

# PRZYMIERZE I ROZMOWA

IDEE JUDAIZMU, KTÓRE ODMIENIAJĄ ŻYCIE.  
STUDIOWANIE TORY Z RABINEM SACKSEM.

[www.rabbisacks.org](http://www.rabbisacks.org)

@rabbisacks



Tłumaczenie: Jolanta Różyło  
**CHIDUSZ.COM**

## Pierwszy psychoterapeuta Wa-jigasch – 23 grudnia 2017 / 5 tewet 5778

Określenie „żydowski myśliciel” może oznaczać zarówno kogoś, kto urodził się w żydowskiej rodzinie lub ma żydowskie korzenie (np. „żydowski fizyk”), jak i odnosić się do osoby, która wpłynęła na rozwój myśli żydowskiej, jak Juda Halewi czy Majmonides.

Ciekawa byłaby próba odpowiedzenia na pytanie, czy istnieje trzeci rodzaj żydowskiego myśliciela, kogoś, kto w wyraźny żydowski sposób przyczynia się do rozwoju wiedzy powszechnej? Odpowiedź na to pytanie nigdy nie będzie oczywista, choć instynktownie czujemy, że takie zjawisko istnieje. Za przykład może posłużyć specyficzne, żydowskie poczucie humoru. Ruth Wisse w ciekawy sposób porusza tę kwestię w książce „No Joke” (ang. bez żartów). Pisze o tym również Peter Berger w „Redeeming Laughter” (Zbawienny śmiech). Choć język humoru jest uniwersalny, ludzie różnych kultur mówią nim z różnym akcentem.

Uważam, że podobnie jest z psychoanalizą i psychoterapią. Na początkowym etapie rozwoju tej dziedziny tak wielu spośród pionierów psychoanalizy było Żydami (z wyjątkiem Junga), że w nazistowskich Niemczech nazwano ją „żydowską nauką”. Starłem się obalić tę opinię (choć wielu kwestionowało moje zdanie), twierdząc, że jest przeciwnie<sup>1</sup>, że Freud, używając jako jednego ze swych głównych modeli greckiego mitu o Edypie, stworzył tragiczną wizję kondycji ludzkiej, która bardziej nawiązuje do tradycji hellenistycznej niż żydowskiej.

Zupełnie inaczej było po wojnie. Charakterystyczną cechą trzech najwybitniejszych psychoterapeutów tamtych czasów było nie tylko żydowskie pochodzenie, ale na wskroś żydowski stosunek do ludzkiej duszy.

Viktor Frankl, który przeżył Auschwitz, czerpiąc ze swych obozowych doświadczeń, stworzył metodę zwaną logoterapią. Bazuje ona na idei „człowieka w poszukiwaniu sensu” (książka o tym samym tytule jest jedną z najważniejszych prac powstałych w XX wieku). Naziści odebrali więźniom

<sup>1</sup> W pracach Freuda, bez wątpienia występują żydowskie elementy. To choćby fakt, że nazywał psychoanalizę „leczeniem przez mówienie”. W rzeczywistości jest ona „leczeniem przez słuchanie”, a słuchanie jest fundamentalną cechą żydowskiej duchowości.

fabryk śmierci resztki człowieczeństwa, ale, jak twierdził Frankl, nie byli w stanie ich pozbawić jednej rzeczy – możliwości wyboru sposobu reagowania.

Aaron T. Beck był twórcą terapii poznawczo-behawioralnej<sup>2</sup>, uważanej za jedną z najskuteczniejszych form terapeutycznych. Odkrył, że u cierpiących na depresję często występuje negatywny stosunek do świata, przyszłości i własnej osoby. Pomógł wielu pacjentom, ucząc ich bardziej realistycznego spojrzenia na rzeczywistość.

Martin Seligman jest twórcą psychologii pozytywnej, która skupia się nie tylko na leczeniu depresji, ale aktywnym promowaniu „rzeczywistego szczęścia” i „wyuczonego optymizmu”. Depresja, jak twierdzi Seligman, często wiąże się z pesymizmem, który jest następstwem interpretowania pewnych zjawisk w sposób, który Seligman nazywa „wyuczoną bezradnością”. Pesymiści często zakładają, że niepowodzenie jest rzeczą stałą („zawsze tak jest”), osobistą („to moja wina”) i wszechogarniającą („zawsze wszystko robię źle”), co sprawia, że żyją w przekonaniu, że nieszczęście, którego doświadczają, jest nieuniknione i że nie mają na nie żadnego wpływu. Optymiści patrzą na świat inaczej. Negatywne zdarzenia są dla nich przejściowe i uzależnione od czynników zewnętrznych; traktują je raczej jako wyjątek niż regułę. W związku z tym każdy, w miarę własnych możliwości (Seligman przyznaje, że są rzeczy, których nie możemy w sobie zmienić, ale nie jest ich tak wiele), może odczytać się pesymizmu, a w rezultacie odnosić sukcesy, być szczęśliwszym i zdrowszym.

