

**Aldona Molesztak**

*Nie jesteśmy istotami ludzkimi mającymi duchowe przeżycia,  
ale istotami duchowymi doświadczającymi ludzkich przeżyć.*

Pierre Teilhard de Chardin<sup>1</sup>

## **5. Duchowy wymiar zdrowia człowieka**

### **Wprowadzenie**

Sfera duchowa człowieka jest obszarem rozważań filozofów, teologów, chociaż wypowiadają się na ten temat również psycholodzy i lekarze. Tak, jak niejednokrotnie się zdarzyło, i ten wątek nie znalazł jednoznacznych rozstrzygnięć w nauce. Wynika to z faktu, że uznajemy istnienie duchowości, przypisując jej wielkie znaczenie, jednocześnie jednak trudno ją zmierzyć. Podjęte rozważania wskazują często na wykluczające się stanowiska w kwestii duchowości. Zgodzić się można z opinią J. Sokół-Jedlińskiej, że „Duchowy wymiar człowieka jest trudny do uchwycenia i opisania, bo pozostaje w znacznym stopniu poza poznaniem rozumowym. Przekracza cielesność, umysł i emocjonalność jednostki, chociaż może się przez nie wyrażać. Jest jakby drugą stroną rzeczywistości, gdzie spełnia się inny rodzaj widzenia, rozumienia, często wykraczający poza tradycyjnie rozumianą logikę” (Sokół-Jedlińska, 2004, s. 10). Na nieprosty sposób uchwycenia tego zjawiska zwraca uwagę P. Socha. Autor ten stwierdza, że trudno podać definicję duchowości, bowiem jest ze swej natury bezpośrednio nieuchwytna,

---

<sup>1</sup> Cyt za: Sokół-Jedlińska J. (2004), *Duchowość na co dzień*, Warszawa.

stanowiąc „wymiar jakościowy procesów psychicznych człowieka”. Człowiek od pierwszych chwil życia spostrzega, myśli, odczuwa emocje, a więc stopień jego „uduchowienia” zależy tylko i wyłącznie od niego samego (Socha, 2000, s. 18). Na trudności w definiowaniu duchowości zwraca uwagę także H. Romanowska-Łakomy (1996). A. Gałdowa stwierdza, że „niewielu ludziom udaje się w procesie przystosowania się do świata zachować pierwotne, ciągle pogłębiające się doświadczanie wartości duchowych” (Gałdowa, 2000, s. 33).

Wprowadzeniem w rozważania będzie opinia R. Rolheisera, piszącego, że „Każdy człowiek posiada duchowość, która albo daje życie, albo działa destrukcyjnie, bez względu na to czy jesteśmy religijni, czy też nie (Rolheiser, 2006, s. 18).

### 5.1. Pochodzenie pojęcia duch i dusza

Rozpoczynając dyskusję wokół duchowości, poprzedzić ją należy uszeregowaniem pojęć z nią związanych, to znaczy: ducha i duszy. Trudno te pojęcia zdefiniować jednoznacznie bez zastrzeżeń.

R. Grzegorzczkowska stwierdza, że pierwotne znaczenie słowa „duch” związane było z oddechem jako zjawiskiem dającym życie oraz wiatrem. „Oba zjawiska, choć materialne, mają w sobie wiele niematerialności, nie są obserwowalne okiem, stąd nadają się doskonale do opisywania zjawisk niematerialnych” (Grzegorzczkowska, 2006, s. 24). Duch i dusza to słowa etymologicznie powiązane w językach słowiańskich, natomiast w większości języków indoeuropejskich występuje odróżnienie wspomnianych pojęć. Dusza w ujęciu słowiańskim to „duch ograniczony do jednostkowego, indywidualnego człowieka, ograniczony cieleśnie. (...) jest zanurzona w duchu, który jest ponadindywidualny, przenika rzeczywistość i jest «wlany» w człowieka w postaci duszy” (Grzegorzczkowska, 2006, s. 25).

R. Grzegorzczkowska wprowadza tetradę, czyli czteroskładnikową strukturę człowieka:



Rysunek 1. Źródło: Graficzne opracowanie własne w oparciu o tekst R. Grzegorzczkowskiej.

Jak sama autorka stwierdza, w przedstawionej strukturze oddziela się ciało i psychikę, która – z jednej strony – jest funkcją ciała, a właściwie mózgu, a z drugiej – duszę i ducha. Relacja dusza – duch jest dwukierunkowa. Posługując się wcześniej określonym już pojęciem ducha, R. Grzegorzyczkova stwierdza, że genetycznie dusza pochodzi od ducha (Boga) (strzałka od ducha do duszy), ale też dusza dąży do Boga (przeciwna strzałka). Natomiast psychika człowieka jest uzależniona od ciała (mózgu), bowiem ustanie funkcji mózgu oznacza brak funkcji psychicznych. Pamiętać należy, że dusza pozostaje. Nie wglębiając się w rozważania autorki, zastanowić się należy, czy stan duszy, który rzutuje na stan ciała, a właściwie psychiki, można nazwać duchowością. Okazuje się bowiem, że stan psychiczny, wiedza, przeżycia emocjonalne nie świadczą o stanie duchowym. Egzemplifikacją mogą być zarówno oprawcy wojenni, jak i osoby niepełnosprawne. Zatem człowiek może charakteryzować się bogatym stanem psychicznym, ale być duchowym karłem – jak pisze R. Grzegorzyczkova – a z drugiej strony – osoba upośledzona może mieć bogate życie duchowe (Grzegorzyczkova, 2006, s. 26). Poza tymi przykładami można słowami R. Grzegorzyczkovej podkreślić, że „Oczywiście w sytuacjach nie tak skrajnych życie duchowe i głębokie przeżycia psychiczne (przeżycie metafizyczne, religijne, przeżycie dobra, współczucia i miłości) zlewają się w jedno. Wtedy psychika jakby uczestniczy w duchu. Można więc mówić, posługując się schematem przedstawiającym strukturę człowieka, o wzajemnym przenikaniu się ducha i psychiki: duch wypełnia, ogarnia, przenika psychikę (Grzegorzyczkova, 2006, s. 27).

J. Monbourquette stwierdza, że termin duch „utracił swoją głębię i stał się niepopularny” i dlatego posługuje się pojęciem „jaźń” (Monbourquette, 2004, s. 9). Jaźń to wyższa instancja psychiczna w centrum osoby, która mając charakter abstrakcyjny, stanowi głęboką duchową tożsamość każdej istoty ludzkiej. Jaźń taktownie ukierunkowuje ego człowieka (Monbourquette, 2004, s. 204). Do atrybutów jaźni J. Monbourquette zalicza:

- przyjmuje przebudzenie duchowe i doświadczenia szczytowe;
- otwiera się na obfitość tworzenia;
- oddziałuje poprzez swoją miłość, mądrość, wewnętrzną harmonię, misję;
- wyraża się przez symbole i mity, powszechne i ponadczasowe;
- poszukuje wewnętrznego spokoju i harmonii;
- poddaje się ufnie boskiemu rozumowi;
- poszukuje wyrzeczenia, powierza się Opatrzności;

- otwiera się na działanie łaski, którą odkrywa w każdej chwili;
- jest obecnością dla innych i wszechświata;
- dąży do współpracy i solidarności;
- wie, jak umrzeć i jest przeświadczona, że się odrodzi (Monbourquette, 2004, s. 140).

Warto te aspekty traktować jako określone wyznaczniki poziomu duchowości.

Dotychczasowa analiza ukazuje pojęcie ducha i duszy, które zostały od siebie oddzielone albo są od siebie ściśle zależne, duch nie istnieje bez duszy i odwrotnie. Ale nie zawsze tak się dzieje. Przykładem utożsamiania tych dwóch pojęć jest stanowisko kolejnego autora.

