

Paweł M. Socha
Agnieszka Krzysztof-Świdarska

Prolegomena do psychologii duchowości



Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Ignatianum w Krakowie

**Prolegomena
do psychologii duchowości**

Paweł M. Socha
Agnieszka Krzysztof-Świderska

Prolegomena do psychologii duchowości

Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu
Ignatianum w Krakowie

Kraków 2025

© Uniwersytet Ignatianum w Krakowie, 2025

Publikacja sfinansowana z subwencji Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego
przeznaczonej na utrzymanie i rozwój potencjału dydaktycznego i badawczego
Uniwersytetu Ignatianum w Krakowie w 2025 roku

Recenzenci

Prof. dr hab. Kazimierz Banek

Dr hab. Bartłomiej Dobroczyński, prof. UJ

Redakcja

Magdalena Jankosz

Projekt okładki i stron tytułowych

PHOTO DESIGN – Lesław Sławiński

Opracowanie typograficzne i łamanie

PHOTO DESIGN – Lesław Sławiński

Ilustracja na okładce

Krzysztof Krzysztof, *Czwarty wymiar/Karl Sagan (2025)*

ISBN 978-83-7614-646-1

Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Ignatianum w Krakowie

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 39 99 620

wydawnictwo@ignatianum.edu.pl

<http://wydawnictwo.ignatianum.edu.pl>

Dystrybucja:

Wydawnictwo WAM

Dział Handlowy

tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496

e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

Księgarnia Wysyłkowa

tel. 12 62 93 260

www.wydawnictwowam.pl

Dedykujemy Alince i Krzysiovi

Spis treści

Słowo wstępne	11
1. Prolegomena do naukowego rozważania duchowości	15
1.1. Komu i po co jeszcze jedna książka o duchowości?	19
1.2. Nauka – wiedza potrzebna czy zbędna?	20
1.3. Przykładowe studia o ludzkiej duchowości	22
1.4. Psychologia duchowości czy dalej po prostu psychologia religii?	23
1.5. Wątpliwości, wątpienie, a może nawet zwątpienie?	24
1.6. Nauka a prawda	32
2. Perspektywy poznawania duchowości	37
2.1. Psychologiczne perspektywy rozumienia duchowości	38
2.2. Pułapki umysłu	42
2.3. Sytuacja egzystencjalna – naturalistyczna nadnaturalność ..	49
3. Na śmierć i życie	57
3.1. Problem egzystencjalny jako motyw duchowego przebudzenia	57
3.2. Dlaczego pojawiają się tak silne reakcje?	64
3.3. Niewola, ostracyzm i banicja	66
3.4. Upośledzenie ekonomiczne i społeczne	70
3.5. Deficyty ja – fizyczne i psychiczne	71
3.6. Duchowość ateisty. Próby badania zjawiska i wstępne wnioski	72
3.7. Podsumowanie	83
4. Serce czy rozum?	87
4.1. Duchowość w świetle procesów poznawczych	88
4.2. Procesy poznawcze a mądrość	97
4.3. Duchowość a problem psychofizyczny	101
4.4. Czy duchowość jest bardziej świadoma, czy bardziej nieświadoma?	103

4.5. Intencjonalność i podmiotowość jako rezultat szczególnych cech umysłu człowieka	108
4.6. Emocjonalny wymiar doświadczenia duchowego	109
4.7. Duchowość kwantowa albo Tao fizyki	113
5. Sam czy wśród innych?	119
5.1. Doświadczenia zbiorowe	119
5.2. Praktyki kultowe – nieeksperymentalny przykład siły wpływu społecznego	121
5.3. Zbiorowe (plemienne, społeczne) przekonania, mity i ich duchowe konsekwencje	123
5.4. Indywidualne duchowe doświadczenia	129
6. Mistycyzm i jego pułapki	137
6.1. Uważność jako podstawa medytacji w wielu tradycjach religijnych i nie tylko	143
6.2. Duchowość mistyków katolickich – przykład Świętej Faustyny Kowalskiej	146
6.3. Doświadczenia duchowe w sytuacji śmierci klinicznej	151
6.4. Dodatek rozszerzający: eksperyment dotyczący domniemanego edypalnego podłoża pewnych form kultu Maryi Dziewicy	155
7. Praktyki duchowe	159
7.1. Plusy i minusy samotności	165
7.2. Funkcje rytuałów i warunki ich realizacji oraz trwałości w kulturze	167
7.3. Wpływ praktyk zbiorowych, mitów i rytuału na kształt doświadczeń duchowych	169
7.4. Duchowość ludowa a duchowość elitarna	169
8. Twórczość czy odtwórczość?	173
8.1. Kreacja jako dowód duchowej przemiany	174
8.2. Twórcy: artyści, naukowcy, budowniczowie, filozofowie, reformatorzy religijni, społeczni i polityczni	180
8.3. Twórcze podejście do samego siebie – samorealizacja, a nawet autokreacja	184
9. Duchowość jako dobrostan i jako cierpienie	191
9.1. Dobrostan jako remedium na „nieznośną lekkość bytu” ...	194
9.2. Pułapki szczęścia	198

