

Wyzwania moralne w kierownictwie duchowym oraz sprawowaniu sakramentu pokuty i pojednania osób wysoko wrażliwych (WWO)

Moral challenges in spiritual assistance and confession
of the Highly Sensitive Persons (HSPs)

MICHAŁ PIERZCHAŁA

Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Wydział Teologii, Polska

michal.pierzchala@kul.pl

<https://orcid.org/0000-0001-9214-2353>

Abstract: Nowadays, there is more and more talk not only in psychology but also in social media or information campaigns about the so-called Highly Sensitive Persons (HSPs). These persons often set ambitious goals for themselves, even though adaptation to new conditions often involves a flood of neurotic experiences. One of their goals is also to grow spiritually by experiencing the sacrament of penance and reconciliation, which opens up emotional conflicts and thus becomes a difficult matter. The scientific purpose of this article is to identify the specific challenges present in the internal fields discussed. To achieve the goal, analytical-synthetic and comparative methods were used. The conclusions indicate, among other things, the need for empathetic listening, prudence and a personalistic approach on the part of spiritual guides. On the part of penitents, one may distinguish the need to overcome themselves in the realm of trust and enter the process of permanent confession or accompaniment, which may help see in their vulnerability not only a difficulty but also a resource.

Keywords: HSPs; moral challenges; spiritual development; spiritual assistance; sacrament of penance and reconciliation

Abstrakt: Coraz więcej mówi się dziś nie tylko w psychologii, ale i mediach społecznościowych, czy kampaniach informacyjnych o tzw. osobach wysoko wrażliwych – WWO (ang. the Highly Sensitive Person – HSPs). Osoby te często stawiają sobie ambitne cele, mimo że adaptacja do nowych warunków wiąże się z zalewem neurotycznych przeżyć.

Jednym z ich celów jest także rozwój duchowy, dlatego przeżywanie m.in. sakramentu pokuty i pojednania otwiera konflikty emocjonalne i staje się przez to trudną materią. Celem naukowym niniejszego artykułu jest wskazanie szczegółowych wyzwań obecnych na omawianych polach wewnętrznych. Dla osiągnięcia celu zostały użyte metody analityczno-syntetyczne oraz komparatystyczne. Wnioski wskazują m.in. na potrzebę empatycznego słuchania, roztropności i personalistycznego podejścia ze strony duchowych przewodników. Zaś po stronie penitentów potrzebę przełamywania siebie w sferze zaufania i wejścia w proces stałego spowiednictwa czy kierownictwa, co może stać się pomocą by zobaczyć w swojej wrażliwości nie tylko trudność ale i zasób.

Słowa kluczowe: WWO; wyzwania moralne; rozwój duchowy; kierownictwo duchowe; sakrament pokuty i pojednania

Wstęp

Wrażliwość to zdolność do odbierania bodźców, wrażeń, emocji. Z jednej strony wydaje się być wielkim darem, umożliwiającym budowanie relacji międzyludzkich, a z drugiej strony nastęrcza wielu trudności (por. Szpunar 2018, 14-23). Wrażliwość nie jedno ma imię, można mówić o niej w wymiarze sensorycznym, emocjonalnym, relacyjnym czy społecznym (por. Szpunar 2018, 14-33). Zasadniczo jest cechą świadczącą o zdrowiu danej osoby, gdyż zarówno umiejętność odbierania i reagowania na bodźce, jak również empatia i wrażliwość społeczna, umożliwiają wzrost i rozwój jednostek, par, rodzin i konstrukcji zdrowych społeczeństw. Trudno wyobrazić sobie życie bez wrażliwości, które byłoby zredukowane jedynie do zadań, procesów, zysku i technokracji. Wrażliwość pozwala widzieć coś więcej w otaczającej rzeczywistości i w drugiej osobie. Dzięki niej człowiek uczy się dostrzegać świat, ludzi, sztukę, religię, ale także reagować na różne sposoby i tworzyć głębokie więzi, które nadają smak życiu (por. Pierzchała 2022, 299-311). Wrażliwość może być także trudnością, krzyżem i wyzwaniem, dzieje się tak m.in. wtedy, gdy ktoś zмага się z problematyką nadmiarowej, zbyt wysokiej wrażliwości.