W opinii R. Rolheisera zdrowy duch czy zdrowa dusza spełnia dwa zadania. Po pierwsze, ma dawać człowiekowi energię, ogień, aby nie popadł w depresję, nie stracił poczucia piękna i radości życia. Drugie zadanie polega na zapewnieniu spójności, integralności jednostce, czyli dbałość o własną indywidualność, tożsamość, sens życia. Jak sam autor pisze, zadanie ma pierwiastek chaosu, a drugie porządku (Rolheiser, 2006, s. 26–30). To samo podejście reprezentuje B.J. Groeschel – pisząc o integrującym i spajającym czynnikiem. Autor ten, reprezentujący rozumienie chrześcijańskie, uznaje, że człowiekiem prawdziwie duchowym jest ten, kto odpowiada na doświadczane w sobie wołanie „Boga i stara się to wołanie uczynić centrum swego działania i wyboru”. W tej sytuacji wołanie staje się integrującym i spajającym czynnikiem. W ten sposób życie duchowe jest udziałem całego życia człowieka (Groeschel, 1998, s. 15).

Neuropsycholodzy – jak stwierdza J. Sokół-Jedlińska – których nazywa się „poszukiwaczami duszy”, opisali sposób, w jaki przeżycia religijne, doznania duchowe i mistyczne odzwierciedlają się w aktywności mózgu. Niestety, nie odpowiedzieli na pytanie, czy istnieje bądź nie istnieje dusza. „Czy mózg sam wywołuje zmiany neurologiczne określane jako przeżycia duchowe, czy tylko rejestruje świat duchowy” (Sokół-Jedlińska, 2004, s. 14). Autorka konstatuje, iż rozstrzygnięcie tego sporu jest indywidualną sprawą każdego człowieka, jego wiary i wewnętrznego doświadczenia. Nie sposób postawić jednoznaczny wniosek obejmujący relację ducha i psychiki. Relacja taka na pewno zachodzi, ale w zależności od doświadczania przez człowieka różnorodnych przeżyć mogą one mieć różny poziom i kierunek.

Kolejne stanowisko wzbogaca podjętą analizą, ale – jak podkreśla sam autor – trudno jednoznacznie i bez zastrzeżeń określić pojęcie duszy. Dusza – zdaniem J.A. Kłoczowskiego – jest nie tylko najważniejszym pojęciem,

ale jednocześnie bardzo kontrowersyjnym. Kontrowersyjność terminu wynika, iż był i jest stosowany dla określenia niematerialnej funkcji lub składowej bytu ludzkiego. W znaczeniu szerokim dotyczy każdego żywego organizmu. Pojęcie duszy rozważane jest przez różne religie na odmienne sposoby oraz podobnie przez filozofię. Porównywalnie, jak przez odrębne religie, tak i przez poszczególnych filozofów dusza jest inaczej ujmowana. J.A. Kłoczowski analizuje podejście filozofii greckiej do duszy, czyli Sokratesa, Platona i Arystotelesa (Kłoczowski, 2006, s. 15). Dla Sokratesa człowiekiem jest dusza, bowiem dusza jest tym, co odróżnia człowieka od każdej innej rzeczy. A dusza – zdaniem tego filozofa – „jest myślącą i działającą świadomością, naszym rozumem i siedliskiem naszej aktywności myślenia i działania etycznego”. Czyli dusza jest „świadomym ja, jest intelektualną i moralną świadomością” (Reale, 1994, s. 317).

Dusza w ujęciu psychologicznym „jest sumą właściwości i procesów psychicznych, zatem zjawisk uwarunkowanych biologicznie i społecznie, które kończą się wraz ze śmiercią podmiotu, osoby” (Sokół-Jedlińska, 2004, s. 14). Natomiast dusza dla samej J. Sokół-Jedlińskiej oznacza „niematerialny, nieśmiertelny pierwiastek życiowy dany każdemu człowiekowi. Dusza jest zindywidualizowana, bo wyraża się poprzez procesy wewnętrzne i zachowania konkretnych [ludzi]” (dopisek: A.M.). W duszy skupiają się doświadczenia przeobrażenia, przemiany. Dusza jest ożywiona przez ducha, czyli iskrę boskości, nazywaną różnie przez poszczególne religie. Takie stanowisko prezentuje G. Zukav, który pisze, że dusza to pozytywna, wielka siła stanowiąca podwaliny istnienia człowieka. Kiedy człowiek przyzna się do jej posiadania, doceni jej energię i wówczas „zacznie ona wlewać życie w osobowość” (Zukav, 1997, s. 14).

Mimo kontrowersji wokół pojęć duch i dusza, przyjąć należy, że nie mogą one istnieć odrębnie, bowiem wzajemnie warunkują swoje istnienie. Jednocześnie warunkują sferę duchowości człowieka. Pojęcia te są wprowadzeniem do rozstrzygnięcia, co nazywamy duchowością.

## 5.2. Pojęcie duchowości i jego istota

Idea przewodnia tego artykułu obejmuje związek duchowości ze zdrowiem. Ale opisu różnych poglądów w tym zakresie nie można ograniczać do sfery zdrowia, bowiem jest to kategoria pojęciowa należąca do filozofii i teologii. Z tego względu Czytelnik znajdzie w niniejszym artykule rozwa-

zania ogólnie filozoficzne, na kanwie których zostanie podkreślony czynnik zdrowia. Dlatego na początku zostaną zaprezentowane stanowiska filozofów i teologów, psychologów, a dopiero później te ujęcia, które wskazują na aspekt zdrowia. W poprzednim podrozdziale analizowano pojęcie ducha i duszy, ich rozumienia i zachodzących pomiędzy nimi relacji. Z podjętej analizy wynika, że przyjmując stanowisko Grzegorzczkowskiej, ciało-psychika i dusza-duch warunkują duchowość człowieka.

Już starożytni myśliciele rozważali zagadnienie duszy, ducha i duchowości. I tak, zdaniem J.A. Kłoczowskiego, termin duchowość pełni dwie funkcje. Po pierwsze, uznaje, że jest ona utożsamiana z niematerialnym wymiarem ludzkiego życia, a po drugie – występuje jako opisanie „nowej postawy religijnej” (inaczej: nowa, wyzwolona religia – np. spirytyzm, scjentologia, synkretyzm itp.), będącej opozycją w stosunku do istniejących tradycji religijnych (Kłoczowski, 2006, s. 14). Dzisiaj duchowość odgrywa duże znaczenie, bowiem – jak pisze cytowany autor: „Wiele prądów przeciwstawia się kulturze czysto konsumpcyjnej i pragmatycznej, poszukując dla człowieka przestrzeni wewnętrznej wolności i autentyczności. Podejmowane są rozliczne – i często sprzeczne ze sobą – próby bardziej globalnego («holistycznego») opisanie człowieka i jego miejsca w świecie” (Kłoczowski, 2006, s. 13). „Duchowość akcentuje bardziej czynnik subiektywny, podmiotowy, by nie powiedzieć po prostu «emocjonalny»; (...) niewątpliwie pojawienie się tego terminu jest związane ze zjawiskiem określanym czasami jako «psychologizacja kultury»” (Kłoczowski, 2006, s. 14).

