

Mam taką refleksję, że jestem księdzem od smutnych rzeczy

„Ludzie wolą biec do Bożego Narodzenia niż dobiec. Fajnie jest czekać, fajny jest ten klimat, prezenty. Ale potem ludzie siadają przy stole i ktoś z kimś nie rozmawia. Ktoś się boi, że będą go pytać o ślub, o dzieci, a tu się trzeba uśmiechać. Ja bym chciał, żeby święta były czasem przyjaznym w kontekście przeżycia religijnego, że Pan Jezus przychodzi do nędzy i mówi człowiekowi: w tej nędzy nie jesteś sam, bo ja sam przez to przeszedłem. Ale żeby te święta nie były nędzne, żeby były przyjazne po prostu” - w rozmowie z „Nowym Wyszковиakiem” mówi wyszkowianin ks. Tomasz Trzaska, suicydolog, ekspert Biura ds. Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, współautor wydanej niedawno książki „Zniknąć bez słowa”.

Dlaczego ksiądz zajął się problemem samobójstw? Znam księdza od lat i trochę mnie to zaskoczyło.

- Mnie też, bo nigdy nie myślałem, żeby się tym tematem zajmować. Rodzice, ze względu na swoje zawody, pracowali z rodzinami w kryzysie, więc w domu dużo było fachowej literatury. Była m.in. wielka, czarna książka prof. Brunona Hołysta o samobójstwach. Już będąc księdzem patrzyłem na nią i myślałem: to na pewno nie będzie coś, czym będę się zajmował. Media, profilaktyka, praca z młodzieżą, ale na pewno nie to. Ale chyba w 2017 r. zostałem poproszony o wykład na sympozjum z okazji Światowego Dnia Zapobiegania Samobójstwom, który przypada 10 września. Miałem mówić o roli duchownych w procesie pomagania osobom w kryzysie. Nie miałem o tym zielonego pojęcia, ale potraktowałem to jako wyzwanie. Dzisiaj cieszę się, że nie zostało to nagrane ani gdzieś opublikowane, bo to było bardziej kazanie niż wykład. Ale ta treść mocno do mnie trafiła. Potem była nawet dyskusja o tym, czy powinno się zwalniać z tajemnicy spowiedzi, gdy ktoś chce popełnić samobójstwo i mówi o tym w konfesjonale. Zobaczyłem wtedy, jaki to jest obszar, w którym coś by można zrobić. I tak powstał projekt „Życie warto jest rozmowy”.

Kiedy w seminarium w Łomży życie odebrał sobie kleryk, zaoferowałem pomoc rektorowi, jeśli potrzebowałby wsparcia w kontaktach z mediami. Wiadomo było, że będą chciały o tym pisać, więc lepiej być przygotowanym. Po poradę zadzwoniłem do Halszki Witkowskiej i pamiętam jej pierwsze zdanie: Nie jesteście sami. Zaoferowała, że razem z Jolą Palmą z Ostrowi Maz., też świetną interwentką i suicydologiem, pojedą do seminarium, żeby w razie czego pomóc klerykom, profesorom. Ujęło mnie to, ale stwierdziłem, że w tym zespole tylko księdza brakuje. Zobaczyłem tu ogromną rolę Kościoła, zwłaszcza że będziemy się z takimi problemami zderzać. I to był taki punkt zwrotny. Potem skończyłem studia z zakresu suicydologii. I dziś ta tematyka zajmuje w zasadzie 70% mojego czasu.

Przez lata Kościół stopniowo zmieniał podejście do kwestii samobójstwa. W listopadzie papież zwrócił się do wiernych o otoczenie modlitwą osoby zmagającej się z myślami samobójczymi.

- Jest tu strona teoretyczna i praktyczna. Teoretycznie to się zmieniło 40 lat temu. Pierwszy Kodeks prawa kanonicznego na początku XX w., który w praktyce regulował pogrzeby, w tym pogrzeby samobójców, mówił, że pogrzebu katolickiego należy odmówić osobom, które świadomie odebrały sobie życie. Kluczowe jest słowo świadomie. Dzisiaj wiemy, że ta świadomość bardzo często jest mocno ograniczona, a więc i odpowiedzialność jest ograniczona. Przez lata, nie mówię w XX wieku, ale i wcześniej, pogrzeby samobójców były w jakimś stopniu ograniczane, stygmatyzowane. Nie tylko w Kościele, bo społecznie też. Trzeba pamiętać, że samobójstwo jest jedynym rodzajem śmierci, w którym teoretycznie samobójca mówi: nie chcę dłużej z wami żyć. To jest trudny rodzaj śmierci, w zasadzie jedyny taki. Nawet jak ktoś umiera w wypadku, na jakąś trudną chorobę, czy nawet jak zostanie zamordowany, to współczucie społeczne jest inne. Odebranie sobie życia jest w pewien sposób zaprzeczeniem pewnej ogólnie przyjętej regule w społeczeństwie, a Kościół bazuje też na społeczeństwie.

