

Sławomir Chrost  
Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

## Duchowość w procesie zdrowienia alkoholików

### Spirituality in the process of recovering alcoholics

#### Abstrakt

Program „12 Kroków Anonimowych Alkoholików” zawiera stwierdzenia dotyczące wiary w to, że istnieje „większa siła”, która może uzdrowić i pomóc odzyskać równowagę w życiu czy słowa o duchowym przebudzeniu, dzięki któremu możliwe jest niesienie pomocy innym osobom uzależnionym od alkoholu. Artykuł jest próbą odpowiedzi na pytania: jak alkoholicy pojmują duchowość?, czy i jak zmienia się duchowość osób uzależnionych od alkoholu w trakcie leczenia?, czy i jak duchowość oddziałuje na proces zdrowienia tych osób?

Badaniami prowadzonymi metodą indywidualnych przypadków (techniką wywiadu pogłębionego) objęto 10 osób. Zostały one przeprowadzone w Ośrodku Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholizmu i w Zakładzie Opieki Specjalistycznej w mieście na prawach powiatu o wielkości 80 tys. mieszkańców. Wnioski z badań upoważniają do przyjęcia następujących tez: duchowość według alkoholików jest poznawaniem samego siebie; można ją utożsamić z wiarą i Siłą Wyższą, którą każdy inaczej rozumie; w trakcie leczenia zmienia się duchowość alkoholików; duchowość pomaga alkoholikom w dokonaniu refleksji nad tym, co dzieje się w ich życiu, a także w odnalezieniu sensu życia; duchowość pomaga w podjęciu decyzji o leczeniu; duchowość odgrywa pozytywną rolę w procesie leczenia alkoholików, między innymi pomaga w utrzymaniu abstynencji.

**Słowa kluczowe:** duchowość, zdrowienie, alkoholizm

## Wprowadzenie

Program „12 Kroków Anonimowych Alkoholików” zawiera stwierdzenia dotyczące wiary w to, że istnieje „większa siła”, która może uzdrowić i pomóc odzyskać równowagę w życiu czy słowa o duchowym przebudzeniu, dzięki któremu możliwe jest niesienie pomocy innym osobom uzależnionym od alkoholu. Celem publikacji jest próba odpowiedzi na pytania: jak alkoholicy pojmują duchowość?, czy i jak zmienia się duchowość osób uzależnionych od alkoholu w trakcie leczenia?, czy i jak duchowość oddziałuje na proces zdrowienia tych osób?

## Pojęcie duchowości

Duchowość może być różnie rozumiana. James Wiseman rozróżnia trzy sposoby rozumienia terminu *duchowość*. Pierwszy definiuje duchowość jako zdolność do przekraczania samego siebie tak, aby osiągnąć ostateczną wartość, tzn.

pokonywanie własnego egoizmu i kierowanie swoim życiem w celu osiągnięcia ideału (pojmowanego w sposób świecki czy religijny). Drugi określony jest poprzez poszukiwanie w doświadczeniu swojego prawdziwego ja jedności z całym otaczającym człowieka światem, ze wszystkim, co istnieje (z ludźmi, przyrodą). Trzeci związany jest z chrześcijańskim rozumieniem mistycznej jedności z Bogiem zdobywanej dzięki „żywej wierze” i łasce dającej możliwość osiągnięcia najwyższego ideału lub celu, jakim jest świętość (Wiseman, 2009, s. 24).

Halina Mielicka, opisując pola znaczeniowe duchowości, pisze o trzech obszarach zjawisk. Pierwszy odnosi się do sfery religijnej; drugi – sfery osobowości rozumianej jako indywidualna ciekawość świata; trzeci – do sfery intelektu i wiedzy opierającej się na poszukiwaniu prawdy. Na tej podstawie rozróżnia więc w świecie współczesnym trzy sposoby rozumienia pojęcia duchowości: jako religijności (duchowość transcendentna), jako rozwiniętej osobowości (duchowość transgresyjna) oraz jako intelektu (duchowość gnostyczna) (Mielicka, 2017, s. 28).

„Nowa religijność” współczesnego człowieka powiązana jest nierozzerwalnie z „nową duchowością”. Halina Mielicka pisze:

tak zwana *nowa duchowość*, duchowość końca XX i początku XXI wieku, jest rozumiana jako walka ludzi z technicyzacją, sekularyzacją, globalizacją ekonomiczną i industrialną, manipulacją medialną oraz polityczną, homogenizacją kulturową oraz katastrofą ekologiczną spowodowaną zniszczeniem środowiska naturalnego. Zainteresowani duchowością są zwłaszcza młodzi, nie tyle na poziomie idei, co raczej doświadczenia duchowego (Mielicka, 2011, s. 9).

Sandra Schneiders definiuje zaś duchowość jako „doświadczenie świadomego dążenia do integrowania swojego życia nie w kategoriach izolacji i zaabsorbowania samym sobą, lecz – poprzez przekroczenie samego siebie – ku temu, co postrzega się jako ostateczną wartość” (Schneiders, 1989, s. 684). Transgresywność i poszukiwanie *sacrum* – czegoś lub kogoś „poza sobą” – byłoby według niej istotą duchowości. Chodzi o przekraczanie egocentrycznego pojmowania własnej osoby i swojego miejsca w świecie, gdy to przekroczenie nie jest ukierunkowane jedynie na lepsze przygotowanie do życia w rodzinie lub społeczeństwie, lecz na to, co postrzega się jako ostateczną wartość. Według Mielickiej pojęcie duchowości jest wieloznaczne, ale wskazuje zainteresowania ludzi swoją własną, immanentnie odczuwaną sferą przeżyć. Współcześnie szczególnego znaczenia nabiera fenomenologiczny wymiar religijności, który dotyczy nawiązania bezpośredniego kontaktu człowieka wierzącego z siłami nadprzyrodzonymi, określonymi pojęciem *sacrum*. Podstawowe jest tu doświadczenie przez ludzi potęgi tego, co uznawane za boskie, przy czym schematy wyjaśniające rzeczywistość przynależą do aktów wiary w tajemniczą siłę rządzącą światem, niemożliwą do poznania, ale intuicyjnie odczuwaną jako istniejącą. Człowiek wierzący, dzięki indywidualnym praktykom religijnym, do których należy kontemplacja i medytacja, pragnie nawiązać kontakt z *sacrum*, chce przybliżyć się do tego, co uznaje za święte. Tajemniczość i ciągłe dążenie do jej odkrywania jest więc istotą duchowości rozumianej jako religijność człowieka współczesnego. Ze względu na zainteresowanie współczesnych ludzi tym, co jest niepoznawalne z samej swojej istoty, duchowość staje się jednym z parametrów ponowoczesności (Mielicka, 2011, s. 217).

