

Stanisław Huet

Instytucja spowiedzi w świetle higieny psychicznej

Collectanea Theologica 23/1-2, 263-273

1952

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

COMMUNICATA

STANISŁAW HUET

INSTYTUCJA SPOWIEDZI W ŚWIETLE HIGIENY PSYCHICZNEJ.

I.

Na posiedzeniu Warszawskiego Towarzystwa Teologicznego w miesiącu grudniu 1951 r. przeprowadzono dyskusję nad referatem piszącego pt.: „O stosowaniu zasad i metod higieny psychicznej przy spowiedzi“.

Istota higieny psychicznej wiąże się z zagadnieniem zdrowia psychicznego a właściwie z problemem zdrowia i choroby w ogóle. Chorobę w ogólności można określić jako odchylenie od normalnego stanu ustroju, które przynosi ustrojowi szkodę. Natomiast brak takiego odchylenia, czyli równowaga w ustroju i sprawne działanie zespołu wszystkich podstawowych funkcji biopsychicznych w człowieku oznacza zdrowie.

Zarówno psychiatria z psychopatalogią jak i higiena psychiczna interesują się tym podstawowym problemem, gdyż od określenia istoty choroby względnie zdrowia psychicznego, zależy będzie dalsze wnioskowanie i postępowanie praktyczne. Niemniej ważną jest ta kwestia dla duszpasterzy w ich zetknięciu się z penitentami, których zwłaszcza w konfesjonale zakwalifikować muszą jako normalnych, zdrowych lub też jako zdecydowanie chorych, względnie mniej lub więcej odbiegających od normy psychicznej. Wobec tego zarówno psychiatrom, psychologom, pedagogom i duszpasterzom nasuwa się doniosły problem normy określającej granicę między zdrowiem a chorobą, oraz wyodrębnienia chorób organiczno-somatycznych od chorób psychicznych.

Mimo jednolitość ludzkiego organizmu oraz wzajemny wpływ somy na psyche, trzeba uwzględnić różnicę między chorobą organiczną a funkcjonalną. Organiczne choroby to te, których podłoże stanowią pewne organiczne zmiany makroskopijne, czy choćby mikroskopijnie dostrzegalne, natomiast jako funkcjonalne choroby określano zaburzenia w czynnościach danego organu, bez dostrzegalnej nawet mikroskopowo jakiegokolwiek zmiany organicznej. Postęp jednak medycyny idzie w tym kierunku, aby wykryć organiczne przyczyny tych chorób czynnościowych. Ma tutaj duże pole do popisu zarówno neuropatologia jak i endokrynologia. W rzeczywistości ilość chorób funkcjonalnych zmniejsza się dzięki rozwojowi tych wspomnianych gałęzi wiedzy lekarskiej wykrywających organiczne podłoże poszczególnych chorób funkcjonalnych. Wobec tego możemy już dziś z całą stanowczością twierdzić, że każde odchylenie od normalnego działania organicznego odbić się musi na psychice, a każde zaburzenie psychiki wywołuje z reguły oddźwięk w organizmie człowieka. To wzajemne oddziaływanie psychiki na somę i somy na psychikę znajduje swój wyraz zarówno w normalnym stanie czyli w zdrowiu, jak i w chorobie człowieka. Łatwiej jednak wykryć tę wzajemną zależność obydwóch elementów w chorobie, a więc wówczas kiedy wzajemna harmonia jest zakłócona.

Dysharmonia ta jest niedociągnięciem lub przekroczeniem wzajemnej równowagi czyli t.zw. normy psychicznej, jeśli chodzi o psychiczne zaburzenia.