Wracając do prawa kanonicznego, od 40 lat nie ma już tego zapisu. W Polsce istnieje zapis, który mówi, że samobójców należy chować w sposób normalny, nie ograniczając pogrzebu, bo przyjmuje się, że te osoby były w głębokim kryzysie, cierpieniu, chorobie, że świadomość była ograniczona. W najnowszym Katechizmie Kościoła Katolickiego wprost zapisano, że ciężkie zaburzenia psychiczne mogą zmniejszać odpowiedzialność samobójcy i nie należy tracić nadziei co do osób, które odebrały sobie życie, a Kościół się za nie modli. Kościół zrozumiał, że te pogrzeby po prostu muszą się odbywać normalnie, bo one też pomagają rodzinie i społeczeństwu wyjść z kryzysu po śmierci samobójczej. Nie mówimy, że na pewno cierpiałeś, więc nic się nie stało, idziesz od razu do nieba, ale też nie mówimy, że idziesz na potępienie. Tę przestrzeń zostawiamy Panu Bogu.

Tylko w tym roku przeszkoliłem grubo ponad tysiąc księży i siostr zakonnych właśnie pod kątem tego, jak rozpoznawać, jak pomagać, ale też jak odprawiać pogrzeby. Są liczne rozmowy, wywiady, w tym w mediach katolickich. Biskupi też się tym tematem interesują, zapraszają mnie do swoich diecezji. Wiele się zmieniło.

Samobójstwo czy próba samobójcza to jedno, ale myśli samobójcze to drugie. Myślę, że mnóstwo ludzi w pewnym momencie swojego życia, w kryzysie miało taką myśl.

- Wielu psychiatrów i suicydologów twierdzi, że wszyscy dorośli ludzie mieli myśli samobójcze czy myśl samobójczą, ale trzeba zrozumieć, czym jest myśl samobójcza, czym jest zamiar samobójczy, czym jest próba samobójcza. Człowiek może mieć myśli samobójcze, czy jakieś tendencje nawet nieuświadomione. Taką myśl z tyłu głowy: chyba nie dam rady, jakby mi się coś stało, to już by był koniec tego cierpienia. Nie tyle chcę sobie odebrać życie, co myślę, że jakby mi się coś stało, to już bym tak nie cierpiał. Życie jest ciężkie i jak na człowieka spadnie ileś ciosów, to w pewnym momencie może powiedzieć „mam dość” i pojawiają się takie myśli rezygnacyjne. To jest

taki przedsiwonek do myśli samobójczych. Czasem używam porównania, że to jest alergiczna reakcja na życie. Pod wpływem ciężaru życia mogą się u nas zrodzić myśli samobójcze. Ale to nie jest jak wirus opryszczki, czyli jak człowiek się raz zarazi, to będzie miał do końca życia, najwyżej to tylko zaleczy. Tak z myślami samobójczymi nie jest. Można je wyleczyć, można z nich wyjść, czasem nawet nie aż takim dużym wysiłkiem i bez udziału leków czy długich terapii. Nie jest też tak, że człowiek, który ma myśli samobójcze, jest gorszy czy skażony.

Myśli samobójcze mogą się intensyfikować, jeśli nie ustępują czynniki negatywne. Czyli np. jeżeli nie zmienia się sytuacja, ktoś jest w przemocowym domu, ktoś jest ofiarą przemocy rówieśniczej, mobbingu w pracy, chroniczna bieda, chroniczny alkoholizm w domu. Inna sprawa to depresja, choroba dwubiegunowa, schizofrenia i wszystkie inne obciążenia psychiczne, które mogą mocno wpływać na pragnienie życia.

W Polsce codziennie 13 osób odbiera sobie życie, w tym 11 to mężczyźni. Czy to prawda, że więcej osób odbiera sobie życie niż ginie w wypadkach samochodowych?

- Tak, 2,5 raza więcej. To jest najbardziej szukająca informacja. Według danych Komendy Głównej Policji w 2024 r. na polskich drogach zginęło 1.800 osób, a życie odebrało sobie 4.845. Do tego należy doliczyć samobójstwa niezaklasyfikowane jako samobójstwa i wszystkie zaginięcia, które być może były samobójstwem.