Wydaje się, że „ponowoczesna duchowość” powiązana jest z przekraczaniem przez człowieka samego siebie i otwartością na doświadczenie przeżycia działania jakiejś nieokreślonej siły. Powiązane jest to wszystko z ideą transgresyjności jednostki – wykraczania „poza” świat materialny i widzialny. Można by pokusić się o stwierdzenie, że jest to poniekąd „powrót do przeszłości” – do religii naturalnych, szukających *sacrum* w świecie nas otaczającym i przeżyciach – doświadczeniach wewnętrznych.

Niebezpieczeństwem, z punktu widzenia chrześcijańskich korzeni Europy, jest tzw. „kryzys osobowego Boga”. Włodzimierz Pawluczuk uważa, że przez duchowość „można rozumieć wierzenia i praktyki, które nie są związane z tradycyjnymi instytucjami religijnymi, ale są zorientowane na jakieś pozaludzkie moce” (Pawluczuk, 2004, s. 91). Według niego nowa, pozakościelna duchowość człowieka współczesnego charakteryzuje się tym, że *sacrum* ma charakter immanentny oraz panteistyczny, jest podatne na praktyki magiczne, jest możliwe do poznania poprzez odmienne stany świadomości oraz ma charakter apotropaiczny (całym złem jest technologiczne panowanie człowieka nad światem natury). Brak tu wiary w transcendentnego Boga, a pojawia się przekonanie o sile natury, która rządzi światem bezosobowo (Pawluczuk, 2004, s. 91). Joseph Ratzinger – papież Benedykt XVI – stawia tezę o oddzieleniu religii od Boga, który się objawia człowiekowi, a tym samym o tzw. kryzysie Boga. Twierdzi, że:

człowiek chciałby mieć jakąś religię, ezoteryczną czy jakąkolwiek inną. Natomiast nie chce osobowego Boga, który mówi do mnie, który mnie zna, który powiedział coś konkretnego, który stawia mi konkretne wymagania i który sądzi mnie również. Obserwujemy zjawisko oddzielenia religii od Boga. Człowiek nie chce się całkowicie wyzbyć tego poczucia, że ma do czynienia z czymś zupełnie innym od wszystkiego, tej specyficznej sfery, jaką jest religia, i pragnie jej różnorodnych form. Ale wszystko to staje się niezobowiązujące, gdy brakuje woli Bożej, gdy brakuje Boga. W tym sensie możemy mówić nie tyle o kryzysie religii – religie się wręcz plenią – ile o kryzysie Boga (Ratzinger, 2001, s. 62).

## Duchowość w pracy terapeutycznej

Praca terapeutyczna jest nauką i sztuką, teorią i praktyką. Uznanie istnienia duchowego wymiaru w człowieku oraz przekonanie, że jest on wymiarem istotnym pociąga za sobą praktyczne skutki. Podmiot podejmujący się procesu terapeutycznego (terapeuta, kurator, wychowawca, pedagog) i przekonany o tym, że „człowiek jest ciałem i duszą” w szczególny sposób dokonuje procesu „naprawiania życia ludzkiego”. Zwraca uwagę na to, co duchowe i akcentuje rolę czynników wewnętrzno-duchowych w swojej pracy.

Wymiar duchowy człowieka nakazuje szanować jego godność osobową. Nawet jeśli czyny są złe (co umniejsza jego godność osobowościową) – człowiek jest godny czci i szacunku ze względu na to, kim jest (osoba) i warto mu pomóc. Jacek Salij stwierdza:

Nic bardziej nie wskazuje na człowieka duchowego niż stosunek do cudzego grzechu. Myśli on o tym, żeby raczej uwolnić bliźniego niż go wyszydzić, raczej pomóc niż nakrzyżdeć; i o ile to możliwe,

bierze go w obronę. Toteż powiada Apostoł: Bracia, jeśli ktoś zabrnął w jakiś grzech, wy, którzy jesteście duchowi, pouczcie takiego (Ga 6,1). Następnie, żeby nikomu się nie wydawało, że pouczył, jeśli naskoczył na grzesznika i go wyszydził albo wzgardził nim pysznie jako głupcem, powiada: w duchu łagodności, zważając na to, abyś i ty nie uległ pokusie. Nic bowiem tak nie skłania do miłosierdzia, jak myśl o tym, że ja sam znajduję się w niebezpieczeństwie (Salij, 1985, s. 43).

Oddziaływania terapeutyczne w uproszczeniu możemy podzielić na takie, które bazują na „sercu” oraz takie, które bazują na „rozumie”. Według J.D. Franka jeden nurt oddziaływań psychokorekcyjnych sięga swymi korzeniami praktyk magiczno-religijnych, natomiast drugi bierze swój początek w laboratoriach naukowych. Pierwszy z nich bazuje przede wszystkim na oddziaływaniu przez serce, apeluje do tzw. uczuciowości wyższej człowieka, tj. do jego wrażliwości na problemy innych ludzi, chęci doskonalenia swego życia wewnętrznego itp. (Pospiszyl, 1998, s. 157–158).

