

Rola światopoglądu w utrzymaniu zdrowia psychicznego

Zarys zagadnienia

Wstęp

Przedmiotem rozważań podjętych w niniejszym artykule jest analiza struktury światopoglądu i jego wpływ na utrzymanie zdrowia psychicznego jednostki¹. Definicja światopoglądu, jaką w nich przyjmuję, jest słownikowa, prawdopodobnie najczęściej podawana, odnosząca się do światopoglądu indywidualnego człowieka, ale zakresowo mieszcząca się w rozważaniach czołowych filozofów analizujących tę kwestię, m.in. Maxa Schelera, Wilhelma Diltheya czy Innocentego Bocheńskiego na gruncie polskim.

Światopogląd to pogląd człowieka na świat, wyraz interpretacji świata zawierający oceny i normy wynikające z wiedzy jednostki i uznawanych przez nią wartości. Temat artykułu dotyczy światopoglądu w znaczeniu indywidualnym – poglądu na świat konkretnego człowieka². Niezależnie od pojęcia światopoglądu używam także terminu *p o s t a w a*. Jest to składnik osobowości wyrażający się w skłonnościach do zachowania się w określony, stereotypowy sposób wobec danych osób, grup społecznych, problemów³. W kontekście prowadzonych rozważań postawą nazywam uzewnętrznione, wyrażone w działaniach przyjmowane wartości i normy wchodzących w skład światopoglądu.

W artykule podaję kilka przykładów z praktyki psychoterapeutycznej, ponieważ stanowić one będą dobrą ilustrację tytułowej problematyki. Zagadnienie wpływu zmiany światopoglądu na postawę jednostki w sposób mniej spektakularny, ale nie mniej ważny można dostrzec w różnych technikach rozwoju osobistego. Tutaj, tak jak w przypadku terapii, rozmowa z prowadzącymi (jak sami siebie nazywają – *coachami*) jest jednym z kluczowych elementów, ale następuje ona i daje, moim zdaniem, zazwyczaj najlepsze efekty dopiero po samodzielnym wykonaniu kilku podstawowych ćwiczeń. Istnieje wiele szkół rozwoju osobistego, większość z nich skupia się głównie na zmianie nawyków myślowych, praktyce wizualizacji określonych sytuacji i stosowania technik relaksacyjnych, jak również na edukacji z zakresu podstawowych zagadnień psychologii. W krajach zachodnich, obecnie również powoli w Polsce, taka działalność jest stosunkowo popularna i uznawana za sposób, dzięki któremu umysł, podobnie jak ciało dzięki treningom, może osiągnąć pełnię swoich możliwości. Nie jest to terapia w potocznym tego słowa rozumieniu, ale ma z nią kilka punktów stycznych, np. pomaga pozbyć się różnego rodzaju lęków, wzmacnia pewność siebie, czy podsuwa wskazówki dotyczące prawidłowych relacji interpersonalnych. W Polsce jednym ze słynniejszych trenerów rozwoju osobistego jest Michał Pasterski⁴. Zasadniczo tym, co łączy sesję psychoterapeutyczną z ćwiczeniami nad rozwojem osobistym, jest chęć zmiany swojego

1 Posługuję się tutaj definicją podaną przez Światową Organizację Zdrowia (WHO – World Health Organization), według której „zdrowie jest pełnią dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brakiem choroby i niedomagania”. Zgodnie z tym twierdzeniem utrzymanie zdrowia wymaga pielęgnacji i ciągłego rozwoju, a także umiejętności przywracania stale zakłócanej równowagi i przystosowania się do zachodzących zmian.

2 „Ostatecznym korzeniem światopoglądu jest życie (indywidualne, niepowtarzalne – R. S.). [...] życie każdej jednostki wytwarza właściwy sobie świat”; cyt. za: W. Dilthey, *O Istocie filozofii i inne pisma*, przeł. E. Paczkowska-Łagowska, Warszawa 1987, s. 120.