I. Problematyka osób HSP i ich szczególne potrzeby

Koncepcję opisującą osoby wysoko wrażliwe – WWO (ang. the Highly Sensitive Person – HSPs) stworzyła i zaproponowała psycholog Elaine N. Aron i spopularyzowała ją na łamach książki pt. *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You* (Aron 2020b). Autorka zdefiniowała osoby wysoko wrażliwe jako grupę ludzi, która ma wrodzoną tendencję do przetwarzania bodźców z otoczenia w bardziej dogłębny, intensywny, a cza-

sem także osobliwy, subtelny sposób. Podała także szereg kryteriów diagnostycznych, które umożliwiają zaobserwowanie tego zjawiska. Pośród nich najważniejszymi są m.in. intensywność odbioru wrażeń. Osoby wysoko wrażliwe odbierają bodźce płynące z otoczenia w sposób bardziej czuły i intensywny niż inni ludzie. Stanowi to z jednej strony zasób i pozwala zwracać uwagę na szczegóły, ale z drugiej może być rozprasające. Kolejną cechą jest zdolność do głębokiego skupienia na pozyskanych informacjach, co owocuje nierzadko wzmoczoną refleksyjnością i wnikliwą analizą otrzymanych informacji, bodźców i powstałych wobec nich emocji. Następną, ważną cechą przy diagnozie osób mierzących się z omawianą problematyką jest nadmierne przeżywanie sensoryczne bodźców np. światła słonecznego, hałasu, zapachów, temperatury. Niełatwe stają się dla nich także reakcje emocjonalne, a zwłaszcza wyrażana w silny sposób złość przez innych, budzi w osobach z HSP unikowość wobec konfliktów, wycofanie oraz lęk. Osoby te mają wysoko rozwiniętą empatię i dlatego wyczuwają emocje innych, choć czasem interpretują je nad wyraz. Stworzone przez Aron skale badały osoby pod kątem emocjonalności, w czym 12 pozycji dotyczyło reaktywności emocjonalnej, 7 pozycji odnosiło się do nadmiernej stymulacji. Do tego została dodana także skala subtelnych pobudzczy – 6 pozycji o odczytywaniu subtelności (por. Aron i Aron 1997, 345-368). W ostatnich latach zostały przeprowadzone nowe badania omawianego fenomenu, które pozwoliły na stworzenie uaktualnionych kryteriów diagnostycznych i uściślenie istniejących (Ponce-Valencia i in. 2022).

W dotychczasowej refleksji naukowej nad problematyką HSPs wyróżniono trzy zasadnicze ujęcia, mające na celu wyjaśnienie fenomenu. Pierwszą z nich jest biologiczna koncepcja wrażliwości wobec środowiska, drugą teoria tzw. *vantage sensitivity* oraz wrażliwość dyferencyjna, z kolei ostatnia koncepcja to wrażliwość przetwarzania sensorycznego tzw. *sensory processing sensitivity* (por. Baryła-Matejczuk i in. 2022, 15-21). Wysoka wrażliwość niesie ze sobą wiele szans, ponieważ pozwala skupić się na tym, nad czym inni przebiegają bezwiednie, jednakże nastrocza także wiele trudności, które czasem utrudniają pracę czy życie codzienne. Badania prowadzone w grupie mężczyzn i kobiet, wykazały większą skłonność do wysokiej wrażliwości w drugiej grupie, co z jednej strony może być atutem w macierzyństwie i uważności wobec sygnałów i bodźców generowanych przez dzieci, z drugiej jednak może być powodem nadmiernej opiekuńczości i natarczywości zwłaszcza w okresie adolescencji (por. Trå, Volden, i Watten 2022, 11-13).

Inne badania empiryczne pokazały potrzebę szkoleń z zakresu uważności dla pracowników firm, wpisujących się w spektrum HSP, ponieważ samoświadomość w tym obszarze może pomóc zwiększać poziom odporności wobec wyzwań i trudności w środowisku pracy (por. Gulla i Golonka 2021, 11). Można więc powiedzieć, że osoby mierzące się z omawianą problematyką

mają przed sobą zadanie, aby zintegrować swoją nadmierną zdolność do przeżywania świata zewnętrznego, aby nie tylko funkcjonować w sposób dający względnie dobre samopoczucie, ale także rozwijać się w sposób twórczy i produktywny. Wymaga to po pierwsze dobrego poznania siebie oraz rozwinięcia samoświadomości co do bodźców i obszarów newralgicznych, jak również wymaga odpowiedzialności i roztropności w przeżywaniu życia zawodowego, osobistego i rodzinnego. Potrzeba, aby te osoby nauczyły się rozpoznawania swoich stanów emocjonalnych, by następnie stać się dla siebie samych dobrymi opiekunami.

Sfera duchowości i religii może przynosić liczne wyzwania dla osób wysoko wrażliwych, które nierzadko wykazują dużą otwartość na tego rodzaju doświadczenia, a także silne poszukiwanie rozwoju w obszarze religijnym (por. Aron 2022, 403-23). Trudnościami dla osób o wysokiej wrażliwości mogą być zarówno treści teologiczne, jak i sposób ich prezentacji podczas nauczania homiletycznego bądź katechetycznego, a także forma, narzędzia, czas i miejsce realizacji potrzeb duchowych. Jak zostało nadmienione wcześniej, osoby te mają skłonność do zatrzymywania się na wybranych bodźcach lub informacjach oraz ich wnikliwej analizie, dlatego potrzeba dużej mądrości w przekazywaniu prawd dotyczących moralności i w działaniach pastoralnych, aby zachęcać i wskazywać właściwe formy wzrostu duchowego, uwzględniające ich problematykę.

