

## Uczucia w psychoterapii w ujęciu tomistycznym

Wraz z powstaniem i rozwojem nauk empirycznych, sprowadzających dane naukowe do tego co można zobaczyć i zmierzyć oraz eksperymentalnie powtórzyć, porzucono obecną od starożytności naukę opartą na analizie filozoficznej uznając taką metodologię za bezwartościową. Wiele osób dziś, w tym autor tego tekstu, uważa, że w zakresie nauk społecznych był to krok wstecz. Myśl tomistyczna (tomizm, scholastyka), na której od XII w. opierano myślenie o człowieku, i którą przekuto w zasady wychowania, dawała pozytywne efekty i tłumaczy wiele zjawisk obecnej psychoterapii. Twórca tej antropologii, dominikanin św. Tomasz z Akwinu, problematykę uczuć poznał i wyłożył lepiej, prościej i bliżej rzeczywistości niż autorzy obecni. Poniższy tekst, ze względu na jego krótki rozmiar, może być jedynie, przedstawieniem małego wycinka myśli Akwinaty o uczuciach. Jest próbą zachęty czytelnika do sięgnięcia po właściwą literaturę tomaszowej myśli w języku polskim.

### Człowiek – pomiędzy ciałem i duchem

Tomasz widział świat żywy jako uporządkowaną hierarchiczną strukturę bytów. Jeżeli spojrzymy na organizmy żywe, to możemy taksonomicznie podzielić je od najprostszych na rośliny - odżywiają się i rozmnażają. Potem zwierzęta, które podobnie jak rośliny odżywiają się i rozmnażają się, ale dodatkowo zwierzęta również poznają zmysłowo (widzą, słyszą etc.), mają też odpowiadające temu poznaniu dążenia, czyli uczucia oraz mogą odpowiednio do tego co poznają i czują zbliżać się lub oddalać (dążenie/unikanie, ruch). Wszystkie wymienione do tej pory władze są czysto materialne. Człowiek zawiera w sobie wszystkie te ewolucyjne zdobycze roślin i zwierząt oraz dodatkowo ma dwie nowe niematerialne (duchowe) władze: intelekt (myślenie niematerialne – coś innego niż proste wyobrażenia zwierząt) i wolę (chcenie niematerialne – coś innego niż proste dążenie lub unikanie zwierząt).



Rośliny są kierowane ku pewnym celom nie poznając ich, np światło powoduje w nich fotosyntezę, są wewnętrznie zdeterminowane jak strzała, która jest puszczona w ruch. Zwierzęta w przeciwieństwie do roślin poznają (np. widzą, słyszą) i pożądamy poznany przedmiot. Jednak zwierzęta nie mogą nie pożądamy tego co jest przyjemne i nie unikać tego co nieprzyjemne. Ich pożądamy jest zdeterminowane, bo nie działają, ale ulegają działaniu – same szukają przedmiotu, ale muszą go szukać. Człowiek, podobnie jak roślina ma całą fizjologię, podobnie jak zwierzę ma psychiczność – poznaje zmysłowo (5 zmysłów) i ma uczucia. Człowiek ponad to wszystko ma też rozum, czyli władzę niematerialną, która poznaje rzeczy w ogólności (niematerialne ogólniki – np. czym jest sprawiedliwość i co to jest mc<sup>2</sup>) i wolę tj. niematerialne dążenie, które dąży do tego co chce, determinuje sama siebie, przeciwnie do uczuć zdeterminowanych w swej skłonności.<sup>1</sup>

### Dwa dynamizmy uczuciowe

Z omawianej powyżej trójwarstwowej struktury człowieka wynika, że pożądamy on (dąży) do niezbędnych mu rzeczy na trzy sposoby:

- 1/ pożądamy naturalnym – zmierzającym bez poznania (jak u roślin) do konkretnych rzeczy, do których jest przyporządkowane (fizjologia, np. jelita trawią białko);
- 2/ pożądamy zmysłowym (czyli niższym = uczucia) zmierzającym po poznaniu zmysłami do konkretnych rzeczy rozpoznanych zmysłami jako potrzebne – jedynie ten punkt jest tematem tego artykułu;
- 3/ pożądamy umysłowym (wyższym), czyli wolą, która zmierza za poznaniem intelektualnym nie wprost do rzeczy, ale do aspektów rzeczy (np. przyjemność, użyteczność, witalność), a dopiero pośrednio do konkretnych rzeczy jako nośników tych aspektów.