3 Na podstawie: *Encyklopedia Popularna* PWN, Warszawa 1996, s. 673.

4 „Mądry rozwój osobisty to przyjemny i naturalny proces. Zmiana nie musi oznaczać wprowadzania trudnej rewolucji życiowej, przecież większość z nas właśnie tego boi się najbardziej. Możesz zmieniać i rozwijać siebie we własnym, spokojnym tempie, czerpiąc z tego procesu frajdę i przyjemność”; cyt. za: M. Pasterski, *Blog o rozwoju osobistym*, dostępny online: <http://michalpasterski.pl/2013/07/rozwoj-osobisty-jest-jak/> [ostatnia wizyta 10.02.2015].

życia i pełne zaangażowanie osób w nich uczestniczących. Jest to wymóg podstawowy, o którym będę wspominał w dalszej części artykułu.

Struktura światopoglądu⁵

Analizując budowę światopoglądu, można wyróżnić w nim trzy podstawowe rodzaje sądów:

1. Sądy opisowe, czyli jak i z czego zbudowany jest świat. Jest to synteza wiedzy o świecie oparta na wiedzy własnej (interpretacji świata, własnego doświadczenia) i wiedzy naukowej.
2. Sądy wartościujące, czyli co jest uznawane za wartość. Zawsze w tle wypowiedzi oceniającej jest hierarchia wartości, przyjmowana świadomie lub bezwiednie.
3. Sądy normatywne, czyli jakie działania podejmować. Jak postępować na podstawie własnej wiedzy i wyznawanych wartości. Do sądów normatywnych często zakresowo wspólnych ze światopoglądem należą także m.in. normy moralne, obyczajowe i prawne.

Dodatkowym elementem światopoglądu są odpowiedzi na pytania egzystencjalne o sens życia, śmierci czy cierpienia⁶. Ten element dotyczy jednak bardziej światopoglądu w formie ogólnego stanowiska (światopogląd religijny, filozoficzny, ideologia), niż indywidualnego poglądu, który (z wyjątkami) co prawda daje jakieś szczątkowe odpowiedzi na te pytania, ale nie jest to wykładnia systematyczna i spójna.

Innym elementem wartym zaznaczenia w strukturze światopoglądu jest zaproponowana przez Bocheńskiego tzw. hipoteza wyjaśniająca⁷. Jest ona zarówno ogólnym uzasadnieniem, jak również czymś leżącym u podstaw światopoglądu. Hipoteza wyjaśniająca to naczelną idea, wartość, którą przyjmuje dany człowiek. Poprzez nią następuje uzasadnienie i wartościowanie obserwowanych zjawisk, przeżywanego doświadczenia. Bocheński utrzymuje, że samo przyjęcie światopoglądu jest poprzedzone przyjęciem hipotezy wyjaśniającej. Przy takim ujęciu sprawy hipoteza wyjaśniająca wydaje się być chronologicznie pierwsza przed aktualnie przyjmowanym światopoglądem, który dopiero się na niej zasadza. Paradoks ten może wynikać z faktu, że z jednej strony światopogląd uznawany jest za syntezę wiedzy o świecie, którą przecież nabywa się z czasem, a z drugiej jest on czymś tak podstawowym, potrzebnym do egzystencji, że ujawnia się już w stosunkowo młodym wieku jednostki (w tym wypadku hipoteza może ulec dość szybkiej zmianie, co jest czymś naturalnym, a wiąże się z dynamiczną strukturą światopoglądu).

Zdaniem wyżej wymienionego filozofa hipoteza ta posiada charakter metafizyczny – dzięki niej człowiek wychodzi poza przesłanki naukowe w swoim światopoglądzie, a on staje się tym, czym jest – nie teorią, a poglądem na temat świata.