Duchowość – zdaniem S. Schneiders – jest to „świadome i celowe dążenie do integralności własnego życia, nie tylko pod względem osobistej prawości i osobistego rozwoju, lecz także pod względem wykroczenia poza samego siebie w stronę horyzontu spraw ostatecznych” (Rolheiser, 2006, s. 35). Natomiast H. Urs von Balthasar uważa, że duchowość to „sposób rozumienia własnej, etycznie i religijnie zakorzenionej egzystencji, a także sposób działania i reagowania danej jednostki wobec takiego właśnie rozumienia” (Rolheiser, 2006, s. 35). Św. Jan od Krzyża uznaje, że „duchowość jest staraniem jednostki lub grupy, aby zaznać i poddać się obecności Boga, innych ludzi i całego wszechświata w taki sposób, aby wejść z nimi we wspólnotę życia i radości. Jest to teologiczne rozumienie duchowości. Ogólne i szczegółowe schematy i nawyki interakcji, które się następnie wytworzą, stanowią podstawę danej duchowości” (Rolheiser, 2006, s. 35). Dla R. Gilmartina duchowość to wszystko, „co wzywa nas do przekraczania siebie. To jest to, co motywuje nas z dala od skupienia na sobie i troski tyl-

ko o siebie oraz inspiruje, dając pierwszeństwo dobru innych (Gilmartin, 2000, s. 126).

J.A. Kłoczowski wyróżnia trzy kręgi znaczeniowe pojęcia „duchowość”: antropologiczny, religijny i ascetyczno-mistyczny. Antropologiczne ujęcie duchowości „służy do opisanie i nazwania elementu strukturalnego człowieka, który powoduje, że człowiek niecałkowicie mieści się w świecie przyrody, wykraczając poza jej mechanizmy i działania” (Kłoczowski, 2006, s. 14). Słowem kluczowym w tym kręgu jest „dusza”.

Religijne ujęcie związane jest z przyjęciem istnienia pierwiastka duchowego w człowieku. Każda tradycja religijna nieco inaczej ujmuje to zagadnienie. Termin duchowość w klasycznej teologii chrześcijańskiej występuje często jako określenie szkół życia kontemplacyjnego (np. duchowość benedyktyńska) (Kłoczowski, 2006, s. 17). Ostatni krąg rozumienia duchowości cytowany autor nazwał ascetyczno-mistycznym, rozpatrując go w kontekście kulturowym. Jednak granice pomiędzy wszystkimi wyróżnionymi ujęciami są płynne i niewyraźne. Trudno bowiem nie odwoływać się (jak czyni to Kłoczowski) do płaszczyzny religijnej i antropologicznej. Ale nie można też duchowości sprowadzać tylko do sfery religijnej, ponieważ przejawia się ona w całej kulturze człowieka. „Duchowość jest zawsze «wcielona», przejawia się wszędzie tam, gdzie człowiek przekracza determinizmy przyrody i historii, gdzie przejawia się jego twórczość. (...) są wszelkie podstawy do tego, aby właśnie posługując się tym terminem («duchowość»), dokonać próby odczytania sensu ludzkich zmagania z materią i historią, zapisanych w dokumentach kultury” (Kłoczowski, 2006, s. 19).

Pamiętając o wprowadzeniu tetriady, R. Grzegorzczkova w duchowości wyodrębniła dwie opozycje. Pierwsza rozpatruje duchowość jako stan psychiczny człowieka (bardzo wysublimowany). Zdaniem autorki, obejmuje on przeżycia i działalność człowieka w sferze intelektualnej, artystycznej i moralnej. Natomiast drugie ujęcie sprowadza duchowość do stanu człowieka niezależnego „w swej istocie od stanów psychicznych («wzniosłych» przeżyć), polegający na uczestnictwie człowieka w wymiarze transcendentnym, sakralnym, w tajemniczej rzeczywistości Boga” (Grzegorzczkova, 2006, s. 21–22). Na uwagę zasługuje fakt, że tak definiowana duchowość obejmuje życie człowieka nie tylko zdrowego, ale także z demencją, upośledzonego i dziecka (Grzegorzczkova, 2006, s. 21). Analizując termin duchowość, autorka posługuje się właśnie zaprezentowanym ujęciem psychologicznym i religijnym, jednak w opisie uwzględnia także stanowisko filozoficzne. O ile J.A. Kłoczowski pisze o greckich filozofach w nurcie an-

tropologicznym, o tyle R. Grzegorzyczkowa rozpoczyna analizę od Hegla i niemieckich humanistów XIX i XX w., bowiem uważa, że najpełniej piszą o przejawach obiektywnego ducha w świecie. Autorka wskazuje na rozumienie ducha, a potem dopiero duchowości. Wobec tego „duch” jest pojmowany jako „rzeczywistość niematerialna, transcendentna wobec świata materialnego i człowieka, byt absolutny” osiągalny rozumowo (Grzegorzyczkowa, 2006, s. 23–24). W tym rozumieniu wyraźnie widać różnice w ujęciu religijnym i filozoficznym duchowości. W ujęciu filozoficznym duchowość jest cechą ducha, a w religijnym cechą człowieka, który uczestniczy w duchu (Grzegorzyczkowa, 2006, s. 24). Kontynuując podjęte rozważania, autorka zwraca uwagę na fakt, że ujęcie filozoficzne jest bliskie religijnemu poprzez podkreślenie transcendencji ducha. Stanowisko to jest zgodne z wcześniej opisaną już tetradą.

D.A. Helmaniak ujmuje duchowość na czterech poziomach: psychologicznym (pozytywistycznym: jak jest?), duchowym (filozoficznym: normatywnym – jak powinno być?), teologicznym (teistycznym: afirmującym Boga Stwórcę) i teotycznym (*teopoesis*: deifikacja – ludzkie uczestnictwo w boskości) (Helmaniak, 1987, cyt. za: Socha, 2000, s. 17).

Natomiast P. Socha analizując różne podejścia do duchowości, wyodrębnia jej stronę pragmatyczną i niepragmatyczną. Strona pragmatyczna sprowadza duchowość do „poszukiwania takich dróg oddziaływania na psychikę jednostki (może być to medytacja transcendentalna, praktyki religijne, sugestie, oddziaływanie sztuką itp.), aby otrzymać efekt osobistej satysfakcji” (Socha, 2000, s. 14). Niepragmatyczny wyraz duchowości jest związany – jak pisze wielu autorów – z religijnością. Z duchowym życiem człowieka, duchowością związane w opinii P. Sochy, są następujące dziedziny:

- a) świadomość i samoświadomość (świadomość świadomości), a szczególnie świadomość siebie, zdolność do przeżyć «odmiennych stanów świadomości», czyli stanów mistycznych, czy też możliwość poszerzania zakresu świadomości o inne (głębsze?) jej poziomy czy warstwy;
- b) mądrość; rozumienie, zrozumienie (świata, innych, siebie), intelektualizacja i werbalizacja świata, wgląd i intuicja;
- c) uczucia; miłość i zachwyty, ale także żal oraz cierpienie i niezadowolenie «duchowe» (tzn. nie płynące z doznań fizjologicznych);
- d) wrażliwość, w znaczeniu racjonalnym (sposobowanie sprzeczności, niejasności), emocjonalnym (świeżość przeżywania siebie, innych



- i świata) oraz percepcyjna (na kształt, barwę i inne właściwości doznań wzrokowych, słuchowych, smakowych, węchowych);
- e) moralność; sumienie, zdolność do rozróżniania dobra i zła, do posługiwania się kryteriami sprawiedliwości, odpowiedzialności, troski, tolerancji itd.
  - f) twórczość; zdolność do transgresji, tworzenia standardów idealnych; wyobrażeń;
  - g) poczucie estetyczne; gust – w tym artystyczny, wyrafinowanie w zaspokajaniu potrzeb od fizjologicznych po «najwyższe – duchowe»;
  - h) światopogląd; obraz świata jako zorganizowany, hierarchiczny, lecz niekoniecznie do końca spójny, otwarty system wiedzy z różnych źródeł; system wartości i preferencji, indywidualnych i społecznych, w tym wiedza i wartości religijne, system przekonań (niekoniecznie religijnych) – wiara; trudne do zdefiniowania pojęcie czegoś, co organizuje, selekcjonuje i «sfunkcjonalizuje» treści światopoglądu (system motywacji);
  - i) religijność; dziedzina życia wewnętrznego większości ludzi, ale w bardzo różnym sensie i różnym stopniu; mająca wiele wspólnego ze światopoglądem, ale będąca czymś więcej, np. zbiorem specyficznych wyobrażeń ('parapercepcja'), towarzyszących im przeżyć, zbiorem zachowań religijnych, obrzędów;
  - j) wiara; podejmowany w obrębie procesów poznawczych wysiłek jednostki, aby przyjmować coś za prawdę, zjawisko o charakterze motywacyjnym, funkcja psychiczna; jej oczekiwanym rezultatem jest utrzymanie niezbędnej stabilności percepcji otoczenia i samego siebie. Treściami wiary (materiałem konstruowania obrazu świata) mogą być przekonania i wyobrażenia religijne, naukowe, potoczne, paranaukowe itd. Nazywa się je światopoglądem" (Socha, 2000, s. 16–17).

