

Duchowość - próba zdefiniowania pojęcia

Joanna Mięka

Rok: 2003

Czasopismo: Terapia uzależnienia i Współuzależnienia

Numer: 2

Potrafimy leczyć szkody somatyczne zdrowotne związane z alkoholem, rozbrajać psychologiczne mechanizmy uzależnienia, jednak w środowisku terapeutów uzależnień panuje zgoda co do tego, że po przekroczeniu pewnego etapu terapii nie da się poprzestać na porządkowaniu wymienionych wyżej sfer funkcjonowania. Kiedy pacjent upora się z pierwszym, burzliwym etapem trzeźwienia, uświadomi sobie fakt, że jest alkoholikiem i nauczy się strzec swojej wczesnej abstynencji, pojawia się całkiem wyraźne pytanie, co dalej, po co to wszystko, skoro mimo zachowywania abstynencji czasem człowiek rani siebie i innych, niekiedy cierpi, skoro odpowiedź na pytanie, "co dalej ?" nie wydaje się oczywista. Próba znalezienia odpowiedzi na pytanie, dlaczego tak się dzieje, prowadzi nas często do poszukiwań w sferze duchowej.

* * *

Spróbujmy zacząć od odpowiedzi na zupełnie oczywiste pytanie, Dlaczego w ogóle warto zajmować się sferą ducha, gdy mówimy o terapii ?

Można tu przypomnieć stwierdzenie Victora Frankla, austriackiego psychologa i psychiatry, który podkreśla, że człowiekowi jako takiemu nie zależy jedynie na fizycznej wegetacji, natomiast tym, o co mu chodzi w ostateczności jest istnienie duchowe, człowiek naprawdę pragnie żyć z sensem. Frankl widzi człowieka jako istotę posiadającą trzy wymiary: biologiczny, psychologiczny i duchowy i to na tej właśnie płaszczyźnie w ostateczności dokonuje się integracja wszystkich innych sfer, wyznaczenie celu i ukierunkowanie dążeń.

Kolejnym ważnym powodem, dla którego warto zajmować się duchowością, jest fakt, że każda szkoła terapeutyczna, każda dziedzina psychoterapii musi umieć udzielić podstawowej odpowiedzi na pytanie o

sens swoich oddziaływań, musi wiedzieć, jaki model człowieka jest jej celem. W przeciwnym razie będzie tylko zbiorem trików i chwytów, które mogą być używane niekoniecznie w dobrych celach. Wystarczy uświadomić sobie, jak groźne dla społeczeństwa są te jednostki psychopatyczne, które osiągnęły znaczny poziom umiejętności psychologicznych i nie mając uporządkowanej hierarchii wartości manipulują innymi w celu osiągnięcia własnych korzyści. Kiedy poszukujemy odpowiedzi na pytanie o cel terapii pojawia się oczywiście kategoria zdrowia psychicznego. Próba zdefiniowania tego zjawiska prowadzi nas już do krainy wartości. Nie sposób odpowiedzieć sobie na pytanie, co jest dla nas celem nadrzędnym bez dokonania oceny, wartościowania zjawisk, celów, bytów: dokonywanie ocen wyprowadza nas już w jakimś sensie poza ścisłe ramy psychoterapii, psychologii. Oceny budowane są na gruncie jakiegoś określonego światopoglądu: znowu w ten sposób wkraczamy w sferę duchową.

Być może jednak jednym z najistotniejszych powodów, dla których teoria uzależnień powinna zajmować się duchowością jest fakt, że wiele koncepcji wiąże pojawienie się w historii rozwoju jednostki uzależnienia z niedostatkami w rozwoju sfery duchowej. Tak np. Erich Fromm spostrzega uzależnienie jako zastępczy, mniej doskonały sposób poradzenia sobie z podstawowym dla człowieka lękiem przed samotnością. Pojawia się on u tych jednostek, które nie osiągnęły takiego stopnia dojrzałości, aby być zdolne do □twórczego zespolenia się ze światem w spontanicznym akcie miłości i twórczej pracy □, co wg. Fromma jes