Normę więc psychiczną możemy określić jako świadomie odczuwaną harmonię wewnętrzną między elementami osobowości ludzkiej. Harmonia zaś utrzymuje się dzięki dynamice czyli pewnej tężyznie psychicznej opanowującej i wyrównującej wszelkie dysproporcje pomiędzy poszczególnymi elementami jak charakter, temperament, popędy. U t.zw. psychopatów widzimy właśnie brak tej harmonii czyli siły wyrównującej pewne ujawniające się braki czy przerosty przy jednoczesnej świadomości tego zjawiska. Ci ludzie cierpią z powodu tych braków czy przerostów świadomie a bezwolnie, (brak im bo-

wiem siły woli) i wchodzi w skutek tego w ustawiczne konflikty z otoczeniem czy szerszym społeczeństwem. I z nimi spotykamy się właśnie w konfesjonale, dokąd pcha ich nieraz instynkt samozachowawczy po ratunek.

Norma więc psychiczna to bogaty zespół osobowych cech psychicznych o równowadze między ich sprzecznymi dążnościami.

Jeżeli chcemy postawić duszpasterską diagnozę określającą psychikę penitenta musimy pamiętać o jeszcze jednej trudności, którą stanowi kwestia harmonii i dysharmonii warunkującej normę psychiczną. Inaczej bowiem wypadnie ocena funkcji psychicznej rozpatrywanej w odrębnie a inaczej, jeśli się ją bada w łączności z innymi, czyli zespołowo, inaczej wreszcie u różnych osobników znajdujących się w różnych warunkach. Okazuje się bowiem, że nieraz w pewnych warunkach stany nierównowagi psychicznej są podyktowane właśnie ich nadzwyczajnością i nie oznaczają wówczas bynajmniej stanu chorobowego. I tak np. pewne natręctwa wyobraźniowe u inteligentnego intrawertyka, z natury skłonnego do przebywania w świecie wyobraźni, nie będą wcale stanem chorobowym. Inne zaś osoby, skądinąd zrównoważone, w pewnych warunkach specjalnych „wychodzą z formy“, tracąc równowagę psychiczną; inne znów, które uchodziły za niezrównoważone w życiu codziennym, zdają zdumiewająco egzamin równowagi psychicznej w warunkach nadzwyczajnych, kiedy inni potracili głowy. Wreszcie i to należy podkreślić, że równowaga w zakresie funkcji niższych może być rodzajem t.zw. dezytegracji planowej, czyli celowego rozbicia psychiki, aby na gruzach starej struktury i z jej materiału mogła powstać nowa, wyższego rzędu integracja psychiczna. Wobec tego takie objawy dezytegracyjne niższego rzędu nie możemy uważać za objawy chorobowe, ponieważ stanowią one konieczny etap pod budowę funkcji psychicznych wyższego rzędu.¹⁾

¹⁾ Por. K. Dąbrowski, wykłady z Higieny psychotechnicznej. Skrypt I. 57—58.

Z powyższych przykładów widać, że przy normatywnej ocenie funkcji psychicznych trzeba brać pod uwagę wiele kryteriów i przeprowadzać indywidualny i szczegółowy wywiad psychologiczny, biologiczny, lekarski i społeczny, aby ustalić o danym osobniku, jaki przedstawia typ psychologiczny, w jakim jest okresie rozwojowym, jakie przechodzi kryzysy psychiczne, jakim jest jego poziom intelektualny i kulturalny i wreszcie jakie są jego cele indywidualne i grupowe (społeczne).

Pojęcie zdrowia psychicznego, o jakie przecież nam chodzi z punktu zarówno przyrodzonego jak i nadprzyrodzonego — natura bowiem i nadnatura tworzą w człowieku coś jednolitego — jest definiowane rozmaicie.

Cytowany już Dr. K. Dąbrowski²⁾ określa zdrowie psychiczne jako zdolność do ciągłego przystosowywania się do rzeczywistości przez podporządkowanie celów cząstkowych hierarchicznie najwyższemu, t.j. moralnemu ideałowi osobistemu i społecznemu. Podstawowym kryterium zdrowia psychicznego według niego jest zdolność do ewolucji indywiduum względnie grupy społecznej w kierunku coraz wyższych form, aż do ideału jednostkowego, względnie, jeśli chodzi o grupę, aż do ideału grupowego. To ujęcie dra Dąbrowskiego nie określa dokładnie na czym ma polegać ten ideał jednostkowy czy grupowy. Jest rzeczą oczywistą, że zdrowie psychiczne nie może polegać tylko na elementach biologicznych, na zdrowych instynktach samozachowawczych i zachowania gatunku. Muszą tu wchodzić czynniki duchowe, osobiste i społeczne, nie jako przeciwstawne sobie, ale właśnie łączące jednostkę ze społeczeństwem. W każdym razie nie można pomijać również elementu światopoglądowego.

