

Agnieszka Huf, *Szczeliny. Bóg w popękanej psychice*, słowo wstępne: bp Edward Dajczak, Biblioteka „Gość Niedzielny”, Katowice 2025, 288 stron (ISBN: 978-83-68348-09-5)

Autorem prezentowanej publikacji jest dziennikarka „Gościa Niedzielnego”, redaktorka portalu gosc.pl, która porusza kwestie społeczne, pisząc o problemach i zagadnieniach z pogranicza psychologii i duchowości. Posiada wykształcenie w zakresie psychologii i pedagogiki specjalnej. Pracowała w placówkach medycznych i oświatowych. Inspiracją do napisania książki było świadectwo zmagającego się z depresją ks. bpa Edwarda Dajczaka. W 2023 roku podjął on decyzję, wedle której przeszedł na wcześniejszą emeryturę, ponieważ depresja uniemożliwiała mu kierowanie diecezją. On też napisał słowo wstępne pod dającym wiele do myślenia tytułem: *Ostrożnie, to człowiek*.

Celem jaki przyświecał Autorce do napisania książki było pokazanie ludziom, którzy zmagają się z cierpieniem psychicznym, że nie pozostają z tym doświadczeniem sami. Stan chorobowy nie jest dowodem braku wiary czy słabego życia duchowego. Jest to doświadczenie, w którym Bóg nie opuszcza człowieka. Zebrane opisy trudnych doświadczeń psychicznych wielu osób pozwalają odkryć, że z nawet z najczarniejszego dna można się odbić i wrócić do pełni życia. Potrzebne jest jednak połączenie psychoterapii z działaniem łaski Bożej. Podejmowana problematyka wydaje się zasadna, ponieważ - jak utrzymuje Agnieszka Huf - „co czwarty Polak w którymś momencie swojego życia doświadcza problemów ze zdrowiem psychicznym. I nie ma nigdzie żadnej gwiazdki, że nie dotyczy to wierzących, praktykujących katolików... Ludzie z depresją, zaburzeniami lękowymi, dystymią, schizofrenią, chorobą afektywną dwubiegunową siedzą obok nas w kościelnych ławkach albo stoją po drugiej stronie ołtarza. Najczęściej nie mamy pojęcia, jaki dramat przeżywają” (s. 13).

Struktura treści jest logiczna i przejrzysta. Wypada o niej pokrótce wspomnieć. Część pierwsza, nosząca tytuł: *Popękane naczynia*, składa się z piętnastu wywiadów z osobami, które doświadczyły różnych stanów, zaburzeń czy chorób psychicznych: *Dlaczego płaczesz?* (o. Przemysław Wysogład SJ – depresja), *Dorysowanie kreski* (Joanna Kojda – zaburzenia psychotyczne), *Głosy w głowie* (Marek – schizofrenia), *Umierałam codziennie* (Aleksandra Pietryga – depresja), *Byle nie grzeszyć* (Wojtek – zaburzenia obsesyjno-kompulsywne), *Bóg na parapecie* (Justyna – depresja), *Rozbita szklanka* (ks. Sławek – depresja), *Balam się szczęścia* (Kinga – zaburzenia lękowe), *Milczymy z Bogiem* (Błażej Kmiecik – zaburzenia o charakterze depresyjno-lękowym), *Zdezelowana maszyna* (Natalia – depresja), *Byłem szczęśliwym księdzem* (ks. Michał – depresja), *W klatce smutku* (Ula – dystymia, ADHD), *Na huśtawce* (Adam – choroba afektywna dwubiegunowa), *Siostra Pinokia* (Anna – zaburzenia o charakterze depresyjno-lękowym), *Mam prawo cierpieć* (Kamil Gąszowski – depresja, ADHD).

Część druga, zatytułowana: *Przestrzenie pomagania* prezentuje miejsca i ośrodki, gdzie ludzie w trudnych sytuacjach życiowych mogą uzyskać pomoc specjalistyczną w zakresie duchowości, psychologii i psychoterapii. Sugerowane ośrodki, które pomagają osobom w trudnych stanach psychicznych, to: Manresa – Dom Formacji Stałej (scharakteryzowany w tekście pt. *Zrozumieć siebie*), Źródło – Jezuicki Ośrodek Pomocy Psychiczej i Duchowej (*Bukłak na ły*), Szpital Kliniczny im. J. Babińskiego w Kobierzynie (*Kosmos w głowie*). Swoiste zwieńczenie książki stanowi *Epilog*, którym jest wywiad z ks. Tomaszem Trzaską na temat pierwszej pomocy emocjonalnej u osób doświadczających kryzysów psychologicznych.

Omawianą pozycję mogą, a nawet powinni zainteresować się szczególnie studenci psychologii i teologii. Wychodzi bowiem naprzeciw oczekiwaniom seminarzystów w okresie formacji i uczestniczących w wykładach z psychologii pastoralnej, która ma na celu przygotowanie absolwentów do rozeznania problemów psychicznych osób spotkanych w posłudze kapłańskiej. Ponadto może być pomocna w świadczeniu adekwatnej pomocy duszpasterskiej.

Z pewnością zaprezentowane wywiady i opisy doświadczeń psychicznych można rekomendować wszystkim, którzy niosą pomoc ludziom obciążonym tego rodzaju problemami. Poznanie świata wewnętrznego i psychicznego poszerza spectrum ujmowania tajemnicy ludzkiego cierpienia i nie pozwala kierować się krzywdzącymi i utartymi schematami. Szczere, pokorne i odważne wywiady o bardzo osobliwych przeżyciach mogą stać się źródłem nadziei dla wielu osób w trudnych sytuacjach życiowych.

Zachętą do lektury omawianej pozycji wydawniczej niechaj będą słowa psychoterapeutów (Moniki i Marcina Gajdów) umieszone na tylnej stronie okładki: „*Szczeliny* to książka, która wypełnia lukę w dyskusji o zdrowiu psychicznym osób wierzących. Dzięki odwadze bohaterów i wnikliwemu podejściu autorki staje się zarówno źródłem wsparcia dla cierpiących, jak i wezwaniem dla kościelnej wspólnoty do zrozumienia i akceptacji. Poruszająca, autentyczna i pełna nadziei – przypomina, że nawet przez największe rany może przenikać światło łaski”.

Marek Tomczyk *OSPPE*