Wg. Akwinaty, jeżeli jakiś byt ma poznanie musi mieć też władzę, która będzie robić coś z tym, co on pozna, dążyć lub uciekać – czyli pożądamy. Człowiek mając dwa rodzaje poznania (tj. zmysły i intelekt) musi mieć zatem dwa różne odpowiadające im rodzaje pożądamy – i ma: uczucia i wolę. Poznanie zmysłowe człowieka Tomasz dzieli na dwie grupy. Grupa pierwsza to: **zmysły zewnętrzne** (5 zmysłów - wzrok, słuch, dotyk, smak, węch), **centralny zmysł wspólny** (zbiera całość danych zmysłowych w figurę) i **wyobraźnia**. Te trzy sposoby poznania rozpoznają błyskawicznie jakość poznawanego dobra dla mnie i odpowiada im grupa uczuć zwanych **przyjemnościami**, dzięki którym przeżywamy przedmiot jako pociągający (lub odpychający), przyjemny (nieprzyjemny), którego uzyskanie zapowiada doznanie radości (lub przykrości).

Do grupy drugiej poznania zmysłowego zalicza się **osąd użyteczności** (ocena przedmiotu jako przydatnego lub nieprzydatnego, przynoszącego korzyść lub zagrożenie) i **władza doświadczenia** (pamięć). To drugie równoległe poznanie ocenia nie tyle przyjemność lub ohydność przedmiotu, ale jego użyteczność lub szkodliwość ze względu na jakiś jego aspekt. Zatem zwykle jabłko poznajemy zawsze dwuaspektowo. W osądzie przyjemnościowym widzimy jabłko jako świeże i przyjemnie pachnące. W osądzie użyteczności wspartym doświadczeniem ocenimy dojrzałe jabłko jako zdrowe dla naszego organizmu, ale jeżeli wisi ono jeszcze wysoko na gałęzi, to oceniamy je jako dobro trudne do zdobycia, bo trzeba podjąć ryzyko i wspiąć się na drzewo. Temu poznaniu odpowiadają **uczucia zdobywcze**.

Te dwie grupy władz poznawczych wyróżniają dwie całkowicie odmienne jakości przedmiotów – przyjemność i użyteczność. Rozważania powyższe można ująć za pomocą schematu:

---

1. Gilson E.; Tomizm; PAX Warszawa 2003; str. 278

Zmysłowe władze poznawcze:	zmysły zewnętrzne centralny zmysł wspólny wyobrażenia	osąd użyteczności pamięć (władza doświadczenia)
Dostarczają wiedzę:	o przedmiocie jako dobrym lub złym, przyjemnym nieprzyjemnym	o przydatności lub szkodliwości przedmiotu i tego co utrudnia jego zdobycie
Wiedza pobudza, czyli stymuluje:	uczucia przyjemnościowe	uczucia zdobywcze

