

## ZDROWIE DUCHOWE — SIŁĄ DO TEGO, ŻEBY BYĆ CZŁOWIEKIEM

Tr e ś ć : — I. Stanowisko biblijno-teologiczne. — II. Dietetyka w starej i nowej sztuce lekarskiej. — III. Prezentacje modelowe teorii psychologicznej. — IV. Ogólne kryteria zdrowia duchowego. — V. Działania doświadczalnie uchwytne. — VI. Konsekwencje duszpastersko-psychologiczne. — VII. Zdrowie duchowe jest „siłą do bycia człowiekiem”. — Zusammenfassung.

[...] *ale powiedz tylko słowo, a będzie zdrowa, moja dusza*. Codziennie modlimy się podczas Mszy św. o zdrowie duchowe<sup>1</sup>. W kontaktach między ludźmi, biorąc pod uwagę zdrowie jako takie, liczy się ono jako jedno z najwyższych dóbr; pytamy o zdrowie innych, życzymy sobie wzajemnie zdrowia przy różnych okazjach i rocznicach. W podstawowym prawie Republiki Federalnej Niemiec (Bundesrepublik Deutschland) — art. 2 par. 2 — zdrowie jako „nienaruszalność cielesna” jest zaliczone do godnych ochrony praw każdego obywatela<sup>2</sup>. *Katechizm Kościoła Katolickiego* wskazuje na etyczną odpowiedzialność za zdrowe prowadzenie swojego życia: *Życie i zdrowie fizyczne są cennymi dobrami powierzonymi nam przez Boga. Mamy się o nie rozsądnie troszczyć, uwzględniając potrzeby drugiego człowieka i dobra wspólne*<sup>3</sup>.

Ale czym jest zdrowie a szczególnie zdrowie duchowe? Jakie powstają o nim wyobrażenia w świadomości ludzi i w różnych dotyczących go dyscyplinach naukowych? Czy istnieją jakieś ogólnie przyjęte kryteria? Czy zdrowie jest doświadczalnie uchwytne? Czy można być duchowo zdrowym przy równoczesnej ułomności cielesnej albo przy obciążeniach społecznych? Czym różni się styl życia ludzi zdrowych duchowo od stylu życia „psychicznie upośledzonych”? Czy można wskazać jakieś życiowo praktyczne cele dla duszpasterstwa, które będą mieć na uwadze zdrowie duszy?

<sup>1</sup> W nawiązaniu do Mt 8,8. Artykuł niniejszy ukazał się w języku niemieckim w Księdze Pamiątkowej ku czci Arcybiskupa Johanna Joachima Degenhardta: SURREXIT DOMINUS VERE. Teraźniejszość Zmartwychwstałego w Jego Kościele, (wyd.) J. E r n s t i S. L e i m g r u b e r, Paderborn 1995.

<sup>2</sup> Na terenie Niemiec problemami zdrowia i sprawami, które dotyczą zdrowia, zajmują się trzy ministerstwa; por. J.G. G o s t o m z y k, Versorgung mit medizinischen Einrichtungen, w: K. H u r r e l - m a n n, U. L a a s e r (wyd.), Gesundheitswissenschaften, Weinheim/Basel 1993, s. 207–229, tutaj: s. 215.

<sup>3</sup> KKK 2288.

## I. STANOWISKO BIBLIJNO-TEOLOGICZNE

Kto wyleczony z choroby odzyskał znów zdrowie, ten powinien zrozumieć na czym polega ten „stan uzdrowienia”: być poza zagrożeniem, mieć zachowane życie i dobre samopoczucie, móc utrzymać swoje wewnętrzne „ja” — swój charakter — a w wymiarze religijnym — zyskać życie, które przetrwa śmierć<sup>4</sup>.

Ujmując podobnie jak w klasycznej filozofii greckiej panujące stanowiska, również w Nowym Testamencie rozumiane są słowa w sensie całościowego umocnienia, używane na wyrażenie pojęcia „zbawiać”: „therapeuô” — pielęgnować, być sługą; Mt 4,3; 8,7; Łk 4,23; „iaomai” — wyleczyć z choroby; Mt 8,8; „hygiainô” — dać zdrowie; J 5,4–15; „katharizô” — oczyścić z trądu; Mt 8,2 n. „sôzô” — ratować; Mt 9,21 n.; apolyô — uwolnić; Łk 13,12<sup>5</sup>.

Gdy się rozważa synoptycznie przekazane nam w NT cudowne uzdrowienia Jezusa w takim aspekcie, jakie postawy psychiczne i przeżycia wykazują uzdrowieni, to można z całym przekonaniem określić, jaką strukturę posiada zdrowie, jeżeli opiera się na fundamencie wiary w Jezusa Chrystusa.

Biblijne przesłanie ukazuje zdrowie psychiczne jako wielowymiarowe zjawisko bio-psycho-socjalne<sup>6</sup>, które się składa z następujących czynników:

- świadomość — to znaczy zdolność zwrotu na siebie i poznania prawdy o świecie, doświadczenie i kształtowanie rzeczywistości, przystosowanie się do wymagań wewnętrznych i zewnętrznych, samoregulacja zasadniczych potrzeb i celów;
- religia — to znaczy kierowanie doświadczeń egzystencjalnych do wyższego porządku wartości, zakotwiczenie wiodących postaw życiowych w światopoglądzie w odniesieniu do Boga;
- transcendencja — to znaczy kierowanie swoich możliwości samorealizacji przez nabieranie szerszych doświadczeń, przez myśli i międzyludzkie kontakty — ku realizowaniu własnej osoby.

## II. DIETETYKA W STAREJ I NOWEJ SZTUCE LEKARSKIEJ

We wszystkich starych wielkich kulturach — w Mezopotamii i w Egipcie, w dawnych Indiach jak też w Chinach — było oczywiste, że „być zdrowym” znaczy obok cielesnej pełnosprawności zawsze również „duchowe” dobre samopoczucie<sup>7</sup>. Duchowo-religijne rozumienie dobrego samopoczucia i zdrowia jest

<sup>4</sup> W. Foerster, Sozo, TWNT VII, s. 966–970.

<sup>5</sup> WB, s. 77 i W. Bauer, Griechisch-deutsches Wörterbuch zu den Schriften des Neues Testamenst und der frühchristlichen Literatur<sup>6</sup> (wyd.) K. Aland, B. Aland, Berlin – New York 1988, kol. 1591–1593.

<sup>6</sup> Więcej na ten temat por. G.L. Engel, The need for a new medical model: a challenge for biomedicine, *Science* 196(1977), s. 129–136; K. Hurrelmann, U. Lasser, Gesundheitswissenschaften als interdisziplinäre Herausforderung, w tym 3–15, tutaj, 9.