Osoby o wysokiej wrażliwości często mogą przeżywać w sposób nadmierny i neurotyczny prawdy objawione, lękając się przesadnie sądu Bożego, popełnienia grzechu przeciw Duchowi Świętemu lub też wiecznego potępienia. Mogą także mieć tendencje do zatrzymywania się nad wybranymi zagadnieniami moralnymi, a przez to wpadać częściej w lęki. Także same formy modlitwy, czy praktyki duchowe potrafią stanowić wyzwanie z powodu większej podatności na rozproszenia, co może z kolei rodzić potrzebę odnajdywania innych, nowych form modlitwy i kultu, które będą służyły autentycznemu życiu duchowemu. Szczególnie ważne jest wykorzystanie „trudnego daru”, o którym mowa w niniejszym tekście, do wzrostu w cnotach i darach duchowych, którymi te osoby zostały obdarzone. Temu zadaniu może służyć zwłaszcza korzystanie z posługi stałego spowiednika oraz kierownika duchowego. Kontakt duszpasterski z kompetentną osobą, mającą znamiona stałości, może mieć wymiar terapeutyczny, choć nie znaczy to, że ma zastąpić fachową psychoterapię, jeśli jest ona zalecana.

2. Sakrament pokuty i pojednania oraz kierownictwo duchowe jako narzędzia wsparcia, rozwoju i formacji chrześcijańskiej

Sakramenty jednocześnie oznaczają i przekazują łaskę Boga (por. Barth 2012, 892-94). Chrystus powierzył Kościołowi siedem kluczowych znaków, aby nieustannie umacniać swój lud i dopełniać wszelkiego uświęcenia. Zatem owe misteria są widzialnymi znakami niewidzialnego działania Bożego, które skutecznie urzeczywistniają się w ludziach ochrzczonych, przyjmujących je z wiarą i zaufaniem. Duchowa moc z nimi związana nie działa w sposób automatyczny czy magiczny, lecz domaga się zarówno dyspozycji przyjmującego, jak i współpracy z duchowymi darami po przyjęciu sakramentu, w innym wypadku można nabierać na próżno łaski Bożej przed czym przestrzegali Apostoł Narodów (por. 2 Kor 6,1). Szczególnie ważna jest gotowość, otwartość i właściwe przygotowanie do sakramentu pokuty i pojednania ze strony penitenta, który potrzebuje prosić Boga o dar poznania siebie w rachunku sumienia, następnie powinno mieć miejsce wołanie o dar żalu za grzechy, wyznanie ich w sakramentalnej spowiedzi oraz mocne postanowienie poprawy, wyrażające się w przyjęciu i realizacji wezwania do nowości życia i zadośćuczynienia za przeszłe uchybienia. Zasadniczym celem sakramentu pokuty i pojednania jest zgładzenie grzechów przede wszystkim śmiertelnych, a także lekkich, które penitent popełnił po chrzcie, łamiąc w ten sposób słodkie jarzmo przymierza z Panem. Jednakże ten sakrament nie tylko oczyszcza, ale również roznieca żar miłości i usposabia do dźwigania codziennego krzyża na wzór Chrystusa i wraz z Nim (por. Jan Paweł II 2007, 25-28).

Sakramentalna spowiedź, zwłaszcza wtedy, gdy dokonuje się w relacji między stałym spowiednikiem a penitentem, ma wymiar formacyjny dla sumienia człowieka i staje się pomocą w kształtowaniu jego duchowości i realizacji wezwania do świętości. Rzecz jasna nie może to być jedyne pole formacji religijnej chrześcijan, jednakże sakrament pokuty i pojednania, opierający się na indywidualnym spotkaniu człowieka z Bogiem przez posługę szafarza, stwarza podatny grunt do szczerzej rozmowy i otwartości wobec wskazań kapłana. Regularny proces przystępowania do sakramentu pokuty i pojednania, przez posługę stałego spowiednika, umożliwia penitentowi poznanie siebie w Bożym świetle. Spowiedź sakramentalna otwiera oczy na miłosierdzie Boga, który zna myśli i tajniki serca oraz przenika swoim Duchem wszystko, co powinno owocować w duszy pokorą, ufnością i wdzięcznością.

Droga regularnego spowiednictwa pozwala dostrzegać talenty i dobro, jakie za łaską Bożą penitent czyni w swoim życiu. Z drugiej strony uczy się on także dostrzegać i nazywać swoje grzechy, wady ale również widzieć ich przyczyny i przesłanie w kontekście Bożego planu zbawienia i Jego miłosierdzia. Można dziś wyodrębnić pewne postawy wobec grzechów, jakimi są bagatelizowanie,

zaprzeczenie i wypieranie tego faktu, bądź też przeciwnie, postrzeganie ich w neurotyczny i katastroficzny sposób. Celem relacji ze stałym spowiednikiem jest pomoc penitentowi w stawaniu się dojrzałym chrześcijaninem, który nie neguje swojej grzeszności ani nie usprawiedliwia siebie samego, lecz na drodze pokory wyznaje Panu swoje grzechy i dzięki regularnej spowiedzi, a także życiu duchowemu podejmuje drogę walki i wzrostu duchowego.

