

S. ELŻBIETA RASZCZYK OSC\*

## PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY ŚWIĘTOŚCI CZŁOWIEKA

### PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE HUMAN SANCTITY

**Abstract:** The human being is naturally predisposed to live in interpersonal and intrapersonal relationships. The whole psyche of the human person facilitates establishing relationships. The most essential relationship in a Christian's life is bond with God. Through prayer, the human person builds a personal relationship with the Creator and Lord of life. This is the first and fundamental human relationship. In second place there is the relationship to another person and oneself. It must be equal, parallel and directly proportional. We love our relatives as we love ourselves, then the mental balance and the correct azimuth of reference are maintained. The human being learns interpersonal relationships from an early age, grows in a specific constellation of people. The condition of proper relations with others is self-awareness, deep self-insight and self-acceptance.

**Keywords:** sanctity, psychology of sanctity, interpersonal relationships, intrapersonal relationships, self-awareness, self-acceptance.

Od momentu inicjacji chrześcijańskiej, czyli od przyjęcia sakramentu chrztu świętego, jesteśmy zobligowani do takiego kierowania własną egzystencją, aby osiągnąć zbawienie wieczne. Środkami prowadzącymi do tego celu są modlitwa i życie sakramentalne. Personalna więź z Bogiem automatycznie implikuje do tego, aby korygować własne postawy, eliminując to, co wadliwe, a afirmując zachowania aprobowane społecznie. „Świętymi bądźcie, bo ja jestem święty, Pan, Bóg wasz” (Kpł 19,2a). Nie jest to więc przywilej elitarnej grupy czy prerogatywa wybranych, a raczej obowiązek i prawo każdego chrześcijanina.

---

\* S. Elżbieta Raszczyk OSC – doktor nauk humanistycznych; psycholog, psychoterapeuta.

Jan Paweł II mówił:

Święci, którzy w każdej epoce historii ukazywali światu blask światłości Bożej, są widzialnymi świadkami tajemniczej świętości Kościoła [...]. Aby zrozumieć głębię Kościoła, musicie spojrzeć na świętych! Lecz nie tylko na tych świętych, którzy zostali kanonizowani, lecz także na wszystkich świętych ukrytych, anonimowych, którzy starali się żyć Ewangelią pośród zwykłych, codziennych obywateli<sup>1</sup>.

Na przestrzeni wieków podano wiele definicji świętości. Od strony pozytywnej, czym świętość jest, i od negatywnej, czym z całą pewnością nie jest. Kwintesencję tego terminu zawiera najważniejsze przykazanie Ewangelii:

Będziesz miłował Pana Boga swego całym swoim sercem, całą duszą i całym swoim umysłem. To jest największe i pierwsze przykazanie. Drugie podobne jest do niego. Będziesz miłował swego bliźniego jak siebie samego (Mt 22,37).

Barometrem świętości wydaje się być zatem umiejętność budowania relacji w określonych konstelacjach: do Boga, do bliźniego i do siebie samego. Przykazanie miłości tworzy trójkąt: na szczycie transcendentny Bóg – jest to więź nadrzędna do wszystkich innych, a stosunek do siebie samego, jak i do bliźniego tworzy związek symultaniczny. W ocenie psychologicznej najbardziej diagnostyczną staje się relacja do drugiego człowieka. Świętość osoby w rozumieniu teologicznym jest zbieżna z dojrzałością osobowości w pojęciu psychologicznym. Między tymi pojęciami zachodzi zadziwiająca kompatybilność. Korekta własnego charakteru dąży do pełnej dojrzałości osobowościowej. Analogicznie w języku duchowym: świadome kształtowanie siebie, z nadaniem intencji nadprzyrodzonej, staje się próbą osiągnięcia doskonałości chrześcijańskiej, czyli świętości.

W przewidzianym prawem kanonicznym procesie beatyfikacyjnym kandydata na ołtarze wymagane są: opinia teologiczna, która weryfikuje heroiczność cnót, oraz ekspertyza psychologiczna, w której przedmiot analizy stanowi rekonstrukcja struktury osobowości z eksponowaniem progresywnych procesów modyfikacji charakteru.