<sup>7</sup> H. Schipperges, Kosmos Antropos. Entwürfe zu einer Philosophie des Leibes, Stuttgart 1981, s. 24.

integralne i obejmuje zarówno ciało jak i duszę. W teurgicznym połączeniu medycyna i kapłaństwo są w jednym ręku<sup>8</sup>. Kapłani, bowiem przez swój urząd są blisko związani z bogami i dlatego ludzie oczekują od nich pomocy i leczenia; choroba bowiem, bieda i nieszczęście są jak wierzą, zesłane przez bogów. Dlatego też sztuka zdrowego życia (dietetyka) powinna być skierowana na orientację religijną<sup>9</sup>. I tak w Chinach prewencja (zapobieganie) stanowi główny ośrodek sztuki lekarskiej<sup>10</sup>. Również przysięga Hipokratesa (ok. 460–370 przed Chr.) kieruje się nie tylko do Apollona „lekarza” i jego syna Asklepiosa, boga zdrowia — obaj jako „odpędzający zło” są czczeni, lecz równocześnie do córki Asklepiosa Panakei (wszystko uzdrawiającej) i Hygiei (zdrowie)<sup>11</sup>.

Naukowe podstawy dla takiej prezentacji sztuki lekarskiej, jako sztuki życia, której głównym celem jest utrzymanie zdrowia, daje Galen (129–199), znany lekarz grecki w okresie cesarstwa rzymskiego. Sądzi on, że udowodnił, że w tych samych warunkach, które szkodzą naszemu życiu, możemy również szukać środków leczniczych<sup>12</sup>; mianowicie w powietrzu, które nas otacza, w pożywieniu, w ruchu i spoczynku, w zmianie czasu snu i czuwania, poprzez wyłączenie i oddzielanie, jak też przez prawidłowe obchodzenie się z namiętnościami.

Tysiące lat trwające stare doświadczenie sztuki lekarskiej umacnia przekonanie, że zdrowy tryb życia korzysta z naturalnych środków leczniczych, które znajdują się w danych fizjologicznych (*res naturales*), aby potem za pośrednictwem specjalnych zasad (*res non naturales*) uzyskać działanie terapeutycznie skuteczne.

W zadziwiający sposób utrzymuje się ta naturalna wiedza o życiu, która prowadzi poprzez naukę o sztuce życia do wiedzy o uporządkowanym sposobie życia, jako system zamknięty i ciągle żywy w ciągu całego biegu historii medycyny: potrafiła ona przetrwać erę, zapoczątkowaną już w kręgu kultury hellenistycznej, rzeczowo-formalnego, a później też wewnętrznego rozdziału między medycyną a teologią (ale oba te zawody pozostają nadal złączone w ich religijnym i teoretycznie określonym obrazie świata); następnie erę rozumienia zawodu w ujęciu chrześcijańskim według obrazu. „Christus medicus” (Chrystus lekarz) podczas rozkwitu średniowiecznej medycyny klasztornej, a w końcu erę na nowo wprowadzanego i zmieniającego się myślenia z teocentrycznego na antropocentryczne i z wprowadzeniem myślenia biologiczno-naturalistycznego epoki Oświecenia a w końcu faktycznie spełnionego, oddzielenia zdrowia od sztuki medycznej<sup>13</sup>.

Zawsze było niezaprzeczone, że zdrowie duchowe nie jest osiągalne w oderwaniu od zdrowia cielesnego oraz warunków społeczno-ekonomicznych. Zdrowie jako *sanitas* było i jest przedmiotem fizjologii, choroba jako *morbus* jest przedmiotem patologii, zdrowy tryb życia, który jako *valetudo* dotyczy całego człowieka, jest szczególnym przedmiotem — zorientowanej praktycznie — dietetyki

<sup>8</sup> H. Pompey, Fortschritt der Medizin und christliche Humanität, Würzburg 1974, s. 16.

<sup>9</sup> Por. też Spr 3,8; Syr 1,18; 1 Tm 6,3.

<sup>10</sup> W. Brüggemann, Gesundheit und Harmonie mit Kneipp, Heidelberg 1992, s. 7.

<sup>11</sup> H. Schott, Die Chronik der Medizin, Dortmund 1993, s. 36–38.

<sup>12</sup> Tamże, s. 54 n.

<sup>13</sup> H. Pompey, Die Bedeutung der Medizin für die kirchliche Seelsorge im Selbstverständnis der sogenannten Pastoralmedizin, Freiburg 1968, s. 13–32.

i — zorientowanej teoretycznie higieny<sup>14</sup>, która była umieszczona w obejmującym sześć punktów porządku schematycznym; aktualizował ją Paracelsus (1493–1541) jak również F. Nietzsche (1844–1900) we wspaniałych aktualnych wtedy projektach<sup>15</sup>, V. Priessnitz (1799–1851), D.M. Schreber (1800–1891), K. Baunscheidt (1809–1973), S. Kneipp (1821–1897) w przystosowaniu do odbioru ludowego a w najnowszych czasach konkretyzowane przez „Stowarzyszenie kształtowania zdrowia” („Gesellschaft zur Gesundheitsbildung”): motyw główny był propagowany przez interdyscyplinarny Zespół Roboczy i w 1985 r. publikowany jako „Mergentheimer Modell”. Przedstawił sześć „Warunków zdrowego prowadzenia życia” („Regelkreise gesunder Lebensführung”)<sup>16</sup>:

### 1. Ukształtowanie przestrzeni życiowej

Powietrze i klimat, światło, woda, mieszkanie i ubranie tworzą ekologiczne warunki ramowe, o które jednostka i wspólnota mają się troszczyć w interesie zdrowia cielesno-duchowego.

### 2. Dobre korzystanie ze środków do życia

Pokarmy i napoje stanowią według swoich właściwości środki do żywienia, przyjemności oraz środki lecznicze ludzkiej egzystencji we wszystkich jej wymiarach; rodzaj i sposób ich używania staje się stąd wyrazem oraz następstwem naszego samopoczucia.

### 3. Układ czasu

Przebieg tam i na powrót funkcji biologicznych w nas i wokół nas, zbadany przez chronobiologię, przenika z biegiem czasu całość naszego istnienia. Aż sto wielkości funkcyjnych kieruje rocznym rytmem człowieka. Sens takich rytmów biologicznych leży w pierwszym rzędzie w uporządkowaniu środowiska, które służy utrzymaniu życia dla jego najlepszego rozwoju w odpowiednim czasie. Niebezpieczeństwo dla człowieka leży tutaj w pierwszym rzędzie w jego chęci, aby się od takich wpływów środowiska uniezależnić, ale to niesie skutki w zaburzeniach zachowania, ponieważ świadome odrywanie naszej czasowej zależności od środowiska nie będzie przez nasz organizm bez jakichś skutków przyjęte.

### 4. Równowaga gospodarzenia siłą

Tak ważna na co dzień wymiana ruchu i spoczynku, w działaniu i spokoju, jest w starszej medycynie zawsze traktowana jako równoważnik do praktycznej zmiany

<sup>14</sup> H. Schipperges, *Wege zu neuer Heilkunst*, Heidelberg 1978.