Bazowanie na wymiarze duchowym w terapii pociąga określone skutki praktyczne. Dotyczą one: pracy nad wewnętrzną motywacją prowadzącą do pozytywnych zmian, kierowania się sumieniem i prawem moralnym, postępowania w sposób wolny i odpowiedzialny, odniesienia do uniwersalnej i niezmiennej hierarchii wartości oraz celu ostatecznego, rozwijania miłości bezinteresownej i poświęcenia dla innych, umiejętności przebaczenia sobie i innym oraz naprawienia krzywd, praktyk religijnych oraz dialogu z Bogiem.

Wewnętrzna motywacja jest warunkiem koniecznym do skutecznej pracy terapeutycznej. Czynniki wewnętrzne są podstawą zmian. W sytuacji, gdy wewnętrzne potrzeby jednostki zaczynają w znaczący sposób przeszkadzać w codziennym funkcjonowaniu, następuje silna potrzeba zmiany i uzyskania wewnętrznej homeostazy (Miller, 2009, s. 29–30). Dlatego niektórzy praktycy, zamiast zadawać pytanie: „w czym mogę pomóc?”, stawiają następujące: „czego chcesz dla siebie?”.

Sumienie i prawo moralne to kolejne wyznaczniki życia duchowego człowieka. Sumienie jest jak wewnętrzny głos, który podpowiada, co dobre, a co złe; co należy czynić, a czego zaniechać. Jeśli sumienie jest właściwie uregulowane (tak jak zegarek, który wskazuje właściwy czas wg wzorca) i zgodne z prawem moralnym, które człowiek odczytuje w swoim wnętrzu (Kant) to proces resocjalizacji może doprowadzić do osiągnięcia wyznaczonego celu.

Wolność i odpowiedzialność to ważne filary wychowania sfery duchowej człowieka. Wolność wypływa z wnętrza, nadaje człowiekowi wielkość, ale może też sprowadzić go na „samo dno”. Wychowanie do wolności jest jednym z najważniejszych zadań w pracy resocjalizacyjnej. Z wolnością łączy się jednak odpowiedzialność za podjęte decyzje, ponoszenie konsekwencji. Ktoś powiedział, że Amerykanie wystawili na Wschodnim Wybrzeżu Statuę Wolności, ale zapomnieli wystawić na Wybrzeżu Zachodnim Statuę Odpowiedzialności. E. Lichtenstein zauważa, że odpowiedzialność jest nieodłączną kategorią myślenia pedagogicznego. Według niego nie istnieje w pedagogice jakakolwiek przestrzeń, która byłaby wolna od odpowiedzialności (Lichtenstein, 1952, s. 49–53). Ponoszenie konsekwencji swoich wyborów (nawet jeśli są bolesne) jest wyrazem dojrzałości osobistej i może być warunkiem życia w zgodzie z innymi.

Hierarchia wartości jest wyznacznikiem kultury duchowej człowieka i społeczeństwa. Uznanie jej istnienia, zinternalizowanie i przestrzeganie optymalizują proces resocjalizacji. Aksjologia, bez odniesienia do tego, co niezmiennie, uniwersalne i absolutne, może mieć zgubne skutki.

W kulturze, która utrzymuje, że nie mogą istnieć żadne uniwersalne prawdy – mówił Jan Paweł II 13 sierpnia 1993 r. w Denver – nie ma wartości absolutnych. Ostatecznie zatem dochodzi się do konkluzji, że obiektywne dobro i zło nie mają już znaczenia. Dobro zaczyna oznaczać to, co w danej chwili przyjemne i użyteczne. Złem nazywa się wszystko, co przeszkadza w zaspokajaniu subiektywnych pragnień. Każdy może sobie zbudować prywatny system wartości.

Subiektywizm, relatywizm i indywidualizm, odrzucające istnienie obiektywnego systemu wartości, są jednymi z głównych przeszkód w pracy resocjalizacyjnej. Antoine de Saint-Exupéry – lotnik, filozof, pisarz – stwierdził:

Jeśli w jakiejś glebie, a nie w żadnej innej, pomarańcze zapuszczają głębokie korzenie i wydają obfite owoce, to tamten teren jest prawdziwy dla pomarańczy. Jeśli określona religia, kultura, hierarchia wartości czy forma aktywności, a nie coś innego, sprawia, że w człowieku rodzi się coś wielkiego, przekraczającego jego własne granice, to znaczy, że ta religia, kultura, hierarchia wartości czy forma aktywności stanowi prawdę o człowieku (Saint-Exupéry, 1993, s. 106).

Systemy wychowawcze oparte na trwałej hierarchii wartości (np. chrześcijański) odnosiły w przeszłości i nadal mogą odnosić sukcesy w pracy terapeutycznej.

Duchowość wyraża się w odniesieniu do celu eschatologicznego – celu wiecznego i ostatecznego człowieka. Odpowiedzią na pytanie więźnia skazanego na dożywocie: „dlaczego mam się poprawić?” mogą być słowa: „żeby być szczęśliwym w niebie”. M. Dziewiecki stwierdza:

Niezwykłością sfery duchowej jest fakt, że w tej sferze i tylko w niej człowiek może zapytać się o własną tajemnicę nie z perspektywy cząstkowej (cielesnej czy psychicznej), lecz z perspektywy całego człowieka. I tylko w tej sferze może znaleźć ostateczną odpowiedź, która umożliwi zajęcie dojrzałej postawy wobec życia. Duchowość zaczyna się zatem dopiero tam, gdzie człowiek wznosi się ponad swoje ciało i psychikę, aby postawić sobie pytanie o to, kim jest i po co żyje, a także o to, jaki ostatecznie sens ma jego ciało, myślenie i emocje (Dziewiecki, 2001, s. 161).