Pośród bardzo zawężonych ujęć duchowości przytoczyć można bardzo ogólne jej ujęcia. Przykładem jest tu stanowisko J. Sokół-Jedlińskiej. „Duchowość, czyli to wszystko, co dzieje się w człowieku i co się poprzez niego wyraża, a wyrasta z duszy i ducha, jest dostępna każdemu”. (Sokół-Jedlińska, 2004, s. 16). W tym nurcie rozważań znajdują się poglądy R. Rohlheisera, który stwierdza, że duchowość kształtuje nasze działania. Polega na integracji i dezintegracji, na dokonywaniu nieustannych wyborów przez każdego człowieka. Chodzi o to, co każdy człowiek robi z pragnieniem, ogniem, który w nim płonie, jaką drogę wybierze: integracji czy dezintegracji relacji z Bogiem, innymi ludźmi oraz wszechświatem. Zatem o duchowo-

ści „stanowi to, jak postępujemy z własnym duchem, z własną duszą” (Rolheiser, 2006, s. 20, 25, 26). Niejednokrotnie pojawiają się też pojęcia bliskie duchowości, do których zaliczyć można życie duchowe. Życie duchowe to „suma odpowiedzi, jakich udziela jednostka na to, co postrzega jako wewnętrzny głos Boga. (...) To rosnący, spójny ciąg reakcji, połączony w złożone wzory zachowania w ludzkim życiu” (Groeschel, 1998, s. 15).

K. Uzar rozpatrując życie duchowe osób starych, przyjmuje koncepcję personalistyczną jako podstawę do swoich rozważań. Zgodnie z tą koncepcją, człowiek-osoba jest jednością duchowo-cielesną, w której pierwiastek duszy i ciała ściśle od siebie współzależą. Duchowy wymiar osoby obejmuje intelekt i wolę, do elementów cielesnych natomiast należą ciało w swym aspekcie fizycznym, materialnym oraz władzami zmysłowymi i uczuciami. „Pomiędzy nimi sytuuje się wymiar psychiczny, odgrywający rolę łącznika pomiędzy tym, co duchowe i cielesne w człowieku, pozwalając zarazem na odczuwanie i przeżywanie własnego istnienia w świecie zewnętrznym” (Uzar, 2007). K. Uzar podkreśla ujęcie L. Dyczewskiego, stwierdzającego, że wymiar duchowy w miarę upływu lat nabiera coraz większego znaczenia, stwarzając zarazem szansę osobowego rozwoju (Dyczewski, 1994, s. 102). Tak rozumiana duchowość osób w podeszłym wieku jest „procesem wzrostu, który może przebiegać, gdy inne rodzaje wzrostu zostają zatrzymane, a nasze fizyczne i umysłowe siły zaczynają zanikać. Duchowość jest związana nie tylko z (...) naszą najgłębszą istotą, ale także z naszą świadomością, wrażliwością i zdolnością refleksji. Duchowość jest (...) darem i zadaniem – ludzka wola i władza są zaangażowane w jej rozwijanie, w grę wchodzi tutaj najgłębsze znaczenie ludzkiej tożsamości” (King, 2004, s. 131, cyt. za: Uzar, 2007).

U. Tokarska pisze, że „Dotychczas zagadnienia związane z rozwojem duchowym człowieka podejmowane były w obszarze polskiej psychologii w opracowaniach z zakresu psychologii egzystencjalnej (m.in. logoteorii), fenomenologicznej, hermeneutycznej bądź w pracach z zakresu psychosyn-tezy czy psychologii transpersonalnej, rzadziej w opracowaniach o charakterze poznawczym” (Tokarska, 2005, s. 361).

Analiza koncepcji duchowości w literaturze amerykańskiej prowadzi do wyodrębnienia dwóch głównych stanowisk. Pierwsze, reprezentowane przez P.C. Hill i K.I. Pargament, obejmuje utożsamianie duchowości z religią. W tym ujęciu duchowość to poszukiwanie świętości i realizowanie jej w swoim życiu (Hill, Pargament, 2003, s. 65, cyt. za: Heszen-Niejodek, Gruszczyńska, 2004, s. 20). Drugie stanowisko (Miller, Thoresen,

2003; Thoresen, Harris, 2002) odróżnia duchowość od religii, określając pierwsze z tych pojęć jako odnoszącą się do indywidualnego i osobistego doświadczenia. Religia w tym nurcie oznacza fenomen społeczny, który jest zinstytucjonalizowany. Pojęciem centralnym jest w tej koncepcji transcendencja „niekiedy rozumiana relacyjnie jako związek lub dążenie do związku z czymś przerastającym „ja” (Heszen-Niejodek, Gruszczyńska, 2004, s. 20).

Mimo oddzielenia dwóch głównych nurtów zajmujących się duchowością, w obydwu występuje transcendencja ukierunkowana na *sacrum*, które jest niejednoznacznie rozumiane.

Interesujące stanowisko prezentuje T. Olchanowski, bowiem zwraca on uwagę na oczyszczenie duchowości z jej narcystycznych splamień, które „otwiera przed nami drogę do odnowy jednostki i kultury. Nieraz współczucie i altruizm rezerwujemy jedynie dla czcicieli tego samego lub podobnego porządku, co my czcimy, pod płaszczykiem humanizmu i tolerancji skrywamy naszą niezdrową fascynację wszelkimi dewiacjami i zwyrodnieniami, a pod pojęciem sprawiedliwości rozumiemy często, zabójczy dla porządku społecznego, brak hierarchii i wynikających z niej przywilejów, obowiązków i norm etycznych. Wzbogacając swoje życie o to, co duchowe, dynamiczne, przeobrażające, wznosimy się sami (nieraz i innych unosimy) ponad konflikty jednostkowe i zbiorowe. Przystajemy małpować innych, przestajemy kontestować, doskonaląc się etycznie i kultywując cnotę nieprzywiązywania się, wyzwalać się od siebie, otwieramy się pełni pokory na przyjęcie łaski, która obdarzy nas największą mocą, prowadzącą ku życiu i miłości” (Olchanowski, 2006, s. 13–14). Jakkolwiek wzniosłe, rozumienia duchowości nie są jednoznaczne z życiem godnym. Przywołać można tu cytowane już poglądy obejmujące duchowych „karłów”. Godność jest jednym z fenomenów duchowych człowieka, spełniającym się poza jego świadomością.