<sup>15</sup> Tenże, *Kosmos Antropos*, jw. (Anm. 7), s. 33–177 i 339–469.

<sup>16</sup> Tenże, m.in.: *Regelkreise der Lebensführung*, Köln 1989.

zając. Ta równowaga między szkodliwym przemęczeniem a mniejszym obciążeniem będzie wymagana od nas każdego dnia. Rodzaj i sposób, w jaki człowiek reaguje na wymagania każdego dnia przez dostosowane zaangażowanie i konieczne odzyskiwanie swoich utraconych sił, określa rozstrzygająco jego zdolność życiową oraz jego jakość życia. Pomocne też tutaj będzie zwrócenie uwagi na dane nam przez naturę zdolności opanowania, które leżą u podstaw działania przeciwstawnego (aktywizującego) sympatycznego i (odradzającego), parasympatycznego w wegetatywnym systemie nerwowym. Tam, gdzie nie można uniknąć przewagi przeszkód, można przez zmianę postawy i poziomu wymagań, przez rozwój specjalnych kompetencji, przez włączenie uwolnionych energii etc. odpowiednio do nich podejść.

## 5. Pielęgnacja ciała

Kultura ciała obejmuje żywienie oraz gimnastykę i sport, czystość i pielęgnację jak też zróżnoważone usposobienie; również seksualność jako osobowy sposób przeżywania swojej tożsamości, odniesień, płodności i radości. W konsekwencji powstaje harmonijne i dynamiczne dostosowanie ciała do jego potrzeb. „Kto nie myśli o swoim ciele, ten pada jego ofiarą”, przestrzega nas stare powiedzenie. Odwrotnie zaś, możemy przez naszą troskę o ciało wpływać też na nasze duchowe dobre samopoczucie — pradawne stwierdzenie, na podstawie którego higiena ciała była w jej pochodzeniu kultycznie związana z wszystkimi religiami<sup>17</sup> i ma też duże znaczenie społeczne o ile sport i taniec służą jako przejaw wesela i radości oraz jako ćwiczenie w zręczności i opanowaniu niebezpieczeństw.

## 6. Wymaganie opanowania uczuć i dynamiki odniesień

Do opanowania dnia codziennego, jak również do rozwoju dojrzałej osobowości konieczne jest:

— aby unikać wyobcowania się od „siebie” a przez to przede wszystkim unikać brakującej świadomości prawdy o sobie zapobiegać nie wyrównanemu poczuciu satysfakcji z życia i niewystarczającej świadomości własnej osoby;

— zdobywać rozwój własnej osobowości, to znaczy starać się, aby w świecie różnych możliwości i nacisków czuć się i kształtować oraz wyrażać się jako indywidualność<sup>18</sup>.

Stąd w tradycji dietyki występuje szczególne znaczenie wewnętrznego sterowania tożsamości osobowej w sensie życiowego zadania w sferze duchowej. Mamy tutaj do czynienia z obszarem psychohigieny, z zadaniami duchowego rozwoju w jego wymiarze osobowym i społecznym, z ciągle wzrastającym wymaganiem właściwego stosunku do siebie oraz dopasowania się do środowiska społecznego.

Nie można niedoceniać znaczenia, jakie mają dla dobrego samopoczucia duchowego w sferze wymiaru i rytmu procesów psycho-wegetatywnych, psycho-

<sup>17</sup> Por. np. Kpł 16,4; Lb 8,7.

<sup>18</sup> H. Schipperges, Regelkreise, jw. (Anm. 16), s. 150.

-nerwowych, motywacyjno-czynnych i osobowo-dynamicznych, biologiczne „substancje neurotransmitujące” (Neurotransmittersubstanzen — dopamina, jako materiał pomocny przy automatycznych, mimowolnych poruszeniach i układach ciała), noradrenalina, (dla poruszenia względnie uaktywnienia *sympathicus* działań cielesnych i duchowych) i serotonina (dla odprężenia i snu, rekreacji, pomocy przy trawieniu). Ich nieodpowiedzialny wpływ farmakologiczny przez „uspokajanie” albo „pobudzanie” wynika z wyczerpania się źródeł naturalnych jak też stopniowo przychodzącego przyzwyczajania względnie choroby jako poważnego niebezpieczeństwa dla zdrowia cielesno-duchowego<sup>19</sup>.

W stosunku do wzruszeń, które wyprowadzają nas z duchowej równowagi i w wysokim stopniu ograniczają energię psychiczną, zalecana jest zapobiegawcza psychohigiena regulująca to, co jest nam już znane w bogatym przekazie wszystkich okresów kultury jako: „proste, z naturą związane, służbie Bogu i ludziom oddane życie”, reprezentowane w romantycznych ujęciach wieśniaka albo brata klasztornego. Z tym są związane następujące postulaty<sup>20</sup>:

— intensywny stosunek do natury, który właśnie tę naturę pozwala doświadczać jako wyrównujący, łagodzący element naszego spokojnego życia;

— proste pożywienie, które przeciwdziała wszystkim niepokojom ciała oraz wielu jego namiętnościom;

— wymagająca, systematyczna praca fizyczna, w której „cała złość” może być zneutralizowana, która uwalnia od wzruszeń i prowadzi do normalnego zmęczenia i snu dającego odpoczynek;

— porządek i regularny przebieg codziennego życia, jak go np. wypełnia rolnik w swoich codziennych obowiązkach albo zakonnik według swojej reguły, może stać się stylem życia; one pozwalają na przystępny rytm, w który dają się sensownie włączyć również dni świąteczne, a który zapewnia całemu życiu naturalny przebieg i przemiany.

Jak bardzo w codzienność zakotwiczona religijność, jako regulator życia emocjonalnego oraz jako ochrona przeciw obciążeniom duchowym powinna być ceniona, zostało dotąd epidemiologicznie tylko wstępnie pokazane, przez porównanie między określonymi grupami religijnymi a całą ludnością USA. Okazało się przy tym, że surowe życie religijne zmniejsza całkowicie zwyczajne ryzyko a umacnianie czynniki chroniące, które zasadniczo, w ich wymiarze i skuteczności działania trudno, określić<sup>21</sup>.

Odnosnie psychohigieny w ramach stosunków społecznych, trzeba przede wszystkim osiągnąć trzy cele, żeby nie było jaskrawej sprzeczności między rozwojem osobistym a więzią społeczną, lecz wzbogacenie na każdy dzień a mianowicie:

1. Budować na sobie oraz na innych.
2. Być dla siebie i dla innych.
3. Chcieć żyć w pokoju z sobą i z innymi.

<sup>19</sup> Interesujące szczegóły z psychoneuroendokrynologii prezentuje R. Buck, *Neurochemical mechanisms of emotion and emotional expression*, w: Tenże (wyd.), *The communication of emotion*, New York 1984, s. 68–118.

<sup>20</sup> H. Schipperges, *Regelkreise*, jw. (Anm. 16), s. 157 n.

<sup>21</sup> Tamże.

