

Paweł Kleczyński – psycholog, specjalista w dziedzinie psychoterapii uzależnień, superwizor aplikant

Tematy duchowe w psychoterapii – przyjmować czy interpretować?

Motywacją do zmierzenia się z powyższym tematem, było moje osobiste doświadczenie. W trakcie trwania procesu superwizji u superwizora z podejścia psychodynamicznego miałem własne doświadczenie duchowe. Podzieliłem się tym w superwizji jako znaczącym wydarzeniem z życia, które nie jest bez znaczenia dla mojej pracy z pacjentami. W relacji superwizyjnej opowiadałem o tym z dużym entuzjazmem, podekscytowaniem. Po drugiej stronie spotkałem się z rezerwą, dystansem, co oczywiste, trudno oczekiwać, żeby ktoś z zewnątrz (poza doświadczeniem) podzielał mój entuzjazm. Ciekawym dla mnie jest to, zwłaszcza jak patrzę z dystansu na tę sytuację, że im większy był dystans po stronie superwizora, tym ja bardziej „ofensywnie” chciałem się tym dzielić. Ta sytuacja była impulsem do decyzji o zmianie superwizora. Omówiłem ją w relacji superwizyjnej. Po domknięciu procesu rozpocząłem poszukiwanie nowego superwizora. W swoich poszukiwaniach otworzyłem się na superwizorów z innych modalności. Trafiłem na superwizora humanistyczno – doświadczeniowego, w momencie poznawania się opowiedziałem o przyczynach zmiany superwizora. Ku mojemu zaskoczeniu, a może w zgodzie z moimi skrywanymi potrzebami, zostałem przyjęty z całym tym doświadczeniem. Ciekawym dla mnie jest to, że ten rodzaj wysłuchania, zaciekawienia moim doświadczeniem, pozostawił we mnie niemal równie głębokie duchowe doświadczenie, jak to pierwotne. Na pewno pozwolił mi wejść w proces integrowania pierwotnego doświadczenia.

Dzisiaj zaczynając proces szkolenia się na ścieżce superwizorskiej zastanawiam się, do której postawy mi bliżej. Z jednej strony rozumiałem jest dla mnie dystans i próba zrozumienia tego, co dzieje się z superwizantem, a może nawet lęk o niego, z drugiej zaś jakże kojąca jest postawa przyjęcia, zaciekawienia (które sprawia wrażenie, że to czego doświadczam jest ok).

Chciałbym teraz przedstawić po krótku, co te dwie szkoły tj. szkoła psychodynamiczna oraz humanistyczno- doświadczeniowo mówią głosami swoich przedstawicieli na temat duchowości.

Duchowość w rozumieniu humanistyczno doświadczeniowym.

Podejście humanistyczno-doświadczeniowe, rozwinięte w połowie XX wieku jako alternatywa wobec behawioryzmu i psychoanalizy, stawia w centrum zainteresowania osobiste doświadczenie jednostki, jej wolność, potencjał wzrostu oraz dążenie do autentyczności, empatii i samorealizacji. W tym kontekście duchowość nie jest rozumiana jako zjawisko religijne dosłownie, lecz jako głęboko ludzkie doświadczenie związane z poczuciem sensu, pełni, jedności i przekraczania ego. W podejściu tym duchowość wpisuje się w holistyczne rozumienie człowieka – jako istoty cielesnej, psychicznej i duchowej.

1. Duchowość jako część pełni człowieczeństwa

Humanistyczne podejście traktuje człowieka jako całość: ciało, umysł, emocje i duchowość. Duchowość jest tu rozumiana szeroko – niekoniecznie religijnie – jako:

- dążenie do sensu, wartości i przekraczania siebie,
- potrzeba głębokiego połączenia – z innymi ludźmi, naturą, wszechświatem, lub z czymś „większym od siebie”, (Rogers)
- wewnętrzne poczucie autentyczności, wolności i pełni.

2. Subiektywne i indywidualne podejście do duchowości

Nie narzuca się jednej definicji duchowości. Klient sam określa, co dla niego ma duchowe znaczenie. Może to być:

- kontakt z naturą, sztuką, ciszą,
- doświadczenia mistyczne lub transpersonalne,

- wiara religijna lub świecka duchowość (np. medytacja, joga, głęboka refleksja).

3. Doświadczenie jako centrum pracy

Duchowość nie jest analizowana intelektualnie, lecz przeżywana – w „tu i teraz”. Terapia może wspierać:

- eksplorowanie duchowych doświadczeń klienta,
- akceptację i integrację kryzysów duchowych,
- poszukiwanie sensu w obliczu cierpienia, śmierci, samotności.

4. Samorealizacja i transcendencja

W modelu np. Carla Rogersa czy Abrahama Masłowa, duchowość może pojawić się na wyższych poziomach rozwoju jako:

- samorealizacja (pełne rozwinięcie potencjału),
- transcendencja (przekraczanie ego, służenie innym, doświadczanie jedności).