[...] człowiek zdrowy umysłowo nie potrafi uznać za prawdziwe zdania, które uważa za ważne – a takim jest zawsze przyjęty przez niego światopogląd – bez jakiejś racji, bez jakiegoś uzasadnienia rozumowego. Ale to uzasadnienie nie jest, moim zdaniem, podobne do naukowego [...] sądzę, że akt przyjęcia światopoglądu poprzedza rodzaj hipotezy wyjaśniającej, porządkującej całość doświadczenia danego człowieka, i to nie tylko doświadczenia faktów, ale także wartości moralnych, estetycznych itp. Taka hipoteza nie jest intersubiektywnie sprawdzalna, między innymi dlatego, że pole doświadczenia każdego z nas jest inne. Nie jest więc w naszym rozumieniu słowa racjonalna⁸.

Bocheński dodatkowo stwierdza w dalszej części artykułu niemożliwość istnienia w ogóle czegoś takiego jak światopogląd naukowy. Z opinią tą w pełni się zgadzam, a analizowanego przeze mnie światopoglądu na pewno nie można nazwać naukowym.

5 Na podstawie: *Leksykon PWN – Filozofia*, Warszawa 2000, s. 324.

6 „Wszystkie światopoglądy mają – o ile podejmują się całkowitego rozwiązania zagadki życia – tę samą zasadniczo strukturę. Struktura ta jest każdorazowo systemem, w którym na podstawie pewnego obrazu świata rozstrzygnąć można pytanie o znaczenie i sens świata i na tej podstawie wyprowadzić ideał, dobro najwyższe, najogólniejsze zasady kierowania życiem”; cyt. za: W. Dilthey, dz. cyt., s. 126.

7 I. M. Bocheński, *Filozofia a światopogląd*, „Znak” 1985, nr 366, s. 6.

8 Tamże.

Podsumowując, hipoteza wyjaśniająca jest: indywidualna – wynika z różnych doświadczeń życiowych i nastawień; bezkrytyczna i niedowodliwa (w ścisłym znaczeniu); porządkująca doświadczenie, jednolicie tłumacząca świat.

Przykłady hipotez wyjaśniających:

1. Poznanie prawdy – postulowany cel np. naukowca, który bada zjawiska zachodzące w świecie i opisuje je rzetelnie bez względu na wyniki (mogą one mieć wpływ na jego karierę);
2. Życie polegające na odczuwaniu przyjemności – różne odmiany hedonizmu, w tym umiarkowanego, który przejawia się w radości z samego życia, poczuciu satysfakcji z wykonywania swojego zawodu, relacji z innymi ludźmi, przyjemnościach intelektualnych, np. obcowaniem z szeroko rozumianą kulturą (filmem, literaturą);
3. Wiara w Boga – np. w religii chrześcijańskiej wiara w Boga osobowego i Jego opatrzność nad Stworzeniem. Osoba wierząca nie kwestionuje świata obiektywnych wartości i porządku moralnego, a oparciem dla jej decyzji życiowych są prawdy wyznaczone przez Pismo i Kościół.

W dalszej części rozważań, w oparciu o wyżej wymienione elementy struktury światopoglądu chciałbym omówić jego podstawowe cechy i ich znaczenie dla utrzymania zdrowia psychicznego danej osoby.

Cechy światopoglądu⁹

Jedną z głównych cech światopoglądu jest jego spójność. W świadomości ludzkiej wyżej wymienione jego elementy (sądy opisowe, wartościujące i normatywne wraz z hipotezą wyjaśniającą) łączą się w koherentną całość. Scalenie ich jest następstwem samodzielnego wysiłku każdego człowieka, a wynika ono z potrzeby posiadania spójnego poglądu na świat, która jest głęboko zakorzeniona w ludzkiej naturze. Aby połączyć różne aspekty otaczającej nas rzeczywistości, nie wystarczy oprzeć się na naukach szczegółowych. Dostarczają one jedynie jej wycinków. Człowiek potrzebuje pewnej idei wyjaśniającej – organizującej, chociaż i ona nie gwarantuje pełnej koherencji wszystkich elementów. Spójność należy traktować bardziej jako cechę postulowaną, niż jako coś, co można uzyskać w pełni. Warto dodać, że światopogląd składa się z przekonań (ontologicznych, aksjologicznych, etycznych), lecz nie są to sądy w znaczeniu logicznym, a psychologicznym. Charakteryzują się one tym, że są zawsze czyjeś, nie są zaś w pełni zobiektywizowaną wiedzą o świecie. Sądy psychologiczne składające się na światopogląd muszą być odpowiednio „przeżyte” – przemyślane i zaakceptowane przez jednostkę.