wychodzenia z samotności. Frankl również widzi uzależnienie jako konsekwencję patologicznego wypełniania pustki egzystencjalnej, głód sensu. Francuski filozof Br(ckner, spostrzega uzależnienie jako zjawisko związane z typową dla współczesnego człowieka niechęcią, czy może niezdolnością do przyjęcia na siebie odpowiedzialności za swoje czyny, a więc od zachowania dojrzałego - dotykamy tu kategorii etycznych, moralnych, niewątpliwie związanych ze sferą ducha. Z kolei J. Mellibruda przedstawiając koncepcję nałogowej osobowości wskazuje, że życie bez

przykrości i osiągnięcie przyjemności na drodze możliwie jak najmniejszego wysiłku jest w naszych czasach powszechnie akceptowanym celem ludzkiej egzystencji. Na tej drodze nietrudno dochodzi do uzależnienia od substancji czy czynności, które mają zdolność szybkiego zmieniania samopoczucia, usuwania w niemal magiczny sposób stanu przykrości. W tym zjawisku upatruje on ważnej przyczyny rozpowszechnienia uzależnień.

Wszystkie te podejścia szukają źródeł uzależnienia w sferze duchowej. Istnieje jednak ewidentna dysproporcja pomiędzy powszechną zgodą co do wagi wymiaru duchowości dla przebiegu uzależnienia i terapii a rozwojem metodyki zajmowania się tą sferą.

Wkraczanie z pomocą w sferę ducha nadal pozostaje przedmiotem debaty, prób i indywidualnych eksperymentów. Przynajmniej tak dzieje się w Polsce, w Ameryce praktyka zatrudniania doradców duchowych w ośrodkach terapeutycznych jest dość oczywista.

Warto pamiętać, że całe stulecie trwało konstruowanie statusu psychologii jako dziedziny nauki, dyscypliny akademickiej. Neopozytywizm, który do niedawna niepodzielnie panował w krainie ludzkiego poznania głosił, że to, czego nie da się wymierzyć i zbadać przy użyciu narzędzi pomiarowych i eksperymentalnych, a więc intelektem - nie zasługuje na zainteresowanie poważnych dziedzin takich jak medycyna, psychologia, psychoterapia.

Przeżywamy co prawda burzliwą fascynację metodami tzw.

niekonwencjonalnymi, dla wielu jednak osób mocno stąpających po ziemi jest to raczej zniechęcające, z uwagi na dużą często sztuczność i nieprzystawalność wielu zapożyczonych z innych kultur metod do potrzeb człowieka ukształtowanego w kręgu europejskiej cywilizacji.

Poza tym w czasach, kiedy średnie pokolenie psychologów uczyło się psychoterapii świat ducha wyraźnie kojarzony był ze światem religii, a jako taki nie był dobrze widziany w filozofii materialistycznej. Nie jest też bynajmniej oczywiste, czy ochocze zanurzenie się społeczeństwa w komercjalizm i konsumpcjonizm będzie sprzyjać pogłębionej refleksji nad sferą ducha.

Trzeba też stwierdzić, że - ostrożność we wkraczaniu przez terapeutę w sferę duchową pacjenta jest uwarunkowana znaczącymi przesłankami - wymiar duchowy jest bardzo intymny i nie jest bynajmniej jasne, jakie kompetencje należy mieć aby w tę sferę ingerować. Tu, bardziej niż gdzie indziej, można by się obawiać naruszenia autonomii pacjenta, który zaufawszy terapeutcie mógłby dać się zaprowadzić się tam, gdzie nie chce dojsć. Nawracanie w czasie terapii jest dyskusyjne...

Tym nie mniej trwa intensywne poszukiwanie metod wspierania pacjentów także w tej dziedzinie. Kiedy dokonujemy nawet pobieżnego przeglądu ofert tego typu często nasuwa się spostrzeżenie, iż brak jest zgody co do definicji duchowości.