5. Brak oceny i otwartość terapeuty

Terapeuta w podejściu humanistycznym nie ocenia duchowości klienta, niezależnie od jej formy. Ważna jest:

- autentyczność i akceptacja,
- stworzenie przestrzeni, w której klient może bezpiecznie eksplorować swoje przekonania.

Carl Rogers

„Najbardziej osobiste jest najbardziej uniwersalne.” (O stawianiu się osobą, C. Rogers)

Kiedy dotykam tego, co we mnie najgłębsze, odkrywam, że nie jestem sam.” (C. Rogers)

W podejściu humanistyczno doświadczeniowym autentyczne, osobiste przeżycia łączą nas z innymi ludźmi i ze światem, otwierają kontekst wspólnotowy. Duchowe jest to, co jest najbardziej osobiste, autentyczne, nakierowane na dążenie do rozwoju, którego celem jest nieustanny proces.

W innym miejscu mówi: „Doszedłem do wniosku, że gdy docieramy do samego rdzenia osoby, odkrywamy coś konstruktywnego, nie destrukcyjnego. Ludzie mówią do mnie *Ach więc wierzysz, że człowiek z natury jest dobry*. Nie lubię określenia dobry. To osąd moralny [...] gdy uda ci się poznać wnętrze osoby, odkryjesz, że chciałaby ona żyć w harmonii i jest konstruktywna z natury”. Wyznacza wprost ramy, w których rozwój człowieka jest najbardziej optymalny: brak oceny, oraz ta świadomość, że w każdym zachowaniu człowieka jest zachowana pozytywna intencja. (za. Joanna Kaczmarek)

Eugene Gendlin

Gendlin wprowadził pojęcie felt sens, które rozumie jako specyficzne, nie do końca uświadomione, cielesne odczucie całej sytuacji – coś, co „czuje się w ciele”, ale jeszcze nie jest do końca ujęte w słowa czy świadomy obraz. To poczucie pełni i niejasności jednocześnie, które niesie ze sobą bogactwo nieuświadomionych treści. Zauważył, że kontakt z wewnętrznym, cielesnym poczuciem umożliwia dostęp do głębszej mądrości, która często wykracza poza racjonalne myślenie i poznanie. Ta mądrość jest czymś, co można określić jako „duchowe”, choć Gendlin unikał tradycyjnych, religijnych definicji duchowości. Chociaż w swojej książce Focusing, zestawiając pojęcie felt sensu ze sposobami przetwarzania informacji jakie zaproponował Jung (4 funkcje), porównuje go do piątej funkcji transcendentnej.

„To, co Jung mówi o funkcji transcendentnej, jest pouczające: mówi nam, abyśmy przekazali naszą moc tworzenia słów ”afektowi”, abyśmy pozwolili mu mówić. Instruuje nas również, abyśmy pozwolili mu tworzyć obrazy. Mówi, że rodzaj ”afektu”, który może to zrobić, nie jest funkcją uczuciową. Jung zdaje się jednak nie dostrzegać kierunkowego charakteru odczuwanego zmysłu – jego sposobu prowadzenia do następnego kroku i kolejnych kroków po nim. Uważa on, że należy

zaakceptować "material", który powstaje w wyniku dopuszczenia efektu do głosu, a następnie go zinterpretować (używając jego pojęć). Z drugiej strony, odczuwany zmysł dostarcza swoją własną interpretację, wskazując kierunek, w którym chce podążać - w kierunku następnego kroku."

Gendlin wskazuje w nas istnienie „cielesnego zmysłu”, który ujmuje całość doświadczenia osoby w danym momencie, w swojej wewnętrznej dynamice jest nastawiony na rozwój osoby, dając dojść do głosu temu, co od dawna jest pominięte, ciche, niewyrażone.

„Jest rozwój, gdy coś porusza się w środku, co od dawna było nieuchwytnie, ciche, skurczone i prawie nieme wtedy energia życiowa płynie w nowy sposób”. (E. Gendlin, Focusing)

Duchowość w rozumieniu psychodynamicznym

W podejściu psychodynamicznym duchowość traktowana jest jako element wewnętrznego życia psychicznego, który może pełnić zarówno funkcje rozwojowe, jak i obronne. Choć klasyczna psychoanaliza Freuda była raczej krytyczna wobec religii i duchowości, to nowsze nurty psychodynamiczne – zwłaszcza psychologia analityczna Junga, psychoanaliza relacyjna, czy podejście egzystencjalno-psychodynamiczne – odnoszą się do duchowości bardziej otwarcie i twórczo.

1. Zygmunta Freud – duchowość jako iluzja

- Freud był sceptyczny wobec religii i duchowości – uważał je za projekcje pragnień i mechanizmy obronne wynikające z lęku i potrzeby opiekuńczego ojca.
- W „Przyszłość pewnej iluzji” (1927) pisał:

„Religia jest neurozą zbiorową ludzkości.”

- Jednak nie negował całkowicie potrzeby duchowości – widział ją jako naturalny etap rozwoju psychicznego.

