

## Robert Leżohupski OFMConv.

Uniwersytet Adama Mickiewicza w Poznaniu

peritus@amu.edu.pl

ORCID: 0000-0001-9444-3088

# Pomoc duszpasterska skrupulantom w praktyce sakramentu pokuty i pojednania

### STRESZCZENIE

W artykule podjęto zagadnienie posługi spowiednika wobec szczególnej kategorii penitentów, określanych mianem „skrupulantów”. W pierwszej kolejności należy odpowiedzieć na pytania dotyczące natury skrupułów i koncepcji osoby „skrupulanta” w ujęciu teologii moralnej. Szczególną uwagę należy zwrócić na tzw. obsesję na punkcie świadomego błędu. Kolejnym krokiem jest próba odpowiedzi na pytanie o źródło skrupułów. Ściśle z tym związany jest istniejący model duszpasterstwa skrupulantów. Szczególną rolę odgrywa tu sakramentalna spowiedź skrupulantów. W artykule przedstawiono naturę sakramentu spowiedzi (wyraźnie odróżnionego od psychoterapii). Następnie przedstawiono zasady prawne dotyczące postawy spowiednika oraz wnioski płynące z obserwacji postaw penitentów skrupulantów. Refleksje te ujednolicają praktyczne rozważania dotyczące spowiedzi skrupulantów – zasady postępowania: kwestia posłuszeństwa sakramentalnego wobec spowiednika, odniesienie do poprzednich spowiedzi, częstotliwość spowiedzi, kwestia świadomości popełnienia grzechu oraz problem ewentualnego skierowania na leczenie.

### SŁOWA KLUCZOWE

skrupulatyzm, sumienie, penitent, spowiednik

## Pastoral Assistance to the Scrupulous in the Practice of the Sacrament of Penance and Reconciliation

### ABSTRACT

The proposed Paper addresses the issue of the ministry of confessor to the particular category of penitents, referred to as the “scrupulous.” In the first place, we must answer questions regarding the nature of scruples and the concept of the “scrupulous” person in terms of moral theology. Special attention should be given to the so-called “obsession with a deliberate fault.” The next step is the attempt to answer the question about the source of scruples. Closely related to this is the existing model of pastoral ministry to the scrupulous.

Sacramental confession of the scrupulous plays a special role in this. The Paper presents the nature of the sacrament of confession (clearly distinguished from psychotherapy). Subsequently, the legal rules dealing with the attitude of the confessor and the conclusions drawn from the observation of the attitudes of the scrupulous penitents. These reflections unify the practical considerations regarding the confession of the scrupulous – rules of conduct: the matter of sacramental obedience to the confessor, reference to past confessions, the frequency of confession, the question of the awareness of having sinned, and the problem of a possible referral for treatment.

#### KEYWORDS

scrupulosity, conscience, penitent, confessor

## Wprowadzenie

Opracowanie z pozycji nie tyle psychologicznych, co kanoniczno-duszpasterskich odnosi się do zagadnienia posługi spowiednika wobec szczególnej kategorii penitentów, jakimi są osoby określane mianem „skrupulantów”. Cele analizy wyznaczają liczne powiązane ze sobą pytania. Głównie dotyczą one zdefiniowania natury skrupułów i pojęcia „skrupulant” w ujęciu teologii moralnej. Na szczególną uwagę zasługuje tzw. obsesja umyślnego zawinienia. Kolejnym krokiem jest próba odpowiedzi na pytanie o źródło skrupułów. Ścisłe z tym powiązany jest istniejący model posługi duszpasterskiej wobec skrupulantów, w którym szczególną rolę odgrywa spowiedź sakramentalna skrupulantów. W artykule zaprezentowano naturę sakramentu spowiedzi (wyraźnie odróżnionego od psychoterapii). W dalszej kolejności przedstawiono uregulowania prawne dotyczące postawy spowiednika oraz wnioski płynące z obserwacji postaw penitentów skrupulantów. Rozważania wieńczą wskazania praktyczne odnośnie do spowiedzi skrupulantów – reguły postępowania: kwestia posłuszeństwa sakramentalnego spowiednikowi, odniesienie do spowiedzi z przeszłości, częstotliwość spowiedzi, kwestia świadomości popełnienia grzechu oraz zagadnienie ewentualnego odesłania na terapię.