* * *

Z grubsza rzecz biorąc ofert pomocy duchowej ulokowane są na kontinuum, którego dwa przeciwległe krańce można symbolicznie opisać poprzez z jednej strony poradę: "tu za rogiem masz bracie kościół i tam się udaj, bo u nas jest terapia" do podejścia, jakie reprezentują ośrodki wyznaniowe (Np. Nowa Nadzieja) "wszystkie twoje problemy rozwiąże wiara i modlitwa". Oczywiście, "po drodze" jest wiele innych koncepcji. Bywa i tak, że zajęcia rozwijające poczucie estetyki u pacjentów lub relaksacja utożsamiane są z "zajęciami z duchowości". Inne podejście to programy nastawione na porządkowanie hierarchii norm.

Jedną z bardziej wyrazistych koncepcji w tej sferze jest koncepcją księdza Marka Dziewieckiego, który widzi potrzebę włączenia do zespołu terapeutycznego doradcy duchowego, poddanemu specjalnej formacji duchowej, obejmującej przyswojenie wiedzy z zakresu antropologii, kultury, teologii i oczywiście psychologii i psychoterapii uzależnień. Uważa on, że najlepiej do tej roli nadają się księża, z uwagi na wcześniejszą formację w seminarium. Ten model wyspecjalizowanego doradcy duchowego funkcjonuje w kilku polskich ośrodkach odwykowych, gdzie przeważnie tę rolę pełnią księża. W Stanach Zjednoczonych w typowym zespole ośrodka terapeutycznego mamy do czynienia z doradcami

duchowymi. Międzynarodowa Fundacja Błękitny Krzyż, skupiająca ośrodki chrześcijańskie dla osób uzależnionych, dzieci z trudnych środowisk i ofiar przemocy również za swoją misję uważa podkreślanie znaczenia wiary dla procesu zdrowienia z uzależnienia. Wyraźnie jednak wskazuje, że różnie można to znaczenie postrzegać, tj. od stosowania ewangelizacji jako koncepcji terapeutycznej do stosowania konwencjonalnej, profesjonalnej terapii psychologicznej tyle, że przez wierzący personel.

Spróbujmy krótko przyjrzeć się różnym podejściom i definicjom duchowości.

Potocznym, nie koniecznie najwłaściwszym - sposobem rozumienia duchowości jest utożsamianie jej z religijnością. Przymiotnik "duchowy" miałby tu być zarezerwowany do sfery zjawisk związanych z praktykami określonego systemu religijnego. W tej kategorii ofertę wsparcia duchowego stanowi np. uczęszczanie na mszę, do spowiedzi. Idzie za tym założenie, że to w kościele człowiek uzyskuje wiedzę na temat tego, jak powinno się żyć, jakich norm moralnych i w jaki sposób przestrzegać. Rola specjalisty od spraw duchowych przypada tu duchownemu, spowiednikowi.

Inna definicja duchowości wynika z utożsamiania rozwoju duchowego z osiągnięciem dojrzałości poprzez stopniowy rozwój hierarchii potrzeb w takim kierunku, aby nie dominowały w niej potrzeby typu podstawowego, wymuszane przez fizyczność i emocjonalność egocentryczną a pojawiały się potrzeby wyższego rzędu, kontaktu z pięknem, dobrem, wykraczania poza siebie, altruizmu, potrzeba twórczości. Przykładem tego typu podejścia jest chociażby koncepcja Abrahama Masłowa, gdzie szczytowym etapem rozwoju człowieka jest zaspokajanie potrzeby samorealizacji, osoby samorealizujące się są zarazem dojrzałe i zdrowe. Urzeczywistnianie potrzeby samorealizacji oznacza koncentrację na świecie zewnętrznym w sposób niewartościujący i nieselektywny. Samorealizacja jest wartością samą w sobie, integruje wszystkie poziomy funkcjonowania osoby, a zarazem pozwala na niezagrażającą integrację ze światem zewnętrznym. Maslow badając cechy wspólne osób, które uznał za w pełni zdrowe, a

