

JUSTYNA WICKA

Ból i cierpienie – interdyscyplinarny przegląd stanowisk

The Pain and the Suffering – Interdisciplinary Overview of the Position

Absolwentka kierunków: zdrowie publiczne i pielęgniarstwo, Wydział Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu

Streszczenie

Człowiek jest jedyną istotą świadomie przeżywającą cierpienie. Ból i cierpienie dotyczą wszystkich ludzi i nie da się ich zamknąć w definicjach. Obydwie sytuacje są odbierane bardzo subiektywnie i każdy człowiek może przeżywać je inaczej. Ból jest doznawany a cierpienie jest przeżywane. W przypadku bólu zawsze można znaleźć jakąś jego racjonalną przyczynę, cierpienie wywołuje pytanie „dlaczego?”. Cierpienie jest stanem egzystencjalnym, nie da się go usunąć i nie wiąże się zawsze z chorobą. Jego obecność powoduje, że człowiek wymaga odpowiedzi na pytania o jego sens. Nie istnieje jednak zadowalająca uniwersalna odpowiedź. Każdy człowiek musi zmierzyć się z usensawianiem swojego cierpienia. W tej pracy autorka prezentuje wybrane poglądy na sens cierpienia (Piel. Zdr. Publ. 2012, 2, 4, 301–310).

Słowa kluczowe: ból, cierpienie, sens cierpienia.

Abstract

The Human is the only being surviving suffering consciously. The pain and the suffering apply to all people and cannot be closed in definitions. Both situations are perceived highly subjective and each person may experience them in different ways. The pain is felt and the suffering is experienced. In the case of pain, one can always find a rational reason for it, suffering raises the question “Why?”. Suffering is an existential state, it can not be removed and associated with the disease. Its presence makes a man need to answer questions about its meaning. But there is no universal satisfactory (rewarding) answer. Every man has to face that question by himself. In this work the author presents selected views on the meaning of suffering (Piel. Zdr. Publ. 2012, 2, 4, 301–310).

Key words: pain, suffering, sense of suffering.

Ból i cierpienie to nieodłączne części składowe ludzkiego życia – a nawet każdego życia. Temat tej pracy jest podporządkowany tej myśli. Jest on szczególnie, ponieważ nie da się go wyczerpać i każdy człowiek, którego dotknęło cierpienie w życiu ma prawo zająć wobec niego własne stanowisko. Temat jest bardzo ważny nie tylko dlatego, że dotyczy każdego człowieka, ale także dlatego, że jest tematem często pomijanym. W obecnych czasach można powiedzieć, że człowiekiem często kierują media, a nie odwrotnie – nie ma miejsca na cierpienie. Jako wzór jest kreowany nieosiągalny wizerunek człowieka młodego, pięknego, zdrowego, silnego i osiągniętego nieustannie pasmo sukcesów. W dobie człowieka sukcesu cierpienie i ludzie cierpiący stają się tematem niemalże wstydliwym, co zasadniczo ogranicza refleksję o kondycji ludzkiej,

a co gorsza oddala od myśli, że choroba, ból i śmierć dotknie każdego. Jest to praca przeglądowa. Autorka nie stara się wyczerpać tematu ani przedstawić maksymalnej liczby poglądów, a jedynie pokazać różne punkty widzenia na temat cierpienia, które dotyka człowieka. Celem tej pracy jest zdefiniowanie i umiejscowienie w życiu człowieka bólu i cierpienia, porównanie ich ze sobą, a następnie przedstawienie wybranych stanowisk wobec nich. Ważnym było zebranie różnorodnych poglądów, aby ukazać, na jak dużą skalę cierpienie i ból mogą oddziaływać na życie człowieka i jego otoczenie. Człowiek jest jedyną istotą, która świadomie przeżywa ból i cierpienie i świadomie przechodzi przez wszystkie fazy swojego życia, a przede wszystkim jest świadomy swojej skończoności i swej śmierci. To go wyróżnia na tle innych stworzeń. Jest także

osadzony w historii, kulturze i społeczeństwie, co w zasadniczy sposób wpływa na jego życie i przeżywanie różnych sytuacji, a w szczególności sytuacji granicznych.

Ból i cierpienie

Ból

Ból jest piątym objawem życiowym wraz z ciepłotą ciała, częstością oddechów, ciśnieniem tętniczym i tętnem, a zarazem „najczęstszym objawem w medycynie” [1]. Towarzyszy nam na co dzień od chwili przyjścia na świat. Zdzisław Cackowski w książce „Ból, lęk, cierpienie” w bardzo prosty sposób wskazuje jego miejsce w życiu. „Ból i cierpienie to po prostu nieodłączna składowa ludzkiego losu”.

Ból ostry

Proces powstawania bólu nosi nazwę nocycepcji. Według Międzynarodowej Organizacji Badań Bólu „ból jest to nieprzyjemne doświadczenie czuciowe i emocjonalne, związane z rzeczywistym lub potencjalnym uszkodzeniem tkanek lub opisywane jako takie uszkodzenie” [2]. Definicja J. Wordliczka brzmi: „Ból jest doznaniem czuciowym związanym zarówno z działaniem uszkadzającego bodźca bólowego (nocyceptywnego) lub też bodźca, którego działanie zagraża wystąpieniem takiego uszkodzenia), jak i spostrzeżeniem powstającym na podstawie psychicznej interpretacji zachodzących zjawisk zmodyfikowanym przez wcześniejsze doświadczenia i psychosomatyczne uwarunkowania” [1]. Obydwie przedstawione definicje wskazują na niezwykłą subiektywność w odczuwaniu bólu i na to, że nie jest objawem jednoznacznym, specyficznym i łatwym do diagnozy. Bólem opisuje się to, co pacjent nim określa, a jego natura do dzisiaj nie została do końca poznana. Stale jest obiektem badań i refleksji przedstawicieli różnych dziedzin.

Poza osobami, które mają bardzo rzadką, wrodzoną bądź nabytą przez uszkodzenie układu nerwowego niewrażliwość, ból odczuwają wszyscy. Może on powstawać zarówno w wyniku podrażnienia receptorów bólu – nocyreceptorów (wtedy określany jako ból receptorowy), ale także jako ból niereceptorowy powstały na skutek uszkodzenia struktur układu nerwowego. Może mieć wówczas charakter neuropatyczny bądź psychogeny związany z procesem myślenia, stanem emocjonalnym lub osobowością, a zatem pojawia się bez towarzyszącego bólowi uszkodzenia tkanek. Innym uniwersalnym podziałem bólu jest według na ro-

dzaj bodźca wywołującego stymulację nocyceptywną, w którym wyróżnia się ból fizjologiczny i kliniczny. Pierwszy z nich pojawia się podczas działania bodźców, które nie powodują uszkodzenia tkanek, drugi zaś przebiega z ich naruszeniem. Przykładem przemijającego bólu fizjologicznego może być dotknięcie rozgrzanej blachy powodujące ból, a następnie szybkie cofnięcie ręki. Jest tu realizowana funkcja obronno-ostrzegawcza bólu. Ta funkcja istnieje, choć w inny sposób w przypadku bólu klinicznego. Pourazowe uszkodzenie tkanek obejmujące głębokie struktury somatyczne, organizmu, takie jak złamania lub skręcenia, wymuszają ograniczenie aktywności, a towarzysząca drażliwość zapobiega wszelkim kontaktom, w tym także dalszemu ryzyku uszkodzenia. We wszelkich schorzeniach klinicznych to ból jest najczęściej pierwszym objawem, który mobilizuje do zasięgnięcia porady lekarskiej, a następnie diagnozy, będącej pierwszym krokiem do odzyskania zdrowia i pozbycia się bólu. Kiedy leczenie nie przebiega jednak poprawnie lub jest nieskuteczne, dochodzi do narastania zmian patofizjologicznych w ośrodkowym układzie nerwowym i wtedy ostra postać bólu może przekształcić się w przewlekły zespół bólowy.