Niezwykle ważną umiejętnością i warunkiem *sine qua non* pełnienia posługi w konfesjonale jest zdolność do słuchania każdego penitenta z uwagą i szacunkiem. Wydaje się to może trywialne, a jednak zwłaszcza w dzisiejszym świecie mass mediów i zgiełku informacji tak trudno o prawdziwe spotkania serc i umysłów. Sposobów komunikacji wciąż przybywa, stają się one coraz szybsze, czy jednak łatwiej się spotkać i zrozumieć? Ksiądz Grzywocz zauważył, że można mówić o swoistym „słuchu słuchania”, rozumianym analogicznie do słuchu muzycznego, kto go nie posiada, nie powinien pełnić posługi spowiednika czy kierownika duchowego wobec braci i siostr, ponieważ od wysłuchania zależy bardzo wiele (por. Grzywocz 2017, 493-96). Przywołany autor przestrzegał także przed mówieniem zbyt wielu słów przez kierownika czy spowiednika, stąd potrzeba roztropności i oceny możliwości recepcyjnych penitenta, zwłaszcza wobec szczególnie wrażliwych, którzy swoje wątpliwości i doświadczenia przeżywają silniej niż inni. Przestrzeń konfesjonatu czy kierownictwa duchowego staje się najpierw szkołą empatycznego słuchania i przyjmowania człowieka takim jakim jest, by potem wskazać mu właściwe kierunki rozwoju i wzrostu duchowego (Grzywocz 2013, 647-55). Rolą kapłana bądź kierownika duchowego jest pomoc penitentowi w zrozumieniu siebie samego w Bożym świetle, aby dzięki temu mógł spojrzeć na swoje sukcesy, porażki i grzechy w perspektywie Bożego prowadzenia i opatrności.

Kierownik duchowy powinien być osobą, która sama wzrasta w wierze, modli się, ale posiada także konieczną wiedzę oraz ma za sobą doświadczenie pracy własnej, inaczej może wystąpić mechanizm projektowania swoich problemów czy nieuświadomionych potrzeb na osoby korzystające z jego pomocy. Ważnym aspektem jest więc dojrzałość duchowa i emocjonalna kierownika duchowego, która umożliwi zarówno wytworzenie więzi poprzez empatyczne i uważne towarzyszenie, lecz także zmniejsza ryzyko niezdrowych zależności, uwikłania emocjonalnego czy innych niebezpieczeństw. Ważne jest, aby okazać tyle empatii i zrozumienia dla osoby kierowanej, ile jest potrzebne, gdyż niedomiar może skutkować zamknięciem się, nieufnością i wycofaniem z relacji, zaś nadmiar będzie prowadził do niezdrowego mechanizmu zależności i braku samodzielności.

Celem kierownictwa duchowego jest towarzyszenie człowiekowi w odkrywaniu relacyjnego wymiaru wiary, odczytywaniu znaków czasu i wpływających z nich potrzeb w kontekście stanu, w jakim żyje penitent. Jak

zauważa J. Augustyn, kierownictwo duchowe służy wypowiedzeniu siebie, słuchaniu siebie oraz kierownika, a dzięki temu daje szansę spotkania dwóch osób w braterskim dialogu, co może być źródłem światła i mądrości w osądach oraz wyborach życiowych (por. Augustyn 2013, 85-95). Trudną sztuką jest utrzymanie właściwej równowagi emocjonalnej, zwłaszcza w długotrwałym towarzyszeniu na forum wewnętrznym. Jednym z kryteriów dobrze prowadzonego spowiednictwa czy kierownictwa jest samodzielność prowadzonych duchowo osób. Jeśli penitenci, w tym osoby wysoko wrażliwe, z czasem zaczynają orientować się coraz lepiej w przestrzeni moralnej i duchowej oraz mają wolność wobec osoby kierownika czy spowiednika, może to wskazywać, iż owe posługi zostały dobrze wypełnione.