więc twórcze, wyróżnił kilka wspólnych charakterystyk: niezależność, nastawienie zadaniowe, realizm a jednocześnie spontaniczność, przeżycia mistyczne i zdolność do nawiązywania głębokich związków z innymi. Samorealizacja, tendencja samoaktualizacyjna jest kategorią, którą posługiwali się psychologowie humanistyczni, aby opisać model zdrowego człowieka. Psychologia humanistyczna widziała sens bytu człowieka w życiu w zgodzie ze sobą, zdolności od osiągnięcia pełnego kontaktu ze swoją świadomością i swoim przeżywaniem, postulowała pełną akceptację tego, jakim się jest, koncentracji na "tu i teraz". Doradzała, aby nie akceptować żadnego imperatywu poza własnym. Było to ściśle związane z założeniem, że człowiek rodzi się dobry lub neutralny i dopiero wychowanie w społeczeństwie sprawia, że pojawiają się w nim destrukcyjne dla siebie i innych tendencje. Osiągnięcie pełni rozwoju duchowego widzieli psychologowie humanistyczni w otwarciu na siebie i osiągnięciu harmonijnej, nieingerującej zgody ze światem. Duchowość człowieka realizować by się tu miała poprzez kontakt z kosmosem, wszechświatem. Była to duchowość z kręgu filozofii tao, z którego założeń czerpał obficie ten kierunek psychologii.

Innym sposobem rozumienia duchowości jest interpretowanie jej w kategoriach zdolności człowieka do pogłębionej refleksji nad własnym bytem, posiadania samoświadomości. Taki przykład rozumienia pojęcia duchowości przedstawia m.in. filozof P. Socha. Duchowość dla niego to pojęcie wielowymiarowe, obejmujące zarówno pogłębione życie religijne, obejmujące światopogląd jak i kompetencje intelektualne do rozumienia siebie i świata oraz posiadanie świadomie kształtowanego wymiaru moralnego (za E. Ładosz-Kotas T UW).

Z kolei inni, m.in. M. Dziewiecki definiują duchowość jako tę sferę funkcjonowania człowieka, w której rozgrywa się poszukiwanie odpowiedzi na pytanie o sens życia człowieka, jego cel. Dojrzałą duchowość jest centralnym systemem sterującym życiem człowieka. Człowiek rozwinięty duchowo jest człowiekiem wolnym, zdolnym do dokonywania wyborów w oparciu o wyższe wartości, wykraczające poza własną, doraźną korzyść.

Przy tym typie podejścia z rozwojem duchowym nieodłącznie łączy się rozwój etyczny, moralny, religijny, posiadanie czułego sumienia, zdolność do zadośćuczynienia.

Profesor Krystyna Ostrowska definiując pojęcie duchowości jako znaczący wyróżnik rozwoju duchowego wskazuje zdolność osoby dojrzałej duchowo do okazywania miłości, pojmowanej nie jako emocja, lecz jako postawa, której towarzyszą wprawdzie najrozmaitsze uczucia, ale nie są to same przyjemne, miłe, przyjemne uczucia (może to być na przykład lęk i troska o osobę kochaną) i która jest wynikiem świadomego wyboru postawy troski o innych, wykraczania poza własne dobro, poza własny interes. Klasycy protestanccy, przykładowo Watchman Nee przedstawiają duchowość w kontekście podziału człowieka na trzy sfery: ciała, duszy i ducha, w którym dusza to emocje, procesy poznawcze, uwaga, natomiast sfera duchowa to sfera, która otwiera człowieka na kontakt z Bogiem, duch jest mieszkaniem Boga, tym terytorium, na którym człowiek spotyka się z absolutem. Zgodnie z tym podejściem u człowieka niewierzącego ta sfera jest niejako nieobudzona. Warunkiem rozwoju duchowego jest tu spotkanie z osobowym Bogiem, Jezusem i oddanie mu swojego życia, jednym słowem świadome podjęcie decyzji o życiu zgodnie ze wskazaniami Biblii. Rezygnacja z wolności pojętej jako zaspokajanie własnych potrzeb w kierunku wyboru wolności polegającej na szukaniu i wypełnianiu woli bożej we własnym życiu. Można tu wyraźnie dostrzec zbieżność z tym, co mówi Fromm opisując prawdziwą wolność jako dobrowolne i z własnego wyboru przyjęcie uświadomionej konieczności. Na odrębną uwagę zasługuje duchowość AA. Nie ma wątpliwości, że filozofia rozwoju człowieka opisana w Dwunastu Krokach jest filozofią rozwoju duchowego. Na tym przykładzie dość wyraźnie można zauważyć pewien typowy błąd, który popełnia się niekiedy utożsamiając duchowość z religijnością. Nie ma wątpliwości, że AA wskazuje kierunek rozwoju duchowego i nie ma również wątpliwości, że nie jest to duchowość chrześcijańska a być może w ogóle nie jest to duchowość religijna. Duchowość chrześcijańska w centrum stawia oddanie swojego życia