„Czy ból ostry to wołanie o diagnozę? Jeśli spytamy pacjenta bądź lekarza, co oznacza ból ostry, otrzymamy zadziwiająco zbieżne odpowiedzi: jest to «sygnał alarmowy». Owa wizja bólu jako biologicznego sygnalizatora czyhających na organizm zagrożeń, stanowiąca owoc wiedzy lub mądrości przodków, od wieków już oświecała ludzki umysł do tego stopnia, że przyćmiła wszelkie inne, nawet najbardziej oczywiste znaczenia, jakie może mieć doznanie bólowe” [3]. Można już wywnioskować, że ból ostry i jego funkcja sygnalizująca o nieprawidłowościach ma swoje ważne miejsce w życiu człowieka i utrzymaniu go w jak najlepszym zdrowiu. Podkreśla to Marc Schwob: „Ból-symptom, zarówno samoistny, jak i wywołany przez czynniki zewnętrzne, pozostaje niepodważalną wartością kliniczną i można go tolerować, traktując jako pomoc w postawieniu diagnozy, ale tylko do momentu, gdy diagnoza będzie gotowa. Począwszy od tej chwili niesienie ulgi pacjentowi poprzez leczenie przyczynowe schorzenia stanowi jedno z przykazań humanizmu medycznego” [3].

Ból przewlekły – skutki fizjologiczne, psychiczne i społeczne

Sternback – jeden z największych badaczy bólu napisał: „Jeżeli ból ostry jest objawem choroby, to ból przewlekły jest sam w sobie chorobą” [3].

Ból przewlekły zostaje uznany za taki, kiedy dolegliwości bólowe trwają dłużej niż trzy miesiące bądź utrzymują się po wygojeniu uszkodzonych tkanek. Jest uznawany za jednostkę chorobową, która daje skutki fizjologiczne, psychiczne i społeczne. Potencjalny, prawdopodobny opis historii chorego dokonany przez Jana Dobrogowskiego w książce *Medycyna bólu* może wyglądać następująco: „U chorych pojawia się nastrój depresyjny, nadmierna drażliwość i zdenerwowanie, zaburzenia snu, apetytu, obniżenie libido i aktywności seksualnej, ociążałość psychoruchowa oraz wzmożony próg odczuwania bólu, czasem spadek masy ciała. U części chorych pojawia się niepokój i nadmierna chęć jedzenia. Depresyjny nastrój objawia się nie tylko smutkiem, lecz również rozdrażnieniem i wybuchami gniewu. Powoduje to konflikty z rodziną, przyjaciółmi i doprowadza do stopniowej eliminacji aktywności społecznej i do izolacji psychicznej. Większość chorych nie jest w stanie pracować zawodowo, znacznie zmniejszają się ich dochody, obniża standard życia i pozycja w rodzinie” [4]. Obraz człowieka doznającego bólu przewlekłego bardzo różni się od chorego z bólem ostrym, dla którego ból jest swego rodzaju środkiem motywującym do chronienia siebie i szybkiego wyleczenia. Widać tutaj bardzo destrukcyjny wpływ chronicznej postaci bólu zarówno na zdrowie psychiczne, życie osobiste, jak i na wypełnianie zadanych ról społecznych. Chory jest dodatkowo trudnym pacjentem dla lekarza – depresyjnym, obsesyjnym, zmęczonym, zażywającym zbyt duże ilości leków, nietolerancyjnym, uważającym się za dłużnika społeczeństwa. Sprawia to, że terapia jest utrudniona. Ból u każdego powoduje bardzo osobiste doznanie wiążące się z własnymi interpretacjami i reakcjami. Jest subiektywnym i osobistym doznaniem, ale jego skutki rozprzestrzeniają się bardzo szeroko na otoczenie oraz cały obraz i bilans życia chorego. Wszystkie te cechy bólu przewlekłego powodują cierpienie. Nie tylko jest to związane z bólem fizycznym, ale z cierpieniem rozciągającym się na całe życie. Bardzo ważne zatem dla człowieka obolałego i cierpiącego oraz dla jego otoczenia jest poznawanie lub nadanie sensu temu bólowi i cierpieniu.

Znaczenie uśmierzania bólu. Uśmierzanie bólu w chorobie terminalnej

Współczesna medycyna ma do spełnienia dwa główne zadania. Pierwszym z nich jest diagnozowanie i leczenie chorób, drugim zaś niesienie chorym ulgi w bólu i cierpieniu. Cierpienie chorych u kresu życia jest jednym z najważniejszych

zagadnień medycyny bólu określanej mianem paliatywna. U wielu chorych z chorobą nowotworową w okresie terminalnym występuje ból totalny, wszechogarniający. Łączy on w sobie ból somatyczny (związany z nowotworem, bólem jatrogennym i chorobami towarzyszącymi), psychiczny (związany ze strachem, lękiem przed śmiercią, gniewem, doświadczanym bólem) oraz duchowy (związany z osamotnieniem, poczuciem winy, izolacji) [5]. Cicely Saunders, prekursorka globalnego ruchu hospicyjnego, jako pierwsza zaczęła dostrzegać człowieka w opiece paliatywnej jako holistyczną całość – ciało, duszę i umysł. Powstała zatem koncepcja bólu totalnego Cicely Saunders, która zakłada, że człowiek cierpi wielopłaszczyznowo, a w przypadku bólu totalnego na wszystkich płaszczyznach jednocześnie. Według tej koncepcji ból totalny ma cztery płaszczyzny: fizyczną (ból, inne objawy, szkodliwe skutki leczenia, bezsenność, zmęczenie), psychiczną (złość, oszpeccenie, lęk, poczucie bezradności), duchową (pytania: dlaczego to zdarzyło się właśnie mnie? czy życie ma sens?), społeczną (troska o rodzinę, utrata pracy, pozycji, uczucie opuszczenia i izolacji). Równoległe wyniki osiągnęła na gruncie amerykańskim Elizabeth Kubler-Ross. Przez kontakt z chorym, próbę zrozumienia i stworzenia umierającemu choremu odpowiednich warunków, można w ogromnej mierze zmienić jakość życia chorego oraz jego rodziny, która przez kontakt z chorym i obecność przy nim może także się rozwinąć i wzbogacić. Doświadczenia dwóch wyżej wymienionych autorek zamienił w praktykę Robert G. Twycross przez ujęcie w procedury medyczne założeń etyczno-filozoficznych.