## Fenomen sumienia skrupulatnego

Potocznie mianem „sumienia skrupulatnego” określamy problem stałego, nieuzasadnionego i wydawałoby się nieprzewycięzalnego lęku, że popełniło się albo zaraz popełni grzech ciężki. W ujęciu teologii moralnej nie chodzi przy tym o sumienie nieczułe lub błędne (przez poznanie osoba ma tu możliwość przewyciężenia niepokoju) albo zalęknione (poprzez modlitwę istnieje możliwość osiągnięcia pokoju serca) ani też o sumienie uwarunkowane z przyczyn religijno-moralno-duchowych albo sumienie

dotykane niewykraczającymi poza normę wyrzutami powodowanymi przez okresowe kryzysy w rozwoju osobowościowym<sup>1</sup>. Zauważa Stanisław Kuczkowski: „Kiedy penitent przejawia pełen wątpliwości niepokój w sprawach sumienia, nie należy zbyt pośpiesznie konkludować o skrupulatyzmie. Pełne wątpliwości niepokoje mogą bowiem być znakiem świętości, wyrazem żarliwego dążenia do wielkiej czystości serca. Przez zbyt pośpieszną diagnozę moglibyśmy wyrządzić danej osobie szkodę, a na drodze łaski Bożej postawić zaporę”<sup>2</sup>. Kryterium rozeznania staje się tutaj obsesja: wspomnienia, idei (np. dążenia do perfekcjonizmu), ekscytacji, przekraczających granice normy emocjonalności, wyrzutów sumienia, niepokojów i załknięcia. „W diagnozie skrupułów muszą wystąpić trzy składniki: a) musi być obecne owo pełne wątpliwości «być może»; b) musi być ono irracjonalne, bezpodstawne; c) musi być uporczywe, nieustępliwe”<sup>3</sup>. Widzimy w przypadku danej osoby: zaciemnioną sferę poznawczą nierozróżniającą precyzyjnie pomiędzy prawdą i fałszem, dobrem i złem; osłabioną i pozbawioną zdolności działania sferę wolitywną; w końcu pełną niepokojów i lękliwych wątpliwości sferę afektywną. Omawiane zaburzenia emocji w obszarze moralno-psychicznym człowieka wyrażać się zatem będą w:

- trudnościach w podejmowaniu nawet błahych decyzji,
- poczuciu rozbicia wewnętrznego,
- uprzedzaniu krytyki siebie,
- ciągłym samooskarżaniem się,
- doświadczaniu ciągłego poczucia winy<sup>4</sup>.

1 Por. I. Fuček, *Le persone scrupolose: manifestazioni e accompagnamento pastorale*, Vaticano 2007, s. 5.

2 S. Kuczkowski, *Niektóre problemy psychopatologii w zakresie doświadczeń, postaw i zachowań religijnych*, [w:] *Psychologia religii*, red. Z. Chlewiński, Lublin 1982, s. 243.

3 Tamże, s. 244.

4 Por. K. Wędrychowicz, *Patologia poczucia winy – problem psychologii czy teologii? Skrupuły, rygorizm sumienia, osobowości skrupulatne, perfekcjonizm, samooskarżanie, samokrytyka*, <https://www.pcts.com.pl/patologia-poczucia-winy-problem-psychologii-czy-teologii-skrupuły-rygorizm-sumienia-osobowosci-skrupulatne-perfekcjonizm-samooskarzanie-samokrytyka> (17.01.2025). S. Kuczkowski na bazie badań M. Niewiadomskiego podkreśla, że „skrupulaci posiadają osobowość infantylną, niedojrzałą. Reagują silnie, uczuciowo; są drażliwi, wrażliwi, impulsywni, pobudliwi, denerwujący się łatwo i niecierpliwicy. Na zewnątrz – skutkiem silnego zahamowania – wydają się zimni, oschli, nie zainteresowani bieżącymi sprawami. Ulegają nastrojom chwili. Silnie przeżywają sytuacje frustracyjne. Łatwo tracą wiarę we własne siły. Zniechęceni, z poczuciem małowartościowości, depresją i poczuciem pustki życiowej. Dalsze cechy skrupulatów: smutni, zatroskani, zaniepokojeni, z silną potrzebą kontaktu i zrozumienia (dla swej niezrównoważonej osobowości), z tendencjami perfekcjonistycznymi. Sumieniu neurotycznemu (emocjonalnemu) towarzyszy niepokój i brak odpowiedzialności, wątpliwości. Charakterystyczne, że skrupulaci czując się winni, uważają się za niewinnych. Braku odpowiedzialności u skrupulatów nie należy utożsamiać z brakiem sumienności życiowej. Są konwencjonalni, unikając w ten sposób podejmowania nowej odpowiedzialności”. S. Kuczkowski, *Niektóre problemy...*, s. 245. Zob. też: M. Niewiadomski, *Cechy osobowości skrupulatów*, „Roczniki Filozoficzne” 15 (1967) 4, s. 71–94.

