

Ks. dr Józef Stec
Wyższa Szkoła Menedżerska
Jelenia Góra
ksjstec@vp.pl
tel. 602 676 061

Zdrowie duchowe zmierzające do utrzymania wewnętrznego spokoju: duchowość i religijność jako elementy egzystencji człowieka

WSTĘP

W pierwszych słowach pragnę wyrazić szacunek za naukowe pochylenie się nad problemami człowieka chorego. W chrześcijańskiej kulturze Europy, ta samarytańska miłość jest ceniona szczególnie.¹Celem tego przedłożenia jest ukierunkowanie myślenia na profilaktykę zdrowotną w aspekcie zdrowia duchowego zmierzającego do utrzymania wewnętrznego spokoju człowieka. Ten kierunek myślenia wyznacza wcześniejszą troskę, nie tylko o zdrowie ciała, ale i zdrowie duszy, z podkreśleniem duchowości, jako integralnego elementu egzystencji osoby ludzkiej. Medycyna powinna oddziaływać pozytywnie na pełne zdrowie człowieka, zdrowie ciała i ducha, aby go uczynić zdrowym, zdolnym do pełnego rozwoju i społecznego działania². Obserwujemy dziś, opóźnione badania chorego, brak równowagi w leczeniu ciała i ducha, a także widzimy często, jak pogoń za rzeczami materialnymi, czyli światem materialnym, przesłania wielu osobom, szeroko rozumiany świat wartości duchowych, a w nich troskę o zdrowie.

Na naszej konferencji naukowej chodzi nam o pogłębioną refleksję nad złożoną rzeczywistością troski o zdrowie ludzkie, a także o ukazanie wspólnych działań, w kierunku wczesnego zbadania i leczenia tych osób, które dziś często nie wiedzą, że tego potrzebują.

1. W religii chrześcijańskiej człowiek jest wyniesiony ponad inne stworzenia. Ma w sobie duchowe podobieństwo do Boga, jest odkupiony przez Syna Bożego i jest zaproszony do życia wiecznego³. Dwa pierwiastki życia ludzkiego, dusza i ciało podlegają ciągłemu doskonaleniu. Słyszymy często prośbę do Boga "o zdrowie duszy i ciała". Istnieje niezwykła zależność pomiędzy tymi dwoma czynnikami życia człowieka, co często słyszymy w słowach

¹ Karol Wojtyła, *Człowiek w polu odpowiedzialności*, Rzym – Lublin 1991, s. 65.

² Zbigniew Śliwiński, *Życie bez bólu*, Zgorzelec 2013, s. 7.

³ Karol Wojtyła, *Miłość i odpowiedzialność*, Kraków 2012, s. 241.

"w zdrowym ciele, zdrowy duch" i odwrotnie. W historii, akcent kładziono różnie, gdy chodzi o pierwszeństwo, jako przykład przypomnijmy znaną maksymę "Zbaw duszę swoją". Dziś podkreśla się równowagę w trosce o zdrowie duszy i ciała w człowieku. To słowo równowaga wyznacza kierunki myślenia i działania.

2. Przechodzę do spraw ducha w osobie ludzkiej. W religii ogromnie ważna jest wewnętrzna przemiana każdego pojedynczego człowieka, aby kierował się duchem, a nie tylko ciałem. Dialog na płaszczyźnie ducha i ciała stanowi o wewnętrznym pokoju osoby ludzkiej, o którym zapisano w temacie tego wystąpienia, czyli o wewnętrznym pokoju w człowieku.

Na pytanie, jak godnie żyć, ksiądz profesor Józef Tischner odpowiedział: "Nie ważne jest jak, ważne jest z kim..."⁴, a więc kontakt osobowy (personalizm). Kim pisane z małą i z dużą literą. Z kim z małej litery, czyli relacje z najbliższymi: z rodziną, z przyjaciółmi, kolegami w pracy, na uczelni, znajomymi na leczeniu. Z Kim pisane dużą literą to nasz związek z Bogiem. Jeżeli naprawdę kochamy Boga i ludzi to życia nie przegramy, bo ostatecznie po wszystkim pozostaną po nas znaki miłości i do Boga i do ludzi. Miłość nie umiera, umiera tylko ludzkie ciało, a my wierzymy w miłość wieczną i osobową.