We współczesnej medycynie ważne są przede wszystkim metody niwelowania bólu fizycznego – istnieją naukowe, wiarygodne dowody kliniczne mówiące o tym, że pacjenci z chorobą nowotworową i bólem mają zdecydowanie silniejsze objawy depresji, niepokoju, wrogości i somatyzacji w porównaniu do pacjentów z chorobą nowotworową bez bólu. Pacjenci tacy gorzej reagują na leczenie i szybciej umierają. Ból przewlekły, totalny, jest wyczerpujący i dlatego jego występowanie przyspiesza i potęguje skutki postępującej choroby wyniszczającej [6]. Należy zatem podejmować wszystkie możliwe działania przeciwbólowe, aby pomóc pacjentowi w radzeniu sobie z cierpieniem. „Nieudzielanie pomocy w cierpieniu jest świadectwem braku szacunku dla potrzeb chorego umierającego, ponieważ nieopanowany ból niszczy godność i odbiera człowiekowi poczucie wartości, a nade wszystko ingeruje w jego podmiotowość. Totalne cierpienie uniemożliwia bowiem podejmowanie decyzji, działanie i poczucie odpowiedzialności w wymiarze całej osoby ludzkiej, to znaczy w przestrzeni somatycznej, psychicznej i duchowej” [5].

Oprócz podawania środków przeciwbólowych liczy się także wsparcie psychiczne udzielane przez otoczenie, a także odpowiedź na pytanie – jaki sens zostanie nadany ich cierpieniu?

Cierpienie

Cierpienie jest czymś najbardziej ludzkim. Tylko człowiek przeżywa cierpienie. U zwierząt można o nim mówić jedynie w sensie przenośnym, bowiem nie ma w nich „miejsca” na aktywne ustosunkowanie się wobec doznanego zła. Swoistością ludzkiego cierpienia jest samowiedza człowieka w swoim cierpieniu i stawianie pytania o jego sens. Trudno dyskutować o przyczynach cierpienia, jego miejscu w życiu człowieka, objawach czy czasie jego trwania. Jak pisze Barbara Chyrowicz „Nie istnieją specjaliści od cierpienia, są tylko cierpiący ludzie” [7]. Cierpienie ogólnie definiuje się jako „świadome przeżywanie przykrości (ból) z powodu doznanego zła” [8]. Pojęcie „zła” w życiu jest pojęciem jeszcze bardziej subiektywnym niż pojęcie bólu. To zło może być spowodowane czynnikami zewnętrznymi, takimi jak: wypadek, choroba, ból, śmierć kogoś bliskiego. Może jednak pochodzić także od czynników wewnętrznych, które mogą być bardziej zindywidualizowane. Są nimi niepewność, wątpliwości, psychiczne załamanie, utrata sensu życia i cierpienie związane z przemijaniem. Ważne jest, aby oddzielić cierpienie moralne (duchowe) od fizycznego. Cierpienie fizyczne jest nieodłącznie związane z chorobą, choć w czasie jej trwania mogą pojawiać się wszelkie jego formy. J. Kozielecki w artykule poświęconym cierpieniu i wartościom zagadnienie cierpienia ściśle wiąże z funkcjonowaniem systemu wartości [9]. Autor ten uważa, że cierpienie ma związek z utratą naczelných wartości, które są podstawowymi regulatorami życia jednostkowego i społecznego [9]. Wyróżnia on trzy klasy sytuacji, które wyzwalały cierpienie.

Sytuacje pierwszego rzędu są związane z całkowitą utratą naczelných wartości. Sytuacje wyróżnione w drugim rzędzie autor wiąże z zagrożeniem ich utraty, a trzeci typ sytuacji wyzwala zahamowanie wzrostu wartości rozumiane jako pewien zastój w dziedzinie pomnażania danej wartości, jako „wzrost zerowy”. Przyjmując, że miarą wartości może być trud jej zdobycia, można wysnuć wniosek, że zależnie od tego, jaki trud został włożony w osiągnięcie danej wartości, cierpienie może być różne, a nawet wiązać się z tym, że dana wartość została osiągnięta zbyt łatwo. Krystyna de Walden-Gałuszko pisze, że rodzaj cierpienia zależy w dużej mierze od rodzaju wartości, których człowiek jest pozbawiony (co nie ma nic wspólnego z nasileniem jego przeżywania). Cierpieniem,

jak wspomniano, może być zatem odczuwany ból, zwiastujący progresję choroby, a przez to utratę wielkiej wartości – życia; może być nim także przeżycie niemożności udzielenia pomocy kochanej osobie w jej trudnościach lub bezradność wobec krzywdy, jaka spotyka istoty słabe i nieumiejące się bronić. Ogólnie można powiedzieć, że źródłem cierpienia mogą być wydarzenia losowe (wypadki, kataklizmy, choroby), skutki działań innych ludzi (świadome lub nieświadome) lub następstwa naszych własnych wyborów i działania [10]. Każdy człowiek cierpi sam. Można pokusić się zatem o stwierdzenie, że ilu istnieje ludzi, tyle będzie sposobów na jego przeżywanie. Obecne w świecie są zatem różne „twarze cierpienia” [11]. Istnieje wiele postaw wobec niego. Dla jednych jest to wróg, którego trzeba pokonać. Inni od niego uciekają, szukając „znieczulenia”, a niektórzy biernie poddają się losowi. Są też tacy, którzy zadają pytania cierpieniu i swojemu życiu: „jakie zadania stawia dla mnie ta sytuacja?”, „co należy w tej sytuacji począć?”. To są postawy wobec cierpienia, ale warto przytoczyć scharakteryzowane przez Rumbolda dwie postawy człowieka wobec choroby jako swoistego cierpienia. Pierwszą z nich jest postawa restytucyjna, która jest nastawiona na przywrócenie ładu sprzed choroby. Następna to postawa chaotyczna, która początkowo powoduje całkowitą dezintegrację osobowości, niemożność refleksji i przytłoczenie cierpieniem, aby później doprowadzić do integracji na wyższym poziomie i postawy poszukującej nowych rozwiązań oraz bycia świadkiem własnego „stawiania się”. Cierpienie może wywołać różne reakcje. Może spowodować poddanie się losowi lub bunt. I choć mówi się, że „cierpienie uszlachetnia”, to „ludzie cierpiący nie tylko błogosławią, ale również przeklinają” [7].