Ten cały zbiór reguł dietetycznych jako wymagania psychohigieny, stanowi dla każdego słuszne ponadczasowe zasady, o których realizację trzeba się rzeczywiście codziennie ciągle na nowo troszczyć, każdy osobiście — czy zdrowy na ciele czy też chory — a jeszcze bardziej ci, którzy czują się powołani do troski o cielesno-duchowe zdrowie jako do służby wobec bliźniego.

### III. PREZENTACJE MODELOWE TEORII PSYCHOLOGICZNEJ

Zorientowane według psychologii głębi<sup>22</sup> prezentacje na temat charakterystyki zdrowia duchowego i choroby oparte są na znanych modelowych strukturach osobowości S. Freuda i C.G. Junga, na psychodynamicznych hipotezach oraz koncepcji faz psychoseksualnego rozwoju, względnie okresowego modelu jednostkowania<sup>23</sup>. Według tego można określić kogoś jako duchowo zdrowego, kto mocą własnego dojrzałego „ja” potrafi regulować równowagę sił zarówno między buntującymi się impulsami w samej osobie, jak też między jednostką a zewnętrzną rzeczywistością; kto posiada zdolność autorefleksji; kto z jednej strony zdolny jest do zaspokojenia popędów i przyjemności a z drugiej do ich kontroli przez opanowanie, rezygnację albo sublimowanie; kto swoje psychoseksualne fazy rozwojowe bez przeszkód, to znaczy bez objawów a nie bez konfliktów przeżywa; i kto przez swój niepokonalny ładunek biograficzny nie będzie do tego stopnia psychoenergetycznie wyczerpany, żeby adaptacja do swojej aktualnej sytuacji życiowej mu się nie udała. Według własnych słów Freuda człowiek duchowo zdrowy odznacza się zasadniczo poprzez zdolność do „miłości i pracy”<sup>24</sup>.

Według psychologii rozwojowej — jak pisze E. Erikson — duchowe zdrowie; jest produktem wzrostu i dojrzewania w ciągu całego życia. Jest ciągle na nowo zdobywane i umacniane w przebiegu, trwaniu i dialektycznym przewycięzaniu fizjologicznych i psychosocjalnych kryzysów, punktów zwrotnych, które wymagają rozstrzygnięć między postępem a cofaniem się, przy których chodzi o wykorzystanie okazji do umocnienia swojej tożsamości, autonomii, inicjatywy, twórczości, ustalenia pozycji, współpracy, pomnażania oraz akceptacji życia<sup>25</sup>. Teoretycy systemowi tacy jak K. Menninger, widzą ludzki rozwój jako akt równowagi między ciągle nowym przystosowywaniem procesów homeostatycznych i heterostatycznych pod integrującym działaniem swojego „ja”. Jako wskaźniki zdrowia duchowego widzą przede wszystkim takie właściwości, które na podstawie silnego „ja” potrafią realizować elastyczny plan działania między tym, co możliwe a tym, co konieczne np.: bezstronna postawa wobec człowieka, zrozumienie dla potrzeb innych ludzi, poczucie pełnej wartości w kołach społecznych, powściągliwy sposób postępowania wobec pochwał ze strony wrogów oraz agresji, zdolność do wykorzystania osiągnięć twórczych, wypełniania realnych celów, akceptowania braków

<sup>22</sup> Kompetentną prezentację twierdzeń Freuda i Junga podaje — J. S c h w e r m e r, *Den Menschen verstehen*, Paderborn 1990, s. 44–119.

<sup>23</sup> J. J a k o b i, *Die Psychologie von C.G. Jung*, Frankfurt 1988, s. 108.

<sup>24</sup> P. B e c k e r, *Psychologie der seelischen Gesundheit*, Bd. 1, Göttingen 1982, s. 62.

<sup>25</sup> E. E r i k s o n, *Identität und Lebenszyklus*, Frankfurt 1966.

i różnic indywidualnych, właściwe stanowisko w sytuacjach stresowych, przyjmowanie wartości etyczno-moralnych<sup>26</sup>.

Psychologia humanistyczna, która pojmuje człowieka jako z gruntu dobrego, jako tego, który jest od podstaw społeczny, skierowany do przodu, rozumny i realistyczny<sup>27</sup>, ma pełną optymizmu nadzieję, że u człowieka duchowo zdrowego, działające spontanicznie siły wzrostu i dojrzewania osiągną skutek<sup>28</sup>, o ile tylko w stosunkach międzyludzkich zachodzą odpowiednie warunki, takie jak: przejrzystość, szacunek dla wartości, empatia. W każdym razie: „Dobre życie stanowi proces a nie stan. Jest kierunkiem a nie celem<sup>29</sup>. Dla E. Fromma teleologiczna wielkość samorealizacji względnie zdrowie duchowe wtedy dopiero będzie osiągalne, gdy zmienią się stosunki społeczne w sensie jakiegoś „nowego” społeczeństwa, które będzie bardziej akceptowało zasadę być niż mieć<sup>30</sup>.”

W modelu osobowości opartej na teorii przymiotów (eigenschaftsheoretisches Persönlichkeitsmodell) G. Allparta, według której ludzkie zachowanie, myślenie i przeżywanie są zdeterminowane właściwościami, które obok bodźców wrodzonych, obejmują wielką liczbę nabytych potrzeb, wartości i postaw, zdrowie duchowe względnie dla niego, „dojrzała osobowość” określa się w następujących kryteriach: zainteresowanie sprawami zewnętrznymi, zdolność do „ciepłych stosunków”, pewność emocjonalna i potwierdzanie siebie, poczucie realizmu, samokrytycyzm i humor, światopogląd zorientowany na wartości<sup>31</sup>.

Egzystencjonalno-analitycznie przedłożony projekt V. Frankla opiera się obok zapożyczeń od współczesnych myślicieli (Heidegger, Scheler, Jaspers, Sartre), częściowo na jego własnym, bolesnym doświadczeniu, że człowiek ostatecznie nie jest przeniknięty wolą bycia szczęśliwym i też wcale nie wolą ograniczania swoich napięć względnie uwalniania się od potrzeb, lecz bardziej egzystencjalnie przez „wolę sensu” (*Willen zum Sinn*). I tak duchowo zdrowy człowiek urzeczywistnia sens na trzech możliwych drogach: w wartościach twórczych (kreatywność, aktywność, produktywność), w wartościach przeżyciowych (miłość, relacje, estetyka, natura), w wartościach inicjatorskich (podejmowanie trudnych zadań, również losowych, bolesnych, pozornie nieskutecznych; ponoszenie odpowiedzialności, nie traktowanie siebie jako ofiary określonych cech dziedzicznych, cech charakteru, lecz podejmowanie w sposób wolny swoich własnych decyzji<sup>32</sup>.

#### IV. OGÓLNE KRYTERIA ZDROWIA DUCHOWEGO

Ustawienie porównawcze głównych wypowiedzi przedstawicieli wyżej naznaczonych kierunków młodej psychologii (Freud, Menninger, Erikson, Fromm,

<sup>26</sup> K. Menninger, *Das Leben als Balance*, München 1968.