Duchowość, w opinii I. Heszen-Niejodek i E. Gruszczyńskiej, ma status konstruktu teoretycznego i nie jest bezpośrednio mierzalna, ale jako konstrukt psychologiczny odpowiada za „specyficzny zakres funkcjonowania osoby ludzkiej, obejmujący zarówno aktywność obserwowalną, jak i doświadczenie wewnętrzne. (...) konstrukt duchowości służyć ma wyjaśnianiu specyficznej aktywności polegającej na transcendencji. (...) W rozumieniu psychologicznym transcendencja polegałaby na aktywności wykraczającej poza aktualnie doświadczane *ja* czy jego aktualny obraz. «Wykraczanie» rozumie się tutaj nie jako jakiegokolwiek poszerzenie *ja*, nawet moralnie na-

ganne, ale jako wzrost, rozwój, obrazowo – «ruch w górę» (Heszen-Niejo-dek, Gruszczyńska, 2004, s. 20–22). Kontynuując dalej rozważania, autorki artykułu konstatują, że prezentowane ujęcie ma charakter relacyjny, bowiem transcendencja „polega na określonej dynamicznej relacji aktualnego *ja* z obiektem, na który jest ukierunkowana” (tamże). Obejmuje ona wartości osoby dotyczące sfery niematerialnej. Wspomniana transcendencja wewnętrzna doświadczana może być przez osoby w samorealizacji, samodoskonaleniu i rozwoju osobistym. „Zewnętrzna transcendencja może być ukierunkowana na Wyższą Istotę lub Energię, na inną osobę, której przypisuje się szczególną wartość i której dobro stawia się wtedy wyżej niż własne dobro, a także na Uniwersum (wszechświat)” (tamże).

U. Tokarska – jak sama stwierdza – ujmuje zagadnienie duchowości człowieka od strony psychologii stosowanej, bowiem koncentruje się na inteligencji duchowej (Tokarska, 2005, s. 362). Inteligencję duchową zdefiniował A. Maslow, uznając, że nie jest ona tożsama z pojęciem rozwoju duchowego człowieka. Pojęcie inteligencji duchowej definiują D. Zohar i J. Marshall (2001) jako rodzaj myślenia jednoczącego – rozumowania kontekstowego, pozwalającego na wielopoziomą integrację doświadczeń, którym nadaje sens w szerszej perspektywie całości życia oraz ważnych dla człowieka kryteriów zewnętrznych, do których należą wartości, „jak i zdolności do korzystania z jego efektów na poziomie podejmowanych decyzji i zachowań. Obejmuje ona nie tylko wymiar poznawczy, ale i emocjonalny, wyrażając się w całościowym sposobie doświadczania siebie samego oraz relacji ze światem przez danego człowieka” (Tokarska, 2005, s. 364). U. Tokarska stwierdza, że głównym wyznacznikiem inteligencji duchowej jest zdolność do przekształcania i scalania doświadczeń życia. A więc „(...) umożliwia człowiekowi przekraczanie reguł myślenia racjonalnego oraz przekształcanie nawet mocno utrwalonych nawyków emocjonalnych i behawioralnych, których zmiana na innych poziomach okazuje się trudna, a czasem niemożliwa” (Tokarska, 2005, s. 364). Do wybranych przejawów inteligencji duchowej autorka zalicza: życie zgodne z głębokimi potrzebami i intencjami; dającą poczucie sensu i znaczenia umiejętność reformułowywania doświadczeń zgodnie z całościową koncepcją życia oraz wiodącymi punktami odniesienia (wartościami); zgodę na życie w procesie, akceptację i zaufanie, specyficzny stosunek do codzienności, poczucie sprawstwa „decydowanie o granicach”; pasję i zaangażowanie w poszczególne zadania i całość własnego życia; stosunek do życia i śmierci; świadome i pogłębione przeżywanie relacji z innymi; specyficzne i pogłębione

strategie określania własnej tożsamości; funkcjonowanie człowieka poza rolami społecznymi oraz transcendencję jego aktualnych uwarunkowań (tożsamość, myśli i emocje) oraz subiektywne poczucie dynamicznej integracji i pełni (Tokarska, 2005, s. 364–367). W tym nurcie rozważań są także poglądy J. Monbourquette'a, który uważa, że „dojrzałość duchowa musi być ufundowana na silnym psychicznie «ja» i że psychiczny rozwój ego jest upośledzony, jeśli jego podstawą nie jest troska o duszę czy o duchowy potencjał” (Monbourquette, 2004, s. 9). K. Wilber analizuje duchowość z punktu widzenia psychologii integralnej.

Duchowość jako pojęcie psychologiczne – zdaniem I. Heszen-Niejodek – ma status konstruktu teoretycznego i nie jest bezpośrednio mierzalna. Istotą duchowości jest transcendencja, która w psychologii polegałaby „na wykracaniu poza aktualnie doświadczane *ja*. Wykracanie rozumie się tutaj nie jako jakiegokolwiek poszerzenie *ja*, nawet moralnie naganne, ale jako wzrost, rozwój, obrazowo – «ruch w górę». Kierunek transcendencji wyznaczony jest przez wartości osoby dotyczące sfery niematerialnej. Transcendencja może odbywać się zarówno w obrębie osoby (samorealizacja, samodoskonalenie, rozwój osobisty), jak i poza nią (w kierunku Wyższej Istoty, wszechświata). Transcendencja może też być ukierunkowana na dobro innej osoby, które stawia się wtedy wyżej niż dobro własne” (Heszen-Niejodek, 2005, s. 33). Na transcendencję w rozumieniu duchowości zwraca uwagę S. Szpak. Autor ten stwierdza, że duchowość wydaje się pokrewna do pojęć już istniejących w psychologii. Zalicza on do nich koncepcję transgresji J. Kozielskiego, samoaktualizacji A. Masłowa, poczuciu koherencji A. Antonovsky'ego. „Istotą duchowości jest transcendencja poza lub ponad «ja» realne, czyli aktywność polegająca na wykracaniu poza aktualnie doświadczane «ja». Transcendencja może odbywać się w różnych kierunkach: zarówno w obrębie osobowości (rozwój osobisty, samorealizacja, samodoskonalenie), jak i poza nią (w kierunku Boga, wszechświata albo innych ludzi). (...) Duchowość to [dop. A.M.] transcendencja aktualnie doświadczanego «ja»” (Szpak, 2005, s. 26).

Duchowość obejmuje wszystko, co w człowieku się dzieje. Przyjąć można, że R. Grzegorzczkova analizując duchowość, wyodrębniła dwie opozycje duchowości, które niejako dzielą cytowane wcześniej definicje zgodnie z jej podziałem. Pierwsza rozpatruje duchowość jako stan psychiczny człowieka (bardzo wysublimowany). Zdaniem autorki, obejmuje on przeżycia i działalność człowieka w sferze intelektualnej, artystycznej i moralnej. Ujęcie takie może być reprezentowane przez: S. Schneiders, H. Urs von

Balthasara, R. Rolheisera, J. Sokół-Jedlińską. Natomiast drugie ujęcie srowadza duchowość do stanu człowieka niezależnego „w swej istocie od stanów psychicznych («wzniosłych» przeżyć), polegającego na uczestnictwie człowieka w wymiarze transcendentnym, sakralnym, w tajemniczej rzeczywistości Boga”. Przedstawicielami takiego ujęcia są: św. Jan od Krzyża, R. Gilmartin, J.A. Kłoczowski, P. Socha, B.J. Groeschel, I. Heszen-Niejodek, U. Tokarska. Taki podział traktować należy jedynie jako propozycję do dyskusji, bowiem autorowi artykułu chodzi o uporządkowanie stanowisk.

Analiza pojęcia duchowości jest inspiracją dla kontynuacji podjętych rozważań w kwestii związku duchowości ze zdrowiem człowieka. Przekonania występujące w literaturze na ten temat zaprezentuje kolejna część artykułu.