Trudno przy definiowaniu cierpienia pominąć temat szczęścia. Julian Blacharski pisze: „Czy szczęście jest przeciwieństwem cierpienia? Nie zawsze i nie całkiem. Czy można być szczęśliwym, będąc równocześnie cierpiącym? Czasem można” [12], przyjmując, że „szczęście to pojęcie wielopłaszczyznowe, różnego formatu i natężenia, w zależności od okoliczności i czasu. Są szczęścia małe i szczęścia duże, szczęścia drobne i szczęścia wszechogarniające. A najczęściej jest tuż obok nas, dostępne dla każdego, tylko trzeba je umieć dostrzec. Szczęście tkwi wszędzie, nawet w naszym codziennym życiu, w naszym zawodzie, pracy. Uczucie szczęścia może wzbudzić promień słońca, tylko że musimy być zdolni dostrzec jego piękno. Może to być melodia, która często przepływa koło uszu, a nie słyszymy jej, aż w pewnym momencie uświadamiamy ją sobie i wówczas ogarnia nas fala błogiej ekstazy. Szczęście tkwi w nas samych, a pojawić się może nieoczekiwanie i nie wiado-

mo skąd, pod wpływem czasem zupełnie błahych okoliczności. Muszą istnieć tylko odpowiednie warunki i właściwe postawy” [12]. Ta próba opisu szczęścia, którego tak naprawdę każdy z nas może doświadczyć, jest zależna głównie od umiejętności jego dostrzegania. Można wynioskować, że w czasie cierpienia doznaje się jednocześnie uczucia szczęścia. Cierpienie zatem nie wyklucza całkowicie szczęścia.

Ból a cierpienie

Ból jest wywoływany przez podrażnienie zakończeń nerwowych. W odpowiedzi na to podrażnienie na początku odczuwamy sam ból, a następnie uczucie przykrości – jako pierwszej, najprostszej reakcji emocjonalnej. Dopiero potem następuje etap oceny poznawczo-wartościującej, który decyduje o tym na tym, czy ból pozostanie „tylko” bólem, czy przerodzi się w cierpienie. W tej ocenie uczestniczy cała osobowość człowieka: myśli, wyobrażenia, dotychczasowe doświadczenia i związane z nimi złożone reakcje emocjonalne, pozostające także w związku ze środowiskiem zewnętrznym, jak np. wsparciem bądź też jego brakiem. Ból, założmy, o tym samym natężeniu u osoby, która złamała nogę i u osoby ze zdiagnozowaną chorobą nowotworową, który wskazuje na jej progresję, powoduje całkowicie odmienne konsekwencje psychologiczne. Krystyna de Walden-Gałuszko pisze o „znanej prawdzie”, że nie wydarzenia, nie sytuacje jako takie, lecz ich interpretacja (ocena) decydują o tym, czy będą przeżywane w kategoriach cierpienia, czy też zwykłych trudności [10]. Ważny w tym wszystkim jest także psychologiczny mechanizm, który jest odpowiedzialny za ocenę sytuacji i jej interpretację. W przypadku bólu zawsze można znaleźć jakieś jego źródło. Zwykle człowiek może sam zdefiniować, co i dlaczego go boli, np. wskutek urazu albo też z pomocą medycyny. Ból zadawany przez innych ludzi również często da się wytłumaczyć przez próbę zrozumienia, dlaczego ktoś nas zranił. Nawet kataklizmy i wypadki mają jakąś racjonalną przyczynę. Wszystko sprowadza się do tego, że żyjemy w świecie, który ma pewien porządek, pewne reguły i tworzy pewne granice, których przekroczenie powoduje określone konsekwencje.

O ile ból da się jakoś zracjonalizować w sensie wytłumaczenia albo chociażby znalezienia jego przyczyny, o tyle w przypadku cierpienia jest to dużo trudniejsze ze względu na problem znalezienia jego źródła i wytłumaczenia jego sensu. Cierpienie jest stanem egzystencjalnym człowieka. Ból jest doznawany, a cierpienie przeżywane. Cierpienie „zadaje” pytania i „żąda” odpowiedzi – „dlaczego coś przydarzyło się właśnie nam?”, „za

jakie winy właśnie to mi się przydarzyło?”. Budzi poczucie niesprawiedliwości, niesprawiedliwie doświadczanego zła. Bólem zajmie się lekarz, a cierpienie zmusza człowieka do tego, aby zajął się nim osobiście, ponieważ to on sam cierpi niezależnie od tego, czy wokół niego są osoby współcierpiące i wspierające go, czy nie.

Sens życia i cierpienia

Problem sensu życia jest uważany za tzw. problem podstawowy. Każdy dorosły zdrowy człowiek ma potrzebę uzasadnienia w jakiś sposób swojego bytu, który pomoże wytyczyć jasny, praktyczny i możliwy do zaaprobowania przez siebie kierunek działań. Bogdan Suchodolski pisze: „konstruowanie sensu życia stanowi zabieg terapeutyczny, dzięki któremu likwidowane są tzw. frustracje egzystencjalne” [13]. Skoro wszystkich dotyczy ta kwestia, to można powtórzyć za Camusem: „Sens życia – to kwestia najbardziej paląca”. Próbuje go odnaleźć jak najbliżej człowieka można przyjąć za podstawę pierwotność wartości życia i stwierdzić, że sensem i „celem życia jest samo życie” [14] (Nietzsche).

V. E. Frankl pisze natomiast: „Kiedy bowiem mówię, że sensem życia jest samo życie, wtedy słowem «życie» – które występuje w tym zdaniu dwukrotnie – określam za każdym razem coś innego. Za pierwszym razem mam na myśli życie faktyczne, za drugim zaś – fakultatywne; raz – byt ludzki mi dany, a drugi raz – byt ludzki mi zadany” [14]. Dalej można przeczytać u tego samego autora, że „jeżeli w ogóle można pytać o sens, trzeba pytać się o sens konkretnej osoby i konkretnej sytuacji. Ale skoro tylko pytanie dotyczące sensu odnosi się do całości sensu, staje się bezsensowne. W sytuacji cierpienia potrzeba sensu jest jedną z pierwszych potrzeb jaką, wydaje się, może zgłaszać cierpiący. Niezależnie od przyjętego punktu widzenia na „sens” faktem jest, że pytanie o niego zadajemy sobie niemal od początku swojego świadomego życia i uświadomienie sobie go na pewno sprawia, że życie wydaje się prostsze. Odnalezienie sensu w cierpieniu niejednokrotnie wydaje się być „zadaniem życia” człowieka i ostatecznie pomaga przetrwać ciężkie chwile bądź też w spokoju odejść.