Choć przez wieki wyłącznie spowiednicy zajmowali się skrupułami poprzez konfesjonał, dziś, wraz z rozwojem nauki, jeżeli mamy do czynienia z silnymi objawami psychastenii, kiedy osoby nie potrafią sprecyzować swoich uczuć (ambiwalencja) lub wypracować swojego zdania na pewien temat (ambitendencja), kiedy nie są pewne siebie i muszą przemyśleć każdą swoją akcję, musimy postawić pytanie o możliwą klasyfikację medyczną problemu. Za Włodzimierzem Szewczykiem należy przyjąć, że „skrupułów nie można rozpatrywać jako oderwanych, odrębnych jednostek nozologicznych, ale trzeba je ujmować w szerszym kontekście – zaburzeń osobowości, z dominacją cech lękowych i anankastycznych”<sup>5</sup>. W związku z tym większość autorów rozpatruje tę dolegliwość w ramach nerwicy natręctw – zaburzenia obsesyjno-kompulsywnego (OCD – *Obsessive Compulsive Disorder*; ICD-10. F 48.8)<sup>6</sup>.

Mamy tu do czynienia z zaburzeniem sumienia na poziomie osądu (zakłócenie prawdy czynu i prawdy przykazania) i emocji (patologiczne poczucie winy bez proporcji do realnego czynu). Psychastenik, doszukując się zła tam, gdzie go nie ma, nie potrafi zawierzyć własnemu osądowi w rozeznaniu własnych czynów w konkretnych okolicznościach.

Nie będąc przecież specjalistą dokonującym wyrafinowanych analiz psychoterapeutycznych, każdy kapłan – duszpasterz – musi sobie zadać pytanie, czy i co może uczynić, by pomóc penitentowi wyjść z owego koszmaru dokuczliwych, natrętnych myśli, uczuć oraz przymusowych czynności.

## Spotkanie w konfesjonale

Na ewentualny problem penitenta ze skrupulantyzmem, co powinno natychmiast obudzić czujność spowiednika, wskazywać mogą następujące zachowania spowiadającego się<sup>7</sup>:

- a) potrzeba dużej ilości czasu na każdą spowiedź;
- b) drobiazgowy wyliczenie grzechów przy wyolbrzymieniu ich liczby;
- c) grzech wyolbrzymiony lub nieistniejący, wyznany w sposób zawiły, pogmatwany, powtórkowy<sup>8</sup>;
- d) szczegółowy opis okoliczności każdego grzechu;
- e) trudność w ocenie, czy było przyzwolenie na grzech;
- f) skłonność do powtarzania spowiedzi;

---

5 Por. W. Szewczyk, *Sumienie skrupulatne – analiza przypadku*, [w:] *Podstawowe zagadnienia psychologii religii*, red. S. Głaz, Kraków 2006, s. 490.

6 ICD-10. *Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD-10. Opisy kliniczne i wskaźniki diagnostyczne*, Kraków–Warszawa 1997, s. 125–127.

7 Zob. E. Działa, *Skrupulantom na ratunek*, Poznań 2002<sup>2</sup>, s. 11–12.

8 Zob. S. Kuczkowski, *Niektóre problemy...*, s. 244.

- g) niezadowolenie ze swego oskarżenia się;
- h) lęk przed zapomnieniem i pominięciem grzechu, stąd często prowadzenie drobnych zapisków;
- i) powtarzanie modlitw i praktyk pobożnych z lęku przed niewłaściwym ich odprawieniem;
- j) obawa przed nierzetelnym sprawowaniem czynności religijnych wyższego rzędu (komunia święta, msza święta);
- k) nakazy wewnętrzne do bluźnierstwa, samobójstwa czy zabójstwa;
- l) bolesne obawy przed utratą wiary i ufności w Boga;
- m) zbędne i dziwaczne praktyki jako środek odpędzania „grzechu”;
- n) upór przy swoim nieuzasadnionym zdaniu i argumentach, których nie chcą zmienić z obawy przed grzechem.

Słowem kluczowym podczas spowiedzi będzie nieustanna „wątpliwość” penitenta, „pełna ostrego niepokoju, nieumotywowanego, spowodowana niewydolnością woli”<sup>9</sup>. Zanim będzie można udzielić odpowiedzi na pytanie dotyczące tego, co czynić w zaistniałej sytuacji, konieczne jest dokonanie fundamentalnego założenia metodologicznego, zasługującego zresztą na odrębne sympozjum interdyscyplinarne. Choć bez wątplenia chrześcijaństwo jest religią terapeutyczną, wszak Jezus przyszedł, by leczyć „wszystkie choroby i wszelkie słabości” (Mt 10:1), powołaniem uczniów jest zatem udział w „pasterskim współczuciu Jezusa”<sup>10</sup> – jednak spowiedź nie jest Bożą sesją terapeutyczną.

Jan Paweł II w przesłaniu do Penitencjarii Apostolskiej z 20 marca 1988 r. bardzo precyzyjnie rozdzielił spowiedź od terapii, nauczając, iż „nieuzasadnione są oczekiwania tych, którzy chcieliby przekształcić sakrament pokuty w praktykę psychoanalizy lub psychoterapii. Konfesjonał nie jest i nie może być alternatywą dla gabinetu psychoanalizy czy psychoterapeuty. Nie można też oczekiwać, że sakrament pokuty spowoduje wyleczenie stanów w ścisłym sensie patologicznych. Spowiednik nie jest uzdrowicielem ani lekarzem w technicznym znaczeniu tego terminu; jeżeli stan penitenta rzeczywiście zdaje się wymagać terapii medycznej, spowiednik nie powinien wręcz sam podejmować problemu, ale odesłać zainteresowanego do uczciwych i kompetentnych specjalistów”<sup>11</sup>.