## 11 uczuć podstawowych

### a. Uczucia przyjemności

WOBEC PRZEDMIOTU DOBREGO pierwszym uczuciem w porządku czasu jest **miłość zmysłowa** (upodobanie, zakochanie, skłonność, sympatia) – pierwsze uczucie, źródło innych uczuć, egocentryczne; to doświadczenie naturalnej zgodności z przedmiotem dobrym lub pięknym. Miłość wynika z braku (nie mam tego, potrzebuję) lub podobieństwa (dwóch artystów podziwia swoją sztukę). Po miłości czasowo pojawia się **pożądanie** (zawładnąć, posiadać, tęsknota, marzenie). Pożądanie otwiera serce ku czemuś i zamyka serce na coś innego. Gdy człowiek uzyskuje w końcu upragniony przedmiot i pożądanie zostaje zaspokojone, doświadczają ostatniego uczucia w tym cyklu tj. **radości** (zaspokojenie, zadowolenie, rozkosz, szczęście). Tak długo trwa zadowolenie, jak długo podmiot spogląda na przedmiot jak na coś, co jest dobre i osiągnięte. Co to znaczy wg. Tomasza posiadać – to móc poznawać rzecz i używać w zamierzony sposób – dotykam, zjadam, mam i patrzę. Ciekawe spostrzeżenie Tomasza „*radość nie dokonuje się w czasie*”, bo w czynności bytu pod pewnym względem doskonałego (zaktualizowanego = już to mam!) nie ma już następstwa zdarzeń. W radości, kontemplacji, orgazmie – jest coś z nieba, poza czasem, nic się tu nie dzieje poza byciem z przedmiotem. Znaczenie radości terapeutycznie ma niebagatelne znaczenie, bo osiągnięcie takich nie-czasowych ekstaz jest od wieków lekarstwem na ból życia. Ludzie będą w rozpacz poszukiwać przeżyć ekstatycznych – narkotyki, seks, hazard, zdobywanie szczytów, całkowita kontrola seryjnego mordercy nad jego ofiarą, pożeranie, fuzja z drugim itp. – żeby zapomnieć o własnym bólu. Tomasz wyjaśnia to działanie tym, że radość przeszkadza w używaniu rozumu, a więc człowiek doznający rozkoszy przez ten czas nie ma świadomości bólu, nie patrzy na swoją winę, nie patrzy na swój smutek, wstyd „...*przyjemność przyczynia się do złagodzenia smutku, skądkolwiek by pochodził*”.<sup>2</sup>

WOBEC PRZEDMIOTU ZŁEGO Pierwszym czasowo uczuciem jest **nienawiść** zmysłowa (antypatia, niechęć). Człowiek żywi nienawiść nie do samego bytu, ale do rzeczy, które stoją na przeszkodzie do dobra, którego chce – więc bazą nienawiści i wszystkich uczuć jest niemożność spełnienia miłości. Miłość jest wyjściem ku drugiemu, nienawiść jest wejściem w siebie, schronieniem w sobie, odgradza nas, separuje od zła, w tym sensie jest to zdrowe uczucie, bo odcina nas od przedmiotu, który spostrzegamy jako zły. W przeszłości zajmowałem się rehabilitacją. Poruszyła mnie tam teoria stanu zapalnego. Jest on analogią nienawiści. Cechą stanu zapalnego jest obrzęk, który ma zdrową część ciała odgradzić od rany, od próbujących wtargnąć bakterii. Nienawiść to taki obrzęk, takie odgródnienie się, spojrzenie w innym kierunku. W porządku czasowym po nienawiści następuje **odraza** zmysłowa (wycofanie, uciec, oddalić się, wstręt, obrzydzenie). Pragnienie jest

---

2. Tomasz z Akwinu, Summa teologiczna; tom 10, tłum Bednarski, VERITAS; London; OP; q.38, art.1

miłością, która chce się rozwinąć, odraza jest nienawiścią, która nie chce się rozwinąć. Jeżeli jednak nie udało się cofnąć i uciec, a zło nas dopadło, to w porządku czasowym niechciane zło już posiadane budzi w nas **smutek**. Warunkiem smutku jest złączenie z czymś, co uważamy jako złe i świadomość tego. Ludzie mający zło, ale nie mający świadomości tego zła, nie smucą się.

## b. Uczucia zdobywcze

WOBEC POŻĄDANEGO DOBRA. Gdy chodzi o pokonanie przeszkody na drodze do dobrego przedmiotu, a osąd mówi: „*mogę to dobro zdobyć*”, powstaje w nas uczucie **nadziei** zmysłowej, (energii, ufności, pewności siebie). Jeśli osąd mówi „*nie mogę tego dobra osiągnąć*”, doświadczamy uczucia **rozpaczy** zmysłowej (odrzućenia, słabości). Jeżeli trudność wydaje się nie do przezwyciężenia człowiek poprzestaje na poniechaniu. Nie chcemy nawet słyszeć o nieosiągalnym dobru, następuje odwrót od pożądania przepelniony urazą, osłabienie i zanik działania.