Drugą główną cechą światopoglądu jest jego pełna akceptacja przez jednostkę. Może być on nie-uświadomiony, ale nie może być niezaakceptowany. To, że ktoś nie wie, na jakiej podstawie i według jakiej hierarchii wartości postępuje, nie znaczy, że nie ma swojego światopoglądu.

Istnieje możliwość zmuszenia kogoś do danego zachowania, które nie jest zgodne z jego sumieniem, ale nie można go zmusić do przyjęcia jakiegoś światopoglądu. W psychoterapii jednym z kluczowych elementów terapii jest akceptacja przez pacjenta tego, że posiada on jakiś nierozwiązany problem i chce się z nim uporać. Bez akceptacji problemu, osoba cierpiąca nie będzie miała podstaw do zmiany swojej postawy życiowej.

Przykładem może być terapia osób uzależnionych od alkoholu. Prowadzący zawsze musi mieć zgodę pacjenta, który musi być także gotowy do wysiłku zmiany swoich dotychczasowych nawyków myślowych i przeobrażenia systemu wartości. Jak opisuje swoją pracę Bogusław Włodawiec:

Gdy próbuję sięgnąć do osobistych doświadczeń, uświadamiam sobie, że w ciągu 20 lat pracy w psychoterapii nie udało mi się nigdy zmusić pacjenta do zmiany sposobu myślenia. Stosowałem perswazję, prowokację, stwarzałem okazje do uzyskiwania korekcyjnych doświadczeń (a tym samym – do refleksji i zmiany sposobu

9 Patrz: P. Kamela, *O pojęciu światopoglądu*, „Studia Iuridica” 1997, z. XXXIV, dostępny online: http://www.wuw.pl/ksiegarnia/tresci/studiaiuridica/34/34_2.pdf [ostatnia wizyta 10.02.2015]. Z tego tekstu wybrałem trzy kluczowe dla mojego artykułu cechy światopoglądu i streściłem je zgodnie z myślą autora.

myślenia), psychodramę i odgrywanie ról. Niekiedy prowadziło to do oczekiwanych skutków, innym razem jednak pacjent dalej myślał po swojemu. Za każdym razem zmiana wymagała osobistej decyzji pacjenta. Co więcej, sama decyzja pacjenta o zmianie sposobu myślenia nie zawsze wystarczała, by rzeczywiście go zmienić, lecz nieraz musiała być poparta gotowością do wysiłku w pokonywaniu dotychczasowych nawyków myślowych¹⁰.

Zdaniem Włodawca terapia odwykowa ingeruje w określony obszar światopoglądu. Ukierunkowana jest głównie na zmianę hierarchii wartości, co pozwala dalej poprzez odpowiednio przyjmowane normy zmienić postawę człowieka.

Uważa się, nie bez podstaw – pisze Włodawiec – że alkoholik, który nie będzie stawiał swojej trzeźwości na pierwszym miejscu wśród innych wartości, jakie ceni, straci wraz z trzeźwością wszystko, co jest dla niego ważne: rodzinę, pracę, pieniądze, zdrowie i życie. Jako jeden z warunków udziału alkoholików w treningu asertywnych zachowań abstynenckich (TAZA) wymienia się uznanie swojej trzeźwości za najważniejszą wartość w swoim życiu¹¹.