osobowemu, konkretnemu Bogu. Duchowość AA kładzie nacisk na poddanie się jakiejś Sile Wyższej, jakkolwiek byśmy ją pojmowali, może to być nawet grupa AA. Wspólnym elementem jest poszukiwanie znaczenia i sensowności poza sobą samym.

Ten bardzo pobieżny przegląd podejść do pojęcia duchowości pokazuje, że można doszukiwać się pewnych wspólnych cech w różnych definicjach duchowości. Jedną z głównych cech wspólnych jest zapewne postrzeganie przez różnych autorów duchowości jako tej sfery, w której znaleźć można odpowiedź na pytanie o sens życia. Widać też wyraźnie, że rozwój sfery duchowej jest tym warunkiem, który sprawia, że człowiek jest zdolny do twórczego, konstruktywnego życia, jest niejako przeciwieństwem pogrążania się w destrukcji, związanej nieodłącznie z uzależnieniem. Na tej lub innej drodze rozwój duchowy jest wiązany z rozwojem hierarchii wartości i człowiek etyczny to człowiek rozwijający sferę ducha. Jednak związek ten widziany jest dwojako: jedni sądzą, że to poprzez stopniowy rozwój hierarchii wartości, świadomy wysiłek porządkowania etycznego swojego życia człowiek osiąga rozwój duchowy. Inni sądzą, że jest odwrotnie: to rozwój ducha wtórnie wpływa na porządkowanie hierarchii wartości a samo przyswojenie i wdrażanie norm nie jest jeszcze tożsame z byciem osobą duchową. Na przykład protestanci uznający konieczność jednostkowego, indywidualnego spotkania z Bogiem widzą to w ten sposób, że najpierw następuje spotkanie z osobowym Bogiem, Jezusem, a dopiero wpływ tego uwalniającego, przemieniającego przeżycia wszechogarniającej miłości wpływa na to, że człowiek z pomocą Boga porządkuje swoją sferę etyki.

Także kategoria odpowiedzialności za własne czyny i zdolność do przyjmowania odpowiedzialności za innych jest często wymieniana, gdy mowa o rozwoju duchowym. Dla większości autorów człowiek rozwijający się w sferze duchowej to człowiek dojrzały. Człowiek zdolny dostrzegać i przyjmować na siebie odpowiedzialność za własne złe czyny, a więc zdolny do zadośćuczynienia ale jednocześnie zdolny do oderwania się od paraliżującego poczucia winy, zaakceptowania siebie z określonym

bagażem przeszłości i dokonania takiego przekształcenia przeszłości, aby pamięć o niej nie była toksyczna a raczej służyła unikaniu tych samych błędów w przyszłości. Ważna jest także zdolność nie uciekania od rzeczywistości, zdolność do zobaczenia siebie i życia wraz z jego koniecznościami w prawdzie.