Jaka jest nasza społeczna odpowiedź na to? Znamy policyjne akcje typu pasy, poranne kontrole trzeźwości, kontrole prędkości, fotoradary. Za przekroczenie prędkości w terenie zabudowanym zabierane są prawa jazdy na 3 miesiące. Za co? Za to, że zrobił krzywdę? Nie. Za to, że zniszczył mienie? Nie. Za to, że stworzył niebezpieczeństwo. A jeżeli np. rodzic odmawia pomocy psychiatrycznej swojemu dziecku, bo się boi opinii sąsiadów, bo mieszkają w małej miejscowości albo na wsi? Albo rodzice mówią: daj spokój, to są wymysły, kiedyś tej depresji nie było. Albo mówią: psychiatrzy tylko kasę wyciągają. Odmówienie pomocy psychologicznej komuś, kto jej potrzebuje, to też stworzenie zagrożenia. W rozmowach z rodzicami używam czasami mocnego argumentu, że chciałbym tym rodzicom zabrać dzieci na 3 miesiące, żeby zobaczyli, jak wygląda pusty pokój po dziecku. Bo ja znam domy, w których te pokoje są puste i już zawsze będą puste. W których rodzice boją się wejść na piętro, w których nie potrafią się odnaleźć, bo dziecko odebrało sobie życie, a zdarza się, że zrobiło to w domu. Ci rodzice stanęliby na głowie, oddaliby absolutnie wszystko, zapłacili wszystkie mandaty świata i pojechali do wszystkich specjalistów na całym świecie, żeby dziecko żyło.

I z tej statystyki śmierci na drodze i śmierci samobójczych wynika, jak wiele mamy do zrobienia jako społeczeństwo.

Ale też jako państwo jesteśmy totalnie nieprzygotowani, bo niejedna matka naprawdę chciałaby pomóc dziecku, ale po pierwsze nie stać ją na prywatną wizytę, a o dostępie na NFZ nie ma co marzyć.

- Psychiatrów dziecięcych jest mało i nie zaglądam im do kieszeni. Natomiast potrafimy dopłacać do ciągników, jachtów, a nie możemy kosztów na psychiatrię rozdysponować tak, żeby dostępność była większa, żeby ludzi było stać, ale też żeby odkorkować kolejki. Nie zawsze też trzeba iść do psychiatrii. Czasem idzie się do psychiatrii zamiast pójść do psychologa, psychoterapeuty albo psychotraumatologa. Nie znam się na organizacji ochrony zdrowia, ale widzimy problem. Widzimy też problem w nieświadomości, bo w Polsce w ciągu ostatnich kilku lat powstało ok. 300 centrów zdrowia psychicznego, które są jednostkami darmowymi, bez skierowania, dla dzieci i dorosłych. Można wejść z ulicy.

Generalnie jako społeczeństwo jesteśmy słabsi psychicznie. Nie inaczej jest z ludźmi wierzącymi. Kościoły są pełne ludzi poranionych, w kryzysach. Myśli ksiądz, że Kościół wystarczająco ich dostrzega?

- Jedna rzecz to dostrzegać problem czy zjawisko, a druga rzecz to dostrzegać konkretną osobę.

Byłem kiedyś na zespole parlamentarnym do spraw prewencji samobójstw, gdzie miałem mówić o roli duchownych. Mówiłem o szkoleniach, pewnych rekomendacjach, ale też jak wygląda struktura Kościoła w Polsce, ilu jest księży, gdzie działamy, m.in. że Kościół w Polsce prowadzi ok. 2,5 tysiąca poradni, w większości rodzinnych, ale ponad 100 to poradnie specjalistyczne. I wtedy skontrolował mnie pan z Zachodniopomorskiego, mówiąc, że pracuje z młodzieżą w kryzysie, jest psychologiem i nigdy nie słyszał, żeby młody człowiek powiedział, że w kościele otrzymał pomoc. Odpowiedziałem: proszę pana, bo u was 8% chodzi do kościoła, to gdzie te dzieci się miały dowiedzieć? Głos zabrała dziewczyna z fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, która pracuje w telefonie zaufania 116 111.

Powiedziała, że bardzo często słyszy od młodych ludzi zapytanych, kto w ich otoczeniu mógłby im pomóc, że jedyną osobą, do której mogliby pójść, jest ksiądz albo siostra zakonna.