### **5. 3. Rozważania o duchowości w literaturze na tle zdrowia człowieka**

Podstawą funkcjonowania człowieka jest jego zdrowie. Stanowiska w tej kwestii zostały wcześniej dokładnie w niniejszej pracy zaprezentowane, zatem zostaną tutaj pominięte. Z uwagi jednakże na podjęty temat zaprezentowane zostaną te ujęcia zdrowia, które podkreślają aspekty duchowe. I. Heszen-Niejodek stwierdza, że w ostatnim czasie coraz częściej pojawia się propozycja uwzględnienia sfery duchowej człowieka jako kolejnego obszaru zdrowia. Autorka powołuje się na Harrisa i in. (1999), Hatch i in. (1998) oraz Sartorius (2000) (Heszen-Niejodek, 2005, s. 32; Heszen-Niejodek, Gruszczyńska, 2004, s. 15). Potocznie „W zdrowym ciele zdrowy duch” slyszymy często, ale czy faktycznie jest to prawda? A może odwrotnie – bogate, spokojne, zrównoważone życie duchowe to dobre zdrowie? Światowa Organizacja Zdrowia uznaje pojęcie „duchowy” za przejawy „ludzkiego życia, które wykraczają poza zjawiska zmysłowe”, a tym samym – uznaje ten termin za szersze niż słowo „religijny”. „Wymiar duchowy wiąże z zagadnieniem sensu i celu życia, z potrzebą przebaczenia, pojednania przed śmiercią” (Światowa Organizacja Zdrowia, 1994, s. 59–60, cyt. za: Bartoszek, 2000, s. 97). P. Stawiarska poszukiwania sfery duchowej upatruje w trójwymiarowym modelu funkcjonowania człowieka, który wprowadzony został na teren psychologii przez K. Popielskiego (1996), a który odwołuje się do koncepcji egzystencjalno-humanistycznej i logoteorii V.A. Frankla (1984). Wyróżnione zostały trzy wiary egzystencji. Biolo-

giczno-fizjologiczny wymiar obejmuje i określa całość strukturalną i funkcjonalną organizmu. Psychologiczno-społeczny związany jest, jak sama nazwa wskazuje, ze społecznym i psychicznym kontekstem ludzkiej egzystencji. Trzeci, ostatni wymiar noetyczno-duchowy ujmuje specyficzną właściwość człowieka i nadaje mu status osoby (Popielski, 1994, cyt. za: Stawiarska, 2004, s. 48). H. Romanowska-Łakomy także wyróżniła trójwymiarowy obraz człowieka. Człowiek w początkowej fazie życia funkcjonuje na trzech poziomach. Pierwszy to poziom materii i biologii dotyczący jego organizmu, a zatem jego ciało, zmysły, popędy oraz to, co jest w nim materialne. Drugi poziom obejmuje psychikę wyrastającą z poziomu biologicznego, a rozwijającą psychiczną, społeczną i kulturową sferę człowieka. Ostatni to poziom duchowości, który realizuje się w życiu konkretnej osoby poprzez nieuświadomione aspekty duchowe, przejawiające się w świadomości i zachowaniu. Pierwsze dwa poziomy są uwarunkowane biologicznie – jak pisze autorka – są udoskonaloną i wysublimowaną biologią w człowieku. Natomiast poziom trzeci jest filogenetycznym spadkiem duchowych archetypów człowieka. Człowiek jest wyposażony we wszystkie poziomy od początku życia (Romanowska-Łakomy, 1996, s. 23). Wyróżnione trzy poziomy w wyniku rozwoju osobniczego człowieka przekształcają się w trzy warstwy: osobowościową, „osobową” i duchową. Wszystkie trzy warstwy rozstrzygają o przebiegu i sposobie doświadczania człowieka (Romanowska-Łakomy, 1996, s. 24).

Zdrowie definiuje się często za pomocą określenia jego przeciwieństwa, czyli pojęcia choroby. I tak, choroba w opinii L.J. Bénédict jest oznaką braku równowagi w sferze duchowej. Tak więc leczenie powinno obejmować przede wszystkim tę sferę. Ale choroba to nie tylko schorzenie cielesne, lecz również każde zaburzenie relacji człowieka z otoczeniem, będące przyczyną niepokoju (Bénédict, 2000, s. 104–105). Choroba w opinii współautorów pracy D. Kunz jest właśnie oznaką wzywającą do zmiany stylu życia (Kunz, 2000, s. 55). Nie jest to wniosek nowy, bowiem wcześniej już zauważono, że styl życia decydująco wpływa na zdrowie człowieka, poza czynnikami genetycznymi i środowiskowymi oraz służbą zdrowia. Jak już wcześniej opisano, styl życia jest ważną kategorią mającą znaczenie w zachowaniu zdrowia. Na tę płaszczyznę funkcjonowania człowieka zwraca uwagę każdy autor zajmujący się zdrowiem człowieka.

Po przeglądzie definicji zdrowia z punktu zainteresowania duchowością przez lekarzy medycyny zaprezentowane zostaną poglądy psychologów, według których duchowość jest atrybutem każdego człowieka, jednak

obecność i intensywność pierwiastka duchowego może być zróżnicowana. Stanowisko takie wyrażają I. Heszen-Niejodek (2005), B.J. Groeschel (1998). Jednak zanim zostanie określona duchowość, warto przytoczyć psychologiczne definicje zdrowia, w których można odnaleźć pierwiastek duchowy. Autorem takiej definicji jest K. Popielski, według którego: „zdrowie łączy się z faktem właściwego funkcjonowania somatycznego, psychicznego i noetycznego jednostki, które pozwala jej na pełny rozwój, dojrzewanie bycia i stawania się” (Popielski, 1994, s. 216, cyt. za: Stawiarska, 2004, s. 49). Czyli „niezaburzony wymiar noetyczno-duchowy i związane z tym doświadczenie poczucia sensu życia stanowią podstawę zdrowia człowieka” (Stawiarska, 2004, s. 49).

W opinii I. Heszen-Niejodek i E. Gruszczyńskiej pojęcie duchowości w psychologii zdrowia pojawia się w kilku kontekstach, do których zaliczyć należy różne formy psychoterapii i problemy związane z występowaniem choroby. W pierwszym obszarze chodzi o terapię duchową, a w drugim o potrzeby duchowe osób chorych i ich rozwój duchowy (Heszen-Niejodek, Gruszczyńska, 2004, s. 16). Najbardziej jednak znaczące w psychologii zdrowia jest włączenie sfery duchowej do obszaru zdrowia, obok wymiaru somatycznego, psychicznego i społecznego. Impulsem do takiego stanowiska okazały się badania stwierdzające zależność pomiędzy sferą duchową a zdrowiem somatycznym. Autorka, powołując się na badania C.E. Thoresen i A.H.S. Harris, pisze, że „duchowość wiąże się z szansą na dłuższe życie i mniejszym ryzykiem rozmaitych chorób somatycznych” (Heszen-Niejodek, 2005, s. 32). Jednak podkreśla ona, że niestety duchowość jest rozumiana bardzo wąsko, bowiem dotyczy ona uczęszczania do kościoła, a zatem jest związana z praktykami religijnymi. Takie podejście ogranicza postawiony wniosek o związku duchowości ze zdrowiem (Heszen-Niejodek, 2005, s. 32). Jest to utożsamianie pojęcia duchowości z religijnością. Analizowane amerykańskie wyniki badań prowadzą do wniosku o większym ryzyku śmierci osób rzadziej uczęszczających na nabożeństwa. Podobnie przeprowadzony eksperyment obejmujący interwencję w celu uzyskania poprawy zdrowia somatycznego lub przedłużenia życia za pomocą modlitwy wstawienniczej i medytacji doprowadził do stwierdzenia, że modlitwa wpływa na korzystniejszy proces uzdrawiania w chorobach ostrych. Dobre wyniki zaobserwowano w eksperymencie obejmującym także medytację transcendentalną jako formę interwencji duchowej (Heszen-Niejodek, Gruszczyńska, 2004, s. 16–17). Autorki artykułu prowadzą badania kliniczne, w których rozumienie duchowości jest szerokie, czyli nie ogranicza się



do sfery religijności. W oparciu o prowadzone badania obejmujące pacjentów onkologicznych, chorych na astmę i raka, i po zawale stwierdziły, że „duchowość sprzyja lepszej adaptacji do przewlekłej choroby somatycznej oraz postawie korzystnej dla leczenia. (...) pacjenci z wyższym poziomem duchowości deklarują po zawale i faktycznie wprowadzają więcej zmian w swoim stylu życia w kierunku sprzyjającym zdrowiu” (Heszen-Niejodek, Gruszczyńska, 2004, s. 17–18).