Jak wskazuje W. Giertych OP – teolog Domu Papieskiego – istotą rozwoju duchowego nie jest proste przekształcenie sumienia i pozbycie się grzechu, lecz wzrost życia Bożego, utwierdzenie i pomnażanie miłości oraz okazywanie jej w czynach codziennych (por. Giertych 2013, 283-86). Ważne są nie tyle osiągnięcia co wzrastanie w umiejętności obcowania z Bogiem, a do tego potrzeba obudzenia głodu ducha i duchowej wrażliwości. Stąd kierownictwo duchowe może stać się dużym wsparciem dla osób wysoko wrażliwych, aby pomóc im we właściwym ustawieniu hierarchii wartości, akceptacji swoich słabości oraz kochaniu siebie samego po to, by kochać także bliźniego. Wyzwaniem jest więc właściwa formacja moralna sumienia dzisiejszych katolików, pomoc w kształtowaniu duchowości spotkania z Bogiem oraz postawy otwartości i świadectwa miłości wobec bliźnich (por. Grzywocz 2017, 23-25). Droga stałego spowiednictwa i kierownictwa duchowego ma pomóc penitentowi stawać się dojrzałym chrześcijaninem, który potrafi oddzielić pszenicę od chwastu (por. Mt 13,24-43) i wydać owoce przez swoją wytrwałość.

3. Wybrane wyzwania moralne spowiedników i kierowników duchowych osób wysoko wrażliwych

Pierwszym wyzwaniem dla posługujących w Kościele jest dostrzeżenie i przyjęcie osób określających się jako WWO. Autorka teorii osób wysoko wrażliwych podkreślała wiele razy wartość duchowości i przeżywania sfery religijnej w ich życiu (por. Aron 2022, 403-20). Dlatego warto szczególnie zatroszczyć się o pole duchowości wrażliwych chrześcijan, aby pomóc im wykorzystywać ich trudny dar do budowania autentycznej więzi z Bogiem i sobą samym, co dokonuje się poprzez pracę na forum wewnętrznym. Warto zwrócić uwagę na różnorodność płciową w kontekście wysokiej wrażliwości, co może skutkować niepewnością i wzrostem trudności w osądach moralnych wśród kobiet oraz pewnymi pytaniami natury moralnej i antropologicznej

wśród mężczyzn m.in. o realizację ich wrażliwości w Kościele katolickim. Jak pokazują badania empiryczne, dotyczące sakramentu pokuty i pojednania, kobiety przystępują do spowiedzi o wiele częściej i regularniej niż mężczyźni, dlatego potrzeba ukazywania wagi i roli tego sakramentu w duszpasterstwie mężczyzn (por. Gaca 2015, 134-35). Jednakże nawet spowiedź wyznawana regularnie, wobec tego samego księdza, może okazać się niewystarczającym polem formacyjnym, dlatego warto promować potrzebę dialogu duszpasterskiego i ukazywać wartość kierownictwa duchowego.

Z pewnością ludzie wysoko wrażliwi stoją niejako w rozdarciu, polegającym na dysonansie, pomiędzy pragnieniem nawiązywania głębokich więzi, a trudnościami emocjonalnymi, nieśmiałością i lękiem przed drugim (por. Aron 2022, 74-77). Pomocą może być psychoedukacja oraz podejmowanie pewnych ćwiczeń, pomagających w otwieraniu się na świat (por. Aron 2020a, 201-28). Stąd nawiązanie relacji ze stałym spowiednikiem bądź kierownikiem duchowym nie będzie łatwe, zwłaszcza na początku, jednakże z czasem może ono stworzyć klimat zaufania, bezpieczeństwa, szczerości i wsparcia, dzięki któremu wysoko wrażliwy chrześcijanin będzie mógł odnaleźć swoje miejsce w Kościele (por. Flipo 2013, 52-54). Kierownictwo duchowe, rozumiane jako relacja pomiędzy człowiekiem wzrastającym duchowo, a świeckim lub duchownym, pełniącym rolę duchowego towarzysza, może przybierać rozmaite formy. Jednakże jego zasadniczym zadaniem jest służba człowiekowi w rozwoju, bez decydowania za niego czy manipulacji. Kierownictwo duchowe ma prowadzić człowieka do jak największej gotowości, do samostanowienia i brania pełni odpowiedzialności za swoje życie, czego nie należy mylić z samowystarczalnością. Człowiek zdrowy podejmuje odpowiedzialność za swoje życie i dąży do tego, co będzie dla niego dobre, nawet, jeśli nie będzie to przyjemne lub będzie wiązać się z koniecznością przełamywania siebie (por. Anabel 2023, 197-204).

Kolejnym wyzwaniem dla spowiedników i kierowników duchowych, jest pomoc ludziom wysoko wrażliwym w przeżywaniu treści religijnych z adekwatnym zaangażowaniem emocjonalnym, dzięki czemu będą w stanie ocenić i ustawić duchowe zagadnienia we właściwej hierarchii. Spowiednik osób wysoko wrażliwych powinien odznaczać się nie tylko wiedzą z zakresu teologii i psychologii, ale także dużą empatią i uważnością wobec osób, którym posługuje. Można powiedzieć, że przywołane kryteria są konieczne do pełnienia posługi w konfesjonale wobec każdego człowieka, jednak wobec osób o wysokiej wrażliwości wymagania nabierają szczególnego wydźwięku. Rolą spowiednika jest głoszenie miłości Boga wobec skruszonego grzesznika, następnie pomoc człowiekowi w walce z grzechami przez dar rozgrzeszenia, a także wsparcie penitenta w zmaganiach z wadami oraz formacja moralna jego sumienia poprzez udzielane nauki i wskazywane pokuty.