<sup>27</sup> C. Rogers, *Entwicklung der Persönlichkeit*, Stuttgart 1976, s. 99 n.

<sup>28</sup> R. Maslow, *Motivation und Persönlichkeit*, Olten 1977.

<sup>29</sup> Cyt. za P. Becker, jw. (Anm. 24), s. 102.

<sup>30</sup> E. Fromm, *Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft*, Stuttgart 1976.

<sup>31</sup> G. Allport, *Gestalt und Wachstum in der Persönlichkeit*, Meisenheim 1970.

<sup>32</sup> V. Frankl, *Ärztliche Seelsorge*, Regensburg 1975, s. 59–61.



Rogers, Maslow, Jourard, Allpart, Frankl) naprowadza na pięć cech charakterystycznych zdrowia duchowego<sup>33</sup>:

1. Siła działania. 2. Zdolność kochania. 3. Umiejętność samosterowania. 4. Samoaktualizacja. 5. Zdolność odkrywania sensu. Zgodność autorów w tych punktach mimo ich niektórych różniących się koncepcji poszukujących, powinna opierać się na tym, że przy postulatach dotyczących zdrowia duchowego ostatecznie chodzi o typiczne przedstawienie duchowego i kulturalnego horyzontu społeczeństwa zachodniochrześcijańskiego, w którym oni żyli<sup>34</sup>.

Siła działania człowieka duchowo zdrowego w sensie ogólnym ma na uwadze zarówno wielokierunkową pracę dla codziennego utrzymania życia jak też kształtowanie społecznego, materialnego oraz idealnego kosmosu. Historyczno-filozoficzną analogią dla tego dynamiczno-pozytywnego pojmowania świat mógłby być energetyczny nakaz: „Nie marnuj żadnej energii, wykorzystaj ją”. Formuła teologiczna, która odpowiadałaby tej myśli, wyraża się w słowach: *Miej udział w Bożym zadaniu wobec stworzeń*<sup>35</sup>.

Zdolność kochania w rozumieniu psychologicznym cechuje tego człowieka, który w sposób aktywny stara się rozwijać całą swoją osobowość, i któremu się udaje być produktywnym; zrozumiał on, że „miłość do drugiego człowieka nie znajduje swej pełni bez miłości bliźniego, bez prawdziwej pokory, bez odwagi i karności”<sup>36</sup>. Dlatego w etyce filozoficznej N. Harmanna — kochający daje kochanemu nowy wymiar swojego istnienia „być dla niego”, kiedy zazwyczaj jest on tylko „dla siebie”<sup>37</sup>. Równoważny pogląd teologiczny przekazuje apostoł Paweł w *Hymnie o miłości* (1 Kor 13,4–8).

Umiejętność samosterowania określa ideę przewodnią, na mocy której człowiek zdrowy duchowo znajduje relatywnie stabilny stan równowagi wewnętrznej, to znaczy, że jego impulsy witalne oraz ich mechanizmy kontrolne tak są podporządkowane całościowemu działaniu jego „ja”, że stosunkowo mało wiąże się z tym energią psychiczną i mało wystarczających siły do tego, aby rozminąć się z rzeczywistością i pozostaje sensowne przystosowanie przy ewentualnie zdarzających się obciążeniach. Historyczno-filozoficzny pierwowzór dostarczają już cztery platońskie cnoty kardynalne, pośród których zwłaszcza umiarkowanie jako zdolność przeciwstawienia się chęci różnego rodzaju rozkoszy a szczególnie tej, która pochodzi ze sfery zmysłowej, bo przez nią mogłaby powstać szkoda dla życia duchowo-moralnego” i męstwo, jako „zdolność przeciwstawienia się wszelkim chęciom doznawania różnego rodzaju podnieć oraz odpowiednim doznaniom strachu, lęku przed niebezpieczeństwem, walką, cierpieniem, wysiłkiem, tam, gdzie istotne zadania życiowe wymagają, znoszenia i trwania”<sup>38</sup>.

<sup>33</sup> Pierwsze dwa kryteria są u wszystkich autorów jednoznacznie określone, pozostałe przedstawiają wyjątki z trzech podgrup tych teorii. Por. P. Becker, jw. (Anm. 24), s. 142 nn.

<sup>34</sup> W. Oswald, *Der energetische Imperativ*, Berlin 1912.

<sup>35</sup> Por. KDK 57; K. Rahnner, H. Vögrimmler, *Kleines Konzilskompendium*, Freiburg 1968, s. 509.

<sup>36</sup> E. Fromm, *Die Kunst des Liebens*, Frankfurt 1984, s. 9.

<sup>37</sup> N. Hartmann, *Ethik*, Berlin 1962; cyt. za: H. Schmidt, *Philosophisches Wörterbuch*, Stuttgart 1969, s. 363.

<sup>38</sup> G. Paulsen, *System der Ethik*, Stuttgart 1921, cyt. za: H. Schmidt, jw., s. 555.

Teologicznym korelatem do tego jest przepelniona głębokim zawierzeniem postawa człowieka, który stara się o prawdziwe dobra (Mt 6,19–34).

Samorealizacja oznacza twórczy rozwój własnych zdolności i możliwości przy pomocy autorefleksji, pozytywnego stosunku i zaufania do siebie, pod warunkiem otwartości i szacunku dla bliźnich, z dążeniem do prawdy, dobra i piękna<sup>39</sup>. Ukazany tutaj sposób życia i działania został już wcześniej ujęty całościowo jako humanistyczne dobro duchowe, najprzystępniej oczywiście przekazane w przypowieści Jezusa o talentach (Mt 25,14–30).

Zdolność odkrywania sensu jako znak zdrowia duchowego wskazuje na przekraczanie siebie poprzez podejmowanie zadań, owocne działanie, światopogląd zorientowany na wartości, zdolność konstruktywnego pokonywania przykrości. Już etyka stoicka ceniła konieczność i szansę ważnych twierdzeń na temat teleologicznego znaczenia ludzkich zjawisk życiowych. Filozofie egzystencjalistyczne początku 20. wieku rozumieją człowieka jako tego, „który uznaje swoje własne możliwości”<sup>40</sup>. Zwłaszcza różne religie wskazują w swoich propozycjach zbawienia dokładnie na to, że człowiek ma potrzebę znalezienia sensu, np. w przewodniej myśli Jezusa Chrystusa: *Ja jestem drogą, prawdą i życiem* (J 14,6).

Teoretykom poszukiwania sensu chodzi w każdym razie o to, że każdy człowiek w jego indywidualnej sytuacji życiowej znajduje na pytanie o sens, wiążącą dla niego odpowiedź.