Przy rozbieżnych celach (nie ulga psychologiczna, ale osobowe i trwałe pojednanie z Bogiem [por. KKK 1468] i Kościołem [por. KKK 1469]), motywacjach (wymiar religijny sakramentu) i sferach zainteresowań (moralność) chodzi tutaj o wspólną drogę uczestnictwa w dramacie człowieka. „Kościół w żadnej mierze nie przeciwstawia się psychoterapii jako takiej, oddziela ją precyzyjnie od sakramentu. Nie ma zgody na uznanie spowiedzi

---

<sup>9</sup> Tamże, s. 245.

<sup>10</sup> C.M. Martini, *Biblia i powołanie*, Kraków 2001, s. 136.

<sup>11</sup> Jan Paweł II, *Przesłanie do Penitencjarii Apostolskiej*, 20.03.1988 r., [w:] *Dzieła zebrane Jana Pawła II*, t. V: *Orędzia, przesłania, przemówienia okolicznościowe*, Kraków 2007.

za jedną z form terapeutycznych ani na stosowanie jej w ramach sprawowanego sakramentu pojednania i pokuty. Sam spowiednik zaś nie może przyjmować roli terapeuty, a terapeuta «leczy» sfery duchowej za pomocą procesu terapeutycznego”<sup>12</sup>. Jednocześnie jednak, jak podkreśla Jan Paweł II, bezpośrednio zresztą odnosząc się do problemów skrupulantyzmu: „można zaliczyć do rezultatów sakramentu pokuty, jakich wierni słusznie mogą oczekiwać i pragnąć, złagodzenie pokus cielesnych, usunięcie błędów myślenia i zaburzeń emocjonalnych (jak w przypadku skrupulantów), wydoskonalenie całego naszego wolnego działania dzięki wpływowi nadprzyrodzonej miłości, odzyskanej i stale wzrastającej. Jak przypomniałem w jednej z poprzednich wypowiedzi, te rezultaty sakramentu pokuty, należące do jego natury, ale drugorzędne, zależą w dużej mierze od umiejętności i zalet spowiednika”<sup>13</sup>.

Mając jasno zarysowane granice, wiemy jednak, iż mówiąc o sumieniu skrupulantym, dotykamy problemu domagającego się właściwych kompetencji, które zapewnią wszechstronną pomoc. Przy tym, jak zauważa Piotr Aszyk, „dobrze jest łączyć mądrość wypływającą z owych starych podręcznikowych przekazów z nowoczesną wiedzą psychologiczną, która wnosi dużo światła w mroczną gmatwaninę skrupulanckich bezdroży. W niektórych przypadkach warto sięgać wprost po pomoc terapeutów i psychiatrów”<sup>14</sup>. Nadto „kapłani w przypadku podejrzenia skrupulantyzmu odsyłają często osobę na konsultacje psychologiczne – gdy potwierdza się diagnoza nerwicy natręctw, bądź zaburzonej osobowości obsesyjno-kompulsywnej osobie proponuje się podjęcie terapii długoterminowej. Często potrzebne jest dodatkowe wspomaganie farmakologiczne. Dopiero ta dwutorowa pomoc specjalistyczna może pomóc osobie zredukować swoje cierpienie i odciążać innych (osoby są zagubione i zdezorientowane obsesjami i rytuałami tychże osób)”<sup>15</sup>.

Pozostawiając specjalistom zajmującym się zagadnieniem natręctw całą ich etiologię (wśród teorii wyjaśniającej przyczyny nerwicy natręctw można wyróżnić choćby teorię psychoanalityczną, behawiorystyczną, biologiczną, poznawczą, traumatyczną, kulturową, osobowościową)<sup>16</sup>, warto skoncentrować się na możliwej pomocy sakramentalnej ze strony duszpasterza.

12 M. Damazyn, *Sakrament pojednania to nie psychoterapia*, „Życie Duchowe” 52 (2007), s. 58.

13 Jan Paweł II, *Przesłanie do Penitencjarii Apostolskiej*...

14 P. Aszyk, *Skrupuły – moralna buchalteria*, „Życie Duchowe” 64 (2010), s. 12. Zob. też: J. Prusak, *Psychiatria i religia – partnerzy czy rywale*, [w:] *Między konfesjonalem a kozetką*, red. K. Jabłońska, C. Gawryś, Warszawa 2010, s. 220–236.