Z uwagi na swoje psychologiczne uwarunkowania osoby wysoko wrażliwe posiadają pewne trudności we właściwej ocenie swoich grzechów i stanów duchowych. Stąd niezwykle pomocą może być korzystanie z mądrości spowiednika, aby penitent uczył się właściwie rozróżniać ciężkość swoich grzechów oraz dostrzegać ukryte intencje i okoliczności towarzyszące grzechom. Istotne jest także osobiste przeżywanie swojej wrażliwości duchowej w sposób wolny od neurotyzmu czy skrupułów. Istotnym zadaniem jest także, aby chrześcijanin przeżywający nadmiernie swoją wrażliwość uczył się dzięki relacji z przewodnikiem duchowym rozróżnienia sfery duchowej i psychicznej, co może nastęrczać licznych trudności. Często tłumione lub neurotycznie przeżywane uczucia i rozmaite trudności wewnętrzne, mogą stawać się powodem samooskarżeń lub prowadzić do sumienia skrupulanckiego. Ważne jest więc uczenie penitentów rozeznawania duchowego w oparciu o oficjalne nauczanie Kościoła, inspirujące przykłady z historii duchowości, aktualny stan badań teologicznych oraz psychologicznych.

Następnym zadaniem jest towarzyszenie w odkrywaniu swojego miejsca w Kościele lub nowych dróg wierności obowiązkowi swojego stanu, które nie wypiera, lecz akceptuje wysoką wrażliwość. Warto przywołać w tym miejscu niektóre wypowiedzi osób WWO, uczęszczających do Kościoła, które pragną być przyjęte ze swoją odrębnością, a także chcą realizować swoje powołanie w Kościele (por. Prus 2021). Dlatego zadaniem spowiedników i kierowników duchowych jest po pierwsze stworzenie bezpiecznej przestrzeni zaufania i zrozumienia w obrębie parafii lub wspólnoty. Wiele daje wysłuchanie i wspólny namysł nad tym, w jaki sposób wysoka wrażliwość może posłużyć na drodze do świętości. Ważne jest także, aby spowiednicy i kierownicy duchowi wypełniali swoje obowiązki, trzymając się właściwego zakresu swoich kompetencji. Rolą spowiednika czy kierownika duchowego jest towarzyszenie całemu człowiekowi, jednakże nierzadko będzie to wymagało także rozgraniczenia na płaszczyznę psychologiczną i duchową. Spowiedź czy kierownictwo duchowe nie zastąpi psychoterapii ani odwrotnie (por. Prusak 2013, 541-58). Stąd ważne jest, aby każdy na swoim polu służył człowiekowi, by uniknąć redukcji lub nadużyć.

Kolejnym wyzwaniem jest uczenie osób WWO odnajdywania równowagi i redukcji skrajności. Osoby te dzięki swojej zdolności do dostrzegania „czegoś więcej” w otaczającym świecie oraz pragnieniu poświęcania siebie dla innych, mogą nie stawiać właściwych granic w relacjach. Mogą one mylić miłość braterską z wyniszczaniem siebie. Postawa ofiarnej miłości jest prawdziwym sercem chrześcijaństwa i sposobem *par excellence* naśladowania Chrystusa, jednak jest potrzeba nauczania osób o wysokiej wrażliwości przeżywania właściwego porządku miłości łac. *ordinem caritatis* (por. Tomasz z Akwinu 1967, 16: Miłość (II-II qu. 23-46): 75-100). Bez tego osoby

te mogłyby zrobić sobie krzywdę, poświęcając się bez reszty, czyniąc to nie z prawdziwej miłości, inspirowanej przez Ducha Świętego, ale pewnych skłonności i uwarunkowań, które posiadają. Rolą spowiednika i kierownika jest pomaganie we właściwym zrozumieniu przykazania miłości Boga, siebie samego i bliźniego. Często właśnie miłość wobec samego siebie stanowi największe wyzwanie, ponieważ niezwykle łatwo można pójść drogą skrajności, a więc egoizmu lub hiperaktywizmu nazywanego rzekomym spalaniem się dla braci.

Istotne wydaje się, aby spowiednik czy kierownik wspomagał penitenta w procesie akceptacji daru wysokiej wrażliwości, który może pomóc mu dostrzec to, co niewidoczne dla oczu i wejść przez to głębiej w autentyczne życie duchowe. Wysoka wrażliwość chrześcijanina może zostać więc odczytana jako jego zasób, który odpowiednio przyjęty i zaopiekowany może zaowocować postawą miłosierdzia w życiu codziennym, ponieważ pozwoli zwrócić uwagę na potrzeby i trudności, których osoby o innej wrażliwości nie zobaczą. Może to posłużyć rozwojowi cnót, a zwłaszcza w przyjęciu i spełnianiu imperatywu miłości braterskiej.