Trzech wspomnianych przeze mnie myślicieli łączy wiara w to, że 1) zawsze istnieje więcej niż jedna interpretacja tego, co dzieje się w naszym życiu; 2) możemy wybierać między różnymi interpretacjami, 3); nasz sposób myślenia wpływa na nasze samopoczucie. Te elementy świadczą o podobieństwie myśli tych trzech psychoanalityków do szczególnego rodzaju myśli żydowskiej zwanej *chabad chasidut*, której początek pierwszy dał Lubawiczer Rebe, Szneur Zalman z Ladów (1745-1812). Słowo *chabad* pochodzi od hebrajskich inicjałów określeń trzech cnót związanych z intelektem: *chochma*, *bina* i *daat* – mądrości, zrozumienia i wiedzy. Te zaś wartości wpływają na atrybuty ze sfery emocjonalnej. *Chesed*, *gwura* i *tiferet* oznaczają dobroć, powściągliwość i piękno, czy emocjonalną równowagę. W odróżnieniu od innych ruchów chasydzkich, które zwracały uwagę na życie emocjonalne, Chabad skupiał się na roli intelektu w kształtowaniu się uczuć i emocji. Był to, w pewnym sensie, wczesny odpowiednik terapii poznawczo-behawioralnej.

Jej historia zaczyna się jednak dużo wcześniej. W komentarzu do parszy *Mi-kec* starałem się udowodnić, że Józef był pierwszym w historii ekonomistą. W tym tygodniu chciałbym wskazać, że był on również pierwszym psychoterapeutą. Jako pierwszy w historii zrozumiał, na czym polega „przeformułowanie”, czyli świeże spojrzenie na nieszczęścia, które nam się przytrafiają. Zabieg ten skutkuje wyzwoleniem się z depresji i wyuczonej bezradności.

Do wspomnianej sytuacji dochodzi, kiedy poruszony błaganiami Judy, aby najmłodszy z braci, Benjamin mógł wrócić do ojca, Józef odkrywa przed braćmi swoją prawdziwą tożsamość: „Jam jest Josef, brat wasz, coście sprzedali mnie do Micraim. Ale teraz nie smućcie się, i niech to przykrem nie będzie w oczach waszych, żeście mnie tu sprzedali: gdyż dla utrzymania was wysłał mnie Bóg przed wami. Bo oto już dwa lata głodu na ziemi, a jeszcze pięć lat, w których nie będzie ani orki, ani żniwa. Wysłał mnie tedy Bóg przed wami” (Be-reszit 45:4-7).

Zauważmy, że Józef przeformułowuje zdarzenia tak, żeby jego bracia nie musieli żyć z nieznośnym jarzmem winy za sprzedanie go jako niewolnika, oszukanie i wpędzenie ojca w stan wieloletniej żałoby. Józef może pozwolić sobie na taki gest wobec braci tylko dlatego, że wcześniej podobnie postąpił wobec samego siebie. Nie wiemy dokładnie, kiedy to się stało. Czy od początku był świadomy, że wszystkie nieszczęścia, które mu się przytrafiają, są częścią Boskiego planu, czy też zrozumiał to dopiero, kiedy wezwano go na dwór faraona i uczyniono zarządcą całego Egiptu?

---

<sup>2</sup> Beck jest autorem książki „Terapia poznawcza zaburzeń osobowości” oraz innej ciekawej pozycji pod tytułem „Prisoners of Hate” (Więźniowie nienawiści).

Tora nie odpowiada wprost na to pytanie, choć nie ucieka od sugestii. Józef najwyraźniej spośród biblijnych bohaterów przypisuje wszystkie swoje osiągnięcia woli Boga. Przez to sam poddaje się terapii, której świeckim odpowiednikiem, zalecanym przez Frankla, Becka i Seligmana byłoby skupienie się na zadaniu, do którego został powołany (Frankl), zrozumienie, że niepowodzenie może okazać się nową szansą (Beck), wreszcie zwrócenie uwagi na dobre strony swojej sytuacji (Seligman). Oprócz tego, że Józefowi udało się wyjść z więzienia, uwolnił się również z emocjonalnej celi, którą byłoby żywienie urazy do braci. Cała sytuacja przestała być dla niego rodzinnym dramatem rywalizujących ze sobą braci, a stała się częścią wielkiej maszyny historii zaprojektowanej przez Bożą Opatrzność.

Elementy żydowskości, które odnajduję w myśli Frankla, Becka i Seligmana, są nieobecne w psychoanalizie Freuda. Centralnym punktem judaizmu jest idea ludzkiej wolności – przekonanie, że nie jesteśmy niewolnikami historii, ale jej twórcami. Zgadzam się z twierdzeniem Freuda, że czasami znajdujemy się pod wpływem popędów, których istnienia nie jesteśmy świadomi. Mamy jednak zdolność przewycięzania ich dzięki „nawykom serca”, które doskonalą i uszlachetniają naszą osobowość.

Historia Józefa pokazuje, że możemy wyjść cało z tragedii dzięki spojrzeniu na życie nie jako na cykl krzywd zadanych nam przez innych, ale serię zaplanowanych przez Boga sytuacji, z których każda przybliży nas do spełnienia Boskiego planu.

Nie możemy wszyscy być jak Józef, ale dzięki rabinowi Szneurowi z Ladów (w wymiarze religijnym) oraz Franklowi, Beckowi i Seligmanowi (w wymiarze świeckim) możemy nauczyć się, jak zmienić nasze samopoczucie poprzez zmianę sposobu myślenia. Najlepszym na to sposobem jest zadanie sobie pytania: jaką furtkę, której wcześniej bym nie zauważył, otwiera przede mną to konkretne doświadczenie? Odpowiedź na to pytanie może zmienić nasze życie.