Dla integracji jednostki ze społeczeństwem potrzebna jest miłość. Za jej „siedlisko” często przyjmuje się serce – duszę. Rozwijanie miłości, a przede wszystkim uczenie miłości bezinteresownej i poświęcenia dla innych, to naczelne zdanie dla kogoś, kto podejmuje trud pracy resocjalizacyjnej. Ktoś, kto kocha dojrzałe, nie krzywdzi innych ludzi i odnajduje sens życia w dawaniu. Warunkiem prawdziwej miłości bliźnich jest właściwie pojęta miłość własna wyrażająca się w umiejętności wybaczenia sobie błędów. Przebaczenie sobie jest też warunkiem spokoju wewnętrznego, wzmacnia poczucie własnej wartości i dodaje odwagi do podejmowania działań naprawczych. Kto wybaczył sobie, będzie szukał pojednania z ludźmi, prosząc o wybaczenie win i szukając możliwości naprawienia krzywd wyrządzonych. Jest to praktyczny wymiar miłości, która jest przede wszystkim szukaniem i realizowaniem dobra. M. Grzywak-Kaczyńska stwierdza:

postawy alterocentryczne charakteryzują się w większym czy mniejszym stopniu pierwiastkiem bezinteresowności (altruistycznym), co pozwala na integrację jednostki z otoczeniem społecznym, czyli prowadzi do jej uspołecznienia. Poza tym postawy alterocentryczne są wyżej zorganizowane, gdyż są one wyrazem wytworzenia się w psychice nowych ośrodków, wokół których wytwarzają się nowe przeżycia poznawczo-emocjonalne. Różnych bowiem *dóbr* (dobrem jest dla każdego to, do czego ustosunkowuje się pozytywnie), których jednostka dotąd pragnęła dla siebie, teraz zaczyna pragnąć i dla obiektu miłości (wyraz bezinteresowności), nieraz z własnym wyrzeczeniem się (wyraz ofiarności) (Grzywak-Kaczyńska, 2005, s. 368).

Duchowy wymiar człowieka uzewnętrznia się poprzez dialog z Bogiem. Najważniejsza jest świadomość bycia w przyjaźni ze Stwórcą.

Dojrzała religijność nie polega na zastępowaniu życia jakimiś pobożnymi praktykami ani na ucieczce od życia. Istotą dojrzałej religijności jest natomiast trwanie w przyjaźni z Bogiem. Dzięki temu sfera religijna pełni istotne funkcje profilaktyczne. Po pierwsze, staje się szkołą życia w miłości i prawdzie, czyli w prawdziwej miłości. W tej najdojrzalszej miłości, której uczy nas Chrystus. Po drugie, w kontakcie z Bogiem człowiek ma szansę odkryć pełną prawdę o swojej aktualnej sytuacji oraz o swoim powołaniu do życia w świętości i wolności. Może zatem najlepiej zrozumieć siebie, co stwarza szansę na odpowiedzialne kierowanie sobą w każdej dziedzinie życia. Po trzecie, więź z Bogiem staje się źródłem siły, która umożliwia zrealizowanie w człowieku tego, co daje mu największą radość i trwałe szczęście. A życie w radości i zgodzie z własnym powołaniem to najskuteczniejszy sposób ochrony przed podążaniem za iluzją łatwego szczęścia i przed wchodzeniem na drogę uzależnień (Dziewiecki, 2001, s. 163).

Jak dusza wyraża się poprzez ciało, tak duchowa więź z Bogiem potrzebuje też potwierdzenia cielesnego. Z tego względu w resocjalizacji akcentującej duchowy wymiar człowieka ważne są praktyki religijne – życie liturgiczno-sakramentalne i modlitwa.

## Badania

Badaniami prowadzonymi metodą indywidualnych przypadków (techniką wywiadu pogłębionego) objęto 10 osób (6 mężczyzn i 4 kobiety), które mają za sobą przynajmniej jeden rok abstynencji. Zostały one przeprowadzone w Ośrodku Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu i Zakładzie Opieki Specjalistycznej w mieście na prawach powiatu o wielkości 80 tys. mieszkańców. Celem badań było znalezienie odpowiedzi na pytania: jak alkoholicy pojmują duchowość?, czy i jak zmienia się duchowość osób uzależnionych od alkoholu w trakcie leczenia?, czy i jak duchowość oddziałuje na proces zdrowienia tych osób?

W trakcie wywiadu pogłębionego zadawano badanym między innymi następujące pytania: Czy pani/pana zdaniem duchowość pomaga w podjęciu decyzji o leczeniu? Jeśli tak, to w jaki sposób? Czy duchowość pomaga pani/panu w utrzymaniu abstynencji? Czy uważa pani/pan, że duchowość pomaga czy przeszkadza w leczeniu? Jeśli tak, to w czym?

## Wnioski z badań

Wyniki badań wykazują, że duchowość według alkoholików jest poznawaniem samego siebie. Można ją utożsamić z wiarą i Siłą Wyższą, którą każdy inaczej rozumie. W trakcie leczenia zmienia się duchowość alkoholików.

Pięcioro z dziesięciorga badanych duchowość rozumie jako rozwój osobisty, natomiast troje jako zmianę postępowania ze złego na dobre. Dwoje spośród dziesięciu badanych duchowość rozumie jako akceptację tego, że nie wszystko w życiu zależy od nas samych. W przeprowadzonych wywiadach pojawiły się także inne odpowiedzi, które charakteryzują duchowość według badanych.