## V. DZIAŁANIA DOŚWIADCZALNIE UCHWYTNE

Jeżeli zdrowie duchowe ujawnia się w realizowaniu przynoszących dobro indywidualnych możliwości<sup>41</sup>, to powstaje pytanie o jego wpływ na jakość istnienia: czy czyni ono (zdrowie duchowe) człowieka sytym życia i leniwym? Czy prowadzi do zamieszania i samodestrukcji? Albo też działa impulsywno-ewolucyjnie?

Nowsze koncepcje teoretycznego działania wypracowują trzy psychiczne wielkości wpływów przy powstawaniu motywacji i poglądów, jak też przy kierowaniu procesami uwagi i myślenia: motoryczne, poznawcze i emocjonalne. Aktywizację wszystkich tych trzech wymiarów można przyjąć jako istotę-treść zdrowia duchowego, jako pełnię danych doświadczalnych<sup>42</sup>:

— Zdrowie duchowe podnosi zdolność „samosterowania” i „siłę działania” w sensie zróżnicowanego wymagania aktywności (łącznie z systemem odpornościowym — Immunosystem), podwyższonego prawdopodobieństwa wysiłku bardziej realnej gotowości na ryzyko i preferuje konstytutywno-produktywne osiągnięcia pamięci, wyższą gotowość do pracy, przy zadaniach bezproblemowych wzrost osiągnięć o 20%.

<sup>39</sup> Por. przede wszystkim R. Maslow, *Toward a psychology of being*, Princeton 1962.

<sup>40</sup> M. Heidegger, cyt. za: P. Becker, jw. (Anm. 24), s. 154.

<sup>41</sup> P. Mayring, *Die Erfassung subjektiven Wohlbefindens*, w: A. Abele, P. Becker (wyd.) *Wohlbefinden. Theorie – Empirie – Diagnostik*, München 1991, s. 51–70, tutaj: 53.

<sup>42</sup> A. Abele, *Auswirkungen von Wohlbefinden*, w: A. Abele, P. Becker (wyd.), s. 297–325.

— Zdrowie duchowe wymaga sensownego pozytywnego spojrzenia na siebie i na świat jako znaczące gromadzenie przeważnie przyjemnie wspomnianych treści pamięciowych, ogólnie bardziej pozytywne sądy o innych, utrzymywanie stosunków społecznych, obraz samego siebie („dyspozycyjny optymizm”), bardziej skuteczne pokonywanie sytuacji pełnej problemów np. w wypadku stopniowego i mniej obciążonego komplikacjami powrotu do zdrowia z choroby oraz przy dłuższym o 20% oczekiwaniu na przedłużenie życia u osób 70-letnich.

— Zdrowie duchowe wprowadza samorealizację oraz zdolność kochania jako zwiększoną gotowość do kontaktów, do otwartego samoudzielania się, większej troski o stosunki z ludźmi, większej gotowości do dawania i udzielania pomocy.

Analiza tych wymiarów zdrowia duchowego jest możliwa na podstawie np. osobistych wypowiedzi przypadkowo wybranych osób według analitycznie opracowanych narzędzi metodycznych. „Trierer Persönlichkeitsfragebogen TPF”<sup>43</sup> i „Fragebogen zum aktuellen körperlichen Wohlbefinden FAW”<sup>44</sup>.

## VI. KONSEKWENCJE DUSZPASTERSKO-PSYCHOLOGICZNE

Jako stan faktyczny z dotychczasowych rozważań wynika:

1. Teologiczne, filozoficzne, medyczne i psychologiczne stwierdzenia wskazują na daleko idące jednoznaczne rozumienie istotnych elementów zdrowia duchowego: zdrowie duchowe można znaleźć tam, gdzie ludzie w odpowiedzialnej wymianie między ich własną naturą a otaczającą rzeczywistością zdają sobie sprawę z tkwiącego w nich potencjału rozwoju i z pełną świadomością dążą do tego rozwoju swoich możliwości. Przy tym też stopniowo stają się coraz bardziej zdolni do miłości.

2. Doświadczalne opinie stwierdzają, że zdrowie duchowe wzrasta samo z siebie; ono porusza siłę życiową i równocześnie z niej żyje. Jest ono jako takie po prostu symbolem udanego życia.

3. O tyle o ile zdrowie duchowe pomaga konkretnie w gotowości działania, w postawie prospołecznej, w natężeniu stosunków międzyludzkich w pozytywnym widzeniu siebie i świata, umiejętności postępowania i twórczości, w rozwiązywaniu problemów i perspektywnym myśleniu, staje się ono równocześnie wymaganiem etyki. Dla refleksji duszpastersko-psychologicznej ma to wyraźne konsekwencje w odniesieniu do celów duszpasterskich w działalności Kościoła, dla psychohigieny duszpasterzy oraz dla bieżącej koncepcji dróg kształcenia duszpasterskiego.

Zdrowie duchowe jako cel praktyczno-duszpasterski. Duszpasterstwo jako zachęta do naśladowania Jezusa<sup>45</sup>, powinno ten swój ogólny cel dla dobra człowieka w jego codzienności stale mieć na uwadze. Być sprawiedliwym wobec potrzeby pełni życia (J 10,10) może duszpasterstwo przez dostarczenie możliwości przeżywania doświadczeń tych, którzy w przekazie biblijnym u Jezusa „zdrowego” znaleźli: psychofizyczną świadomość swojej indywidualnej siły, nową chęć zdoby-

<sup>43</sup> P. Becker, *Der Trierer Persönlichkeitsfragebogen TPF*, Göttingen 1989.

<sup>44</sup> R. Frank, *Zur Diagnostik körperlichen Wohlbefindens*, *Diagnostica* 36(1990), s. 33–37.

<sup>45</sup> R. Zerfaß, *Menschliche Seelsorge*, Freiburg 1988, s. 90.

wania środków do osobistego rozwoju, do odniesień społecznych, zdolność porozumiewania się, zaangażowania i ufności oraz pełne wiary odniesienie do Boga.

Psychohigiena jako podstawowe zadanie działania duszpasterskiego. Duszpasterstwo, biorąc słownie albo tematycznie, wielorako też jako symboliczne podejmowanie zadania „pomóżcie ludziom żyć”<sup>46</sup>, potrzebuje solidnego fundamentu w samym podmiocie działania. Duszpasterz powinien rozwijać swoje inicjatywy z powodu osobistej radości działania, jak też w celu utrzymania wiarygodności pracy parafialnej, ale również dla utrzymania zdrowia swojej własnej Psyche. Jest on do tego nie tylko zawodowo zobowiązany (np. w celu sprawdzenia terapeutyczności czynnych duszpasterzy)<sup>47</sup>, lecz również moralnie.