Leczenie nerwicy i depresji uważa on już za ingerencję we wszystkie elementy strukturalne światopoglądu (opisowe, wartościujące i normatywne). Po zaakceptowaniu problemu i wyrażeniu chęci do leczenia, osoba taka z terapeutą w roli przewodnika, mająca w nim oparcie zaczyna żmudną pracę powrotu do zdrowia psychicznego. Pytanie o to, na ile światopogląd terapeuty wpływa na ukształtowanie nowego sposobu myślenia jednostki o świecie, staje się w tym momencie kluczowe. Towarzystwa psychoterapeutyczne w swoich kodeksach często zawierają postulat o neutralności światopoglądowej psychoterapeuty¹² lub zapis ten jest tak ukształtowany, iż wynika z niego, że psychoterapeuta na czas sesji zawiesza swoje poglądy. Tylko czy jest to możliwe? Czy terapeuta, który przecież też jest człowiekiem, może w pełni oderwać się od swoich poglądów i jak w takim razie wyglądałaby terapia „neutralna”? To zagadnienie Włodawiec przedstawia w formie dosyć niepokojącego dialogu między terapeutą a pacjentem:

Pacjent: **Mam myśli samobójcze.**

Terapeuta: **Rozumiem. Czy czegoś pan ode mnie oczekuje w tej sprawie?** (pytanie o cel terapii)

P: **Właściwie to nie wiem. Zastanawiam się często, jak się zabić...**

T: **O ile dobrze pana zrozumiałem, bierze pan pod uwagę różne sposoby popełnienia samobójstwa?**
(parafraza)

P: **Tak... A czy mógłby mi pan coś podpowiedzieć?**

T: **Nie chciałbym panu nic sugerować, ale, jeśli pan sobie życzy, możemy wspólnie rozważyć wady i zalety każdej opcji.** (unikanie dawania rad, oferta eksplorowania możliwości)

P: **Przyznam, że rozważałem skok z mostu...**

T: **Czy chciałby pan opowiedzieć mi o tym coś więcej?** (podążanie za pacjentem)

P: **Zaplanowałem wszystko tak, by nikt nie znalazł ciała. Problem w tym, że mam fobię przed wodą i lęk wysokości. Może mógłby mi pan w tym pomóc?**

T: **Jeśli chodzi o fobię przed wodą i lęk wysokości, metody behawioralno-poznawcze są tu bardzo skuteczne. Czy właśnie nad tym chce pan pracować ze mną?** (ustalenie celu terapii)

10 B. Włodawiec, *Mit neutralności światopoglądowej psychoterapeuty*, dostępny online: <http://www.psychologia.net.pl/artykul.php?level=695> [ostatnia wizyta 10.02.2015].

11 Tamże.

12 Jeden z przykładów: „Terapeuta nie może osobom uczestniczącym w terapii narzucać wprost ani pośrednio własnego systemu wartości. W wypadku uniemożliwiających pracę znaczących różnic między systemem wartości osoby pozostającej w terapii i terapeuty, terapeuta ma prawo rozwiązać kontrakt i skierować osobę pozostającą w terapii do innego terapeuty”; cyt. za: *Kodeks Etyczny Psychoterapeuty Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego*, dostępny online: <http://www.synapsis.pl/Kodeks-Etyczny-Psychoterapeuty-Polskiego-Towarzystwa-Psychiatricznego.html> [ostatnia wizyta 10.02.2015].

P.: Tak, to by rozwiązywało mój problem.

T.: Ok. Zatem popracujemy nad tym. (zawarcie kontraktu)

P.: Jak to będzie wyglądało?

T.: Będziemy, najpierw w wyobraźni, oswajali się z wodą i wysokością. Omówimy wszystkie pana negatywne skojarzenia z tym związane. Potem, małymi krokami, będzie się pan oswajał z wodą i wysokością w realu. Następnie będziemy ćwiczyć skoki do wody, na początek z niewielkiej wysokości, aż zupełnie przestanie się pan tego bać. (wyjaśnienie metod terapii)¹³.