2. Carl Gustav Jung – duchowość jako fundamentalny aspekt psyche

- Jung uważał duchowość za centralny wymiar ludzkiej psychiki, niezbędny dla rozwoju i integracji osobowości.
- Wprowadził pojęcia takie jak:
 - **jaźń (Self)** – symbol pełni, często utożsamiany z obrazem Boga,
 - **proces indywiduacji** – droga do duchowego i psychicznego zintegrowania,
 - **archetypy religijne i duchowe** – uniwersalne obrazy obecne w nieświadomości zbiorowej.

Cytat z Junga:

„Religijność jest jedną z najpierwotniejszych i najbardziej powszechnych postaw psychicznych.”
(„Psychologia a religia”, 1938)

3. Współczesna psychoanaliza i duchowość

Współcześni psychoterapeuci psychodynamiczni coraz częściej uznają duchowość za realną i znaczącą część życia psychicznego, a nie jedynie neurozę.

Przykłady:

James Fowler – rozwój duchowy jako część rozwoju ego

- amerykański psycholog i teolog, zaproponował teorię rozwoju wiary, która wpisuje rozwój duchowy w szerszy kontekst rozwoju ego i tożsamości. Jego koncepcja opiera się na założeniu, że duchowość nie jest zarezerwowana wyłącznie dla religii, lecz stanowi uniwersalny aspekt rozwoju człowieka.

Ana-Maria Rizzuto – Bóg jako „obiekt przejściowy”

- psychoanalityczka i psychiatra, zaproponowała oryginalną teorię dotyczącą obrazu Boga w psychice człowieka, opierając się na psychoanalizie i koncepcji „obiekta przejściowego”

Donalda Winnicotta. Bóg jako „obiekt przejściowy” to most między światem zewnętrznym a wewnętrznym, który pomaga człowiekowi budować poczucie sensu, bezpieczeństwa i tożsamości. Obraz Boga kształtuje się w dzieciństwie, ale ewoluje przez całe życie, współtworząc strukturę psychicznego „ja”.

Osobiste refleksje końcowe

Ciekawe co „zrobiło” ze mną to pisanie eseju. Na początku, jak tylko na chwilę spotykałem się z tym tematem, wydawało się to takie proste, zgodne z moim doświadczeniem, że podejście humanistyczne jest tym, które więcej mówi, bardziej otwiera się na zgłębianie tego tematu. Teraz, jak o tym myślę, jestem w zupełnie innym miejscu. Myślę o tym, że ignorując dorobek podejścia psychodynamicznego zabieram sobie szansę na wyłapanie ludzkiego rozumienia moich doświadczeń duchowych (a jest ich nie mało 😊), a gdy patrzę na podejście humanistyczne doświadczeniowe to widzę, jak wstrzymuje się ono przed tym, by stać się religią, pozwala z różnych perspektyw zobaczyć, jak unikalną istotą jest człowiek, jak często przekracza w swoim doświadczeniu siebie, jakby dialogował z kimś, ale nie daje ono naiwnych sugestii czy to dialogowanie jest z dojrzałą wersją siebie czy może z Kimś, kto nas przekracza, pozostawia to każdemu z nas.

Pewne jest dla mnie to, że temat duchowości wnoszony przez klienta jest w terapii ważnym tematem, ważne żeby go podjąć, ale jeszcze bardziej istotnym jest świadomość, że wchodzimy na bardzo osobisty, wrażliwy obszar. Dziś jest dla mnie oczywiste, że będąc z klientem wiele wnoszę w jego rozwój przyjmując go w atmosferze akceptacji, starając się być jak najbliżej jego osobistego doświadczenia zachowując swoją odrębność. Nie mniej oczywiste jest to, że rozmawiając o duchowości klienta mogę mu pomóc lepiej zrozumieć, bardziej się otworzyć, towarzyszyć mu na drodze dojrzewania duchowości korzystając z dorobku podejścia psychodynamicznego. Rozmawiać z nim o tym, że nawet gdy odkrywa tak wiele „ludzkich” czynników w tym doświadczeniu, to nie oznacza, że utraci to, co jest dla niego istotne duchowo, a wręcz ma szansę to pogłębić. (za Jacek Prusak)

Bibliografia:

Rogers R.C., **O stawaniu się osobą**. Rebis 2002

Król-Fijewska M., Doświadczenie a psychoterapia. Rozdział: **Tendencja aktualizacyjna w praktyce terapeutycznej**. Kaczmarek J. Kawka K., Kaczmarczyk I. INTRA 2019

Gendline T. E., **Focusing**. Bantam 1982

Freud, Z., **Kultura jako źródło cierpień**. Aletheia 2013

Jung C.G., **Psychologia a religia zachodu i wschodu**. KR 2009

Król, J., **Koncepcja rozwoju wiary Jamesa W. Fowlera**. *Studia Teologiczno-Historyczne Śląska Opolskiego*, 22, s. 151–166. 2002

Rizzuto A.M., **Narodziny żyjącego Boga**. Studium psychoanalizy. WAM 2012

Jabłońska K., Gawryś C., **Między konfesjonalem a kozetką**. Wiąż 2010