Niewątpliwie elementy służące rozwojowi duchowemu można znaleźć w całym programie terapeutycznym, wtedy gdy osoba uzależniona wyzwala się z mechanizmów uzależnienia, uczy się konfrontowania z sobą, swoimi prawdziwymi motywami, zaczyna dostrzegać zło, które wyrządziła, ale także uczy się akceptacji siebie, przyjmowania odpowiedzialności za swoje czyny, rozważa kwestie zadośćuczynienia, uczy się na trzeźwo spotykać z wyzwaniami życia. W programie terapii podstawowej gdy uzależniony uczy się z trudem wypowiadać kwestię: "Piłem" zamiast "piło się" "było pite" dokonuje się ten pierwszy krok na drodze do przyjęcia odpowiedzialności, dojrzałości a więc krok w kierunku rozwoju duchowego. Jednak dalszy rozwój musi dokonać się w sposób świadomy. Badania pokazują, że ci uzależnieni, którzy otrzymali ofertę rozwoju duchowego obok samej psychoterapii zorientowanej na rozbijanie mechanizmów uzależnienia osiągają największą poprawę jakości życia, rozumianej nie tylko jako abstynencja ale także jako lepsze funkcjonowanie (badania katamnesticzne pacjentów po przebytej terapii w Ośrodkach takich jak Hazelden, Ashley k. Baltimore, Guest House k. Detroit).

Wyzwaniem dnia dzisiejszego staje się opracowanie rekomendacji do prowadzenia zajęć umożliwiających rozwój duchowy pojmowany w kategoriach wzrostu samoświadomości, pomocy w dojrzałym, świadomym odnajdywaniu celu w życiu, porządkowaniu hierarchii wartości. Trudnością jest tu zaoferowanie wsparcia w sposób nie narzucający jednej, określonej odpowiedzi na zasadnicze pytania. Być może raczej pokazanie, że takie pytanie należy sobie postawić...

Kolejnym wyzwaniem jest określenie, jakimi cechami czy kompetencjami powinien charakteryzować się realizator takich zajęć.

Przykłady rozwiązań z tej sfery istnieją. Oprócz propozycji wspomnianych

powyżej takim kompleksowym rozwiązaniem jest logoterapia Frankla. Proponuje ona włączenie problematyki egzystencjalnej, dotyczącej sensu życia w psychoterapię, opiera się ona na fenomenologicznym analizowaniu sensu bytu konkretnego człowieka. Proponuje ona, aby to terapeuta wraz z pacjentem poszukiwał sensu jego życia. Frankl zakłada jednak, że konieczne jest każdorazowe dokonywanie analizy w jednostkowej sytuacji wybranego człowieka, nie można tu próbować odpowiadać o sens życia w ogóle, należy szukać odpowiedzi konkretnej, odniesionej do konkretnego życia. Ważna jest tu ogromna plastyczność i twórcze, nieingerujące podejście. Logoterapia polega na motywowaniu pacjenta do przyjmowania odpowiedzialności za własne życie, wyznaczania sobie celów życiowych i realizowanie ich. Frankl nazywa logoterapię terapią przestawienia. Chodzi mu o osiągnięcie całkowitej zmiany nastawienia człowieka wobec życia, swojego losu, siebie, swojej osobowości. Prezentujący tę metodę Jacek Kasprzak i Iwona Miallik (TUW) wskazują na możliwość wprowadzenia elementów logoterapii na stałe do OPT.

* * *

Można w tym miejscu za prof. Ostrowską powtórzyć, że każdy jest spragniony uczciwości, akceptacji, uznania. Także osoby o bardzo powichrowanej historii losu pragną sensu i uczciwości, jednak często jest to pragnienie nie uświadamiane, często też człowiek nie wierzy w możliwość odnalezienia tych wartości, za co odpowiedzialna jest jego wcześniejsza historia życia. Jednak, skoro można stymulować rozwój tej sfery życia u dzieci, można i należy towarzyszyć w tej drodze dorosłym.