H. Gardner w 1986 r., podczas wykładu wygłoszonego z okazji 350. rocznicy założenia Uniwersytetu Harvarda, podał nowy aksjomat psychologiczny. Obalił panujący paradygmat o monolitycznym rodzaju inteligencji, a zaproponował siedem podstawowych kategorii wydajnego funkcjonowania człowieka, mianowicie: zdolności językowe, logiczno-matematyczne, orientacji przestrzennej, cielesno-kinestetyczne, muzyczne oraz inteligencję interpersonalną i intrapersonalną. Szczególnie dwie ostatnie kładą głęboki akcent na wysublimowany rozwój każdej

<sup>1</sup> JAN PAWEŁ II. *Przemówienie do młodych z Lukki* (23.09.1989). W: *Insegnamenti XII/2*. 1989 s. 623-624.

osoby<sup>2</sup>. Stąd w psychologicznej ocenie świętości kluczowe są zawsze relacje, zarówno interpersonalne, jak i intrapersonalne, co odpowiada drugiemu przykazaniu miłości: „Będziesz miłował swego bliźniego jak siebie samego” (Mt 22,38).

## 1. „BĘDZIESZ MIŁOWAŁ PANA BOGA”

Podstawowym warunkiem „bycia świętym” jest odniesienie osoby do Boga. Człowiek w chwili chrztu świętego otrzymuje łaskę wiary, która stanowi fundament życia nadprzyrodzonego. Wiara to cnota teologalna<sup>3</sup>, która pozwala wszędzie dostrzegać ślady działania Boga, spoglądać na otaczający świat oczyma Stwórcy, uświadamiać sobie nadprzyrodzony sens własnej egzystencji i podejmować życie na miarę tego sensu. W chrześcijańskiej refleksji jest

[...] poręką tych dóbr, których się spodziewamy, dowodem tych rzeczywistości, których nie widzimy (Hbr 11,1).

Wiara jest osobowym przyłgnięciem całego człowieka do Boga<sup>4</sup>, jest sposobem życia. By osiągnąć głębokie życie wiarą, musi być ono karmione religijnością. Nie ma wiary bez modlitwy. Ludzie wierzący uznają modlitwę za wartość centralną swojego życia duchowego.

Po raz pierwszy próby zdefiniowania modlitwy podjął się Klemens Aleksandryjski (†212), który określił ją jako „rozmowę z Bogiem”<sup>5</sup>. Z kolei św. Jan Vianney (†1859) zapytany, jak się modli, stwierdził w prostocie serca: „Wpatruję się w Niego, a On wpatruje się we mnie”<sup>6</sup>. *Katechizm Kościoła Katolickiego* posługuje się określeniem św. Jana Damasceńskiego (†749) i definiuje, że modlitwa, to „wzniesienie duszy do Boga”<sup>7</sup>. W innym miejscu stwierdza, że jest ona „wzajemnym przyzywaniem się” Boga i człowieka, swoistym przymierzem. W tym wydarzeniu Bóg ma inicjatywę, a człowiek odpowiada na nią słowem i czynem – „angażuje serce”<sup>8</sup>. Modlitwa jest zatem komunikacją między Bogiem a człowiekiem, tajemniczym pomostem łączącym serce ludzkie ze światem transcendentnym.

Z psychologicznego punktu widzenia, choć trudno o jednoznaczną definicję, rozumienie modlitwy jest tożsame z teologicznym. W literaturze przedmiotu przytaczano za W. Jamesem, psychologiem religii, że modlitwą jest każdy rodzaj

<sup>2</sup> H. GARDNER. *Inteligencje wielorakie. Teoria w praktyce*. Poznań 2002 s. 21.

<sup>3</sup> Por. *Katechizm Kościoła Katolickiego*. Poznań 1998 [dalej: KKK] 1814-1816, 2087-2089.

<sup>4</sup> *Tamże* 176.

<sup>5</sup> Por. J. GRZYWACZEWSKI. *O modlitwie*. Niepokalanów 1990 s. 23.