W pełni neutralny światopoglądowo psychoterapeuta nie może rozważać przy pacjencie tego, czy życie jest wartością najwyższą. Nie może także oprzeć się na nauce, której postulowaną cechą jest to, że ma być neutralna światopoglądowo, skoro ta nieustannie milczy, gdy porusza się temat wartości. Pacjent jako osoba wolna ma prawo decydować sam o sobie, a podsuwanie mu jakiejś hierarchii wartości, która miałaby wpływ na jego życie (w tym przypadku dosłownie), wydaje się być przy takich założeniach ingerencją w jego wolność i tożsamość. O ile powyższy dialog wydaje się być absurdalnym, nadal otwartym pozostaje pytanie o zakres ingerencji psychoterapeuty w światopogląd pacjenta. O tym, do jakiego stopnia można w trakcie trwania terapii kierować się poglądami jednostki, decyduje tylko terapeuta. Neutralność terapeuty okazuje się być mitem. Wycucie i doświadczenie na tym polu jest nieodzowne, ponieważ nie ma jednolitych i szczegółowych wytycznych dla tego zagadnienia.

Powrót do zdrowia psychicznego możliwy jest dzięki trzeciej cesze światopoglądu, jaką jest dynamika. W ciągu życia światopogląd każdej jednostki ulega mniejszym bądź większym przeobrażeniom. Przyczyn jest wiele, m.in. taka, że niektóre pomijane wcześniej czy nowe dla jednostki argumenty za jakąś sprawą zaczynają nabierać znaczenia, zakres wiedzy ulega rozszerzeniu, a wrażliwość emocjonalna może się wyostriżyć na obojętne wcześniej sprawy. Zmiany te zachodzą zazwyczaj w sposób stopniowy, i przez to są często niezauważalne dla jednostki i jej bliskiego otoczenia. Wyjątek stanowią doświadczenia życiowe, które są na tyle silne i głębokie, iż prowadzą do gwałtownych zmian w sposobie postrzegania jednostki przez samą siebie i otaczającego ją świata. Zmiany te mogą mieć podstawę pozytywną: poznanie partnera, wielka wygrana, urodzenie dziecka lub negatywną: zdrada partnera, śmierć bliskiej osoby.

Transformacja sądów, która jest możliwa dzięki dynamice światopoglądu jest tym, na czym koncentrują się psychoterapia i techniki rozwoju osobistego. Powrót do zdrowia psychicznego bazujący na środkach farmakologicznych często w psychiatrii rozumiany jest analogicznie do gipsowego usztywnienia złamanej ręki. O ile stan pacjenta na to pozwala, ustabilizowanie psychiczne osiągnięte przez zastosowanie leków jest dopiero wstępem dla podstawowego leczenia terapeutycznego.

Podsumowanie

Każdy człowiek posiada swój indywidualny i niepowtarzalny światopogląd. Bazuje on na osobistych skłonnościach, zdolnościach, wrażliwości, poprzez które z otaczającego jednostkę świata zostaje wyodrębniony spójny pogląd na temat jego budowy, ważności poszczególnych elementów i norm działania, jakie powinno się przyjąć.

Światopogląd, co, jak mam nadzieję, udało mi się wykazać, pełni kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia psychicznego jednostki. Jeśli przekonania, którymi kieruje się osoba nie pomagają jej w dążeniu do samorealizacji, osiągnięciu poczucia własnej wartości i nie pozwalają na realistyczną percepcję rzeczywistości, jest to znak, że przyjmowany światopogląd nie spełnia swojej roli, jaką jest osiągnięcie różnie pojmowanej satysfakcji z życia. Taki stan rzeczy można zmienić i zazwyczaj dzieje się to w sposób prawie bezwiedny. Normalną koleją rzeczy jest to, że część poglądów zostaje zamieniona na inne, wyłaniają

¹³ B. Włodawiec, dz. cyt.

się nowe zdolności i zmienia się pole wrażliwości. Trenerzy rozwoju osobistego namawiają jednak, aby wziąć sprawy w swoje ręce i świadomie zmieniać siebie w takich, jakimi chcielibyśmy być. Niemniej czasem doświadczenie życiowe weryfikuje światopogląd w sposób tak mocny i głęboki, że budowa nowej postawy wobec świata staje się bardzo utrudniona, ponad siły osamotnionej w zmaganiach jednostki.