WOBEC NIENAWIDZONEGO ZŁA. Jeśli czuję się zdolny obronić przed zagrażającym złem, doznaję uczucia **odwagi** (śmiałości, pewności siebie): „*odwaga naciera na grożące niebezpieczeństwo w przeświadczeniu swego zwycięstwa nad tym niebezpieczeństwem*”.<sup>3</sup> Jeśli przeczuwam, że zagrażające zło jest nieuniknione, doświadczam uczucia **strachu**: „*przedmiotem strachu jest zło, trudne do uniknięcia w przyszłości, a któremu nie można się oprzeć*”<sup>4</sup>. Duży strach obezwładnia – człowiek kurczy się w sobie, resztki sił opuszczają jego ciało. Ogarnia go chłód, chwytają dreszcze, uginają się kolana, nie jest w stanie mówić, ma pustkę w głowie.

Uczucia zdobywcze ciągle zmieniają się w zależności od oceny sytuacji. Gdy zmienia się przedmiot poznania, zmienia się także uczucie – dzieci płaczą, a w tej samej minucie po odwróceniu uwagi śmieją się. W jednej chwili upragniony przedmiot uważany jest za osiągalny napawając człowieka nadzieją, w następnej za nieosiągalny. W jednej chwili przepelniony jestem strachem, w następnej odzyskuje odwagę.

Gdy człowiek przeciwstawia się zagrażającemu złu, a mimo to musi je znosić, doświadczają **gniewu**. Odwaga pobudzana jest samą groźbą zła, gniew zaś zakłada już jego obecność: „*...gniew zmierza do dwóch rzeczy: ku pomście jako dobru, którego pożąda i które ma nadzieję osiągnąć, i dlatego na myśl o tym doznaje przyjemności; oraz ku temu, na kim chce wykonać tę pomstę, i w kim widzi swego przeciwnika i szkodnika, a więc pełne zło.*”<sup>5</sup> Z powodu tego pragnienia odwetu gniew jest przyjemny, przynosi ulgę, uwalnia napięcie, Zaczyna się w smutku, a kończy radością odwetu. „*Gniew współdziała z rozumem ... pijani, będąc niemal w całkowitym zamroczeniu rozumu, nie gniewają się.*”<sup>6</sup> Gniew a nienawiść: „*o ile nienawidzący pożąda dla nieprzyjaciela zła jako zła, to zagniewany pożąda dla tego, na kogo się gniewa, zła nie jako zła, ale jako pewnego dobra w miarę jak myśli, że to zło jako odwet jest sprawiedliwe ... [zatem]...nienawiść stosuje zło do zła, a gniew dobro do zła. Nie ulega zaś wątpliwości, że pożądanie zła ze względu na sprawiedliwość jest mniej złe, aniżeli pożądanie zła jako zła. Gniew jednak [często] niedomaga w tym, że w wymiarze pomsty nie słucha nakazu rozumu*”.<sup>7</sup>

---

3. Tomasz z Akwinu, Summa teologiczna; tom 10, tłum Bednarski, VERITAS; London; OP; q.45, art.1

4. Tomasz z Akwinu, Summa teologiczna; tom 10, tłum Bednarski, VERITAS; London; OP; q.41, art.2

5. Tomasz z Akwinu, Summa teologiczna; tom 10, tłum Bednarski, VERITAS; London; OP; q.46, art.2

6. Tomasz z Akwinu, Summa teologiczna; tom 10, tłum Bednarski, VERITAS; London; q.46, art.4

7. Tomasz z Akwinu, Summa teologiczna; tom 10, tłum Bednarski, VERITAS; London; q.46, art.6

11 podstawowych uczuć – zestawienie.

		Uczucia przyjemności	Uczucia zdobywcze
Źródło ruchu	do dobra	MIŁOŚĆ	
	do zła	NIENAWIŚĆ	
Dążenie ruchu	do dobra nieobecnego	PRAGNIENIE	NADZIEJA
			ROZPACZ
	do zła nieobecnego	WSTRĘT	ODWAGA
			STRACH
Kres ruchu	do dobra obecnego	RADOŚĆ	GNIEW
	do zła obecnego	SMUTEK	