3. Chorobę zwłaszcza przewlekłą możemy porównać do jednego z najtrudniejszych egzaminów życiowych⁵, egzaminu wobec ludzi i wobec Boga. Choroba ciała otwiera często człowieka na świat ducha, na bliskość z ludźmi i z Bogiem, na znikomą wartość rzeczy materialnych, o które tak bardzo często zabiegamy...! Budowanie dojrzałych relacji z ludźmi i z Bogiem, to jeden z głównych celów naszego życia, czyli praktyczna odpowiedź na Jezusowe wezwanie: "miłujcie się wzajemnie" (1J4,7). Te więzi osobowe z płaszczyzny ducha w człowieku, trzeba przenieść na płaszczyznę ciała, czyli na znaki zewnętrzne.

Ogólnie w kulturze polskiej mamy problemy z zewnętrznym wyrażeniem duchowych uczuć⁶. Zbyt mało mówimy i to z najbliższymi o naszej duchowej miłości w małżeństwie, w rodzinie, w gronie przyjaciół. Za mało mówimy, że ich kochamy, że ich lubimy, że przeżywamy ich problemy zdrowotne, zbyt mało jest szczerego pocałunku, przytulenia osoby bliskiej, szczerego spojrzenia w oczy, serdecznego uśmiechu, dobrego słowa nadziei, uścisku dłoni, wysłuchania do końca..., a więc pozytywnej bliskości między osobami – a przecież chłopaki też płaczą...! Wraz z chorobą nic się nie skończyło, a wiele rzeczy się zaczęło, wiele

⁴ Józef Tischner, *Filozofia dramatu*, Znak, Kraków 1990, s. 39.

⁵ Joseph Murphy, *Potęga podświadomości*, Warszawa 2000, s. 72-80.

⁶ Józef Stec, *Miłość rodzinna radością i nadzieją*, Jelenia Góra 2009, s. 73.

osób okazało się prawdziwymi naszymi przyjaciółmi, a my na cały świat w czasie choroby patrzymy jakby innymi oczyma: inaczej, głębiej i szukając sensu o tym, co w chorobie jest tajemnicą. Choroba nie zwalnia nas z pogody ducha, z chrześcijańskiej nadziei i z pozytywnego patrzenia na innych. Ważne są tu słowa ludzkiej nadziei: nie bój się, kocham cię, jestem z tobą, zawsze będę cię kochał, nigdy cię nie zostawię w chorobie, jesteś mi zawsze bliski... – te najzwyczajniejsze ludzkie słowa, małe gesty miłości wyrażone najlepiej bezpośrednio, czy nawet telefonicznie..., są ogromnie ważne dla osoby chorej. Te małe gesty miłości bardzo pomagają chorym godnie przeżyć najgorsze sytuacje, najcięższe cierpienia, podtrzymują w trudnych chwilach, utrzymują nas "w pionie"⁷. A w ostateczności łatwiej odchodzi się tym, którzy są kochani i którzy sami kochali, bo ostatecznie urodziłeś się po to, aby kochać⁸.

4. Zauważmy, że nic tak, nie niszczy ludzkich kontaktów, szczególnie w rodzinie, jak pieniądze źle użyte...! Brak zaufania w rodzinie i źle podzielony majątek to często przyczyna samotności osób starszych. Można też zmarnować każdą miłość, gdy codziennie nie będziemy dbali o małe gesty zewnętrzne duchowej miłości z najbliższymi, czyli gdy przestaniemy wymagać od siebie, aby być darem miłości dla innych... A osoba niezdolna do takich małych gestów nie stworzy wspólnego życia w miłości małżeńskiej, rodzinnej i społecznej.

Ludzie – zwłaszcza służba zdrowia, o władnięci chrześcijańską miłością bliźniego, potrafią stworzyć piękną i urzekającą atmosferę miłości samarytańskiej w szpitalu i wyrazić to w ciepłym spojrzeniu na osobę cierpiącą. Jeżeli ktoś bardzo kocha ludzi, to nie musi zmuszać się do bycia uśmiechniętym...! Dziś, chcę serdecznie podziękować za każdy uśmiech i każde dobre słowo służby zdrowia w tym ośrodku i w podobnych...! Te słowa podziękowania wynikają ze stwierdzenia, że tylko ten zasłuży na uśmiech Boga, kto potrafi wzbudzić uśmiech na twarzy drugiego człowieka, a szczególnie na twarzy człowieka chorego, cierpiącego i niepełnosprawnego⁹.

5. Niestety ciągle aktualne są słowa poety Jana Kochanowskiego: "Pełno nas, a jakoby nikogo nie było...!". Wciąż obserwujemy samotność w wielkich miastach, w skupiskach ludzi, w blokach, w zakładach pracy, a nawet w małżeństwach i rodzinach. Dlatego jeden z pedagogów naszych czasów mówi: "Włóżcie mnóstwo wysiłku w waszych rodzinach w to,

⁷ Jan Kaczkowski, *Grunt pod nogami*, WAM Kraków 2015, s. 70.