Ważne jest nie tylko pomóc osobom w kryzysie, w depresji, ale też wzmacnianie tzw. czynników wspierających, ochronnych. To jest zdrowa rodzina, wiara jako taka, nawet jeśli to nie będzie wiara katolicka, grupa rówieśnicza, szkoła. Czyli musimy człowieka wzmacniać w poczuciu własnej wartości, żeby wiedział, że nie znaczy tyle, ile ma lajków, albo jakie ma oceny w szkole - że to nie świadczy o jego godności, jego istocie. Żeby rodzina była dla niego miejscem bezpiecznym, nie tylko wtedy, gdy jest chwalony, bo dom to też miejsce, gdzie można przyznać się do porażki, że nie daje się rady. W domu usłyszy: dostałeś dwójkę, bo się nie nauczyłeś, to będziesz miał szlaban albo inne konsekwencje, ale i tak cię kochamy na maksa. Konsekwencje nie zmieniają tego, że cię kochamy. Natomiast wiara sama w sobie jest nośnikiem wartości, wspólnotą. Trzeba przestać „walić” w rodziny i budować jak najsilniejsze rodziny, bo ludzkość, na razie, nic lepszego nie wymyśliła. Przestać

walczyć z wiarą, bo jaka by wiara nie była, jaki by Kościół nie był, to jest miejscem, w którym człowiek może wzrastać i czuć się we wspólnocie.

To ważne pytanie: czy Kościół jest od pomagania ludziom w kryzysie? Na pewno jest od wsparcia.

Wydaje mi się, że przyciągałby tym ludzi.

- Po pierwsze by przyciągał. Poza tym, to jest Ewangelia - miłość bliźniego w praktyce. Pewne rzeczy trzeba nazywać po imieniu, mówić jasno, ale nie hejtować, nie polaryzować ludzi. Wiara ma być przestrzenią także różnych praw. Masz prawo być kochanym. Masz prawo wzrastać. Pan Jezus poszedł na krzyż nie tylko za najlepszymi, nagradzanych, ale i za nędzarzy, za łajdaków.

Zaczyna się okres świąteczny, w którym może liczba samobójstw nie wzrasta (tutaj zdania ekspertów są podzielone), ale na pewno ciężiej jest ludziom w kryzysach. I wcale nie dotyka to tylko ludzi, którzy są sami, bo samotność w rodzinie też jest bolesnym faktem. Trudno powiedzieć osobie, która przeżywa ciężkie chwile: idą święta, myśl pozytywnie. Chyba raczej trzeba zaapelować do innych o większą uważność i otwarcie na drugiego człowieka.

- Mam taką refleksję, że jestem księdzem od smutnych rzeczy. Od kilku lat bardzo często słyszę, że ludzie się boją świąt. Dla nich święta to czas, który po prostu trzeba przetrwać. Że najlepiej, gdyby świąt nie było, że to jest albo męczarnia, albo bieda, albo kogoś zabrakło, albo jest zagniewanie.

Może trzeba przestać pompować tę przedświąteczną bańkę.

- Ludzie wolą biec do Bożego Narodzenia niż dobiec. Fajnie jest czekać, fajny jest ten klimat, prezenty. Ale potem ludzie siadają przy stole i ktoś z kimś nie rozmawia. Ktoś się boi, że będą go pytać o ślub, o dzieci, a tu się trzeba uśmiechać. Nie mówię, żeby nie obchodzić świąt, ale trzeba zrozumieć, że święta mają być czasem wytchnienia. Myślę, że ta wewnętrzna radość motywowana religijnie nie wystarczy, żeby przeżyć święta. Jak głęboko muszę przeżyć ten czas, żeby powiedzieć: wow, Pan Jezus przyszedł do tej mojej nędzy, jak ja jestem Jemu wdzięczny, że On o mnie pamięta. Nawet jeśli, co daj Boże, to przeżycie jest tak głębokie, to czy ono jest w stanie sprawić, że cała nasza rodzina będzie tak tym żyła? A wiemy, jak jest. Na wigilii nie jemy mięsa, ale flaszkę można postawić czasem, prawda? Kolejnego dnia obiad, trochę pogadamy o proboszczu, trochę o burmistrzu, trochę o kimś innym i jakoś przeżyjemy. Ja bym chciał, żeby święta były czasem przyjaznym w kontekście przeżycia religijnego, że Pan Jezus przychodzi do nędzy i mówi człowiekowi: w tej nędzy nie jesteś sam, bo ja sam przez to przeszedłem. Ale żeby te święta nie były nędzne, żeby były przyjazne po prostu. Jak rodziny się męczą siedzeniem przy stole, to sobie pojedźcie gdzieś po prostu, albo sobie idźcie na spacer, albo sobie po prostu kupcie stół do bilarda i grajcie całe święta. Żeby to nie były czas stresujący, bo i tak życie nie jest łatwe.