Uczucia przyjemności są **bierne** wobec swego przedmiotu w tym sensie, że lgną lub odwracają się od swego przedmiotu bez możliwości innego działania, ulegają przedmiotowi, zawsze pomarańczowy będzie moim ulubionym kolorem a nie czarny, wolę kiwi od suchara – tak już mam. Uczucia zdobywcze natomiast atakują różne przedmioty i **czynnie** wybierają je po osądzie rozumu. Uczucia zdobywcze **pobudzane są przez rozum**, co czyni je doskonalszymi od **nie związanych z rozumem** uczuć przyjemności. Intuicyjnie czujemy też, że człowiek niepowściągliwy w gniewie jest mniej odrażający (jest bliżej niematerialnego rozumu) niż człowiek niepohamowany w pożądlivości np. obżarstwo (jest bliżej materii)<sup>8</sup>. Bardziej zepsuci jesteśmy w tej dziedzinie, w której z większą trudnością stawiamy opór, jak twierdzi Akwinata – trudniej jest walczyć z bardziej autonomicznym pożądaniem przyjemności niż z zależnym od rozumu gniewem.

Powyżej przedstawiłem strzępy wiedzy jaka jest zawarta w tomizmie na temat podziału i natury uczuć. Niniejszy tekst jest jedynie zachętą do poczytania tekstów szczegółowych. Dla psychoterapii w tekstach tomaszowych zawarty jest wiele wskazówek.

- Tomasz opisuje rodzaje konfliktów wewnętrznych, z których jasno wynika, że jedynym nerwicorodnym konfliktem jest konflikt pomiędzy uczuciami przyjemnościowymi i zdobywczymi, a nie „normą a pragnieniem” jak twierdzi psychoanaliza.

- Mówi o negatywnych skutkach przeintelektualizowania dzieciństwa, co skutkuje nadmiernym rozwojem uczuć zdobywczych kosztem przyjemnościowych i w efekcie zaburzeniami nerwicowymi.

- Podejmuje temat wyzwalania się z nalogów, których istotą jest przerost uczuć przyjemnościowych i utrata rozumowego i wolitywnego kierowania nimi oraz metodach pracy nad charakterem. Ludzie, którzy rozpuścili (wzmocniali) swoje uczucia przyjemnościowe stają się wobec nich bezradni. Nie mogąc oderwać wyobraźni od przedmiotu uczuć, lub będąc tak popychani i zaaferowani przeżywanym uczuciem, że nie są zdolni do wydania racjonalnego sądu i bez rozważenia rzeczywistych powodów akceptują to, co im nasuwają stany uczuciowe<sup>9</sup>.

- Szczegółowo opisany jest wpływ intelektu i woli na uczucia oraz odwrotnie zależności intelektu od uczuć i co z tego wynika dla wskazań terapeutycznych. Akty woli w stosunku do swojego przedmiotu są wolne, wola (za wyjątkiem samego dobra) nigdy nie dąży w sposób nieodparty, zdeterminowany do czegokolwiek. Natomiast uczucia przeciwnie, są nieodparcie przyciągane przez swoje przedmioty.

8. Tomasz z Akwinu; Dysputy problemowe o zmysłowości; kwestia XXV, art.2

9. De passionibus O uczuciach Tomasz z Akwinu; wydawnictwo KUL, Lublin 2008; s.279 porównaj: S.th, I-II, q. 77, a.1

Np. widok cierpienia powoduje współczucie, grzmot wywołuje strach – czy tego chcemy czy nie. Natomiast to ja wolą decyduję co zrobię z tym uczuciem współczucia czy strachu. Opisując relację uczuć, ciała do rozumu i woli Tomasz wprowadził analogię **panowania despotycznego i politycznego**. Rządy despotyczne, to rządy rozumu nad ciałem, chcę ruszyć palcem i ruszam. Rządy polityczne to rządy rozumu nad uczuciami, uczucia mając swoje niezależne przedmioty (grzmot=strach) nie słuchają się rozumu na każde skinienie. Dlatego rozum rozkazuje uczuciom jak świeccy władcy rozkazują wolnym obywatelom, którzy mają prawo się sprzeciwić dekretem panującego – stąd nazwa „*panowania politycznego*”.