⁸ Tadeusz Styczeń, *Urodziłeś się, by kochać*, KUL Lublin 1993, ss. 296.

⁹ Jan Kaczkowski, *Grunt pod nogami*, WAM Kraków 2015, s. 120.

aby się wzajemnie miłować, by dużo rozmawiać ze sobą, przytulać i składać pocałunki dzieciom i najstarszym. Wówczas razem przejdziecie przez najcięższe chwile w życiu. Wtedy tragedie choroby i cierpienia nie wprowadzą was w rozpacz. Będziecie silni miłością, i dzielni w pogodnym przeżyciu ciężkich dni choroby i silni chrześcijańską nadzieją. Nie pozwolicie się zwyciężyć złu, aby wam miało odebrać wiarę w zwycięstwo miłości i życia. Ostatecznie śmierć człowieka wierzącego, to narodziny dla nieba. Nie bójcie się. Życzę wam odwagi. Życie w kontekście wieczności, na płaszczyźnie duchowej miłości"¹⁰.

6. Cierpienie duchowe jest często trudniejsze do zniesienia niż cierpienie ciała. Medycyna radzi sobie już całkiem nieźle z cierpieniem ciała, ale trudno nam poradzić sobie z cierpieniem duchowym, które często i na różne sposoby dosięga coraz więcej ludzi. Strach, stres i negatywne emocje wymagają fachowej oceny psychologów, obsługi i ich dobrej rady, tu ciągle specjaliści uczą nas jak obsłużyć własne depresje ducha, jeśli nauczymy się "obsługiwać" samych siebie, to będziemy mogli godnie, rozumnie i w wolności wewnętrznej swobodnie żyć¹¹. Sam proces dojrzewania do równowagi psychofizycznej jest rozłożony w czasie, musimy być cierpliwi i korzystać winniśmy z pomocy: ludzkiej i boskiej. Te dwa rodzaje kontaktów wzajemnie się uzupełniają – medycyna i religia – są sobie wzajemnie bardzo potrzebne i potrafią dobrze współpracować ze sobą. Bóg jeden zna w pełni kontekst życia duchowego poszczególnych ludzi i daje o sobie znać głosem sumienia, a także mądrością naszego rozumu. "Sumienie nie ma zębów, ale gryzie", a rozum podpowiada: dobro należy czynić, a zła unikać. Nadzieja chrześcijańska jest kotwicą, wnosi promyk światła nadziei nawet do najbardziej obolałych ciał dusz i serc. Chrystus wchodzi w nasze ludzkie nieszczęścia i pomaga nam je godnie przeżyć, Jezus cierpi razem z nami i jest w naszym sercu i ludzkim ciele¹². W tamtym przyszłym życiu otrzymamy nasze zdrowe, przebóstwione ludzkie ciała (co wynika z naszej wiary – "wierzę w ciała zmartwychwstanie!"). Tą przemianą naszych ziemskich ciał będziemy megazaskoczeni, dlatego nasz rozum nie jest w stanie tego określić, opisać i zrozumieć do końca.

7. My ludzie wierzący mamy to szczęście, iż rozumnie wierzymy, że nasze życie się nie kończy wraz ze śmiercią naszego ciała, bo dusza ludzka jest nieśmiertelna. Po śmierci ciała będziemy żyć wiecznie innym rodzajem życia. Wiara w życie wieczne wynika z wewnętrznej przemiany w człowieku i jest ona u podstaw dążenia do Pełni na wszystkich płaszczyznach życia osoby ludzkiej. We współczesnej bioetyce czytamy, żeby informować chorych o stanie

¹⁰ Jan Kaczkowski, *Życie na pełnej petardzie*, WAM Kraków 2015, s. 93.

¹¹ Joseph Murphy, *Potęga podświadomości*, s. 93.

¹² Jan Kaczkowski, *Grunt pod nogami*, s. 57.