15 K. Wędrychowicz, *Patologia poczucia winy*...

16 Por. W. Szewczyk, *Sumienie skrupulatne*..., s. 495–497. S. Kuczkowski wymienia tu: 1) teorię intelektualną – skrupuły jako natręctwa myślowe, którym towarzyszy lęk i poczucie winy, przeszkadzając w dokładnym rozeznaniu sytuacji moralnej; 2) koncepcję emocjonalną – znaczenie zaburzeń w sferze emocjonalnej; 3) teorię psychastenii uwarunkowanej konstytucjonalnie i polegającej na braku czy słabości ogólnej witalnej, psychicznej energii – syndrom towarzyszących objawów to: niepokój, niezdecydowanie, myśli natrętne, kompulsja, perfekcjonizm, niepewność; 4) teorię niedojrzałości emocjonalnej bazującą na psychoanalizie. Zob. S. Kuczkowski, *Niektóre problemy*..., s. 245.

## Porady praktyczne

Podjęcie przez skrupulanta osobistej walki z dręczącym go koszmarem dokuczliwych, natrętnych myśli, uczuć oraz przymusowych czynności jest punktem zaczepienia dla spowiednika przyjmującego żmudną i domagającą się niezwyklej cierpliwości oraz opanowania postugę. Konieczna jest postawa ostrości ocen, stanowczo burząc metaforyczne iluzje nastawienia emocjonalnego skrupulanta częstokroć „nieprzemakalnego” na logikę argumentów przy jednoczesnej postawie zrozumienia, dobroci i braterskiego współczucia<sup>17</sup>. Co samo w sobie zastanawiające, kwerenda udowodniła brak współczesnych, obowiązujących dokumentów duszpastersko-kanonicznych, wskazań, stylu procedowania, które precyzowałyby postawę spowiednika wobec skrupulantów. Oszczędna jest także literatura pomocnicza z zakresu teologii moralnej, zwłaszcza w aspekcie spowiednictwa. Powtarzające się w opracowaniach, przedstawione poniżej, a wypracowane przez wieki ogólne zasady mogą być zastosowane, tylko i wyłącznie uwzględniając konkretne, indywidualne uwarunkowania osób pozostających „zakładnikami własnej nadwrażliwości”<sup>18</sup>. Spowiednik, pomagając określić stopień zaburzeń oraz istotę problemu, decyduje, jakie podejście zastosować, i ustala podstawowe zasady postępowania<sup>19</sup>. Przy tym jednak, za Kuczkowskim, odrzucić należy domaganie się przez spowiednika absolutnego posłuszeństwa ze strony penitenta, jednym z celów jest bowiem osiągnięcie stanu, gdy sam skrupulant zacznie podejmować decyzje i odpowiedzialność za nie, nie przerzucając jej na inne osoby<sup>20</sup>.

### Świadomość swojego stanu

Chronologicznie i logicznie pierwszą kwestią warunkującą celowość następnych kroków jest rozpoznanie symptomów i uświadomienie sobie przez penitenta swojego stanu, co może mieć miejsce właśnie najczęściej w dającym poczucie bezpieczeństwa konfesjonale. Ulgę niesie brak winy moralnej, co w przyszłości ma dostrzec sam penitent dokonujący kwalifikacji i oceny czynu, wszak domniemana niewierność to tylko pseudo-wyrzuty sumienia<sup>21</sup>. Zadanie spowiednika przy dochowaniu reguły jego moralnej pewności zdaje się oczywiste. Jeżeli opisywany stan faktyczny symptomów zaburzenia osobowości ma miejsce, nie może on bezwiednie umacniać możliwych mechanizmów obronnych penitenta, ale ma pomóc w rozeznaniu i uznaniu przez osobę, że cierpi ona na zaburzenie i potrzebuje pomocy<sup>22</sup>.