Dr Stefan Szuman określa zdrowie psychiczne jako zdolność do autopsychoterapii.³⁾ Zdrowie więc psychiczne polegało-

²⁾ Por. Pojęcie zdrowia psychicznego w *Zdrowiu Psychicznym* 2(1948) 37—51.

³⁾ Por. dyskusję w *Zdrowiu Psych.* 1(1946) 18 i n.

by na wewnętrznych siłach psychicznych jednostki. Konsekwentnie wszelkie leczenie psychoterapeutyczne byłoby tylko obudzeniem w chorym zdolności w nim samym drzemiących, a więc byłoby autopsychoterapią. Definicja dra Szumana nadałaby się do naszego ujęcia zdrowia duszy, które przywraca Sakrament Pokuty, w którym, poza nadprzyrodzonym elementem łaski, terapia polega właśnie na budzeniu naturalnych sił psychicznych, a zwłaszcza woli w penitencie, który korzystając z kierownictwa swego spowiednika, całą pracę nad swym wnętrzem musi przeprowadzić sam, współdziałając z łaską.

Dr A. Dryjski⁴⁾ uważa, iż zdrowie psychiczne wymaga pewnej postawy duchowej, polegającej na gotowości i skłonności do reakcji w określony sposób na faktyczne czy domniemane czynniki chorobotwórcze.

II.

Jeżeli samo pojęcie zdrowia psychicznego stanowi problem jeszcze nie całkowicie rozwiązany, to nic dziwnego, że i ujęcie istoty nauki higieny psychicznej i jej stosunku do innych nauk pokrewnych również nie jest sprecyzowane.

I tak Prof. Kreutz uważa, że właściwym terenem higieny psychicznej jest profilaktyka. Wobec tego do higieny tej należałoby tylko praktyczne poradnictwo i badanie w tym zakresie bez wchodzenia w kompetencje pedagogiki i socjologii.

Dr A. Dryjski⁴⁾ uważa, iż zdrowie psychiczne wymaga higienę psychiczną jako naukę o warunkach zdrowia psychicznego jednostki i grupy oraz jako sztukę stosowania tych warunków.

Prof. Szuman, mówiąc, że zdrowie psychiczne polega na zdolności do autopsychoterapii, będzie uważał psychohigienę za czysto zewnętrzną pomoc, drogą zasugerowania choremu pewnych wskazań do obudzenia w nim zdolności samoleczniczych. I tak, jeżeli choroba psychiczna polega na utracie celów

⁴⁾ Por. art. Psychika i zdrowie w *Zdrowiu psychicznym* 2 (1948) 26—36.

życia, to terapia będzie szła w kierunku restytuowania wiary w życie i odzyskanie celów życiowych. Dlatego według prof. Szumana higiena psychiczna ma za zadanie stworzyć takie warunki środowiskowe i wychowawcze danej jednostce, aby dla utrzymania zdrowia psychicznego wystarczała jej autopsychoterapia. Profilaktycznie higiena psychiczna ma nie dopuszczać do powstawania konfliktów drogą budzenia wewnętrznej radości życia i chęci zwalczania trudności. Widać z tego, że chodzi tu o kierunek uznający psychikę nie za bierne odbicie procesów fizjologicznych, bez wpływu na kształtowanie się i przebieg choroby, ale za czynnik aktywny przeciwdziałający chorobie psychiki. Należy tu zaznaczyć, że psychohigiena zarówno prof. Szumana jak i prof. Dryjskiego opiera się na podstawowym założeniu i przekonaniu, że wszystkie procesy psychiczne odbijają się na czynnościach ustroju. Czasem już samo silne wyobrażenie wystarczy do odezwania się symptomów choroby. Zależnie od postawy człowieka optymistycznej czy pesymistycznej, będzie można stwierdzić siłę zapobiegawczą i uodporniającą na schorzenia względnie podatny grunt dla schorzeń psychogennych. Poznane określenia higieny psychicznej starają się jak najlepiej ująć istotę tej nowej wiedzy. Każde z powyższych określeń wnosi coś nowego, nowy aspekt do pojęcia higieny psychicznej. Ogólnie mówiąc, ma ona cele zapobiegawcze, oraz cele bardziej aktywne, pozytywne, ustalania norm i warunków zdrowia i rozwoju tak poszczególnych jednostek jak i całego społeczeństwa.