<sup>6</sup> KKK 2715.

<sup>7</sup> *Tamże* 2559.

<sup>8</sup> Por. *tamże* 2567.

wewnętrznej duchowej łączności czy rozmowy z siłą uznawaną za boską<sup>9</sup>. Bywa ona określana jako spotkanie z Bogiem charakteryzujące się dialogiem. Człowiek mówi do Pana, a On odpowiada danej osobie w słowie Bożym, w codziennych znakach, a nade wszystko wewnętrznym powiewem Ducha Świętego. W taki sposób nawiązuje się szczególna duchowa więź ze Stwórcą. W psychologicznej interpretacji zjawiska modlitwy mówimy o intrapsychnym dialogu<sup>10</sup>. Uruchamiają się w nim wszystkie procesy psychiczne: wyobrazeniowe, wolitywne, emocjonalne i racjonalne. Modlitwa angażuje zmysły, intelekt, pamięć. Jeżeli jest werbalizowana, nazywamy ją „ustną”, jeżeli nie jest wokalizowana, nazywamy ją „myślną”. Może mieć różne wymiary: wspólnotowy, np. przeżywanie Eucharystii czy odmawianie Liturgii godzin, lub indywidualny, np. podczas adoracji Najświętszego Sakramentu.

Osobista więź człowieka z Bogiem jest czymś subiektywnym, indywidualnym, wręcz intymnym. Ojciec Niebieski deklaruje: „[...] ukochałem cię odwieczną miłością” (Jr 31,3), a w Księdze Proroka Ozeasza potwierdza: „Pociągnąłem ich ludzkimi więzami, a były to więzy miłości” (Oz 11,4). Bóg zawsze wchodzi z człowiekiem w osobową relację, w której spoiwem jest miłość. Miłość do Boga rośnie wprost proporcjonalnie do bliskości z Nim<sup>11</sup>. Każdy, na właściwy sobie sposób, buduje więź z Bogiem, który w efekcie staje się konkretną Osobą, realnym Przyjacielem, zaufanym Powiernikiem, najlepszym Ojcem. Dlatego też w ocenie świętości człowieka bierze się pod uwagę poziom życia modlitewnego, który musi być wysoki. Bez żarliwej modlitwy nie ma świętości. Widzimy to w hagiografii. W każdej epoce Duch Święty posyła swoich świętych, którzy mówią o Bogu przez świętość swojego życia i przez swoje dzieła<sup>12</sup>. *Konstytucja dogmatyczna o Kościele Lumen gentium* podaje, że w chrzcie wiary chrześcijanin staje się dzieckiem Bożym, toteż powinien zachowywać w życiu i w pełni urzeczywistniać świętość, którą otrzymał z daru Boga<sup>13</sup>.

## 2. „BĘDZIESZ MIŁOWAŁ SWEGO BLIŹNIEGO”

Weryfikacją życia modlitewnego człowieka jest zawsze jego osobisty stosunek do bliźniego. Nie można bowiem modlić się do Boga, nie dostrzegając bliźniego:

---

<sup>9</sup> Cyt. za: S. JABŁOŃSKI. *Modlitwa – dialog czy monolog? Analiza teologiczno-psychologiczna*. W: *Studia z psychologii w Katolickim Uniwersytecie Lubelskim*. Red. P. Francuz, P. Oleś, W. Otrębski. Lublin 1998 s. 235-250.

<sup>10</sup> W. JAMES. *Doświadczenie religijne*. Kraków 2011.

<sup>11</sup> F. SHEEN. *W górę serca. Droga do duchowego pokoju*. Kraków 2018 s. 61.

<sup>12</sup> JAN PAWEŁ II. *Przemówienie do młodych z Lukki* s. 623-624.

<sup>13</sup> SOBÓR WATYKAŃSKI II. *Konstytucja dogmatyczna o Kościele Lumen gentium* (21.11.1964) nr 40.

[...] kto nie miłuje brata swego, którego widzi, nie może miłować Boga, którego nie widzi (1 J 4,20).