---

17 Por. I. Fuček, *Le persone...*, s. 12.

18 P. Aszyk, *Skrupuły – moralna...*, s. 10.

19 Por. R.P. Vaughan, *Poradnictwo pastoralne a zaburzenia osobowości*, Kraków 1999, s. 110.

20 Por. S. Kuczkowski, *Niektóre problemy...*, s. 247–248.

21 Por. E. Działa, *Skrupulantom na ratunek*, s. 43.

22 Por. R.P. Vaughan, *Poradnictwo pastoralne...*, s. 113.

## Wizja Boga

Fundamentalna zdaje się próba odpowiedzi na pytanie o przeżywaną przez skrupulanta wizję Boga, „lęk przed Bogiem”<sup>23</sup> wpływający na neurotyczne poczucie grzechu i winy. Zadaniem spowiednika będzie zatem przedarcie się do „obłążonej” świadomości penitenta z obrazem Boga zgodnym z nauczaniem Kościoła, w całej symfonii teologicznej prawdy o Stwórcy kochającym, współczującym, bliskim i wychodzącym do człowieka. Przekroczenie progu fałszywego schematyzowania Boga tylko w kategoriach surowości, wymogów, drobiazgowości, przy pozbawieniu Go cech miłości i miłosierdzia, to dla skrupulanta milowy krok<sup>24</sup>. Oznacza on kolosalne przejście do budowania wiary opartej nie tylko na emocjonalności zapisu wcześniejszych doświadczeń, ale też na racjonalizacji poprzez poszukiwanie obiektywnej prawdy. Jest początkiem drogi ku wybawieniu z nieustannego przytłoczenia „niepokojem o swoją przyszłość, gdyby mieli w swym obecnym stanie duszy umrzeć; i poczuciem winy z powodu grzechów, które jak sądzą popełnili. To właśnie ten niepokój i poczucie winy prowadzą ich do nieustannego i wciąż ponawianego analizowania swych minionych czynów, by próbować określić, czy były grzeszne, a następnie iść do spowiedzi, by się od tych domniemyanych grzechów uwolnić”<sup>25</sup>.

## Unormowanie spowiedzi skrupulanta

Jak podkreśla Ivan Fuček, całkowicie błędna i wywołująca gorszy od poprzedniego skutek byłaby idea zwolnienia skrupulanta od obowiązku spowiedzi pod pretekstem braku odpowiedzialności obiektywnej i subiektywnej jako remedium na jego zaburzenia sumienia<sup>26</sup>. Optymalnym wyjściem i zadaniem spowiednika będzie unormowanie spowiedzi skrupulanta w aspekcie właściwego odczytania istoty sakramentu pokuty i pojednania, wprowadzenie stałego kierownictwa duchowego, uregulowania częstotliwości oraz samej materii spowiedzi.

Zadaniem spowiednika będzie kształtowanie w penitencie poprzez nauczanie i osobiste świadectwo świadomości sakramentu pokuty i pojednania jako przestrzeni nie kary, a spotkania ze sprawiedliwą miłością i przebaczeniem Boga<sup>27</sup>. Nie do przecenienia jest tu mądra, cierpliwa i miłosierna postawa spowiednika.

---

23 Por. Z Sujkowski, *Wróćcie do domu. Refleksje o sakramencie pojednania*, Poznań 2005, s. 76.

24 Por. M. Ćmil, *Skrupuły*, [w:] *Spowiedź i kierownictwo duchowe w sytuacjach szczególnych*, red. J. Próchniewicz, J. Hadryś, Poznań 2012, s. 98–99.

25 R.P. Vaughan, *Poradnictwo pastoralne...*, s. 111.

26 Por. I. Fuček, *Le persone...*, s. 12.

27 Por. E. Działa, *Skrupulantom na ratunek*, s. 45–46.

Stała spowiedź połączona z kierownictwem duchowym u jednej i tej samej osoby pozwoli na czuwanie nad prawidłowym rozwojem duchowym penitenta i rozpoznaniem na czas niepokojących symptomów remisji zaburzeń<sup>28</sup>. Słusznie dostrzega Richard P. Vaughan: „Niektórzy skrupulaci objeżdżają wielu spowiedników i doradców pastoralnych w nadziei dotarcia do absolutnej pewności przez gromadzenie licznych opinii lub sprawdzanie poprawności poprzedniej rady, jaką otrzymali. Jeśli drugi lub trzeci spowiednik lub doradca udziela odpowiedzi, która różni się od pierwszej, wówczas ten człowiek doświadcza większego zamieszania niż przedtem. Jeśli spowiednik lub doradca pastoralny podejrzewa, że dana osoba ma wielu doradców, dobrze jest poprosić taką osobę, a następnie na nią nalegać, by szła za radą jednego tylko spowiednika lub doradcy i nie korzystała w wielu porad”<sup>29</sup>.

Niezwykle istotną kwestią jest uregulowanie częstotliwości spowiedzi poprzez nałożenie ograniczeń i wprowadzenie ścisłych odstępów czasu. „Osoby skrupulatne nie powinny przystępować do spowiedzi częściej niż co dwa, trzy tygodnie, a w szczególnych wypadkach jeszcze rzadziej”<sup>30</sup>.

Odnosnie do przygotowania penitenta i samej materii spowiedzi skrupulant winien wystrzegać się drobiazgowych rachunków sumienia<sup>31</sup>. Najlepiej, co może wydać mu się skrajnie ciężkie do realizacji, uwzględniając tylko czyny i myśli ciężko grzeszne, w sposób oczywisty powinien ograniczyć go do 5 minut tuż przed spowiedzią<sup>32</sup>. W samej spowiedzi w prosty, pozbawiony niepotrzebnych dygresji i wyjaśnień sposób<sup>33</sup> skrupulanci winni stosować tzw. zasadę oczywistości (pozostałych obowiązuje zasada moralnej pewności): „skrupulant nie powinien wyznawać grzechu, jeśli nie jest w stu procentach pewien, że go popełnił”<sup>34</sup>. Chodzi tutaj o ewidentnie ciężkie grzechy opisywane ogólnie, a nie szczegółowo. Spowiednicy nie powinni ani wchodzić w dyskusje z penitentem, ani pozwalać skrupulatom na zbyt detaliczne opowieści – powinni im wtedy przerwać i powstrzymać wyliczanie niepotrzebnych szczegółów<sup>35</sup>. W sposób szczególny winno się zwrócić uwagę na uniknięcie przez penitenta znaczącej pułapki błędnego koła spowiadania się ciągle z tych samych grzechów z dodatkiem nowych detali mających zadecydować w końcu o „owocności” spowiedzi<sup>36</sup>. Ważne wydają się także proste wskazania praktyczne dotyczące