Ból i cierpienie – interdyscyplinarny przegląd stanowisk

„Życie nawet najpomyślniejsze ma swoje braki. A braki te nie tylko w życiu są nieuniknione, ale są nawet potrzebne, by podnieść jego war-

tość: cierpienia potrzebne są nieraz dla doznania potem przyjemności, bez głodu nie doznawałoby się równie silnie przyjemności jedzenia, a bez walki przyjemności zwycięstwa” [15]. Władysław Tatarkiewicz w ten oto sposób w swoim dziele „O szczęściu” opisuje miejsce cierpienia w życiu człowieka. Większość z nas wydaje się wiedzieć o tym, że bez uczucia nieszczęścia czy cierpienia nie byłibyśmy w stanie docenić spotykającego nas szczęścia. Cierpienie w tym rozumieniu staje się esencją życia. Żeby docenić „małe” szczęście, potrzeba wielkiego cierpienia. Jest to jednak dość powszechne uzasadnienie cierpienia, zawierające w sobie jakąś obiektywną prawdę, nie jest zadowalające, a przede wszystkim wystarczające dla człowieka cierpiącego, kiedy trzeba sobie z nim poradzić oraz gdy nie widzi się końca swojego cierpienia albo nawet jest już oczywiste, że to cierpienie będzie trwało do końca życia i nie skończy się bynajmniej w ziemskiej rzeczywistości. Ból ma swoje funkcje, których nie można podważać. Jego znaczenie symptomatologiczne i ochronne w obliczu zagrożeń jest nieocenione. Nadmierny zaś ból powinien być każdorazowo opanowany farmakologicznie. Frankl pisze o tym, że każdy człowiek zdaje sobie sprawę z potrzeby i sensu cierpienia oraz z wartości, jakie może przynosić jego znoszenie. Autor wskazuje zatem, że ból i cierpienie są potrzebne do poprawnej komunikacji ze światem i że istnieje potrzeba w człowieku, aby przeżywać prawdziwie życie ze wszystkimi jego konsekwencjami, a nie tylko wyobrażać sobie, jakie ono jest.

Ból psychogeny – „zachowania bólowe” i ból sprawczy

Ból, a raczej „zachowania bólowe”, mogą pełnić pewne funkcje w życiu społecznym. Niekoniecznie świadomie może się to wiązać ze złożonymi mechanizmami psychicznymi, nieświadomym wykorzystywaniem swojej sytuacji bądź nawet wyrachowanym działaniem. Mogą to być bóle psychogenne: „Stwierdzono, że u niektórych pacjentów pojawiają się regularnie liczne bóle, niekoniecznie związane z konkretnym schorzeniem. Pacjenci z poczuciem winy (uświadomionym bądź nie), szczególnie w stanach przeddepresyjnych, odczuwają ulgę z powodu cierpienia. Ową psychodynamikę bólu, który chory traktuje jako karę „uwalniającą” go od grzechu lub winy, obserwujemy zwłaszcza u jednostek borykających się z jakimś problemem w życiu wewnętrznym, społecznym, rodzinnym czy zawodowym. Gdy problem ów osiąga punkt krytyczny (nawet, jeśli jest nim całkowite fiasko), ból maleje albo wręcz zanika” [3]. Jak pisze Marc Schwoeb: „Pacjenci tacy zwykle wywo-

dzą się z rodzin, w których z jednej strony dzieci wzbudzają zainteresowanie tylko wówczas, gdy są chore, z drugiej zaś poczynawszy od wczesnego dzieciństwa wytwarza się związek między bólem i karą stosowaną wobec „niegrzecznego” malca; ból staje się zatem równoznaczny z winą. Później rozwija się on w potężny środek ekspiacji poczucia winy. Ukształtowany w ten sposób w dzieciństwie model cierpienia ulega często wzmocnieniu w okresie dojrzewania, kiedy to agresja i popęd seksualny są tłumione bądź karane” [3].

„Wykorzystywanie” bólu może występować zarówno u osób, dla których ból staje się swego rodzaju ucieczką, jak i tych, które długo borykały się z bólem przewlekłym. Marc Schwoeb pisze o bólu sprawczym, który jest innym bólem niż psychogeny. W jaki sposób ten ból może pojawić się chorego? Odpowiedzi na to pytanie dostarczają pewne czynniki wzmacniające przeanalizowane przez Fordyce’a [3]. Można je określić w następujący sposób: „Gdy cierpię (i jedynie wtedy), przydarza mi się coś dobrego”. W tym stwierdzeniu może się zawierać opieka medyczna, odpoczynek, zainteresowanie bliskich, współczucie, ale także rekompensata finansowa. Należy też wspomnieć o podawaniu leków przeciwbólowych i znieczulających. Ból i cierpienie mogą mieć też negatywne skutki wzmacniające i wyrażać się w zdaniu: „Gdy czuję ból, nie przytrafia mi się nic złego”. To także pomaga cierpiącemu pacjentowi unikać przykrych sytuacji. Przykładem może być ciężka praca, trudne dyskusje, odpowiedzialne zadania. Przyczyn tych swoistych „zachowań bólowych” należy szukać w otoczeniu osoby, która je wykazuje. W pierwszej kategorii znajdują się tu bezpośrednie czynniki wzmacniające typowe dla bólu jak środki znieczulające. Druga to pośrednie czynniki wzmacniające zachowanie bólowe, czyli unikanie nieprzyjemnych sytuacji, oraz trzecia określana jako „kara za aktywność lub zachowanie” typowe dla osoby zdrowej. Wyzdrowienie jest wtedy odczytywane jako kara, która wymusza powrót do warunków życia sprzed choroby [3].

Cierpienie jako czynnik rozwoju – Jan Szczepański

Wspominany dotychczas w pracy wpływ cierpienia na życie człowieka był raczej ukazywany w kontekście negatywnym. W takim, w którym cierpienie bardzo obciąża człowieka, nie daje widoków na przyszłość, zamyka w swoim świetle. U Jana Szczepańskiego w eseju „Sprawy ludzkie” można odnaleźć sposób mówienia o cierpieniu jak o czynniku, który ma bardzo duże i raczej pozytywne znaczenie w życiu człowieka. „Cierpienie

jest najpowszechniejszym zjawiskiem życia. Co więcej, jest ono koniecznością rozwoju. Bez cierpienia nie ma korekty dążeń ludzkich i nie ma dążenia do doskonałości. Nie ma uczenia się i nie ma refleksji nad własnym postępowaniem” [16]. Wynika z tego, że dzięki cierpieniu człowiek nabiera mądrości życiowej, analizuje działania, których się podjął w przeszłości i dzięki temu być może stymuluje lepszą przyszłość. Przede wszystkim może jednak dążyć do doskonałości. „Cierpienie jest także przyczyną odkrywania świata i poznawania świata. Jest motorem dążeń poznawczych. Bez cierpienia inteligencja człowieka pozbawiona byłaby kierunkowskazu. Cierpienie było pierwszym sygnałem wskazującym różnicę między prawdą i fałszem, między dobrem i złem, między drogą właściwą i niewłaściwą. W tym sensie cierpienie jest drogą rozwoju cech uznawanych za najistotniejsze dla człowieka: cech moralnych, intelektualnych i estetycznych” [16]. Autor podkreśla wagę cierpienia. Jest ono warunkiem poznawczym świata, jego kształtowania i rozwoju. Szczepański pisze także, że cierpienie pozwala człowiekowi „wyjść” poza wymiar fizjologiczny i psychologiczny, że przenosi go w wymiar filozoficzny. Cierpienie zmusza człowieka do tego, aby mierzył się ze sobą, znosił je, czynił znoszenie cierpienia miarą własnej wartości.