Zdaniem Mateusza duchowość to „pokora wobec zdarzeń, na które nie ma się wpływu”. Według Zofii duchowość to „dojrzewanie emocjonalne, odczuwanie celów i ich osiąganie, odczuwanie empatii, przeżywanie i wyznaczanie wartości oraz obserwacja świata i ludzi, a także ustosunkowywanie się do nich”. Dla Konrada duchowość „jest własną tożsamością, tym, kim jestem, po co żyję, a także tym, co jest celem życia”. Duchowość dla niego jest ponad dobrami materialnymi, można ją również utożsamić z Siłą Wyższą, którą dla niego jest Bóg. Konrad chociaż nie wierzy w księży, to jednak wierzy w Boga, którego pojmuję jako stwórcę, Siłą Wyższą, która go kocha i chce dla niego dobrze. Zdaniem Agnieszki duchowość jest „wzajemnym dobrem, uczciwością, szlachetnością, troską o drugiego człowieka, miłością”. Duchowość jest dla niej również zgodą na świat taki, jaki on jest, spokojem w sercu, akceptacją siebie i innych, szcunkiem do drugiego człowieka, budowaniem jedności z innymi ludźmi, wzajemną tolerancją, wewnętrzną wolnością, a także otwartym umysłem na poglądy i wierzenia innych ludzi. Dla Konstancji zaś duchowość jest „życiem w zgodzie ze swoim sumieniem, uczciwie z wiarą w Siłę, bez której nie poradziłaby sobie z nałogiem”. Konstancja Boga pojmuje jako Siłą Wyższą, która pomaga jej w trudnych chwilach i daje motywację do walki z chorobą. Dzięki Jego istnieniu Konstancja wie, że nigdy nie będzie sama. Konstancja wierzy w to, że wszystko, co dzieje się w jej życiu, zdarza się dzięki pomocy Boga. Według Ewy duchowość jest „emocjonalnym rozwinięciem siebie”. Zdaniem Waldemara duchowość jest „poznawaniem siebie samego, przyznaniem się do własnych błędów, które popełniłem oraz ich naprawieniem. Można ją również identyfikować z Siłą Wyższą, którą każdy alkoholik pojmuje na swój sposób”. Dla Waldemara Siłą Wyższą jest Bóg. Waldemar Boga pojmuje jako Stwórcę i Siłą Wyższą, która pomaga mu w godnym przeżyciu każdego dnia.

Z badań wynika, że najczęstszą odpowiedzią na pytanie zadawane w wywiadzie – Czym dla Pani/Pana jest duchowość, jak ją Pani/Pan rozumie? – jest „rozwój osobisty”. Dzięki rozwijaniu i poznawaniu siebie człowiek dochodzi do wielu wniosków, widzi swoje błędy, które popełnił w czasie, kiedy uzależnił się od alkoholu, potrafi przeanalizować swoją obecną sytuację, a także zna mechanizmy swoich zachowań. Z czasem dojrzewa również, aby zadośćuczynić ludziom, których skrzywdził. Dzieje się tak w dużej mierze w momencie przechodzenia przez kolejne kroki w Programie 12 Kroków Anonimowych Alkoholików. Duchowość jest dla alkoholików bardzo ważna, ponieważ gdy zaczyna się proces jej

rozwijania, pomaga to im dokonać refleksji nad własnym życiem i radzić sobie w trudnych sytuacjach.

Z przeprowadzonych badań wynika również, że 50% respondentów stawia znak równości między duchowością a wiarą i Siłą Wyższą, którą każdy inaczej rozumie. Zatem można stwierdzić, że Siła Wyższa jest nieodzownym elementem w procesie zdrowienia każdego alkoholika. W Programie 12 Kroków jasno ukazane zostało, że każdy alkoholik wchodzący na program powinien zawierzyć się Sile Wyższej, która im pomoże.

Dokonując refleksji nad zmianami, do jakich doszło w rozumieniu duchowości w trakcie leczenia, warto zauważyć, że wszyscy respondenci stwierdzili, że ich duchowość znacznie uległa zmianie. Osiem spośród dziesięciu respondentów swoją duchowość przed podjęciem leczenia określało jako małą/niewielką. Dwoje spośród badanych wskazało na inną odpowiedź. Dla Zofii „duchowość przed podjęciem leczenia wyznaczana była przez religijność, obecność w Kościele, przyjmowanie komunii, ale niekoniecznie bycie u spowiedzi”. Zaś Konrad stwierdza: „przed podjęciem leczenia nie było we mnie żadnej duchowości. Byłem wypalony, egoistyczny, egocentryczny. Wszystko chciałem tylko dla siebie”.

Warto przytoczyć słowa, jakimi respondenci oceniają swoją duchowość obecnie, po podjęciu leczenia. Duchowość Mateusza w chwili obecnej jest autentyczna. Wcześniej Mateusz myślał, że duchowość to obrzędy i tzw. klepanie pacierzy. Teraz żyje tym, w co wierzy. Karol zaś stwierdza: „od momentu, kiedy uczęszczam naoringi, wyciągam wnioski ze swoich błędów i innych, dlatego moja duchowość wciąż się rozwija”. Kornel nie rozumiał ani siebie, ani swojej choroby i żył daleko od Boga. Teraz jest on człowiekiem religijnym i uczestniczącym w życiu Kościoła. Duchowość Zofii w chwili obecnej jest ciągle rozwijana. Zofia dojrzała emocjonalnie, stara się wciąż przemieniać w kogoś lepszego, odczuwa empatię, ma cele, do których dąży, „obserwuje świat i potrafi się do niego ustosunkować”. Dla Konrada zaś „w chwili obecnej liczy się dobro drugiego człowieka”. Konrad modli się rano za innych alkoholików, jeździ i pomaga w więzieniu, rozwija się, a tym samym poznaje samego siebie. Krzysztof mówi: „dzięki programowi 12 Kroków staję się lepszym człowiekiem, widzę swoje zalety, pracuję nad wadami, dzięki czemu chcę być lepszym człowiekiem, jednocześnie chcę się zbliżyć do Boga. Moja duchowość w chwili obecnej znacznie wzrosła”. Agnieszka zaś stwierdza: „moja duchowość w chwili obecnej jest bardzo duża. Przeszła daleką drogę, a ponieważ rozwijanie i pogłębianie swojego życia duchowego to codzienna praca, to jeszcze wiele przede mną”. Duchowość Konstancji w chwili obecnej jest znacznie większa niż przed leczeniem. Konstancja żyje inaczej niż przed terapią. Często modli się i zwraca do Boga. Stara się zauważać swoje wady charakteru i pracować nad nimi, a także widzieć innych ludzi dookoła, a nie tylko siebie. Duchowość Ewy w chwili obecnej znacznie wzrosła. Ewa stara się rozwijać, odkrywać swój potencjał, a także pomagać innym.