W tym kontekście duchowość związana z praktykami religijnymi sprzyja lepszemu radzeniu sobie ze stresem dzięki nadawaniu sensu cierpieniu i negatywnym wydarzeniom, jak również traktowaniu sytuacji stresowych jako wpływających na rozwój. Ponadto, duchowość pomocna jest w zachowaniu pozytywnych emocji, do których zalicza się optymizm i nadzieję. Jednocześnie sprzyja zdrowym zachowaniom, do których należy przestrzeganie diety, fizyczna aktywność, wolontariat. Poza pozytywnymi aspektami zmniejsza istnienie negatywnych zachowań, do których zaliczyć można zachowania antyzdrowotne (Szpak, 2005, s. 24–26).

H. Olszewski opisał witaukt, czyli „proces biologicznej mobilizacji sił do przeciwstawiania się postępującej inwolucji prowadzącej do śmierci” (Olszewski, 2003, s. 7). Można by postawić tezę, że życie duchowe jest właśnie witauktem dla człowieka. Jak wynika z prowadzonych analiz, uczestnictwo w zgromadzeniach religijnych, medytacje, bogate życie duchowe przyczyniają się do szybszego powrotu człowieka do zdrowia oraz wpływają na długość życia.

#### **5.4. Zmienność czy stałość duchowości człowieka w ciągu jego rozwoju**

Rozwój duchowości jest związany z wiekiem. I. Heszen-Niejodek, powołując się na badania polskie oraz prowadzone w Portugalii, stwierdza, że najwyższy wskaźnik duchowości jest u osób starszych. W badaniach została również potwierdzona teza o związku wydarzeń krytycznych, kryzysowych (choroba nowotworowa) z rozwojem duchowości (Heszen-Niejodek, 2005, s. 34). Potoczna obserwacja zachowania ludzi nasuwa spostrzeżenia o indywidualnym zróżnicowaniu duchowości, które odnosi się do ilości, co oznacza intensywność życia duchowego, oraz jakości, czyli treści wyznaczonej przez obiekty transcendencji. Znane jest też stanowisko wątpliwe w istnienie pierwiastka duchowego u niektórych ludzi. Ponieważ duchowość ma

status dyspozycji, to może aktualizować się w procesie transcendencji, co oznacza, że może też „nie dawać o sobie znać” (Heszen-Niejodek, Gruszczyńska, 2004, s. 22). Duchowość jako potencjał może się rozwijać w ciągu całego życia i ujawniać się zarówno w codziennych sytuacjach, jak i trudnych (Mateusiak, 2004, s. 34).

Powracając do zróżnicowania ilościowego (intensywności) i jakościowego duchowości warto określić wymiary, w których ona występuje, a właściwie przejawia się w życiu. I. Heszen-Niejodek i E. Gruszczyńska wymieniają: harmonię, wrażliwość etyczną, zaangażowanie, otwartość, rozwój, wolność wewnętrzną, sprzeciw wobec zła, pozytywny stosunek do innych, postawy religijne (2004, s. 25–26). W niniejszym tekście brak jednak miejsca na szczegółową charakterystykę ukazującą związki duchowości z temperamentem i osobowością. Badania empiryczne przeprowadzone zostały przez I. Heszen-Niejodek (2004) i J. Mateusiak (2004).

Rozwój duchowy rozumiany jest jako konstruktywna przemiana w zakresie celu życia i hierarchii wartości na skutek potrzeby autokreacji. Człowiek pragnie stać się lepszym, mądrzejszym i piękniejszym duchowo niż wcześniej. „Pozytywne efekty autokreacji zostają stopniowo podporządkowane służbie Bogu i bliźniemu, czyli wartościom transcendentnym, które są najlepszym lekiem na poczucie bezsensu życia” (Patyjewicz, 2005). Podkreślić warto, że rozwój duchowy jednej osoby nie tylko uzdrowi moralnie ją samą, ale równocześnie przyczynia się do rozwoju i zdrowia moralnego innych ludzi. Człowiek dzięki temu doznaje poczucia sensu własnego życia, którym może obdarowywać także innych (Patyjewicz, 2005). W tym kontekście własna, bogata duchowość człowieka prowadzi do duchowości innych ludzi.

## **Zakończenie**

Duchowość jest pojęciem wielowymiarowym, trudno ją określić i trudno ją zbadać, ale wszyscy wiemy, że istnieje i ma nieokreślony związek z naszym zdrowiem. Podkreślają ten fakt psycholodzy, lekarze, teolodzy i filozofowie. Skoro tak jest i mamy na to dowody mniej lub bardziej rzeczyste, to warto, aby każdy człowiek zadbał o własne życie duchowe, jakkolwiek je będzie pojmował. Duchowość „to przestrzeń, w której dzieją się rzeczy najważniejsze, zdolne radykalnie wpływać na kierunek, postrzeganie i sposób życia człowieka” (Sokół-Jedlińska, 2004, s. 10).

R. Gilmartin pisze, że duchowość posiada każdy człowiek, niezależnie od rasy, kultury, wykształcenia, inteligencji, wyznania (Gilmartin, 2000, s. 125). Duchowość jest dana człowiekowi od jego urodzenia, ale niejednokrotnie ludzie pociągani przez życie duchowe robią to połowicznie i niekonsekwentnie; nie doceniają tego, co naprawdę posiadają (Groeschel, 1998, s. 14). Duchowości nie nabywamy, lecz jest ona jądrem bytu każdego człowieka. „Jeśli znosimy niedogodności pomagania komuś w stresie, poświęcamy coś cennego, aby uczynić kogoś szczęśliwym lub znosimy cierpienie, aby pomóc komuś w większym cierpieniu, czujemy rosnące poczucie wewnętrznego spokoju i osobistej satysfakcji” (Gilmartin, 2000, s. 125). „Rozmowy o sensie życia i cierpienia, podtrzymywanie nadziei, zapewnienie uczestnictwa w praktykach religijnych stanowią podstawowe elementy wsparcia duchowego” (Bartoszek, 2000, s. 97), przyczyniają się do szybszego powrotu do zdrowia, ale też akceptacji własnej sytuacji życiowej i określenia sensu życia.

G.L. Hogben, doktor medycyny, uważa, że najistotniejsza część procesu leczenia dokonuje się w duchowej naturze człowieka. „(...) Bóg jest naszym uzdrowicielem, a Duch Święty energią niezbędną dla naszego uzdrowienia” (Hogben, 2000, s. 99). Autor uznaje, że przywracanie zdrowia polega na opanowaniu złych emocji, czyli złości, lęku, poczucia winy, przerażenia, które są skutkiem stresu, napięcia, osamotnienia. Ożywiająca człowieka energia Ducha Świętego przekształca cierpienie i ból w miłość i współczucie. Jednak bardzo rzadko zachodzi taka natychmiastowa i niecodzienna zmiana świadomości człowieka. Najczęściej dokonuje on stopniowo zmian w swoim życiu (Hogben, 2000, s. 99). Człowiek dojrzewa do podejmowania decyzji zmieniających jego zachowanie, a w konsekwencji uzyskuje spokój wewnętrzny. Czasami „szybszą” zmianę dotychczasowego trybu życia może wywołać przeżycie traumatyczne. Jest to trudny proces, w którym często osoba poszukuje odpowiedzi – kolejny raz – na pytania o własną tożsamość.