Papież Benedykt XVI w encyklice *Deus Caritas est* pisze: „kocham w Bogu i z Bogiem również drugiego człowieka”<sup>14</sup>.

Wizytówką chrześcijanina winna być zatem umiejętność budowania prawidłowych relacji, charakteryzujących się szacunkiem i rewerencją, co wydaje się współbrzmieć z pojęciem inteligencji interpersonalnej. H. Gardner uważa, że jest ona zdolnością rozumienia innych osób, ich motywacji i aktywności oraz współpracy z innymi<sup>15</sup>.

Człowiek przychodzi na świat jak biała kartka papieru, *tabula rasa* – mawiał J. Lock. Podczas sukcesywnego rozwoju organizm traci swój status bytu biologicznego i staje się organizmem społecznym, następuje bowiem modyfikacja czysto fizjologicznych funkcji. Cała konstrukcja sensualna predysponowana jest na kontakty międzyludzkie: słyszymy, widzimy i dotykamy drugiego człowieka. Również wszystkie procesy psychiczne, takie jak spostrzeganie, myślenie, zapamiętywanie, wyobrażenie, mają charakter międzyosobowy. Nawet marzenia senne są interpersonalne, ponieważ zwykle odzwierciedlają związki śniącego z innymi ludźmi.

Pomimo faktu, że niemowlę od pierwszych chwil życia staje się częścią sytuacji międzyludzkiej, a w kolejnych etapach dojrzałości pozostaje członkiem „pola społecznego” (*social field*)<sup>16</sup>, kontaktów z drugim człowiekiem, wbrew pozorom, musi się uczyć. Pierwotną komórką oddziaływania interpersonalnego jest rodzina. W tej konfiguracji osobowej zachodzą podstawowe interakcje, a według amerykańskiego psychologa społecznego G. Mead’a – istotą interakcji jest wysyłanie sygnałów i gestów, które określają sposób działania<sup>17</sup>.

Dziecko najpierw odczuwa akceptację otoczenia, następnie odbiera bodźce emocjonalne i wychwytuje wszelkie komunikaty pozawerbalne. W konsekwencji tych procesów skonstruuje swój indywidualny konspekt relacji interpersonalnych. Z tej mozaiki gestów, sygnałów, odczuć tworzy się więź psychiczna, inaczej emocjonalna bliskość, fundament wszelkich związków ludzkich.

Z neuropsychologicznego punktu widzenia za uczucia, które stanowią budulec więzi, odpowiedzialne są procesy kory mózgowej. Oznacza to, że nie są one czymś wrodzonym, trzeba się ich uczyć, rozwijać, kształtować. Jednocześnie jest to najsubtelniejsza sfera w osobowości ludzkiej, bo tylko człowiek ma uczucia, dzięki którym wchodzi w relacje.

Podstawową potrzebą każdego człowieka jest miłość. Każdy musi czuć, że jest kochany i sam też musi kochać. Miłość jest krwiobiegami relacji, siłą napędową

<sup>14</sup> BENEDYKT XVI. *Encyklika Deus caritas est o miłości chrześcijańskiej* (25.12.2005) nr 18.

<sup>15</sup> H. GARDNER. *Inteligencje wielorakie* s. 34.

<sup>16</sup> Por. M. ARGYLE. *Psychologia stosunków międzyludzkich*. Warszawa 1999 s. 24.

<sup>17</sup> Por. C. WORTMAN, E. LOFTUS. *Psychology*. New York 1988 s. 484.

każdego związku, nie tylko małżeństwa. „Przykazanie nowe daję wam, abyście się wzajemnie miłowali” (J 13,34). Ludzi po prostu trzeba kochać, rozumieć, nauczyć się ich i słuchać. Człowiek odizolowany od innych nie umie kochać. Osoba kochająca ludzi dostaje od świata dużo więcej niż ktoś obojętny i chłodny. Proste gesty, jak uśmiech, pogoda ducha, życzliwe słowo, sprawiają, że serce rozmówcy się otwiera, nasza obecność staje się towarzysko pożądana.