Pacjent, godząc się na terapię, zgadza się tym samym na choćby najdelikatniejszą zmianę w swojej psychice, zmianę nawyków myślowych i ingerencję w niektóre jej elementy, a czasem nawet w całościową strukturę światopoglądu. Zwłaszcza przy tej ostatniej możliwości, warto zaznaczyć, że jest to działanie mozolne, gdzie dobro pacjenta w tak dużym stopniu leży w rękach terapeuty. Można wysunąć sugestię, że cały proces psychoterapii nie musi przecież następować tylko po myśli prowadzącego, pacjent zawsze może wstrzymać się przed określonym krokiem. I tak się dzieje. W wielu przypadkach terapie zostają przerwane przez osobę, która albo dochodzi do wniosku, że nie ma sił, nie widzi sensu w dalszym leczeniu i wraca do starych nawyków, tego, co zna, albo zmienia terapeutę na takiego, który jej zdaniem jest bliższy jej poglądom. Moim zdaniem na polu psychoterapii sentencję Hipokratesa: „przede wszystkim nie szkodzić” można rozmieć jako wytyczną, według której powinno się ingerować tylko w te elementy światopoglądu, które w widoczny sposób przeszkadzają żyć jednostce. Niestety jest to trudny w realizacji postulat. Doświadczony terapeuta nie powinien wpajać swoich poglądów, powinien natomiast starać się w oparciu o pierwsze spotkania i znajomość z pacjentem tak kierować jego leczeniem, aby utrzymać jak najwięcej z jego tożsamości.

Streszczenie/Summary

Rola światopoglądu w utrzymaniu zdrowia psychicznego. Zarys zagadnienia

Artykuł jest próbą ukazania światopoglądu jako kluczowego elementu ludzkiej psychiki (konglomeratu przekonań) i podkreślenia jego plastyczności i dynamiczności. Każdy człowiek posiada swój indywidualny, właściwy tylko sobie światopogląd, dzięki któremu może w pełni funkcjonować i ustosunkowywać się do otoczenia. Biorąc to pod uwagę, zasadnym jest podkreślenie roli, jaką pełni światopogląd w utrzymaniu zdrowia psychicznego jednostki. Jeśli przekonania, którymi kieruje się osoba, nie pomagają jej w dążeniu do samorealizacji, trzeźwej oceny rzeczywistości, jest to znak, że przyjmowany światopogląd nie spełnia swojej roli, hamuje rozwój, a nawet szkodzi takiej osobie. Ten niekorzystny stan rzeczy może ulec zmianie dzięki samodzielnej korekcie przekonań, nastawień, albo gdy wymaga to pomocy z zewnątrz, dzięki wsparciu psychoterapeuty. Analizując sposób leczenia terapeuty, warto również zadać pytanie o to, w jak dużym stopniu może on wpłynąć na światopogląd jednostki i czy jest on do tego uprawniony.

Słowa kluczowe: światopogląd, zdrowie psychiczne, psychoterapia, etyka terapeutyczna, samorealizacja.

The role of worldview in maintaining mental health. An outline of the problem

The article is an attempt to show worldview as the key element of the human psyche (a conglomeration of beliefs) and to highlight its flexibility and dynamism. Everybody has their own individual, worldview, thanks to which one can be fully operational and take an attitude towards the surrounding environment. Taking this into account, it is justifiable to stress the role which worldview plays in maintaining mental health of an individual. If the beliefs which a person holds do not help them in the pursuit of self-realization and reasonable assessment of reality, it is a sign that the accepted worldview does not meet its role, it ceases the individual's growth and even harms the person. This unfavorable situation may change through modifying the individual's beliefs, attitudes, or, if this is required, through assistance from outside, which is support of a psychotherapist. In the analysis of the therapist's method of treatment, it is also worth asking about the extent to which she/he can influence the worldview of the individual and whether she/he is entitled to do so.

Keywords: worldview, mental health, psychotherapy, therapeutic ethic, self-realization.