Według Waldemara jego duchowość w chwili obecnej znacznie wzrosła. „Po- stanowiłem iść drogą trzeźwości, która pozwala mi wybierać to, co dobre, a co złe dla mnie i dla moich bliskich. Poznaję siebie, rozwijam się, a także potrafię przyznać się do własnych błędów”. Z powyższych stwierdzeń wynika, że duchowość badanych w trakcie leczenia znacznie wzrosła. Według badanych w momencie,



kiedy człowiek zaczyna trzeźwieć, zaczynają do niego docierać sygnały ze świata zewnętrznego. Przełomowym momentem jest pójście na miting. To właśnie dzięki niemu i wejściu na Program 12 Kroków Anonimowych Alkoholików człowiek odzyskuje swoją duchowość, którą utracił przez chorobę.

Wyniki badań wskazują, że duchowość pomaga alkoholikom w dokonaniu refleksji nad tym, co dzieje się w ich życiu, a także w odnalezieniu własnego sensu życia. Kolejnym wątkiem odkrytym w trakcie badań jest kwestia tego, czy duchowość pomaga w podjęciu decyzji o leczeniu. W przeprowadzonych wywiadach padało również pytanie o rolę duchowości w podjęciu decyzji o leczeniu. Czworo z dziesięciu respondentów uważa, że trudno stwierdzić, czy duchowość pomaga w podjęciu decyzji o leczeniu. Respondenci podają różne argumenty na swoje odpowiedzi. Mateusz i Karol uważają, że „duchowość przychodzi jakiś czas po zaprzestaniu picia”. Ich duchowość przed podjęciem leczenia była niewielka, zatem nie mogła się przyczynić do podjęcia decyzji o leczeniu. Zofia również uważa, że:

trudno stwierdzić, czy duchowość pomaga w podjęciu decyzji o leczeniu. W swoim przypadku tego nie zauważyłam. Zostałam przyparta do muru, moje ego zostało urażone. Wiedziałam, że muszę chodzić na mitingi, aby nie stracić dzieci. Na początku nie traktowałam tego procesu jako rozpoczęcia leczenia, lecz jako układ: ja chodzę na mitingi, inni dadzą mi spokój.

Agnieszka także uważa, że „trudno określić, czy duchowość pomaga w podjęciu decyzji o leczeniu”. Stwierdza, że chciała żyć i dlatego szukała dla siebie ratunku i to była dla niej jedyna potrzeba na tamten moment. Jedna osoba spośród respondentów nie wskazuje jednoznacznie, czy duchowość pomaga w podjęciu decyzji o leczeniu – jest nią Kornel, który w wywiadzie wskazuje: „w podjęciu decyzji o leczeniu pomogło mi to, że było mi bardzo źle”. Nie potrafił on odnaleźć się w trudnej sytuacji, podupadał na zdrowiu i to zmotywowało go do podjęcia decyzji o leczeniu.

Pięciu z dziesięciu respondentów uważa, że duchowość pomaga w podjęciu decyzji o leczeniu. Krzysztof uważa: „dzięki duchowości jestem bardziej świadomy swojej choroby i mam poczucie, że jest ktoś obok mnie, kto pomoże mi przezwyciężyć trudności. Tą osobą jest Bóg”. Konstancja natomiast twierdzi: „bez duchowości, wiary w Boga i tego, że jest w stanie mi pomóc nie dałabym rady, gdyż wszystkie moje wcześniejsze próby wyjścia z nałogu nie dawały pożądanych efektów”. Zdaniem Ewy „duchowość pomaga w podjęciu decyzji o leczeniu. Dzięki temu, że rozwijam się duchowo jestem bardziej świadoma swoich problemów i tego, w jaki sposób mogę sobie z nimi radzić”. Waldemar także uważa, że „duchowość pomaga w podjęciu decyzji o leczeniu. Dzięki temu człowiek jest świadomy swoich problemów, czuje również, że nie jest sam, gdyż w każdej chwili może zawierzyć się Sile Wyższej”.

Z przeprowadzonych badań wynika, że respondenci mają różne zdania na temat roli duchowości w podjęciu decyzji o leczeniu. Może to wynikać z faktu, że ich duchowość przed podjęciem leczenia była niewielka i nie potrafili wykorzystać jej w celu zmiany swojego życia. Niemniej jednak są i tacy, którym duchowość pomogła w podźwignięciu się z upadku i rozpoczęciu nowego, trzeźwego życia.

Wyniki badań wskazują, że rola duchowości w procesie leczenia jest znaczna, ponieważ alkoholik czuje wsparcie siły wyższej oraz jest zmotywowany do działania. Duchowość pomaga w utrzymaniu abstynencji.