Cierpienie według V.E. Frankla

V.E. Frankl, wybitny psychiatra, dokonuje pewnych ustaleń dotyczących cierpiącego człowieka. Przede wszystkim przedstawia człowieka jako istotę wielowymiarową. Sprzeciwia się sprowadzaniu go do wymiaru psychologicznego, socjologicznego, biologicznego. Dla Frankla człowiek stanowi jedność psychologiczno-fizjologiczno-duchową, przy czym sfera duchowa jest podstawą i gwarantem istnienia innych sfer. Następne są wartości i wypełnianie ludzkiego bytu sensem. Według niego każde życie ludzkie ma sens we wszystkich nawet najbardziej beznadziejnych okolicznościach. Mówi, że najgorsza jest właśnie utrata poczucia sensu, gdyż prowadzi do największych frustracji egzystencjalnych. Najważniejszy jest zatem rozwój sfery duchowej. Ciągłe zadawanie sobie pytań o sens życia i zdarzeń. Taka rozwijana, dojrzała duchowość jest w stanie sprawić, że człowiek staje się wolny wewnętrznie. Nie podlega już do końca dyktaturze swojego ciała, otoczenia lub emocji. Frankl pisze, że człowiek najbardziej cierpi wtedy, gdy nie widzi sensu. Najpierw jednak spełniamy sens bytu ludzkiego, który można realizować przede wszystkim przez urzeczywistnianie wartości. Są na to trzy sposoby: „pierwszym sposobem urzeczywistniania wartości jest działanie, jakieś kształtowanie świata;

druga możliwość polega na przeżywaniu świata, wchłanianiu, przyswajaniu sobie piękna i prawdy bytu; trzecia wreszcie możliwość urzeczywistniania wartości to cierpienie, znoszenie losu, bytu” [14]. Frankl pisze o tym, że trudno mówić o minimum, jakie powinno być zachowane przy spełnianiu tych wartości. Dla każdego może być inne i podaje przykład pewnego bezrobotnego, dla którego wystarczające do podtrzymania na duchu było karmienie w parku gołębi codziennie o tej samej porze okruszynami wyżebranego chleba. Jeżeli chodzi o cierpienie, to człowiek nie ma wrodzonej zdolności do przeżywania cierpienia – do jego znoszenia. Każdy musi się dopiero nauczyć cierpieć. Píše nawet o tym, że ta nauka cierpienia sprawia, że człowiek się rozwija: „Gdybym zdolność cierpienia przynosił z sobą, rodząc się, byłaby to właściwość charakteru. Taka zdolność cierpienia byłaby raczej apatią, a więc czymś, co uniemożliwia doznawanie cierpień. Apatia wyłącza możliwość urzeczywistniania wartości z nastawienia się na cierpienie i przez cierpienie” [14]. Podaje również przykład pewnej pacjentki, która po operacji jelita w dwudziestym drugim roku życia z utworzoną przetoką pisała: „Od dawna towarzyszą mi słowa Hölderlina: «depcząc własne cierpienie, wznoszę się wyżej». Śmierć mego męża dała mi spokój, jakiego nigdy nie miałam. Chociaż moje istnienie jest jakoś pozbawione sensu, sama myśl o tym, że człowiek ten istniał, w każdym momencie usprawiedliwia moją egzystencję. Człowieka takiego nie musimy szukać wśród najbliższego otoczenia, oddziaływać na nas może czyjeś dzieło, nawet dzieło człowieka, który już nie żyje. Nie chciałabym swej doli z nikim zamienić, chcę zostać sobą – także jako człowiek chory” [14].

Cierpienie zatem to dojrzewanie – człowiek, który cierpi potrafi sprawić, że wyrasta ponad samego siebie, „zdobywa wewnętrzną wolność, mimo zewnętrznej zależności”. Człowiek uwalnia się od warunków, potrafi podważyć swą zależność od nich, przyjmując wobec nich odpowiednią postawę. Te właśnie skrajne, graniczne sytuacje cierpienia sprawiają, że człowiek nie tylko się uwalnia, ale także wewnętrznie dojrzewa. Frankl pisze, że nasze życie wydaje nam się najbardziej wartościowe wtedy, kiedy cierpimy. Tytułowy Homo patiens to człowiek przeżywający lęk przed śmiercią i losem. Lęk ten kryje się w ulotności naszego życia, przemijania czasu, zmienności w życiu i niepewności egzystencji. Frankl proponuje, aby zintegrować ten lęk w usensawianiu przeżywanego cierpienia, bo tym, o co człowiekowi chodzi, jest istnienie – istnienie duchowe. „Człowiek nie chce istnieć za wszelką cenę, ale to, czego naprawdę chce, to żyć z sensem” [14]. Ostateczny sens cierpienia to według niego sens ofiary. „Cierpienie ma sens tylko

wówczas, gdy chodzi o „coś”. Akceptując cierpienie, wypełniamy intencją nie tylko samo cierpienie, ale przez cierpienie jeszcze coś, co nie jest z nim identyczne – cierpienie transcendujemy. Cierpienie sensowne jest zawsze ofiarą” [14]. Nie da się jednak nadać ogólnego sensu, który byłby uniwersalny. Sens jest zawsze adekwatny do sytuacji.

Cierpienie w największych religiach świata

Religia i odnoszenie się do Boga jako „sprawcy świata” jest jedną z najczęściej obieranych dróg w sytuacji cierpienia. Człowiek współczesny, któremu na każdym kroku serwowana jest kultura masowa unikająca tematu śmierci i cierpienia, często jedyną odpowiedź na pytanie o sens cierpienia odnajduje w religii. To religia właśnie często pobudza człowieka do refleksji na tematy pojawiającego się w życiu cierpienia. Warto zatem przyrzeć się, jakie postawy dominują w największych religiach świata.