W progresywnym procesie rozwijają się psychiczne predyspozycje pomagające budować związki społeczne, a są nimi: empatia, wrażliwość, pokój wewnętrzny, lojalność, które jednocześnie eliminują wszystko, co je osłabia, czyli: labilność, krytyczny osąd, przenoszenie urazów z innych relacji. Każdy kontakt interpersonalny jest procesem, ma swoją dynamikę, charakterystyczną specyfikę, określone natężenie i empatycznie wyczuwalne granice zażyłości.

Osoba dojrzała potrafi budować relacje międzyludzkie na różnym poziomie głębokości. Im dłuższy i częstszy kontakt, tym więź silniejsza; czym głębsza zażyłość, tym mocniejszy związek. W zależności od naturalnych predyspozycji i konstytucjonalnych uwarunkowań konstruujemy różne modele ludzkich więzi. Oznacza to, że człowiek potrafi kochać kogoś wyjątkowo; inny natomiast koloryt zaangażowania przejawia się w relacji przyjaźni, a jeszcze płytsza więź łączy znajomych czy sporadycznie spotykanych kolegów. Jednocześnie toleruje i pokojowo akceptuje osoby o całkowicie odmiennym stylu bycia<sup>18</sup>. Zatem paleta ludzkich kontaktów winna być szeroka i bogata. Zdaniem K. Horney, prekursorki psychologii, do ukształtowania dojrzałej i zdrowej osobowości człowieka potrzeba „wielu rąk i wielu serc”<sup>19</sup>.

Relację interpersonalną buduje się przez komunikację, która odbywa się na dwóch płaszczyznach: werbalnie, poprzez wymianę informacji, i niewerbalnie, gdzie decydujące znaczenie mają emocje. To one są papierkiem lakmusowym jakości naszego funkcjonowania. Zwykle empatycznie wyczuwamy nastroje innych, ale również inni wyczuwają nasz wewnętrzny stan. Antropolog A. Merabian odkrył, że tylko 7% wszystkich informacji uzyskanych w rozmowie czerpiemy ze słów, czyli z treści wypowiedzi; 38% wnioskujemy z tonu głosu, a 55% z mowy ciała<sup>20</sup>. Poprzez kanał werbalny przechodzą jedynie fakty, tzw. niezbite dowody. Natomiast przez kanał niewerbalny transportowane jest to, co ostatecznie rysuje obraz w duszy: półtony, postawy, nastroje, również prawdziwe uczucia.

H.S. Sullivan w psychologii personalnej zwraca uwagę, że tym, co wywołuje w nas największy dyskomfort, są właśnie problemy z ludźmi. Wieczorem nie możemy zasnąć nie z powodu brudnych naczyń czy nieświeżych ubrań, ale z powodu konfliktu z drugim człowiekiem. Im więź i zażyłość są bliższe, tym większe

<sup>18</sup> M. ARGYLE. *Psychologia stosunków międzyludzkich* s. 159.

<sup>19</sup> Por. Z. PŁUŻEK, A. JACYNIAK. *Świat ludzkich kryzysów*. Kraków 1996 s. 95.

<sup>20</sup> Por. M. ARGYLE. *Psychologia stosunków międzyludzkich* s. 72.

jest poczucie stresu i głębsze rany<sup>21</sup>. W jakiś sposób wyczuwamy, że w życiu wiedzie nam się tak, jak wiedzie się nam w naszych związkach z ludźmi. Jeżeli kontakty te układają się szczęśliwie, czujemy się szczęśliwi<sup>22</sup>.

Nasze relacje są tak różne, jak różni są ludzie, z którymi je tworzymy. To najbardziej wymagające zadanie ludzkiej egzystencji, ale bez opanowania tej umiejętności nie można osiągnąć osobowościowej pełni, czyli świętości. Z punktu widzenia psychologii ważne jest, by nie było w życiu relacji zakończonych konfliktem. Zostawiają one piętno na sposobie bycia i funkcjonowania. Cała umiejętność budowania więzi międzypersonalnych polega na trafnej ocenie, jak relację prowadzić, aby była owocna i twórcza. Nikt nie chce żyć w atmosferze społecznego ostracyzmu.