Wszyscy badani wskazali, że rola duchowości w procesie leczenia jest znaczna. Badani podawali różne argumenty na potwierdzenie swojej wypowiedzi. Mateusz uważa, że „duchowość odgrywa istotną rolę w procesie leczenia. Tam, gdzie rozwija się duchowość w alkoholiku, tam zaczyna się pełne zdrowienie. Nie można wyzdrowieć bez rozwijania własnej duchowości”. Za jej sprawą u Mateusza dokonała się znaczna zmiana w zachowaniu i świadomości. Karol również uważa, że „duchowość odgrywa znaczną rolę w procesie leczenia alkoholików”. Dzięki niej Karol jest w pełni świadomy swojej choroby, ma motywację do niepicia, potrafi odróżnić dobro od zła. Zmienił się wewnętrznie, stał się lepszym człowiekiem. Kornel również wskazuje na znaczną rolę duchowości w procesie leczenia. Jak sam stwierdził, próbował wszystkiego, ale dopiero w momencie rozpoczęcia Programu 12 Kroków, który jest oparty na Sile Wyższej i duchowości, jest w stanie walczyć ze swoją chorobą i ma motywację. Zofia uważa, że duchowość pomaga w leczeniu. Stwierdza, że im dłużej chodzi na terapię i mitingi, tym więcej zauważa i tym bardziej chce się rozwijać, wyznaczać sobie kolejne cele i osiągać je. Duchowość pomogła jej również znaleźć motywację. Dzięki poczuciu, że jest Siłą Wyższą czuje, że zawsze może zawierzyć się Bogu i nie jest sama. Zofia uważa, że niemożliwe jest wyzdrowienie bez rozwoju siebie i własnej duchowości. Konrad również wskazuje na znaczną rolę duchowości w procesie leczenia. Uważa, że duchowość jest jego zbroją przed pićciem. Dzięki wejściu na Program 12 Kroków i zawierzeniu się Sile Wyższej nie jest sam, ma motywację do działania, czerpie satysfakcję z życia. Przez to, że nie jest samotny, został pozbawiony lęku i nie boi się pójść w miejsca, gdzie jest alkohol. Według Krzysztofa „rola duchowości w procesie leczenia jest istotna”. Duchowość pomaga w odnalezieniu własnego sensu życia, daje nadzieję na lepsze jutro, a przede wszystkim zbliża nas do Boga. Dzięki temu nie czujemy się osamotnieni i wiemy, że zawsze możemy zwrócić się z prośbą do niego, a on nas wysłucha. Zdaniem Agnieszki „duchowość pomaga w leczeniu”. Sama myśli, że Bóg był przy niej i jej pomoże, pomogła jej wytrzymać każdy dzień. Dzięki niemu miała motywację do walki z chorobą. Czuła się silniejsza i uwolniła się od obsesji picia. Duchowość pomaga również stać się lepszym trzeźwym człowiekiem, pomocnym innym, ale przede wszystkim sobie. Bez niej wyzdrowienie jest niemożliwe. Duchowość według Konstancji „na pewno nie przeszkadza, a może pomóc. Jest nieodzownym elementem w procesie leczenia, bez niej niemożliwe jest wyzdrowienie”. Od momentu uczęszczania na mitingi, które są dla niej siłą napędową, zawierzyła się Sile Wyższej, zmieniła swoje postrzeganie świata i ludzi. Jest świadoma tego, że nie jest sama ze swoim problemem. Zadośćuczyniła innym za wyrządzone krzywdy i stara się być lepszym trzeźwym człowiekiem. Zdaniem Ewy „duchowość pomaga w procesie leczenia”. Od kiedy Ewa rozwija się duchowo, jest bardziej świadoma swoich problemów i tego, jak może sobie z nimi radzić. Ma również motywację do dokonywania pozytywnych zmian w swoim życiu i doświadcza szczęścia i radości.

Według Waldemara „duchowość ma znaczny udział w procesie leczenia. Bez niej nie jest możliwe wyzdrowienie. Dlatego każdy powinien rozwijać się duchowo”. Dzięki duchowości Waldemar zobaczył swoje błędy, poznał mechanizmy

swojej choroby, zmotywował się do działania, a przede wszystkim dzięki Programowi 12 Kroków zawierzył się Sił Wyższej, która daje mu siłę do walki z chorobą.

Badania wykazały, że duchowość odgrywa znaczną rolę w procesie leczenia alkoholików. Pięcioro spośród dziesięciu badanych wskazało, że zdrowienie nie jest możliwe bez duchowości. Kiedy alkoholik rozpoczyna Program 12 Kroków, uświadamia sobie, że w każdym niemalże kroku jest mowa o Sił Wyższej, której należy się zawierzyć. Bez tego i bez rozwijania własnej duchowości możemy stanąć w miejscu albo wrócić do punktu wyjścia w przypadku, gdy nie potrafimy przyjąć i zaakceptować zasad Programu 12 Kroków Anonimowych Alkoholików.

Celem badań było również zbadanie roli duchowości w utrzymaniu abstynencji. Wszyscy respondenci wskazali, że duchowość pomaga w utrzymaniu abstynencji.

Duchowość pomaga Mateuszowi w utrzymaniu abstynencji, gdyż jest obecnie podstawą jego zdrowienia. Duchowość pomaga Karolowi w utrzymaniu abstynencji, gdyż dzięki niej jest świadomy błędów, jakie popełnił w życiu, staje się lepszym człowiekiem. Dzięki poznaniu siebie jest bardziej świadomy swojej choroby i ma większą motywację do niepicia. Według Kornela duchowość pomaga mu w utrzymaniu abstynencji. Czuje wtedy, że nie jest sam. Duchowość bardzo pomaga Zofii w utrzymaniu abstynencji. Dzisiaj lubi siebie taką, jaka jest i „za żadne skarby nie chce przechodzić po raz kolejny przez piekło”. Cieszy się, że w całym natłoku spraw codziennych potrafi zauważyć drugiego człowieka, jego problemy, zatrzymać się i pochylić nad kimś, kto potrzebuje jej pomocy. Konrad stwierdził, że duchowość jest dla niego „zbroją przed piciem”. Uważa również, że duchowość pomaga w utrzymaniu abstynencji poprzez stosowanie 12 Kroków Anonimowych Alkoholików. Duchowość według Krzysztofa pomaga w utrzymaniu abstynencji. Wstyd za poczynione zachowania i próba poprawienia dotychczasowego wizerunku sprawia, że stara się on wszelkimi dostępnymi sposobami zadośćuczynić innym oraz sobie. Agnieszka uważa, że „duchowość pomaga w utrzymaniu abstynencji i jest bardzo nieodłącznym i fundamentalnym elementem w życiu”. Według Konstancji duchowość pomaga w utrzymaniu abstynencji. Dzięki niej Konstancja jest bardziej świadoma swojej choroby i samej siebie, wie, co jest dobre a co złe i umie na to reagować. Zdaniem Ewy duchowość pomaga w utrzymaniu abstynencji. Dzięki rozwojowi osobistemu jest bardziej świadoma siebie, swoich uczuć i emocji, wie jak reagować w trudnych sytuacjach i że zawsze ma się do kogo zwrócić. Zdaniem Waldemara duchowość odgrywa znaczną rolę w utrzymaniu abstynencji. Dzięki temu, że rozwija się duchowo, poszerza swoje horyzonty, jest bardziej świadomy siebie i swoich zachowań, co pomaga mu w przezwyciężeniu trudnych sytuacji życiowych.