Buddyzm – cierpienie jako droga do doskonałości

Problem cierpienia w buddyzmie stanowi jego niemalże centralne zagadnienie. Buddyzm często określa się jako drogę wyzwolenia z cierpienia. Budda objaśnił „cztery szlachetne prawdy”, które stały się fundamentem doktryny buddyjskiej. Pierwsza z nich, dotycząca właśnie zagadnienia cierpienia, brzmi następująco: „A to jest, o wy, mnisi szlachetna prawda o cierpieniu; cierpieniem są narodziny, cierpieniem jest starość, cierpieniem jest choroba, cierpieniem jest śmierć, cierpieniem jest przebywanie z kimś, kogo nie miłujemy, cierpieniem jest rozłąka z tym, kogo miłujemy, cierpieniem jest nieosiągnięcie życzeń; jednym słowem cierpieniem jest pięć kategorii elementów zasilających żądze bytowania” [17]. Buddyzm uznaje stałość ludzkiego „ja”. Określa 5 elementów tworzących człowieczeństwo. Są nimi: ciało–materia, uczucia, spostrzeganie, dyspozycje, świadomość. Nietrwałość i zmienność tych elementów prowadzą zwykle do ludzkiego cierpienia. Następna prawda mówi o powstawaniu cierpienia. „A to jest, o wy, mnisi, szlachetna prawda o powstawaniu cierpienia: źródłem cierpienia jest pragnienie, które stwarza nowe wcielenie, któremu towarzyszy rozkosz i namiętność, które zaspokojone to tu, to tam – pragnienie uciech, pragnienie istnienia i pragnienie nieistnienia” [17]. Cierpienie zatem powstaje w związku z ludzkimi pragnieniami, które są w buddyzmie rozumiane trojako: „jako pragnienie przyjemności, jako pragnienie istnienia, połączone z wiarą w wieczne trwanie oraz jako pragnienie nieistnienia, wynikające z przekonania, że cier-

pienia kończą się wraz ze śmiercią” [17]. Do tych cierpień prowadzi pożądanie i pragnienie. Trzecia szlachetna prawda wskazuje na możliwości usunięcia cierpienia. „A oto, o wy, mnisi, szlachetna prawda o zniszczeniu cierpienia; zniszczenie tego pragnienia przez zupełne zniszczenie pożądania, zaniechanie, wyzbycie się i uwolnienie i nie dawanie dostępu” [17]. Celem człowieka we wszelkich jego działaniach powinno być zatem wyzbywanie się swoich pragnień i pożądania, a celem ostatecznym ich „zgaśnięcie” i osiągnięcie nirwany – stanu wygaśnięcia wszelkich namiętności, które można osiągnąć już za życia, a które osiągał Budda podczas medytacji. Czwarta prawda zaś mówi o drodze prowadzącej do usunięcia cierpienia: „A to jest, o wy, mnisi, szlachetna, z ośmiu części złożona ścieżka: słuszny pogląd, słuszne dążenie, słuszne myślenie, słuszna medytacja”. Dla buddyzmu cierpienie jest jakby punktem wyjścia. Ludzkie życie to pasmo udręczeń. Pocięchą jest jednak to, że buddyzm wskazuje sposób pokonania go przez wyzbycie się swoich pragnień i dążeń oraz wszelkiego przywiązania. Dążenie do tego stanu, a ostatecznie osiągnięcie go gwarantuje szczęście i spokój.

Islam – poddanie się woli bożej

Po arabsku Islam oznacza podporządkowanie się. Islam, będący największą religią monoteistyczną, szczególnie mocno akcentuje wszechmoc Boga. Bóg jest stwórcą świata i wszelkich zjawisk, które są na świecie obecne – cierpienia także. „Do Niego należy królestwo niebios i ziemi. On daje życie i On powoduje śmierć. On jest nad każdą rzeczą wszechwładny” [18]. Wszechwładza Boga upewnia w przekonaniu, że od niego pochodzi także zło i cierpienie. Człowiek w islamie musi bezwzględnie podporządkować się woli Boga. Cierpienie może być także karą za popełnione czyny: „Tych, którzy zgrzeszyli, osiągnie niebawem ponizenie przed Bogiem i cierpienie straszne za to, iż knuli podstępne działania” [18]. Bóg odnosząc się znów do swojej wszechwładzy, jest jednak jednocześnie tym, który niesie ulgę i uleczenie.

„W doświadczeniu cierpienia człowiek wezwany jest do tego, aby podporządkować się woli Bożej. Wiernemu pozostaje znosić cierpienie z całkowitym oddaniem i wiara w mądrość Boga, która sprawi, iż na końcu każdy człowiek dostanie to, na co zasługuje” [19]. Problem przyjmowania i znoszenia cierpienia w muzułmanizmie jest również podejmowany przy zagadnieniu dżihadu rozumianego jako „walka” lub „zmaganie”. Cierpienie związane z walką z „niewiernymi” jest drogą do chwały i przede wszystkim do uzyskiwania zasług u Boga. Istnieje jednak dżihad określany jako większy, który jest walką, ale ze swoimi słabościami i grzechami dla siebie i dla podnoszenia

poziomu moralności w społeczeństwie. Cierpienia z nim związane także traktuje się jako zasługi, które człowiek zbiera u Boga.

Chrześcijaństwo – cierpienie jako udział w misterium zbawczym

Podstawą do omówienia zagadnienia cierpienia w chrześcijaństwie jest Biblia. W Starym i Nowym Testamencie jest mowa przede wszystkim o tym, że cierpienie jest karą za grzech pierworodny. Do czasu, gdy człowiek pozostawał w całkowitej łączności z Bogiem nie było ani cierpienia, ani śmierci. Cierpienie w chrześcijaństwie ma jednak nie tylko związek z grzechem, gdyż cierpią przecież niewinni ludzie – przykładem może być Hiob. Cierpienie było tutaj próbą wiary, podobnie jak Stary Testament, opisując bezmiar cierpienia narodu izraelskiego ukazuje też jego zbawcze znaczenie. Cierpienie może być zatem „próbą wierności, drogą oczyszczenia, i uszlachetnieniem, ekspiacją za własne grzechy i grzechy narodu, a także środkiem wychowawczym w rękach Boga” [19]. Nowy Testament ukazuje sens cierpienia przez zbawcze cierpienie Chrystusa. Chrystus litował się nad cierpiącymi, ale i sam cierpiał. Kościół katolicki uczy, że cierpienia chrześcijanina są udziałem w cierpieniu Chrystusa. Cierpienie tak jak zło, niesprawiedliwość, śmierć mogą zachwiać wiarą i dlatego Kościół mówi, że każdy chrześcijanin zjednoczony z Chrystusem powinien wierzyć, że cierpi on razem z nim. Cierpienia mają zatem wartość zbawczą i są zapowiedzią chwały w niebie.

Jan Paweł II w liście otwartym *Salvifici Dolores* (Zbawcze Cierpienie) podkreśla, że księgą cierpienia jest Pismo Święte i przywołuje w nim cierpiące postacie – Hioba, dobrego samarytanina i samego Chrystusa. Akcentuje głównie, że najpełniejszym źródłem sensu cierpienia jest miłość. Chrześcijanin jest w stanie odpowiedzieć na pytanie o sens cierpienia, jeżeli jest zdolny pojąć wzniosłość miłości Bożej. Cierpienie jest obecne w świecie: „ażeby wyzwać w człowieku miłość, ów jakże bezinteresowny dar z własnego «ja» na rzecz innych ludzi, ludzi cierpiących. Świat ludzkiego cierpienia przeżywa niejako bez przystanku inny świat: świat ludzkiej miłości – i tę bezinteresowną miłość, jaka budzi się w jego sercu i uczynkach, człowiek niejako zawdzięcza cierpieniu” [20].