Relacje z drugim człowiekiem sprawiają nam ogromny trud, jednak Kościół nigdy nie kanonizuje osoby, która nie wykaże się stopniem świętości zwanym heroicznym – cnoty świętych to przeciwieństwo naturalnych słabości<sup>23</sup>. Jezus Chrystus w Kazaniu na Górze przekazał swoisty kodeks relacji interpersonalnych chrześcijanina, trzeba „[...] przebaczyć, aż siedemdziesiąt siedem razy” (Mt 18,21), „[...] zmusza cię kto, żeby iść z nim tysiąc kroków, idź dwa tysiące!” (Mt 5,41), „[...] kochaj swoich nieprzyjaciół” (Mt 5,43), „[...] a jeśli brat twój ma coś przeciw tobie, idź i pojednaj się z bratem swoim!” (Mt 5,23,24).

### 3. „JAK SIEBIE SAMEGO”

Trzecia część świętości człowieka w ujęciu psychologicznym dotyczy relacji do siebie samego. Bóg stworzył „[...] człowieka na obraz i podobieństwo” (Rdz 1,26), dlatego każdy ma w sobie piękno duchowe, psychiczne i fizyczne. Kochać siebie jest wymagającym zadaniem, wręcz najtrudniejszym z całego tryptyku przykazania miłości. Jest to bowiem relacja niewymierna, bezzwrotna, jednokierunkowa, nie dająca gratyfikacji, ale jednocześnie stanowi podstawę wszelkiego funkcjonowania. Dlatego właśnie H. Gardner wysublimował wgląd w siebie jako niezależną formę inteligencji. Inteligencja intrapersonalna jest skierowana do własnego wnętrza, służy do wykształcenia w sobie prawdziwego i adekwatnego modelu siebie samego, stanowi klucz do samopoznania.

Zasadniczym czynnikiem określającym całe zachowanie człowieka jest jego znajomość siebie. Człowiek, jako jedyne stworzenie w świecie widzialnym, może poznać swoje wnętrze – obserwować własne myśli, reakcje jakby w lustrze<sup>24</sup>.

<sup>21</sup> H.S. SULLIVAN. *The interpersonal the theory of psychiatry*. New York 1953 s. 111.

<sup>22</sup> A.L. MCGINNIS. *Sztuka przyjaźni*. Warszawa 1991.

<sup>23</sup> F. SHEEN. *W górę serca* s. 191.

<sup>24</sup> *Tamże* s. 115.

Samoświadomość to pierwszy warunek miłości siebie. Osoba o prawidłowym poczuciu własnej wartości cechuje się zgodą na siebie, czyli samoakceptacją. Nie można naprawdę siebie lubić, jeśli przedtem nie zaakceptuje się siebie w pełni, czyli swoich mocnych i słabych stron.

Proces miłości samego siebie rozpoczyna się od skupienia uwagi na samym sobie i zrozumieniu, dlaczego myślimy, czujemy i zachowujemy się tak, a nie inaczej. Znać siebie, to mieć wgląd we własne wnętrze, konfrontować się z samym sobą, wsłuchać się w siebie. Najpierw trzeba poznać swój charakter, temperament, zdolności, sposób reagowania, inteligencję, emocjonalność, uczuciowość. Następnie uświadomić sobie wpływ doświadczeń z dzieciństwa, domu rodzinnego i młodości. Trzeba zrozumieć, dlaczego stałeś się takim człowiekiem, jakim jesteś dzisiaj. Służy temu proces autorefleksji, poprzez który dostrzegamy swoje wady, słabości, braki i niedojrzałości w funkcjonowaniu<sup>25</sup>. Kompleksy i niskie poczucie wartości, które po grzechu pierwotnym każdy nosi we własnej duszy, należy w sobie oswoić.