Współczesny człowiek poszukuje duchowości, dlatego w centrum uwagi winna znaleźć się troska o ducha, duszę i duchowość. Przeprowadzona analiza wykazała, że ta sfera oddziałuje w znaczący sposób na zdrowie człowieka. Bogata duchowość, wsparcie duchowe może przyczynić się do procesu nie tylko leczenia, ale samego życia istoty ludzkiej, stanowi niejako energię sprzyjającą rozwiązywaniu konfliktów i problemów. Dzięki duchowości człowiek zna swój cel w życiu, bowiem ona nadaje mu sens istnienia.

## BIBLIOGRAFIA

- Bartoszek A. (2000), *Człowiek w obliczu cierpienia i umierania*. Katowice.
- Bendit L.J. (2000) *Duchowy wymiar zdrowia i choroby*, [w:] Kunz D. (red.) *Duchowe aspekty medycyny*, Gdynia.
- Dyczewski L. (1994), *Ludzie starzy i starość w społeczeństwie i kulturze*, Lublin.
- Frankl V.E. (1984), *Homo patiens*, Warszawa.
- Gałdowa A. (2000). *Powszechność i wyjątek*, Kraków.
- Gilmartin R.J. (2000), *Droga do pełni życia*, Kielce.
- Groeschel B.J. CFR (1998), *Duchowy rozwój*, Warszawa.
- Grzegorzczak R., *Co o fenomenie duchowości mówi język?*, [w:] *Fenomen duchowości*, Poznań.
- Harris A.H.S., Thoresen, C.E., McCullough M.E., Larson D.B. (1999), Spiritually and Religiously-Oriented Health Interventions, *Journal of Health Psychology*, 4, s. 413–434.
- Hatch R.L., Burg M.N., Naberhaus D.S., Hellmich L.K. (1998), The Spiritually Involvement and Beliefs Scale. Development and Testing of a New Instrument, *The Journal of Family Practice*, 46, s. 476–486.
- Helmaniak D.A. (1987), *Spiritual Development. An Interdisciplinary Study*, Chicago.
- Heszen-Niejodek I. (2005), *Zmienność wymiarów zdrowia na przestrzeni życia człowieka*, [w:] Kubacka-Jasiecka D., Ostrowski T. (red.), *Psychologiczny wymiar zdrowia, kryzysu i choroby*, Kraków.
- Heszen-Niejodek I., Gruszczyński E. (2004), Wymiar duchowy człowieka, jego znaczenie w psychologii zdrowia i jego pomiar, *Przegląd Psychologiczny*, t. 47, nr 1.
- Hogben G.L. (2000), *Świadomość duchowa jako metoda leczenia*, [w:] Kunz D. (red.), *Duchowe aspekty medycyny*, Gdynia.
- Hołownia S., Kalb C. (2003), Wiara i medycyna, *Newsweek*, nr 49/03, s. 72–82.
- King U. (2004), *The Dance of Life. Spirituality, Ageing and Human Flourishing*, [w:] Jewell A. (red.), *Ageing, Spirituality and Well-being*, tł. wł., London.
- Kłoczowski J.A. (2006), *Czym jest duchowość? – kontekst religijny i kulturowy*, [w:] *Fenomen duchowości*, Poznań.
- Kubacka-Jasieniecka D., Ostrowski T.M. (red.), (2005), *Psychologiczny wymiar zdrowia, kryzysu i choroby*, Kraków.
- Kunz D. (red.), (2000), *Duchowe aspekty medycyny*, Gdynia.
- Lowen A. (2006), *Duchowość ciała*, Warszawa.
- Mateusiak J. (2004), W poszukiwaniu psychologicznych przejawów duchowości, *Przegląd Psychologiczny*, t. 47, nr 1.
- Monbourquette J. (2004), *Od poczucia wartości do poczucia jaźni*, Poznań.
- Olechanowski T. (2006), *Duchowość i narcyzm*, Warszawa.
- Olszewski H. (2003), *Starość i witaukt psychologiczny: atrybucja rozwoju*, Gdańsk.

- Patyjewicz L. (2005), *Zdrowie a poczucie sensu życia*, [w:] ANNALES UNIVERSITATIS MARIAE CURIE-SKŁODOWSKA LUBLIN – POLONIA VOL.LX, SUPPL. XVI, 392 SECTIO D, wersja elektroniczna pliku dnia 8 marca 2008, [http://www.neurocentrum.pl/biblioteka/promocja\\_zdrowia/tom4/patyjewicz2.doc](http://www.neurocentrum.pl/biblioteka/promocja_zdrowia/tom4/patyjewicz2.doc)
- Popielski K. (1994), *Noetyczny wymiar osobowości*, Lublin.
- Popielski K. (1996), *Człowiek: egzystencja podmiotowo-osobowa*, [w:] Popielski K. (red.), *Człowiek-wartości-sens*, Lublin.
- Reale G. (1994), *Historia filozofii starożytnej*, t. 1, Lublin.
- Rolheiser R. OMI (2006), *W poszukiwaniu duchowości XXI wieku*, Kraków.
- Romanowska-Łakomy H. (1996), *Psychologia doświadczeń duchowych*, Warszawa.
- Sartorius N. (2000, lipiec), *Promotion of Health and the Identity of Psychologists*. Referat na XXVII International Congress of Psychology, Sztokholm, Szwecja.
- Socha P. (2000), *Psychologia rozwoju duchowego – zarys zagadnienia*, [w:] *Duchowy rozwój człowieka*, Kraków.
- Sokół-Jedlińska J. (2004), *Duchowość na co dzień*, Warszawa.
- Stawiarska P. (2005), *Wymiar noetyczno-duchowy i jego znaczenie dla zdrowia jednostki na przykładzie wolontariuszy pracujących w Hospicjum*, [w:] Kubacka-Jasiecka D., Ostrowski T., *Psychologiczny wymiar zdrowia, kryzysu i choroby*, Kraków.
- Stawiarska P. (2004), *Duchowość i jej związek ze zdrowiem w ujęciu logoteorii*, *Przegląd Psychologiczny*, t. 47, nr 1.
- Szpak S. (2005), *Długie życie po mszy*, *Charaktery*, nr 2, s. 24–26.
- Światowa Organizacja Zdrowia (1994), *Leczenie bólu w chorobach nowotworowych i opieka paliatywna*, Kraków.
- Tokarska U. (2005), *Wspieranie inteligencji duchowej w modelach psychoedukacyjnych*. [w:] *Psychologia współczesna: oczekiwania i rzeczywistość*, Ledzińska M., Rudkowska G., Wrona L. (red.), Kraków.
- Uzar K. (2007), *Rola duchowego wymiaru człowieka w przygotowaniu i przeżywaniu okresu starości. Ujęcie antropologiczno-pedagogiczne*, Referat wygłoszony na konferencji *Człowiek dorosły wobec starości*, Poznań, 15–16 listopada 2007.
- Wilber K. (brw), *Psychologia integralna*, Warszawa.
- Zohar D., Marshall J. (2001), *Inteligencja duchowa*, Poznań.
- Zukav G. (1997), *Siedlisko duszy*, Poznań.
- Zukav G., Francis L. (2002), *Serce duszy*, Gdynia.