## Podsumowanie

Wnioski z przeprowadzonych badań jakościowych upoważniają do przyjęcia następujących tez:

– duchowość według alkoholików jest poznawaniem samego siebie; można ją utożsamiać z wiarą i Siłą Wyższą, którą każdy inaczej rozumie; w trakcie leczenia duchowość alkoholików zmienia się;

– duchowość pomaga alkoholikom w dokonaniu refleksji nad tym, co dzieje się w ich życiu, a także w odnalezieniu sensu życia; duchowość pomaga w podjęciu decyzji o leczeniu;

– duchowość odgrywa pozytywną rolę w procesie leczenia alkoholików, między innymi pomaga w utrzymaniu abstynencji.

Powyższe wnioski zasadniczo zbieżne są z wynikami badań Haliny Mielickiej-Pawłowskiej przeprowadzonych nad duchowością współczesnych ludzi w obszarze antropologicznym. Mielicka, dokonując socjologicznej refleksji jakościowej duchowości z punktu widzenia antropologii, zauważa, że wyniki badań empirycznych upoważniają do stwierdzenia, że

duchowość polega na tym, aby dążyć do realizowania ideału człowieczeństwa, dążyć do doskonałości, wyeliminować to, co jest złe i kształtować osobowość tak, aby mieć świadomość przydatności dla innych. Poznać samego siebie, a ten rodzaj wiedzy jest najbardziej ukryty, oznacza samorealizację. Ideałem jest osiągnięcie szczęścia, wewnętrznego spokoju, spełnienia, ale i wolności, której nie towarzyszy wątpliwość (Mielicka, 2017, s. 348).

## Bibliografia

- Chrost S. (2010), *Duchowy wymiar człowieka w resocjalizacji*, [w:] S. Bębas (red.), *Współczesne oblicze resocjalizacji penitencjarnej*, Wydawnictwo WSH, Radom, s. 321–338.
- Chrost S. (2013), *Transcendencja immanentna – nowa religijność? Kilka uwag o duchowości współczesnych studentów*, [w:] H. Mielicka-Pawłowska (red.), *Religijne wymiary życia społecznego*, Wydawnictwo UJK, Kielce, s. 370–375.
- Dziewiecki M. (2001), *Nowoczesna profilaktyka uzależnień*, Jedność, Kielce.
- Grzywak-Kaczyńska M. (2005), *Wychowanie do miłości – miłości trzeba się uczyć*, [w:] F. Adamski (red.), *Wychowanie personalistyczne*, Wydawnictwo WAM, Kraków.
- Lichtenstein E. (1952), *Zur Metaphysik der pädagogischen Verantwortung*, „Pädagogische Rundschau” 7(53), s. 49–57.
- Mielicka H. (2011), *Religijność ponowoczesna i jej funkcje*, [w:] H. Mielicka (red.), *Społeczne problemy ponowoczesności. Duchowość*, Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy Jana Kochanowskiego, Kielce, s. 206–229.
- Mielicka H. (2011a), *Wprowadzenie*, [w:] H. Mielicka (red.), *Społeczne problemy ponowoczesności. Duchowość*, Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy Jana Kochanowskiego, Kielce, s. 7–14.
- Mielicka-Pawłowska H. (2017), *Duchowość ponowoczesna. Studium z zakresu socjologii jakościowej*, Nomos, Kraków.
- Miller W.R. (2009), *Wzmacnianie motywacji do zmiany w terapii nadużywania substancji*, Parpamedia, Warszawa.
- Pawluczuk W. (2004), *Duchowość*, [w:] M. Libiszowska-Zółtkowska, J. Mariański (red.), *Leksykon socjologii religii. Zjawiska – badania – teorie*, Verbinum, Warszawa, s. 91–93.
- Pospiszyl K. (1998), *Resocjalizacja. Teoretyczne podstawy oraz przykłady programów oddziaływań*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa.
- Ratzinger J. (2001), *Bóg i świat, wiara i życie w dzisiejszych czasach. Z kardynałem Josephem Ratzingerem rozmawia Peter Seewald*, Znaki, Kraków.
- Saint-Exupéry A. (1993), *Ziemia, planeta ludzi*, PIW, Warszawa.
- Salij J. (1985), *Rozmowy ze Świętym Augustynem*, W drodze, Poznań.
- Schneiders S. (1989), *Spirituality in the academy*, „Theological Studies” 50(4), s. 676–697.
- Wiseman J. (2009), *Historia duchowości chrześcijańskiej. Wybrane zagadnienia*, WAM, Kraków.

**Abstract**

The 12 Steps of the Alcoholics Anonymous program contain statements about belief in a "greater power" that can heal and help you regain your life balance, and about spiritual awakening that can help other people addicted to alcohol. The article is an attempt to answer the following questions: How do alcoholics understand spirituality? Whether and in what way does the spirituality of alcohol addicts change during treatment? Whether and in what way does spirituality impact the recovery process of these people? The research carried out using the individual case method (in-depth interview technique) was conducted on 10 people. It was carried out at the Center for Alcohol Dependence Therapy and Co-dependency, and the Specialist Care Center in a city of 80,000 residents. The conclusions from the research allow us to formulate the following theses: Spirituality, according to alcoholics, is learning about oneself; it can be identified with faith and a Higher Power, which everyone understands differently; during treatment the spirituality of alcoholics changes; spirituality helps alcoholics to reflect on what is happening in their lives, and to find meaning in life; spirituality helps in making decisions about treatment; spirituality plays a positive role in the treatment of alcoholics, for example helping them to maintain abstinence.

**Keywords:** spirituality, recovery, alcoholism