Dopiero gdy człowiek osiąga samoświadomość, może odnieść wartość własnej osoby do Boga i w pełni, świadomie zgodzić się na siebie samego takim, jakim jest. Na swój wygląd zewnętrzny, czyli na ewentualne defekty lub na jego piękno i harmonię; również na swoje wnętrze: na przeżycia, reakcje, zdolności, status społeczny, na swój poziom duchowy albo na swoją niedojrzałość. Istotnym elementem osoby o wysokiej samoocenie jest umiejętność pogodzenia się z własnymi niedoskonałościami.

Z samoakceptacji wynika wiara w zdolność przemiany. Człowiek dojrzały przyjmuje zdrową krytykę płynącą z otoczenia, asymiluje życzliwe sugestie, bo wie, że nie musi uchodzić za wiecznego prymusa. Adekwatnie koryguje mankamenty charakteru. W. James podaje definicję poczucia wartości jako ułamek, w którym mianownikiem są dążenia i pragnienia, a licznikiem efekty realizacji tych dążeń, czyli sukces<sup>26</sup>. Poczucie wartości jest wprost proporcjonalne do efektów i odwrotnie proporcjonalne do dążeń. Chcąc zwiększyć poczucie wartości, można albo zwiększać licznik, czyli odnosić sukcesy, albo pomniejszać mianownik, czyli obniżać stawiane sobie wymagania. Drugi wariant jest znacznie trudniejszy, gdyż nasze aspiracje są przeważnie związane z oczekiwaniami, jakie mają wobec nas bliscy ludzie.

Prawidłowej relacji do samego siebie uczymy się w rodzinie. Jednak brak akceptacji ze strony rodziców powoduje u dziecka obniżenie poczucia wartości. Miłości doznawanej od innych nie możemy sobie nagromadzić jak pieniędzy w banku. Poczucie własnej wartości narasta i opada. Osoba bez poczucia wartości

<sup>25</sup> B. TRACY. *Maksimum osiągnięć. Dokładna wiedza na temat najnowszych mechanizmów funkcjonowania osobowości*. Warszawa 1998 s. 29.

<sup>26</sup> Por. E. WOYDYŁO. *W zgodzie ze sobą*. Kraków 2009 s. 76.



odczuwa tylko ból, który rani nieprzerwanie przez dwadzieścia cztery godziny na dobę. Zatem do wewnętrznej integracji potrzeba zgody, zarówno na swoje deficyty, jak i profity płynące z mocnych stron naszej osobowości. Postawa szacunku względem siebie ma ogromne znaczenie dla naszego funkcjonowania w kontekście społecznym.

Fundamentalna zasada paradygmatu psychologicznego brzmi: nie możesz kochać kogokolwiek bardziej, niż kochasz samego siebie<sup>27</sup>. Poziom szacunku do siebie samego steruje jakością naszych stosunków z innymi ludźmi. Kiedy człowiek zaakceptuje swoje słabości, natychmiast emanuje wrażliwością na potrzeby drugiego człowieka<sup>28</sup>. Prawdziwa, dojrzała osobowość staje się apostołem miłości bliźniego. Człowiek, który dobrze myśli o sobie, czuje się silny, kompetentny, po prostu kocha siebie. I tacy właśnie są święci.

## PODSUMOWANIE

Elementarz kształtowania komunii międzyludzkiej zostawia nam Jezus Chrystus w przykazaniu miłości Boga, drugiej osoby i siebie samego. Człowiek całe życie uczy się właściwych relacji w aspekcie duchowym, interpersonalnym i intrapersonalnym.

Bóg ma być na samym szczycie trójką, na wierzchołku hierarchii wartości; to relacja nadrzędna, a bliźni i ja sam jesteśmy podrzędni, ale wobec siebie równorzędni. Jezus mówi o tym wyraźnie, dobitnie i z całą pewnością się nie przejęczył. Nie powiedział: „mniej niż bliźniego swego”, czyli nie mamy przyjmować postawy submisyjnej, nie mamy czuć się gorsi, nie mamy traktować innych z bezkrytycznym pietyzmem. Ale też Jezus nie powiedział, że mamy kochać siebie „bardziej niż bliźniego”. Nie mamy czuć się lepsi, nie mamy nad innymi dominować czy ignorować, kultywując własny narcyzm.