Docent A. Falkowski przytacza cytat z Chlamidesa Platona: „Jest to największy błąd w leczeniu, że są lekarze dla ciała i dla duszy, podczas gdy jedno od drugiego nie da się oddzielić... ale właśnie lekarze to przeocząją i dlatego tyle chorób im się wymyka, nie dostrzegają bowiem całości. Powinni swoje wysiłki zwrócić na całość, ponieważ tam, gdzie choruje całość, tam część nie może być zdrowa“.⁵⁾ Czyli, gdzie choruje część tam choruje również i całość.

⁵⁾ Por Higiena psychiczna a nauki lekarskie art. w *Zdrowiu Psychicznym* 2 (1949) 58.

Higiena psychiczna jest więc gałęzią wiedzy lekarskiej, wiedzy o zdrowiu człowieka stanowiącej platformę całościowego ujęcia człowieka przez szereg nauk o człowieku, z których każda rozpatruje go pod swoim kątem widzenia. W higienie psychicznej zarówno psychiatra jak i psycholog, pedagog jak i socjolog, duszpasterz wreszcie jak i lekarz znajdują nie tylko wspólny język, ale w rezultacie wspólny aspekt na osobowość człowieka po to, aby ją utrzymać w zdrowiu zarówno indywidualnym jak i społecznym.

Jeszcze lepiej będziemy mogli wysnuć odpowiednie wnioski ze stosunku higieny psychicznej do indywidualnego duszpasterstwa w konfesjonale, jeśli poznamy cel i metody, którymi posługuje się ta nowa wiedza.

Psychohigieniczne metody zapobiegania chorobom psychicznym są dwojakie, pierwsza profilaktyczna, która wskazuje jednostce takie warunki życia, aby ona mogła normalnie i zdrowo bytować a szanse powstania choroby zmniejszy do minimum. Ta metoda idzie w kierunku pozytywnym stwarzania sprzyjających zdrowiu warunków, lub w negatywnym, tj. przez usuwanie okoliczności temu zdrowiu nie sprzyjających czy wręcz szkodliwych. Sama metoda profilaktyczna nie wystarcza, gdyż mogłaby doprowadzić jednostkę do wydolikacenia psychicznego i uczynić ją niezdolną do pokonywania trudności życiowych; dlatego metoda profilaktyczna wymaga uzupełnienia metodą psychoterapeutyczną, któraby wzmocniała wszystkie wewnętrzne siły jednostki do utrzymania się w równowadze duchowej a w razie zaburzenia jej umożliwiały jej przywrócenie. W metodzie profilaktycznej, której zadaniem jest podać odpowiednie dla jednostki warunki zdrowia psychicznego będą pierwszorzędą rolę odgrywały takie nauki jak medycyna zabezpieczająca organizm ludzki przed możliwym zachorzeniem i oddziaływaniem chorego organizmu na psychikę. Prócz medycyny podchodzącej do zdrowia ludzkiego od strony organicznej, na wyższym szczeblu staje psychiatria, psychopatologia i psychologia, które jakkolwiek opatrze są zawsze na podłożu fizjologicznym i biologicznym, jednak swoimi

zasadami wspomagają psychohigienę w jej oddziaływaniu na psychikę. W tym oddziaływaniu psychohigiena stosuje przede wszystkim metodę profilaktyczno-wychowawczą.