Prowadzi ksiądz wiele szkoleń, nie tylko w środowisku duchownym czy szerzej - katolickim, ale też w świeckich instytucjach. Z jakimi spotyka się ksiądz reakcjami? Zdarza się usłyszeć: co tam ksiądz wie o życiu?

- Tak. Nigdy nie ukrywam, że jestem księdzem, ale chcę też powiedzieć, że ksiądz jest nie tylko od pocieszania, że może się na czymś znać. Bywały sytuacje, w których widzę, że ktoś jest najeżony i mówi: nooo, wiedziałem, że jak przyjdzie ksiądz, to zaraz będzie jakieś „pierdololo”, ale potem już przyznaje: nooo, ksiądz się zna.

Miałem kiedyś szkolenie w „Super Expressie” o tym, jak należy informować, a jak nie należy informować o zachowaniach samobójczych. Jedno z trudniejszych szkoleń. Jak przeczytali, że to ksiądz będzie prowadził, mówili naczelnemu: a co ty? czarodzieja jakiegoś tutaj przyprowadzasz? Ale potem miałem bardzo dobre opinie w ankietach. Nawet ci, którzy byli wobec mnie surowi w tych opiniach, uważam, że byli bardzo uczciwi i myślę, że dobrze ocenili.

Czy według księdza jesteśmy empatycznym społeczeństwem?

- W jakimś stopniu na pewno. Natomiast czy to jest dominująca cecha? Nie sędzę. Wiele rzeczy, o których mówię ludziom, są dla nich turbo zaskakujące i turbo odkrywczyste, a równie turbo proste. Jeżeli mówię, że słuchanie nie polega na tym, żeby komuś dawać dobre rady, albo pocieszać, to nie jest rocket science. Albo, że powiedzenie „dasz radę”, „uśmiechnij się” nie działa. Mówię o wielu prostych rzeczach, np. że osoba, która ma myśli samobójcze, wcale ich nie chce mieć. Albo że myśli samobójcze nie znaczą, że jesteś wariatem. Albo że hejt zabija. Albo że wszyscy jesteśmy trochę hejterami i chodzi o to, żebyśmy byli nimi jak najrzadziej. To naprawdę bardzo proste rzeczy, które nie wymagają studiów czy wiedzy, tylko pewnego przemyślenia. Często mówię też o tzw. uprawomocnianiu emocji. Nie można podważać czyjegoś bólu. Jeśli ktoś mi mówi, że go boli ząb, to ja mu nie mówię: jak cię może ząb boleć, jak ty masz ładne zęby? Ale jak ktoś mówi, że boli go życie, boli go dusza, to ja mówię: jak możesz tak mówić, skoro masz dużo pieniędzy? Jakby jedno z drugim miało coś wspólnego.

Te proste rzeczy, o których mówię, są dla ludzi zaskakujące, bo jako społeczeństwo jesteśmy trochę inaczej ukształtowani. Ale myślę, że to też przez komunizm, potem początkujący kapitalizm takie przekonanie, że drugi człowiek jest dla ciebie zagrożeniem, że brudy się pierze w domu, że nie wolno się przyznać publicznie do słabości, że to, co się dzieje za drzwiami sąsiada, to jest sprawa sąsiada. Zaklinamy rzeczywistość.

Dlatego myślę, że jesteśmy empatyczni w wielkich zrywach, jak pomoc Ukrainie, pomoc powodzianom, wielkie gesty, gdy umiera papież. Ale empatia, która polega na tym, żeby kogoś wysłuchać i zrozumieć to już nie bardzo. Nawet po raz piąty wysłuchać tej samej historii od babci, bo ona jest człowiekiem, a nie meblem i nie musi siedzieć przy stole wigilijnym i słuchać o AI i o tym, jak jedziemy sobie na kitesurfing na wiosnę. To jest empatia. Tutaj się zaczyna.

To smutna rozmowa. Próbuję doszukać się w niej nadziei, więc może poproszę księdza o złożenie czytelnikom świątecznych życzeń.

- Skoro Pan Jezus nie uznał nas za beznadziejnych, po prostu niegodnych miłości i zbawienia, to my też mamy szansę, żeby ten świat chociaż odrobinę zmienić i żeby go trochę uczynić niebem na ziemi.