„Ludzkie kształcenie” jako idea przewodnia pracy dydaktycznej. Dla wyboru elementów treściowych i metodycznych w celu kształcenia duszpasterzy (kandydatów i czynnych), można na kanwie opisanych modeli zdrowia duchowego ustawić pola działania, które według ich znaczenia da się opisać następująco:

— w każdym wypadku oparta na psychologii głębi i możliwie antropologicznie różnicowana znajomość złożoności procesów duchowych<sup>48</sup>;

— koniecznie towarzysząca praktyka odnośnie osób w celu osiągnięcia „hermeneutycznej”, „skierowanej na działanie” i z „wiarą i estetyką” związanej, kompetencji<sup>49</sup>; introspekcja w celu coraz bardziej odczuwalnej prawdziwości i ewentualnej korekty nieprawidłowości w sferze somatycznej, psychicznej, duchowej, społecznej albo ekologicznej.

## VII. ZDROWIE DUCHOWE JEST „SIŁĄ DO BYCIA CZŁOWIEKIEM”

*Zdrowie to wprowadzie nie wszystko, ale bez zdrowia wszystko jest niczym.* To zdania przypisywane A. Schopenhauerowi (1788–1860) stawia jeszcze raz przed oczy, że być zdrowym i być chorym stanowią przeżywane przez nas podstawowe formy bycia.

Podobne właśnie doświadczenie człowieka chorego w jego całej egzystencji, cieleśnie poranionego, pozbawionego relacji rodzinnych i podstaw materialnych, obciążonego duchowo i zagrożonego w wierze — cierpi siedzący w worze i popiele Job, kiedy się skarży (3, 3 n.):

*Niech zginie dzień, w którym się urodziłem;  
i noc, podczas której powiedziano: „począł się człowiek”, [...]  
Czemu nie umarłem w łonie matki,  
albo nie zginąłem, gdym wyszedł z jej łona?  
Po cóż dawać światło nieszczęśliwym?\**

<sup>46</sup> P. Zulehner, *Helft den Menschen leben*, Freiburg 1990.

<sup>47</sup> Por. np. wydane w dniu 30.04.1979 przez Niemiecką Konferencję Biskupów Ausbildungsordnung für Ehe-, Familien- und Lebensberater, Nr 4. 1, w: *Würzburger Diözesanblatt* 126 (1980), s. 100–109, tutaj 108.

<sup>48</sup> Por. Anm. 3.

<sup>49</sup> Por. J. Scharfenberg, *Pastoralpsychologische Kompetenz von Seelsorgerinnen*, w: I. Baumgartner (wyd.), *Handbuch der Pastoralpsychologie*, Reigensburg 1990, s. 135–152.

\* Tł. według Pisma Świętego Starego i Nowego Testamentu, t. II, Poznań 1975.

Choroba więc jako pełne pytań spotkanie z sensem życia, jest czymś więcej niż tylko jakimś brakiem, bo dotyczy całego człowieka.

W związku z tym zdrowie określa się jako dające odpowiedź spotkanie z sensem, bo ono jest więcej niż tylko fizjologicznie prawidłowym funkcjonowaniem (*sanitas*), ponieważ przenika całego człowieka (*valetudo*)<sup>50</sup>.

Takie rozumienie stawia zasadniczo Karl Barth, kiedy — długo przed wielostronnie dyskutowaną i mocno krytykowaną WHO — Definicją zdrowia z 1946 r. jako „stan pełnego cielesnego, duchowego i społecznego dobrego samopoczucia” — określa je „jako siłę do bycia człowiekiem”<sup>51</sup>.

Również Schopenhauer, Job, Karl Barth oraz Światowa Organizacja Zdrowia upominają każdego, żeby przynajmniej, według swoich możliwości — czuł się odpowiedzialny za swoje zdrowie przez korzystanie z diety, zapobieganie chorobom, współpracę pacjenta.

W dobrym porozumieniu z nimi działają wielcy myśliciele starożytnej Grecji, ujmując „doskonałą osobowość” jako ucieleśnienie „świętości i sprawiedliwości” (Platon) wzgl. „szczęśliwości” (Arystoteles) albo rozumiejąc człowieka, który po uzyskaniu spokoju duszy uwalnia się od swoich potrzeb, unika silnych emocji, wyrównuje przeciwieństwa, nie oddaje się burzy namiętności a zamiast tego walczy o zrównoważoną pogodę ducha i spokojne usposobienie (Epikur). „To co więc naprawdę potrzebujemy do szczęśliwego życia, to jest pożywienie, ubranie, grono przyjaciół i filozofa”<sup>52</sup>.

To przeświadczenie, według którego zdrowie duchowe jest wyrazem harmonii między równowagą zewnętrzną i wewnętrzną (makrokosmos = świat i mikrokosmos = jednostka) znajduje się też u greckiego lekarza Hipokratesa z Kos (460–377 przed Chr.) z jego podstawową teorią o homeostazie czterech sił cielesnych — krew, czarna żółć, żółta żółć i flegma, u Asklepiadesa z Rzymu (124–60 przed Chr.), który zalecał do rozwoju higieny cielesnej i psychicznej obok metod psychoterapeutycznych, takich jak muzyka, bodźce intelektualne, emocjonalnie wiążąca praca, także fizjoterapię i dietę.

W chrześcijańskim średniowieczu szczególnie Tomasz z Akwinu (1225–1274) wskazuje na psychohigieniczne znaczenie czterech klasycznych cnót kardynalnych (roztropność, sprawiedliwość, wstrzeźliwość, męstwo) i trzech cnót chrześcijańskich (wiara, nadzieja, miłość).

W czasie renesansu Paracelsus (1493–1541) rozwija dynamiczną całościową wizję zdrowia duchowego: Opiera się ona na fizjologii jakiegoś „kosmosu-człowieka”, którą trzeba zrozumieć, kiedy się chce zajmować jego leczeniem i zdrowiem. Dla Paracelsusa istnieją zasadniczo tylko dwa zawody: *Przekazywać Słowo Boże i leczyć człowieka*, przy czym ważne jest, że nie powinny one *być od siebie oddzielone [...] lekarz musi wiedzieć od początku: że nie może*

<sup>50</sup> Por. do tego PDV 43; Kongregacja Wychowania Katolickiego, Wskazania dotyczące przygotowania wychowawców w seminariach Rzym 1983?, nr 34.

<sup>51</sup> K. Barth, Die Kirchliche Dogmatik III/4, Zürich 1962, s. 406.

<sup>52</sup> Cyt. za: P. Becker, jw. (Anm. 24), s. 15–21.

*traktować człowieka jak bydłę w jatce, lecz ma widzieć w nim obraz Boży i właściwie używać lekarstw. A teologom zaleca on przede wszystkim, że mają swoje białe koszule oddać biednym chorym a ich zabrudzone mają sami nosić*<sup>53</sup>.