Druga metoda — psychoterapeutyczna ma za zadanie uaktywnić w jednostce wszystkie jej siły psychiczne; człowiek bowiem wówczas jest psychicznie zdrowym, jeśli jest „wytrzymałym na samego siebie“⁶⁾. Przeciwnie, człowiek psychicznie chory to taki, który dodaje sam sobie cierpień, nie umiejąc ich przewyciężyć.

Obydwie metody nie zawsze są skuteczne. Są bowiem jednostki cierpiące na choroby nerwowe funkcjonalne lub organiczne w takim stopniu, że u nich, nie może być mowy o opanowaniu i przewyciężeniu samych siebie. Dlatego opierając się na psychopatologii higiena psychiczna musi zbadać po pierwsze, w jakim stopniu mechanizm psychosomatyczny jest zaburzony, etiologię choroby, biologiczny sens objawów psychoneurwicowych, ich roli w stosunku do środowiska itd.

Objawy te mogą być różne i stanowią zawsze wielką trudność w ich rozszyfrowaniu. Po drugie, psychohigiena bada, jaki jest sposób reagowania na chorobowe objawy w świadomości danej jednostki, która to reakcja może iść albo w kierunku niepokonalnej depresji, albo takiej, z którą chora jednostka potrafi skutecznie walczyć.

Tu odrazu należy zwrócić uwagę (co ma zasadnicze znaczenie dla psychoterapii spowiedziowej), że każdy organizm w większym lub mniejszym stopniu z natury przeciwstawia się swej słabości również psychicznej i usiłuje sam siebie leczyć. (Autopsychoterapia). Próbuje zapanować nad sobą, usuwać natręctwa myśli czy wyobraźni. To samolecznictwo stosuje bezwiednie psychika każdego człowieka stale w życiu normalnym, dzięki czemu utrzymuje się w równowadze psychicznej.

Ta podwójna metoda wychowawcza korzysta w wielkiej mierze z zasad pedagogiki. W życiu bowiem swoim człowiek po-

⁶⁾ Dr Stefan Szuman, Istota metody psycho-higienicznej, art. w *Zdrowiu Psychicznym* 2 (1948) 62.

trzebuje w różnych sytuacjach zarówno pedagogów jak i lekarzy. Po to jest wychowanie, aby jednostka nabyła jak najwięcej sił do przewyciężenia trudności życiowych, czyli aby była psychicznie normalną, zdrową. I tu jest przejście od zdrowia psychicznego jednostki do zdrowia psychicznego całego społeczeństwa. Jednostka bowiem nauczywszy się podchodzić do zagadnień i trudności życiowych w sposób nie tylko egoistyczny, subiektywny, ale w sposób rzeczowy, staje się zdrową komórką organizmu społecznego, czyli częścią zdrowia ogólnego. Psychohigiena więc przez wychowanie wchodzi w życie człowieka i to niemal od jego pierwszych chwil istnienia, podając zasady wychowawcze dziecka nawet jeszcze nieurodzonego, potem okresu niemowlęstwa i wieku dziecięcego, bo te pierwociny wychowawcze mają niesłychanie podstawowe znaczenie dla kształtującej się psychiki i stanowią o tym, czy ta psychika będzie w przyszłości normalną, mocną, czy też słabą i skłoną do zaburzeń.

Dziecko racjonalnie wychowane według zasad psychohigieny stanie się samodzielną jednostką zaradną i uodpornioną, psychicznie, zdrowym członkiem społeczności niosącym pomoc drugim. Gdyby bowiem jednostka przez całe swe życie potrzebowała stałe opieki, rały i pociechy, musielibyśmy ją zakwalifikować jako niezdadną do życia społecznego, jako psychicznie niedomagającą, potrzebującą specjalnego oddziaływania wychowawczo-lekarskiego, aby odrobić to co wypaczyło nieumiejętne wychowanie w dziecięctwie. Jednym słowem metoda heteropsychoterapeutyczna musi przejść w autopsychoterapię, czyli w umiejętność samoczynnego regulowania swej psychiki, nawet w rzeczach najdrobniejszych, codziennych, które zbagatelizowane mogą doprowadzić do stanów habitualnych, popularnie zwanych nałogami. Te stany habitualne mogą przynosić wiele szkody dla równowagi psychicznej czyli dla zdrowia psychicznego. Jest to problem psychopatologii życia codziennego, poruszany przez Kretschmera, Freuda, Adlera, ale tylko fragmentarycznie. Sprawa ta nie jest wcale obojętną,

ba nawet bardzo ważną dla instytucji spowiedzi i dla kierownictwa duchownego w codziennym dążeniu do doskonałości chrześcijańskiej.

