojca, Syna (Jezusa Chrystusa) i Ducha Świętego.
2. Dogmat o wcieleniu, czyli wiara w to, że Jezus Chrystus, Syn Boży, stał się w stu procentach człowiekiem, aby zbawić ludzkość.
3. Dogmat o zmartwychwstaniu, czyli wiara w fizyczne zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa trzeciego dnia po Jego śmierci. Stanowi punkt centralny chrześcijańskiej wiary w zmartwychwstanie, zbawienie i życie wieczne.

Co wobec tego nie jest dogmatem chrześcijańskim, ale obrzędem lub tradycją związaną z historią danego Kościoła? Mogą to być na przykład: formuły modlitw wypowiadanych podczas mszy, spowiedź w konfesjonale, dopuszczalność (lub nie) tatuaży u pastorowej, obowiązkowe nakrycia głowy u kobiet czy picie z jednego kielicha podczas Eucharystii.

Jedną z cech braku zdrowia w naszej duchowości jest nadmierne skupianie się na obrzędowości i kulturze. Mogą się one nawet stać ważniejsze niż drugi człowiek. Prostym tego przykładem jest przywiązywanie zbyt dużej uwagi do wyglądu zewnętrznego drugiej osoby bez wcześniejszego nawiązania chociażby powierzchownej relacji. Moja znajoma (ja zresztą również!) ma tatuaże i kolczyk w nosie. Pewien duchowny, którego dopiero co poznała, uznał za wskazane, by spytać ją zaraz po podaniu sobie dłoni „O! Opowiedz mi, co stoi za twoim wyglądem”.

ŻYJ ŚWIADOMIE, WIERZ ŚWIADOMIE

CO TO OZNACZA DLA NAS?

Potraktujcie ten rozdział jako zachętę do przyjrzenia się swojej relacji z Kościołem. Odgrywa on w życiu wierzących ogromną rolę i dobrze jest być świadomym jego tradycji oraz kultury. Ponadto jako chrześcijanie powinniśmy wiedzieć, w co właściwie wierzymy.

Pozwala to uniknąć zamieszania w postrzeganiu rzeczywistości, a także uczy empatii i otwartości na to, co różni nas od chrześcijan innych wyznań. Niestety, w niektórych Kościołach są duchowni, którzy nadużywają władzy lub wprowadzają wiernych w błąd (nawet nieświadomie). Z jednej strony uświadomienie sobie, że autorytarne postawy przedstawicieli duchowieństwa nie wynikają z dogmatów, tylko z tradycji i kultury, może nam pomóc w sprzeciwianiu się ich przemocowym zachowaniom i w weryfikacji treści, które słyszymy z ich ust, z drugiej – pomoże nam w dostrzeżeniu w księdzu czy pastorze drugiego człowieka, który ma prawo do pomyłek.

KULTURA CZY EWANGELIA?

Znam, niestety, liczne historie o tym, jak używano fragmentów Pisma Świętego w naprawdę okropny sposób. W jaki sposób do tego dochodzi?

Jestem pasjonatką poszukiwania wszelkich informacji na temat historii społecznej czasów sprzed II wojny światowej. Zbadałam historię mojej rodziny aż do 1867 roku. W kulturze wiejskiej międzywojnia dzieci nie miały społecznego znaczenia (co wynikało m.in. z ogromnej nędzy i braku edukacji), dlatego zwykle traktowano je gorzej od bydła, bo ono, w przeciwieństwie do dzieci, pomagało wykarmić rodzinę. Skala zaniedbywania najmłodszych członków rodzin była dla współczesnego człowieka wręcz niewyobrażalna. Za przewinienia groziły im kary cielesne. Ponieważ ludność wiejska była bardzo bogobojna, słowa księdza były równe słowu Bożemu. I jeśli proboszcz przytaczał w kazaniach wyjęte ze Starego Testamentu fragmenty np. o karaniu dzieci różgą, to treści takie bez większego zastanowienia przyjmowano literalnie. Słowa duchownego, jako autorytetu, umacniały przekonania o słuszności takiego procederu.

To przykład błędnego odczytania Pisma Świętego, mianowicie w taki sposób, aby potwierdzić istnienie w kulturze przemocowego obyczaju (z którym po dziś dzień musimy walczyć). W jaki sposób ten werset został wyrwany z kontekstu? W tym miejscu powiem tylko tyle, że jesteśmy chrześcijanami, nie Żydami, więc z naszej perspektywy ponad Prawem Starego Testamentu górują Ewangelie i Listy Apostolskie. To te teksty są dla nas w pierwszej kolejności wiążące. Kara cielesna jest formą przemocy i wynikiem

ŻYJ ŚWIADOMIE, WIERZ ŚWIADOMIE

bezradności w komunikacji między rodzicem a dzieckiem. Bicie to często dla opiekuna droga na skróty do przyjętego celu, czyli zmuszenia dziecka do zgody na dyktowane przez niego warunki. Pytanie tylko, czy to zgoda dobrowolna, czy wynikająca z zastraszenia? Czy w Bożej naturze leży wzbudzanie lęku w swoich dzieciach?