To tylko wybrane wyzwania, z jakimi musi zmierzyć się kierownik duchowy w rozmowach czy spowiednik w konfesjonale, chcąc służyć autentycznemu wzrostowi duchowemu swoich braci i siostr. Z pewnością z jednej strony kapłan czy kierownik może nauczyć wiele tych, którym służy, lecz także ofiarne i długofalowe sprawowanie posługi ubogaca, rozwija i uczy samego posługującego. Nie sposób więc ująć w jednym tekście wszystkich wyzwań, jakie mogą wystąpić w procesie towarzyszenia duchowego człowiekowi, ale warto wskazać, że oprócz osobistego zaangażowania w modlitwę, wiedzy, formacji, pracy własnej potrzeba także otwartości i gotowości do całożyciowego uczenia się (ang. *lifelong learning*). Wówczas posługa będzie nie tylko mniej obciążać, ale również realnie rozwijać obie strony.

Zakończenie

Na zakończenie należy podkreślić, że wyzwania moralne, związane z kierownictwem duchowym oraz sprawowaniem sakramentu pokuty i pojednania osób wysoko wrażliwych stawiają przed duszpasterzami i kapłanami wyjątkowe zadania, które wymagają szczególnej uwagi i empatii. Kapłani i duszpasterze powinni być świadomi tego, że osoby wysoko wrażliwe odczuwają i przetwarzają bodźce z większą intensywnością niż inni ludzie. Dlatego muszą wykazać się wrażliwością i zrozumieniem, aby zapewnić im właściwe wsparcie duchowe. Warto dodać, że przyjmując sakrament pokuty i pojednania, osoby te mogą odczuwać szczególną, a czasem nadmiarową wrażliwość na krytykę i ocenę ich postępowania, dlatego ważne jest, aby kapłani byli de-

likatni i wspierający, zapewniając tym samym bezpieczną i otwartą przestrzeń do wyznawania swoich grzechów i lęków, co nie znaczy, że mają rezygnować z roztropnego stawiania wymagań, czy ukazywania istoty życia duchowego i jego zasad.

Warto dodać, że wzrost liczby osób identyfikujących się jako WWO wymaga, aby duchowni zdobywali wiedzę na temat tej grupy i byli w stanie dostosować swoje podejście, i praktyki duszpasterskie do ich specyficznych potrzeb. Odpowiednie szkolenia i seminaria są niezbędne, aby umożliwić duszpasterzom lepsze zrozumienie, jak wspierać i prowadzić osoby wysoko wrażliwe na ich duchowej drodze. Kościoły i wspólnoty religijne powinny tworzyć przestrzenie, w których osoby wysoko wrażliwe mogą czuć się akceptowane, rozumiane i wspierane. Zadaniem spowiedników i kierowników duchowych jest pomoc WWO w zrozumieniu siebie, formacji sumienia, rozwoju w wierze jako relacji z Bogiem oraz akceptacji siebie i odkrywaniu sposobów realizacji tej wrażliwości w ramach swojego powołania.

Wyzwania moralne, związane z kierownictwem duchowym i sprawowaniem sakramentu pokuty i pojednania osób wysoko wrażliwych, są w dużej mierze połączone z odpowiednią komunikacją i mądrością, jaką powinni wykazywać się duchowi przewodnicy. Empatia, wrażliwość i chęć zrozumienia człowieka może tym osobom niezwykle pomóc w odkrywaniu, że świętość nie jest zarezerwowana dla elit, ale jest zaproszeniem Boga, skierowanym do każdego człowieka (por. Pierzchała 2022, 299-312). Papież Franciszek nieustannie zachęca, aby Kościół stawał się coraz bardziej misyjny dzięki słuchaniu i towarzyszeniu człowiekowi (por. Franciszek 2020, nr 48), wobec czego empatia i otwartość spowiedników i kierowników duchowych może okazać się nieocenioną pomocą nie tylko dla osób wysoko wrażliwych, lecz także dla wszystkich, „grzeszników i źle się mających”, których Pan wzywa do pójścia za Nim (por. Mt 9,13).

BIBLIOGRAFIA

- Anabel, Gonzalez. 2023. *To (nie) ja. Jak zaakceptować dawne traumy i pójść dalej*, tłum. Barbara Lukomska. Łódź: Feeria.
- Aron, Elaine N. 2020a. *Naucz się kochać wysoką wrażliwość: ćwiczenia*, tłum. Aleksandra Haduła. Wydanie I. Łódź: Feeria Wydawnictwo.
- Aron, Elaine N. 2020b. *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You*. New York, NY: Citadel.
- Aron, Elaine N. 2022. *Wysoko wrażliwi i miłość*, tłum. Aleksandra Haduła. Wydanie II. Łódź: Feeria Wydawnictwo.
- Aron, Elaine N. i Arthur Aron. 1997. „Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73: 345–68. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.345>.