28 Por. M. Ćmil, *Skrupuły*, s. 98.

29 R.P. Vaughan, *Poradnictwo pastoralne...*, s. 112.

30 M. Ćmil, *Skrupuły*, s. 100.

31 P. Aszyk, *Skrupuły – moralna...*, s. 11.

32 Por. R.P. Vaughan, *Poradnictwo pastoralne...*, s. 110.

33 Por. E. Działo, *Skrupulantom na ratunek*, s. 53.

34 M. Ćmil, *Skrupuły*, s. 100.

35 Por. R.P. Vaughan, *Poradnictwo pastoralne...*, s. 111.

36 Por. M. Ćmil, *Skrupuły*, s. 99.

zakończenia spowiedzi z kartką (lub co gorsza – ze skoroszytem) i mówienia grzechów z pamięci, skupienia się przez penitenta na pouczeniu kapłana, zamiast na poszukiwanie niewyznanych grzechów lub nowych okoliczności popełnienia już wyznaczonych, unikania burzących wypracowany wewnętrzny pokój spowiedzi generalnych<sup>37</sup>. Przy każdorazowej zmianie stałego spowiednika penitent skrupulant powinien go informować o swoim stanie oraz dotychczas obowiązujących go zasadach oraz udzielonych mu tzw. przywilejach<sup>38</sup>. Wśród owych „reguł roztrzonego postępowania”, zwanych również „przywilejami skrupulantów”, udzielanych wedle roztrzonej oceny przez spowiedników, można wyliczyć najbardziej z nich istotne:

- a) całkowite zwolnienie cierpiącego na skrupuły z rachunku sumienia (oszczędzenie lęków i niepokoїв, by nie pogłębiać choroby);
- b) zwolnienie penitenta z wypełnienia specjalnej pokuty sakramentalnej (z perfekcjonizmu wpędzałaby skrupulanta w błędne koło urojonego niedbalstwa przy jej wypełnianiu);
- c) upoważnienie skrupulanta do przyjmowania komunii świętej, nawet gdyby sądził on, że popełnił grzech śmiertelny<sup>39</sup>.

Jednak jak trafnie zauważa Kuczkowski, „gdy spowiednik zorientuje się, że ma do czynienia z osobą bardzo chorą, osobą z zaawansowaną chorobą obsesyjno-kompulsywną, wszystko, co może zrobić, to odesłać penitenta do dobrego psychiatry, a ze swej strony zapewnić penitenta, że jego problem jest w tym względzie raczej natury psychicznej, emocjonalnej niż moralnej. Jeśli pomoc psychiatryczna byłaby niemożliwa, kapłan może stosować technikę podtrzymywania, wspierania pacjenta, okazania mu zrozumienia i sympatii”<sup>40</sup>.

Reasumując, fundamentalnym zadaniem spowiednika – kierownika duchowego – jest wzmacnianie motywację i nadzieję penitenta w walce z koszmarem urojonych udręczeń, w doświadczaniu istoty otrzymanego przebaczenia usuwającego objawy nieuzasadnionego poczucia winy, we wzroście zaufania w Boga – Miłość wierną i miłosierną, w pragnieniu służby Chrystusowi nie w osobistym zasklepieniu, a w otwarciu na Boga i ludzi. To jest właśnie rola humanizująca sakramentu pojednania, o której pisał Jan Paweł II w liście do kapłanów na 2002 rok: „nie można nie uznać faktu, że sakrament pojednania, mimo iż nie jest jedną z wielu terapii psychologicznych, przynosi w obfitości znaczące zaspokojenie również tej potrzeby [osobistego kontaktu]. Czyni to ustanawiając – poprzez przyjacielskie oblicze brata – więź, która łączy skruszonego grzesznika