ciężkim choroby, poza wyjątkowymi przypadkami. Można powiedzieć do chorego tak zwyczajnie: "Panie Piotrze, wiemy, że ta choroba jest dla pana dramatem. Nikt z nas nie udaje, bo wiemy, że jest pan ciężko chory. Ale walka się nie skończyła. Zrobimy wszystko, żeby zachować wysoki poziom leczenia, sprowadzimy najlepsze lekarstwo. Będziemy się starać, żeby czuł się pan jak najlepiej, damy lekarstwa na uśmierzenie bólu. Będziemy się troszczyć, aby pan był z nami jak najdłużej... Czy jest coś, co dla pana dzisiaj jest największym problemem? Chcemy panu pomóc."¹³ Nigdy nie możemy obiecywać rzeczy niemożliwych, ponieważ ludzie straciliby do nas zaufanie. Człowiekowi choremu należy powiedzieć najtrudniejszą prawdę... – ale powiedzieć z miłością do niego, z klasą w słowach, z kulturą i szacunkiem dla jego osoby... – aby go wspierać, obudzić pozytywne relacje z służbą zdrowia, rodziną i przyjaciółmi. W chorobie rozmawiajcie ze sobą, okazujcie sobie czułość, składajcie pocałunki, przytulajcie się do siebie, to daje im pewność, że niezależnie od wszystkiego nigdy go nie zostawicie samego. Jako osoba duchowna lubię słowo "wielkoduszność"¹⁴. Spróbujmy być wielkoduszni wobec chorych w miłowaniu. Nie szczydźmy dla nich czasu w budowaniu relacji przyjaźni i serdeczności. Dajmy z siebie więcej niż musimy, niż określa to prawo, czy regulamin. Nie bądźmy połowiczni w działaniu, idźmy na całość w miłości do osób chorych.

Wnioski do praktycznego działania.

1. Zdrowie człowieka jest dobrem najwyższym w rodzinie i w życiu społecznym. Dlatego nie wolno ograniczać kosztów leczenia dla osiągnięcia dobrobytu, często finansowego, zarówno w rodzinie, jak i życiu wspólnym. Mówię o tym, bo wszyscy jesteśmy skażeni w myśleniu o pierwszeństwie wartości ekonomicznych, finansowych, jako decydujących o wszystkim.
2. W kulturze chrześcijańskiej ludzie chorzy mają szczególne prawo do miłości ludzi zdrowych. Proszę o rozwój szeroko rozumianego świata duchowych wartości i o małe gesty miłości do chorych.
3. Chorzy nie mogą cierpieć z tego powodu, że ludzie zdrowi nie mogą znaleźć wspólnego zrozumienia w sprawach organizacji leczenia.
4. Łagodne misterium śmierci, czyli miłość ludzka i Boska silniejsze są, niż śmierć ludzkiego ciała. "Kto we mnie wierzy – mówi Chrystus, żyć będzie na wieki" (J11,25)

¹³ Jan Kaczkowski, *Grunt pod nogami*, s. 111.

¹⁴ Józef Stec, *Ufajcie, Jam zwyciężył*, Jelenia Góra 2003, s. 28.

5. My zdrowi, połączmy wszystkie siły, aby przywrócić chorym pełnię życia dobroci i miłości. Deklaruję informowanie ludzi o ważności badań profilaktycznych.
6. Dziękuję za to, że w wielu ośrodkach leczenia w Polsce są kaplice, jako miejsca kultu i duchowego rozwoju człowieka.

ks. dr Józef Stec

Bibliografia:

1. Ewa Jurczyk-Romanowska, *The Third Shift*, Warszawa 2012
2. Jan Krucina, *Jak obudzić przyszłość?*, Wrocław, 1996
3. Józef Majka, *Jaka Polska?*, Wrocław 1991
4. *Raport o sytuacji polskich rodzin*, Kancelaria Prezesa Rady Ministrów, Biuro Pełnomocnika Rządu do Spraw Rodziny, Warszawa 1998
5. Józef Stec, *Ku wolności i miłości*, Jelenia Góra 2000
6. *Życie bez bólu. Zdrowe Dzieci – Zdrowa Europa*, materiały z Konferencji Naukowej Międzynarodowego Dnia Inwalidy, XXI Edycja, Zgorzelec 20-21 marca 2015.
7. *Życie bez bólu*, praca zbiorowa pod redakcją prof. UJK dr. hab. Zbigniewa Śliwińskiego i dr inż. Grzegorza Śliwińskiego, Zgorzelec 2013.

STRESZCZENIE

W leczeniu ciała ważna jest równowaga między ciałem a duchem. W religii im bliżej Boga, tym bliżej ludzi, szczególnie chorych. Chorzy potrzebują nie tylko pocieszenia, ale otulenia miłością. Małe gesty miłości często zaniedbane i niedoceniane przez ludzi mają ogromną wartość do psychicznej kondycji człowieka chorego. O dobrym samopoczuciu chorego w dużym stopniu decyduje rodzaj kontaktów z ludźmi zdrowymi.

A balance between the body and spirit is important in healing the body. In religion, the closer you are to God, the closer you are to people, especially the sick. The sick need not only to be consoled, but also enveloped in love. The small gestures of love, which people often neglect and underestimate, have an enormous value for the psychological condition of a sick

person. How the person feels depends to a large extent on the type of their contacts with healthy people.