- Tomizm jasno wyjaśnia czym jest sublimacja uczuć. Psychoanaliza twierdzi że seksualność powinna się sublimować, czyli przemienić jej energię w inne działania, np. tworzenie kultury. Tomasz jednak zupełnie inaczej rozumie sublimację. Popęd seksualny jest zdeterminowany, czyli przypisany do konkretnego przedmiotu. Podobnie jak wzrok widzi światło (a nie np. twardość) „*od swojego przedmiotu otrzymuje [popęd seksualny] swoje zgatunkowanie i swoją zrozumiałość. Jeśli by ze swej natury, sam z siebie, popęd dążył do innego przedmiotu, aniżeli do tego, który je gatunkuje, wówczas byłby niezeterminowany, a czynności niezeterminowanej nie ma. Każdy byt, o ile jest, jest czymś w sobie zeterminowany*”<sup>10</sup> Uczucia zawsze pozostają sobą – czyli elementem požądawczym związanym z przemianami organicznymi. Sublimacja uczuć może dotyczyć co najwyżej ich funkcji, a nie ich struktur bytowych – to znaczy mogą zostać usprawnione przez jakąś doskonalszą strukturę w bycie ludzkim, czyli intelekt i to jest istota sublimacji.

- Tomizm opisuje co jest celem terapii w odniesieniu do uczuć i jak to się ma dokonać. „*Ludzie w stanie drogi [niedojrzały] doznają uczuć spodziewanych lecz także nagłych i silnych, częstych i wszechogarniających [do psychotycznych z utratą kontaktu z rzeczywistością włącznie] ... stąd nazwano ich tymi, którzy ulegają namiętnościom. Uczucia [osób dojrzałych] zaś, nigdy nie są wszechogarniające, gdyż nigdy nie zwodzą rozumu, [są] łagodne, gdyż ich władzę niższe zostały ujęte w karby [wychowania].*”<sup>11</sup>

Dla psychoterapeutów w tomizmie znajdziemy konkretne procedury postępowania do pracy.

- W zaburzeniach depresyjnych (za dużo smutku) proponuje np. budowanie doświadczeń radości zmysłowej, promowanie doświadczeń katharsis, budowanie sieci wsparcia, dystansowanie się od smutku poprzez rozważanie prawd ostatecznych, egzystencjalnych, relaksację, stosowanie eksperymentów behawioralnych.

- W zaburzeniach lękowych (za dużo strachu) doradza np. budowanie wspierających relacji, wzbudzanie nadziei poprzez zmianę myślenia i postaw, pracę z ciałem.

- W zaburzeniach obsesyjno kompulsywnych (za dużo odwagi) zaleca np. aktywizowanie strony przyjemnościowej pacjenta - „myśl co chcesz”, „rób co chcesz”, „zasady i normy są nie dla ciebie – nie znasz się na tym, zawieś moralność”. Terapia zaburzeń lękowych oraz obsesyjnych oparta na tomizmie została szczegółowo omówiona w książce C. Baarsa i A. Terruwe pod tytułem „Integracja psychiczna”.

- W chwiejności emocjonalnej (za dużo gniewu) proponuje się np. pracę nad poznawczym badaniem powodu gniewu (słuszność), jego miary (za dużo, za mało), rozumieniem jego obezwładniającego wpływu i realnych strat dla mnie, oddzieleniem gniewu na czyny od gniewu na osobę, rozróżnieniem gniewu od nienawiści.

---

10. Krąpiec M.A.; De Pasionibus, O uczuciach, KUL, s. 226

11. Tomasz z Akwinu Dysputy problemowe O uczuciach art.8

To tyle zachęty do czytania tekstów św. Tomasza i jego komentatorów. Na dobry początek można przeczytać „Tomasz na nowo odczytany” świętego polskiego filozofa S. Swieżawskiego. A na dobry koniec może taka konstatacja – spójrzmy na tablice wywieszane w naszych ośrodkach terapii uzależnień której przykład poniżej zamieszczam i na bałagan myślowy w nich zawarty. Jak patrzę na tą tablicę zawsze nasuwa mi się tytuł sztuki teatralnej „Pożar w burdelu”. Widać tam pomieszanie uczuć, z zachowaniami, z postawami, z cechami. Następnie - zasmucmy się tym, jak przez ostatnie dziesiątki lat rzekomego rozwoju nowoczesnej psychoterapii zredukowano naszą wiedzę o uczuciach i zmienmy to.

Jacek Olchawski psychoterapeuta SPCh.