---

37 Por. E. Działa, *Skrupulantom na ratunek*, s. 53.

38 Por. M. Ćmil, *Skrupuły*, s. 100.

39 Zob. E. Działa, *Skrupulantom na ratunek*, s. 57–58.

40 S. Kuczkowski, *Niektóre problemy...*, s. 248.

z miłosiernym Sercem Bożym. [...] Czasami ludzkie spotkania z Bogiem wydają się być przypadkowe. Nic jednak, co pochodzi od Boga, nie jest dziełem przypadku. [...] Dla niektórych decyzja o pójściu do spowiedzi może być motywowana jedynie potrzebą, by być wysłuchanym. Dla innych pragnieniem otrzymania porady. Dla innych z kolei, psychologiczną koniecznością uwolnienia się z «poczucia winy». Dla wielu decyzja ta jest poparta prawdziwą potrzebą odnowienia więzi z Bogiem, ale spowiadają się bez wystarczającego zrozumienia obowiązków, jakie stąd wypływają, może też czyniąc rachunek sumienia w sposób bardzo uproszczony z powodu braku świadomości, jakie są zasady życia moralnego inspirowanego Ewangelią. Któż ze spowiedników nie przeżył tego doświadczenia?».

### Podsumowanie

„Skrupuły są tak bolesną sprawą m.in. dlatego, że występują one u ludzi, którzy przejawiają wyjątkowe naturalne pragnienie jasności intelektualnej i dążenie do wysokiej moralnej doskonałości”<sup>41</sup>. Szewczyk, patrząc z perspektywy specjalistycznej terapii, podkreśla, że choć trudno zmienić osobowość w zakresie zaburzeń opartych na skomplikowanej, nadwrażliwej psychice, można osobę ze skrupułów wyrwać, zminimalizować je lub też nauczyć je znosić i z nimi żyć<sup>42</sup>. Doświadczenie sakramentu pokuty i pojednania mówi o sztuce nadawaniu sensu cierpieniu, które przecież jako takie samo go zupełnie nie posiada. Jak zauważa Aszyk, cierpienie poprzez skrupuły to symptom wewnętrznego przesilenia, czas próby, której sprostanie wzmocni człowieka i otworzy przed nim nowe horyzonty. Ich doświadczenie uczy w praktycznym wymiarze pokory, służy wewnętrznemu uporządkowaniu. Dla wielu świętych były one ważnym elementem duchowego oczyszczenia i wzrostu<sup>43</sup>. Chrześcijanin w pewności, że Bóg cierpienie uczynił częścią planu zbawczego, w wierze, z modlitwą, cierpliwością, roztropnością, z łaski i w łasce Boga może odnaleźć tak bardzo upragniony pokój i szczęście. Posługa kapłańska dla cierpiących w iluzji mroku, lęku, ciemności ich codzienności niech będzie po prostu świadectwem światła, świadectwem piękna Boga.

---

41 Tamże, s. 244.

42 Por. W. Szewczyk, *Sumienie skrupulatne...*, s. 500.

43 P. Aszyk, *Skrupuły – moralna...*, s. 12.

## Bibliografia

- Jan Paweł II, Przesłanie do Penitencjarii Apostolskiej, 20.03.1998 r., [w:] *Dzieła zebrane Jana Pawła II*, t. V: *Orędzia, przesłania, przemówienia okolicznościowe*, Kraków 2007, s. 213–217.
- Aszyk P., *Skrupuły – moralna buchalteria*, „Życie Duchowe” 64 (2010), s. 12.
- Ćmil M., *Skrupuły*, [w:] *Spowiedź i kierownictwo duchowe w sytuacjach szczególnych*, red. J. Próchniewicz, J. Hadryś, Poznań 2012, s. 98–99.
- Damazyn M., *Sakrament pojednania to nie psychoterapia*, „Życie Duchowe” 52 (2007), s. 58.
- Fuček I., *Le persone scrupolose: manifestazioni e accompagnamento pastorale*, Vaticano 2007.
- Kuczkowski S., *Niektóre problemy psychopatologii w zakresie doświadczeń, postaw i zachowań religijnych*, [w:] *Psychologia religii*, red. Z. Chlewiński, Lublin 1982, s. 225–267.
- Martini C.M., *Biblia i powołanie*, Kraków 2001.
- Niewiadomski M., *Cechy osobowości skrupulatów*, „Roczniki Filozoficzne” 15 (1967) 4, s. 71–94.
- Prusak J., *Psychiatria i religia – partnerzy czy rywale*, [w:] *Między konfesjonałem a kozetką*, red. K. Jabłońska, C. Gawryś, Warszawa 2010, s. 220–236.
- Sujkowski Z., *Wracajcie do domu. Refleksje o sakramencie pojednania*, Poznań 2005.
- Szewczyk W., *Sumienie skrupulatne – analiza przypadku*, [w:] *Podstawowe zagadnienia psychologii religii*, red. S. Głaz, Kraków 2006, s. 490.
- Vaughan R.P., *Poradnictwo pastoralne a zaburzenia osobowości*, Kraków 1999.

### CYTOWANIE

R. Leżohupski OFMConv., *Pomoc duszpasterska skrupulantom w praktyce sakramentu pokuty i pojednania*, *Studia Paradyskie* 35 (2025), s. 215–226, DOI: 10.18276/sp.2025.35-12.