W okresie oświecenia idea zapobiegania chorobom duchowym i cielesnym przeżyła dalszy wzrost i to w dwóch kierunkach: kierunek postępowy prezentuje między innymi J.J. Rousseau (1712–1778), który jest przekonany, że to, co naturalne i zdrowe przejawia się w narodzie i naród musi być o tym uświadomiony; a konserwatywne ujęcie prezentuje J.P. Frank (1745–1821), który pojmując naród jako nieczysty i także w sprawach zdrowotnych podlegający odpowiednim przepisom państwowym; w swoim dziele *System einer vollständigen medizinischen Polizeii* (System całkowitej opieki medycznej) inicjuje on odejście od otwartych medycznych konsultacji. Na specjalną uwagę zasługuje tutaj pismo E. v. Feuchterlebena (1838), które zajmuje się zagadnieniami zdrowia duchowego oraz wymaganiami w tej dziedzinie a także wpływem duszy na ciało. W jego *Diätetik der Seele* (Dietetyka duszy) odrzuca on naukę o środkach przez które samo zdrowie duszy będzie zachowane. Dlatego akcentuje on przykładowe znaczenie „prawdy” (w sensie realistycznego samopoznania, jak również spontaniczności, autentyczności oraz uwolnienia od sztuczności), przewyciężenie „egoizmu” (w sensie oddania się różnym zadaniom względnie samostranscendencji), konieczność miarkowania uczuć (w sensie wewnętrznego spokoju i harmonii), bezpośredni kontakt z przyrodą jak też obyczajny sposób życia<sup>54</sup>.

F. Nietzsche (1844–1900), również przez chorobę boleśnie doświadczony, tworzy swoje zasady zdrowego życia wzięte w dużym stopniu z własnego doświadczenia: *Co zaś dotyczy mojej długiej nieuleczalnej choroby, czy nie zawdzięczam jej w sposób niewypowiedziany więcej niż mojemu zdrowiu? [...] Kto często choruje, ten ma nie tylko większą rozkosz z bycia zdrowym wskutek swego częstego dochodzenia do zdrowia: lecz ma także bardzo wyostrzony zmysł na temat zdrowia i choroby w dziełach i czynach własnych i cudzych*<sup>55</sup>.

W poszukiwaniu zdrowych wskazań życiowych należy wyjść od „przewodnictwa ciała”. Jego wymowa, zwłaszcza ciała chorego, może daleko przewyższać wymowę ducha: choroba może być środkiem rozpoznania; ona może nas prowadzić na ów *nadmiar sił plastycznych, leczących, odtwarzających i na nowo działających, który jest raczej znakiem dobrego zdrowia*. Odnośnie „zdrowia duszy” podaje Nietzsche takie myśli: *Twoja cnota stanowi zdrowie twojej duszy. Nie ma bowiem samego zdrowia jako takiego i wszelkie usiłowania, aby zdrowie tak definiować, są żałośnie bezradne. To zależy od twego celu, twojego horyzontu, twoich sił, popędów i błędów i dostownie od ideałów i fantazji twojej duszy, aby określić, [...] co znaczy zdrowie*<sup>56</sup>.

<sup>53</sup> Cyt. za: H. Schipperges, Kosmos. Antropos, jw., s. 104 n., 165.

<sup>54</sup> P. Becker, jw., s. 31 n.

<sup>55</sup> Cyt. za: H. Schipperges, jw. (Anm. 15), s. 339, 346.

<sup>56</sup> Tamże, s. 427.

Chodzi o to, aby wielkie źródła sił duchowych zaangażować i ekonomicznie zużytkować, zwłaszcza w odniesieniu do opanowania afektów, żeby znaleźć coś w rodzaju „kultury namiętności”: *Człowiek, który nie chce i nie stara się być mistrzem nad swoim gniewem, goryczą i pragnieniem zemsty i nie dba o to, aby być panem nad czymś jeszcze ponadto, jest tak głupi jak rolnik, który swoją rolę umieszcza obok dzikiego strumienia, bez żadnej ochrony*<sup>57</sup>.

Konieczność czynnego zajęcia się właśnie też psychohigieną stała się w międzyczasie rozpoznana w szerokim zakresie przez takich myślicieli jak Clifford Beers (od 1900) i J.F. Kennedy (od 1963) i po raz pierwszy umieszczona w programie politycznym dotyczącym zdrowia; jest ona znowu przez jedną z powstających właśnie nauk o zdrowiu w ogólności<sup>58</sup> a przez psychologię zdrowia<sup>59</sup> w szczególności, naukowo zreflektowana.

Duszpasterstwo w kontekście społeczno-medycznej, wspólnotowo psychiatrycznej, zdrowotno-wychowawczej i psychoprofilaktycznej troski o zdrowie duchowe można zdefiniować — przy uwzględnieniu wszelkiej wymaganej interdyscyplinarności oraz antropologicznej jakości — w ten sposób, że jego cecha właściwa leży w wymaganiu „siły do bycia człowiekiem” na swój sposób. Duszpasterstwo wymaga przez to tego, co polecił Jezus Piotrowi: *Umacniaj twoich braci* (Łk 22, 32). W tym leży siła przekonania, jakie przejawia duszpasterz, który w sposób istotny angażuje się w osobiste dawanie świadectwa zgodne z tym celem.

## SEELISCHE GESUNDHEIT — KRAFT UM MENSCH ZU SEIN

### ZUSAMMENFASSUNG

Die menschliche Gesundheit betrifft nicht nur den Leib, sondern auch die Seele. Um körperlich und seelisch gesund zu werden, muss man eine Diätetik anwenden. Darüber spricht die Heilige Schrift und auch verschiedene Theologen, Philosophen und Ärzte.

Solche Lebensführung beobachten — heisst:

- 1) Günstige Umgebung (Luft, Licht, Wasser, Wohnung, Kleidung),
- 2) Guter Lebensmittelverbrauch,
- 3) Zeitordnung,
- 4) Gunter Kraftgebrauch,
- 5) Körperpflege,
- 6) Gefühlebeherrschung und Beziehungendynamik.

So eine Lebensführung ist präsentiert in der alten und neuen Medizin. Der Autor zeigt seine Anschauungen darüber. Er schreibt deutlich, dass die Gesundheit des Menschen muss ebenso den Leib wie auch die Seele umfassen.

<sup>57</sup> Tamże, s. 455.

<sup>58</sup> K. Hurrelmann, U. Laaser, jw. (Anm. 2).

<sup>59</sup> I. Vogt, Psychologische Grundlagen der Gesundheitswissenschaften, w: K. Hurrelmann, U. Laaser, jw. (Anm. 2), s. 46–62. Od 1993 ukazuje się też „Zeitschrift für Gesundheitspsychologie”, wyd. przez H.W. Krohne u.a. Göttingen.

Die Kriterien der seelischen Gesundheit sind folgende:

- 1) Kraft der Tätigkeit,
- 2) Liebefähigkeit,
- 3) Selbstleitung,
- 4) Selbstaktualisierung,
- 5) Sinn-Entdeckung.

Die seelische Gesundheit gibt auch verschiedene pastoral-psychologische Konsequenzen. Sie zeigt ein pastoral-praktisches Ziel.

Der Autor hinweist, dass der Mensch muss um die körperliche und um die seelische Gesundheit sorgen. Dann eben wird er in der Fülle ein Mensch werden.

*Übersetzung:* Halina Wistuba