Osobom, które uważają, że Stary Testament należy traktować równie wiążąco, jak Ewangelię, polecam zastanowić się, czy tak samo gorliwie zamierzają przestrzegać przepisów o obrzezaniu, zakazie golenia brody czy diecie koszernej. Wszak to wszystko również znajdziemy w Biblii! (Polecam do obejrzenia na moim instagramowym profilu rozmowę *Jak czytać Stary Testament*, do której zaprosiłam duchownego, religioznawcę i wykładowcę akademickiego dr. Andrzeja Migdę).

Chrześcijan obowiązuje przede wszystkim naśladowanie Jezusa – Tego, który według Prawa Starego Testamentu powinien nakazać zabicie kobiety przyłapaną na cudzołóstwie, a jednak tego nie zrobił (zob. J 8,1-11, w książce używam cytatów z Biblii Gdańskiej), ponieważ kierowało Nim nie prawo zemsty, ale prawo miłości. Stanowi ono Nowe Przymierze między Bogiem a człowiekiem zawarte dzięki ofierze Jezusa Chrystusa, człowieka i Boga, który podniósł standardy moralne do tego stopnia, że zwracał uwagę nie tylko na to, co robimy, ale przede wszystkim na to, w jaki sposób myślimy. On nigdy nikogo nie uderzył (chyba że liczymy kopnięcie w zad

kilku zwierząt w świątyni). Czy śledząc życie Jezusa, ktoś naprawdę mógłby pomyśleć, że według Niego bicie dziecka jest do przyjęcia?

Kolejnym przykładem nadinterpretacji Biblii bez zrozumienia kontekstu jest istniejące w niektórych środowiskach podejście, według którego chrześcijanin powinien zawsze mieć na wszystko gotową, konkretną odpowiedź: tak lub nie. Postawa ta miałaby opierać się na wersecie: „Ale wasza mowa niech będzie: Tak – tak, nie – nie. A co jest ponadto, pochodzi od złego” (Mt 5,37). Człowiek z natury potrzebuje jasnych zasad i nieraz szuka uproszczeń. Łatwiej jest nam, jeśli ktoś powie: „Zrób to w ten konkretny sposób”, zamiast: „Pomyśl, jak to zrobić, i sam podejmij decyzję”. Wielu chrześcijan może zaskoczyć, że sam Jezus był znany raczej z tego, że pozostawiał wiele kwestii w sferze nieudomówień i niekoniecznie podawał gotowy przepis na życie.

Żeby zrozumieć, o co chodzi w cytowanym zdaniu z Ewangelii Mateusza, musimy poznać kontekst. To fragment Kazania na górze; przeczytajmy w całości myśl przekazaną przez Jezusa: „Wiedzie, że przodkom powiedziano: Masz nie łamać swych przysiąg, lecz dotrzymać ich wobec Pana. Ja wam natomiast mówię: Wcale nie przysięgajcie. Ani na niebo, gdyż jest tronem Boga, ani na ziemię, gdyż jest Jego podnóżkiem, ani na Jerozolimę, gdyż jest miastem Wielkiego Króla. Nie przysięgaj też na swoją głowę, gdyż nie możesz ani jednego

ŻYJ ŚWIADOMIE, WIERZ ŚWIADOMIE

włosa uczynić białym lub czarnym. Niech raczej wasze: tak znaczy: tak, a wasze: nie – nie, bo to, co ponadto, pochodzi od złego” (Mt 5,33–37).

Teraz widzimy, że zalecenie dotyczące słów „tak – tak, nie – nie” jest podsumowaniem nauczania na temat przysięgi. W tamtych czasach i kulturze wszystkie transakcje zatwierdzano przysięgą słowną. Zdarzało się też, że taka umowa była z jakiegoś powodu łamana. Dlatego Jezus ostrzegał ludzi, by nie przysięgali na Boga, niebo czy nawet na Jerozolimę. Słowa mają wielką moc (zob. Prz 18,21), Bóg w całej Biblii bardzo poważnie traktuje słowa Przymierza, które z nami zawarł. Jezus dobrze wiedział, że ludzkie przysięgi są składane często tylko na pokaz, dlatego zwracał uwagę nie na sam sposób ich wypowiedziania, lecz na istotę dotrzymywania danego słowa. W końcu, jakie znaczenie ma to, na jak wielką i rzecz przysięgasz, skoro i tak nie masz zamiaru dotrzymać danego słowa?

W Kazaniu na górze Jezus zaleca więc, by nie popisywać się wymyślnymi przysięgami (jak to miano w zwyczaju) i nie obiecywać nikomu gruszek na wierzbie, tylko być konsekwentnym w swoich postanowieniach. Jeśli powiemy komuś: „tak” albo „nie”, to niech tak zostanie. Inne podejście będzie się wiązało z oszukiwaniem, kombinowaniem i brakiem konsekwencji, a jego źródłem z pewnością nie jest Boże przykazanie miłości wobec innych ludzi.