- Augustyn, Józef. 2013. „W drodze do Emaus”. W: *Sztuka kierownictwa duchowego: poradnik*, red. Józef Augustyn. Kraków: WAM.
- Barth, Grzegorz. 2012. „Sakrament w teologii”. W: *Encyklopedia katolicka*, red. Edward Gigilewicz, 17: 892-94. Lublin: TN KUL.
- Baryła-Matejczuk, Monika i in. 2022. „Teoretyczne podstawy wysokiej wrażliwości – systematyczny przegląd literatury”. *Przegląd Psychologiczny*, 65(3): 7-25. <https://doi.org/10.31648/przegldpsychologiczny.8249>.
- Flipo, Claude. 2013. „Towarzystwo duchowe w tradycji Kościoła”. W: *Sztuka kierownictwa duchowego: poradnik*, red. Józef Augustyn. Kraków: WAM.
- Franciszek. 2020. *Fratelli Tutti*. Roma: Libreria Editrice Vaticana.
- Gaca, Adam. 2015. „Rola sakramentu pokuty w życiu osób korzystających ze spowiedzi na podstawie badań ankietowych”. *Teologia i Moralność*, 10, 2(18): 117-36. <https://doi.org/10.14746/tim.2015.18.2.8>.
- Giertych, Wojciech. 2013. „Formacja sumienia w kierownictwie duchowym”. W: *Sztuka kierownictwa duchowego: poradnik*, red. Józef Augustyn. Kraków: WAM.
- Grzywocz, Krzysztof. 2013. „Współczucie w kierownictwie duchowym”. W: *Sztuka kierownictwa duchowego*, red. Józef Augustyn. Kraków: WAM.
- Grzywocz, Krzysztof. 2017. *W duchu i przyjaźni*. Kraków: Salwator.
- Gulla, Bożena i Krystyna Golonka. 2021. “Exploring Protective Factors in Wellbeing: How Sensory Processing Sensitivity and Attention Awareness Interact With Resilience.” *Frontiers in Psychology*, 12: 751679-751679. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.751679>.
- Jan Paweł II. 2007. „Sakrament pokuty w życiu Kościoła”. W: *Sztuka spowiadania: poradnik dla księży*, red. Józef Augustyn, 25-30. Psychologia i Formacja. Kraków: WAM.
- Pierzchała, Michał. 2022. „The Role of Empathy in the Church’s Fraternal Dialog with the World in the Teaching of Pope Francis”. *Perspektywy Kultury*, 39(4): 299-312. <https://doi.org/10.35765/pk.2022.3904.20>.
- Ponce-Valencia, Alicia, Diana Jiménez-Rodríguez, this link will open in a new window Link to external site, Agustín Javier Simonelli-Muñoz, this link will open in a new window Link to external site, Juana Inés Gallego-Gómez, this link will open in a new window Link to external site, i in. 2022. „Adaptation of the Highly Sensitive Person Scale (HSP) and Psychometric Properties of Reduced Versions of the Highly Sensitive Person Scale (R-HSP Scale) in Spanish Nursing Students”. *Healthcare*, 10(5): 932. <https://doi.org/10.3390/healthcare10050932>.
- Prusak, Jacek. 2013. „Krzywdy w konfesjonale. Jak im zapobiegać? Jak leczyć?”. W: *Sztuka kierownictwa duchowego*, red. Józef Augustyn. Kraków: WAM.
- Pruś, Artur. 2021. *Jak wysoko wrażliwa osoba czuje się w Kościele? – Część II*. Dostęp: 20.08.2021. <https://deon.pl/inteligentne-zycie/jak-wysoko-wrazliwa-osoba-czuje-sie-w-kosciele---czescii,1529225>.
- Szpunar, Magdalena. 2018. *(Nie)potrzebna wrażliwość*. Kraków: Instytut Dziennikarstwa, Mediów i Komunikacji Społecznej UJ.
- Tomasz z Akwinu. 1967. *Suma teologiczna*, tłum. Andrzej Głazewski. T. 16: Miłość (II-II qu. 23-46). London.
- Trå, Hilde Visnes, Frode Volden i Reidulf G. Watten. 2022. “High Sensitivity: Factor structure of the highly sensitive person scale and personality traits in a high and low sensitivity group. Two gender-matched studies.” *Nordic Psychology*, 0(0): 1-23. <https://doi.org/10.1080/19012276.2022.2093778>.

MICHAŁ PIERZCHAŁA – kapłan archidiecezji częstochowskiej i doktorant Szkoły Doktorskiej Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego. Ukończył studia z teologii moralnej w Lublinie i Katolickiej Nauki Społecznej w Rzymie. Jest autorem artykułów naukowych i książki o Słudze Bożym Jacku Krawczyku.