III.

Kto uważnie śledził cel i metody wiedzy psychohigienicznej, ten z pewnością zauważył, że nie jest ona niczym innym, jak naturalnym kierownictwem psychiki danej jednostki dla osiągnięcia czy utrzymania zdrowia duchowego. Higiena ta zmierza wyłącznie do celu naturalnego, środkami naturalnymi, jakie podaje nam zdrowa i rozumna natura ludzka, której postulaty uchwyciły poszczególne nauki, mające za swój przedmiot *c z ł o w i e k a*. Z drugiej znów strony duszpasterstwo indywidualne w swym działaniu staje się *par excellence* higieną psychiczną. Walczy o zdrowie duszy, bo grzech jest chorobą duszy, wprowadzającą nieład i rozprzężenie w psychikę ludzką. Tak jak w higienie psychicznej wielką wagę ma postawienie diagnozy, wykrycie samej choroby tak i w spowiedzi penitent ujawnia swe niedomagania moralne; spowiedź daje najlepszy wgląd w sferę moralną człowieka i przez to może ujawnić jednocześnie najłatwiej jego odchylenie od normy psychicznej. Przez takie ujawnienie zła tkwiącego w duszy ludzkiej staje się spowiedź najlepszym sposobem powrotu do równowagi psychicznej przez wypowiedzenie się z wiarą i żalem, kierując wolę ku Najwyższemu Dobru.

Obydwie metody stosowane w higienie psychicznej; heteropsychoterapeutyczna i autoterapeutyczna, zatrzymują swą pełną wartość również w instytucji spowiedzi, pierwsza przez oddziaływanie kierownika sumienia na penitenta, druga przez świadome uaktywnienie jego sił psychicznych.

Pierwsza jednak metoda w spowiedzi nie posługuje się żadną sugestią, ale wzmocnieniem wiary, z której rodzi się postawa duchowa polegająca na gotowości i skłanianiu woli do wewnętrznego oporu przeciw grzechowi i wszystkiemu co doń wiedzie.

Nie ma w Instytucji Spowiedzi obawy o cieplarniane wydelikacanie jednostki, o wygodnictwo duchowe, jeśli w niej światło kierownictwo połączy się z terapią pracy nad samym sobą. Nie grzebanie w słabościach i w upadkach, ale pozytywna walka o cnotę żywej wiary, głębokiej ufności i gorętszej miłości.

Spowiedź uczy wyrozumiałości dla siebie samego i cierpliwości z samym sobą w nużącej walce z miłością własną, z zepsuciem własnej natury skażonej. A zawsze chroni człowieka i wydobywa z depresji dźwigając wzwyż.

Widzimy w higienie psychicznej wiele zasad a można śmiało powiedzieć wszystkie jakimi kierują się spowiednicy. Mamy więc jakby oddolne potwierdzenie słuszności teologii moralnej i pastoralnej uzasadnionej drogą naukowej empirii. I to muszą wziąć pod uwagę duszpasterze a w pouczeniach swych względem penitentów powinni wykorzystywać również i tę naturalną drogę do przekonania ich i pozyskania ich zaufania.

Na koniec podkreślić należy rzecz zasadniczą. Higiena psychiczna zamyka się w kręgu n a t u r y, podczas gdy instytucja spowiedzi jako Sakrament wprowadza n o w y c z y n i k p s y c h o t e r a p i i n a d p r z y r o d z o n e j, przez współdziałanie woli z siłą nadnaturalną (gratia efficax), które wytwarza d y n a m i z m na płaszczyźnie coraz wyższej i doskonalszej.