Wnioski

Mimo że definiowanie bólu i cierpienia jest niezwykle trudne, a obydwa te określenia są niejednoznaczne i subiektywne, w pracy tej podjęto się zdefiniowania tych pojęć, głównie w aspekcie ich funkcji i skutków. W przypadku bólu ważne było przede wszystkim jego zdefiniowanie i podział na ból ostry i przewlekły. Przy tym pierwszym pokreślono jego wartość w medycynie i funkcję ochronną i symptomatologiczną. Ból przewlekły nie spełnia już jednak takiej funkcji, a dodatkowo sam w sobie jest już jednostką chorobową. Bezwarunkowego uśmierzenia bólu wymaga natomiast kolejny rodzaj wyszczególnionego w tej pracy bólu, tj. odczuwanego w stanach terminalnych – bólu totalnego.

W pracy podkreślono, że cierpienie ma wiele twarzy i wiele sytuacji może je wywołać. Ból jest doznawany, a cierpienie przeżywane. Cierpienie jest stanem egzystencjalnym, wewnętrznym przeżywaniem zła, jakiego człowiek doświadcza. Ważne dla człowieka cierpiącego jest usensownienie swojego cierpienia i przyjmowanie wobec niego odpowiednich postaw. W pracy przytoczono dwie istotne propozycje filozoficzne z zakresu usensowniania bólu i cierpienia. Pierwszym jest stanowisko Jana Szczepańskiego, który twierdzi, że cierpienie sprawia, że dzięki niemu człowiek może dokonać korekty swoich działań, umacniać swoją moralność, dokonywać rozwoju swojej osobowości. U V. E. Frankla można przeczytać o człowieku, który zdaje sobie podświadomie sprawę z jego sensu i potrzeby komunikacji ze światem. Człowiek cierpiący najbardziej docenia życie, widzi jaką ono ma wielką wartość. Ten stan uświadomienia sobie jego wartości jest pięknym przeżyciem. U Frankla cierpienie jest ofiarą. W pracy przedstawiono również punkty widzenia na temat bólu i cierpienia w największych religiach świata. Jedno jest pewne – człowiek nie uniknie ani cierpienia, ani bólu. I nieważne, którą człowiek w swoich ciężkich chwilach przyjmie postawę – najważniejsze, aby czerpał z niej siłę i mógł znosić bądź pokonywać swoje cierpienia z wiarą w jego sens, a przede wszystkim nie tracąc wiary w sens życia. Założone cele pracy zostały zatem osiągnięte.

Piśmiennictwo

- [1] Dobrogowski J., Wordliczek J.: *Medycyna bólu*. PZWL, Warszawa 2004, s. 15.
- [2] Saint-Maurice C., Muller A., Meynadier J.: *Ból: diagnostyka, leczenie i prewencja*. Wyd. Gebethner i S-ka, Warszawa 1998.
- [3] Schwob M.: *Ból*. Wyd. Książnica, Katowice 1999, s. 74, 76, 91–104.
- [4] Dobrogowski J., Wordliczek J. (aut. de Walden-Gałuszko K. et al.): *Medycyna bólu*. Medyczne Centrum Kształcenia Podyplomowego UJ, Kraków 2002, s. 15.

- [5] **Pyszkowska J.:** Cierpienie chorych u kresu życia. [W:] W poszukiwaniu sensu cierpienia – dialog interdyscyplinarny. Red.: ks. Bartoszek A. Wydział Teologiczny Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, Katowice 2006, s. 12–19, 28.
- [6] **de Walden-Gałużko K.:** Filozofia postępowania w opiece paliatywnej. [W:] W poszukiwaniu sensu cierpienia – dialog interdyscyplinarny. Red.: ks. Bartoszek A. Wydział Teologiczny Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, Katowice 2006, s. 12–19.
- [7] **Chyrowicz B.:** Zmaganie się z rzeczywistością cierpienia w namyśle filozoficznym. [W:] W poszukiwaniu sensu cierpienia – dialog interdyscyplinarny. Red.: ks. A. Bartoszek. Wydział Teologiczny Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, Katowice 2006, s. 90.
- [8] **Czachorowski M.:** Cierpienie. Powszechna encyklopedia filozofii. Tom 2. Lublin 2001.
- [9] **Kozielecki J.:** Cierpienie i ludzkie wartości. „Problemy” 1978, 1, 2–8.
- [10] **de Walden Gałużko K.:** Problemy wolności i cierpienia w aspekcie psychologicznym. [W:] W poszukiwaniu sensu cierpienia – dialog interdyscyplinarny. Red.: ks. Bartoszek A.. Wydział Teologiczny Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, Katowice 2006, s. 36, 90.
- [11] **Ryn Z.:** Cierpienie ma 1000 twarzy. Kraków 1988
- [12] **Blicharski J.:** Medycyna a problematyka szczęścia. [W:] Człowiek, jego ból, cierpienie i prawo do szczęścia. Gdańsk 1978, s. 89.
- [13] **Sens.** [W:] Mały słownik etyczny. Red.: Jedynak S. Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz 1994, s. 34, 206–207.
- [14] **Frankl V. E.:** Homo patiens. Warszawa 1976, s. 60–82.
- [15] **Tatarkiewicz W.:** O szczęściu. PWN, Warszawa 1972, s. 35.
- [16] **Szczepański J.:** Sprawy ludzkie. Warszawa 1988, s. 10–20.
- [17] **Bartoszek A.:** Poszukiwanie sensu cierpienia w religiach świata. [W:] W poszukiwaniu sensu cierpienia – dialog interdyscyplinarny. Red.: ks. Bartoszek A. Wydział Teologiczny Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, Katowice 2006, s. 54.
- [18] **Koran.** Przekład J. Bielawski. Warszawa 1986, Sura 2, 6, 57, 80.
- [19] **Cierpienie w ujęciu religioznawczym.** [W:] Religia.. Tom 3. Red. Gadacz T., Minerski B. Warszawa 2002.
- [20] **Słowa Jana Pawła II znalezione w Wielkiej Encyklopedii Jana Pawła II, t. 4 (hasła: cierpienie, choroby).** Red.: Polak G. Warszawa 2002, s. 35.
- [21] **Kubler-Ross E.:** Rozmowy o śmierci i umieraniu. Wyd. Media Rodzina, Poznań 1998.
- [22] **Kubler-Ross E.:** Śmierć – ostatni etap rozwoju. Wyd. MTbiznes, Warszawa 2008, 63–82.

Adres do korespondencji:

Justyna Wicka
ul. Elizy Orzeszkowej 46/6
59-900 Zgorzelec
tel.: 508 370 717
e-mail: justynawicka@gmail.com

Konflikt interesów: nie występuje

Praca wpłynęła do Redakcji: 28.05.2012 r.

Po recenzji: 20.09.2012 r.

Zaakceptowano do druku: 17.12.2012 r.

Received: 28.05.2012

Revised: 20.09.2012

Accepted: 17.12.2012