„Bóg jest miłością” (J 4,8), i dlatego jako chrześcijanie mamy epatować wysoką jakością relacji. Życzliwością, bo jest jak klej, który spaja ludzi; łagodnością, bo łamie skamieniałe serca; pokojem, bo on tworzy aurę bezpieczeństwa<sup>29</sup>, a „[...] największa z nich jest miłość” (1 Kor 13,13).

## BIBLIOGRAFIA

- ARGYLE M.: *Psychologia stosunków międzyludzkich*. Warszawa 1999.  
BENEDYKT XVI: *Encyklika Deus caritas est o miłości chrześcijańskiej*. Watykan 2005.  
GARDNER H.: *Inteligencje wielorakie. Teoria w praktyce*. Poznań 2002.

<sup>27</sup> J. POWELL. *Jak kochać i być kochanym*. Pelplin 1999 s. 160.

<sup>28</sup> F. SHEEN. *W górę serca* s. 115.

<sup>29</sup> W. STINISSEN. *Młode wino. O owocach Ducha Świętego*. Poznań 2016 s. 79-145.

- GRZYWACZEWSKI J.: *O modlitwie*. Niepokalanów 1990.
- JABŁOŃSKI S.: *Modlitwa – dialog czy monolog? Analiza teologiczno-psychologiczna*, W: *Studia z psychologii w Katolickim Uniwersytecie Lubelskim*. Red. P. Francuz, P. Oleś, W. Otrębski. Lublin 1998 s. 235-250.
- JAMES W.: *Doświadczenie religijne*. Kraków 2011.
- JAN PAWEŁ II: *Przemówienie do młodych z Lukki (23.09.1989)*. W: *Insegnamenti XII/2*. 1989. *Katechizm Kościoła Katolickiego*. Poznań 1998.
- MCGINNIS A.L.: *Sztuka przyjaźni*. Warszawa 1991.
- PLUŻEK Z., JACYNIAK A.: *Świat ludzkich kryzysów*. Kraków 1996.
- POWELL J.: *Jak kochać i być kochanym*. Pelplin 1999.
- SHEEN F.: *W górę serca. Droga do duchowego pokoju*. Kraków 2018.
- SOBÓR WATYKAŃSKI II: *Konstytucja dogmatyczna o Kościele Lumen gentium*. Warszawa 1977.
- STINISSEN W.: *Młode wino. O owocach Ducha Świętego*. Poznań 2016.
- SULLIVAN H.S.: *The interpersonal the theory of psychiatry*. New York 1953.
- TRACY B.: *Maksimum osiągnięć. Dokładna wiedza na temat najnowszych mechanizmów funkcjonowania osobowości*. Warszawa 1998.
- WORTMAN C., LOFTUS E.: *Psychology*. New York 1988.
- WOYDYŁŁO E.: *W zgodzie ze sobą*. Kraków 2009.

**Streszczenie:** Człowiek w sposób naturalny jest predysponowany do życia w związkach interpersonalnych i intrapersonalnych. Cała psychika osoby ludzkiej ułatwia nawiązywanie kontaktów. Najistotniejszą relacją w życiu chrześcijanina jest więź z Bogiem. Poprzez modlitwę osoba ludzka buduje personalne odniesienie do Stwórcy i Pana życia. To pierwsza i podstawowa relacja człowieka. Na drugim miejscu jest relacja do innego człowieka i samego siebie. Musi być ona równorzędna, równoległa i wprost proporcjonalna. Bliskich kochamy tak jak siebie, wówczas zostaje zachowana psychiczna równowaga i właściwy azymut odniesienia. Związków interpersonalnych człowiek uczy się od najmłodszych lat, wzrasta w określonej konstelacji ludzi. Warunkiem prawidłowych relacji z innymi jest samoświadomość, głęboki wgląd w siebie i samoakceptacja.

**Słowa kluczowe:** psychologia świętości, relacje interpersonalne, relacje intrapersonalne, samoświadomość, samoakceptacja.