9.3. Cierpienie jako koszt przemiany	201
9.4. Złożony charakter związków między duchowością a zdrowiem psychicznym	207
10. Potrzeby duchowe – inny wymiar powszechnych potrzeb	209
10.1. Miłość a duchowość	209
10.2. Seksualność czy erotyzm?	225
10.3. Kontrowersje wokół perwersji	228
10.4. Cieleśność i nagość, sztuka i porno	229
10.5. Seksualność jako jeszcze jeden przejaw komercjalizacji duchowości	236
11. Etyczny wymiar duchowości	239
11.1. Empatia, czyli altruizm?	240
11.2. Dalsze konsekwencje empatii	246
11.3. Niezależność i przywiązanie – dwie wizje niekoniecznie dobrych relacji	247
11.4. Samoocena – czy musi być pozytywna, czy tylko realistyczna?	251
12. Meandry duchowości. Negatywna strona postrzegania rzeczywistości, moralności i uczuć	255
12.1. Cierpienie... dlaczego ponownie?	259
12.2. Zazdrość i zawiść	260
12.3. Nienawiść albo wrogość	262
12.4. Duchowość a zjawiska społeczne i polityczne	264
12.5. Wina i kara	269
13. Podsumowanie – epilog	273
13.1. Miejsce duchowości – w religijności czy poza nią?	273
13.2. Badania duchowości – dzisiaj	274
13.3. Czego nie ma w tej książce?	275
13.4. Epilog epilogu	279
14. Literatura cytowana	283
Indeks osób	317
Summary	327

Słowo wstępne

Wydanie książki, której celem było dopracowanie i merytoryczna lokalizacja psychologicznej kategorii duchowości, Profesor Paweł Socha planował od bardzo dawna. Można powiedzieć, że książka powstawała ponad 10 lat, czemu towarzyszyły rozliczne przygody. Jej ostateczna wersja wyłoniła się jednak z twórczego konfliktu autorów o kategorię duchowości w psychologii. Konflikt ten trawił naszą relację ładnych kilka lat, gdy jedno było kierownikiem Katedry Psychologii Religii i Duchowości, a drugie adiunktem w tej samej Katedrze. Miarą targających nami emocji była spora liczba wymienianych nocą w tym sporze teoretycznym wiadomości mailowych. Swoją drogą naszym bliskim – Alince i Krzysowi – należą się bardzo specjalne podziękowania za umożliwianie nam realizacji naszej pasji i znoszenie jej, nieraz właśnie nocnych, konsekwencji oraz za całkiem realną pomoc (obliczanie wyników badań i ich redagowanie). Każde z nas uważało, że to drugie czegoś nie wie i dlatego sądzi tak, jak sądzi. Staraliśmy się sobie to nawzajem wyjaśnić, wysyłając stosowną literaturę. Wreszcie ze strony Profesora padła, zupełnie w danym momencie zaskakująca, propozycja dokończenia i przeredagowania tej książki razem. I tak oto ja otrzymałam drogą mailową jej pierwszą wersję. Z nieukrywaną i wielką przyjemnością szeroko ją uzupełniałam i za zgodą Profesora rekonstruowałam w stosownych fragmentach. Było to możliwe, ponieważ doszliśmy do wniosku, że nasz spór jest sporem o słowa, a nie o idee. Tylko czy w przypadku psychologii jako nauki tak silnie osadzonej w filozofii, opartej mniej lub bardziej na analizie słów właśnie, możliwe jest oddzielenie słów od idei? Problemem stały się pewne pojęcia uważane w psychologii akademickiej za co najmniej niestosowne czy nawet obraźliwe, a w każdym razie słabo sprzedające się, między innymi: nieświadomość, mechanizm obronny czy ego. Zdaniem Profesora psychologowie poddają się w tym wypadku systemowej tendencji z powodu konieczności wykazywania własnych osiągnięć – używają pojęć bardziej popularnych, by ich teksty mogły być publikowane i by mogli zdobywać dzięki temu punkty ministerialne dla swoich placówek naukowych, co powszechnie

jest nazywane w środowisku akademickim „punktozą”. Współczesna, choć nieraz niemodna, konceptualizacja wymienionych pojęć oddaliła nasz konflikt na plan dalszy i zastąpiła go twórczą współpracą. Zatem nie podzielił nas obcy język, lecz wybrane, bardzo wąskie fragmenty, zwane potocznie inwektywami. I choć w kontekście problemów egzystencjalnych jestem zwolenniczką nowoczesnej konceptualizacji niezbyt modnego obecnie terminu „mechanizm obronny”, to właśnie ja usuwałam wzmianki o Zygmuncie F., gdzie tylko mogłam. Uważam bowiem, że nikt nie oferuje mu takiego stopnia symbolicznej nieśmiertelności, jak jego zażarci krytycy.

Kolejną kwestią, która nas początkowo podzieliła, był stosunek do metod jakościowych w psychologii. Przy czym znowu należy nadmienić, że finalnie okazało się, iż w tej kwestii nie jesteśmy tak od siebie odlegli, jak się nam początkowo wydawało. Jestem bowiem zwolenniczką tak zwanego „małego q” – uważam, że badania jakościowe mają swoje miejsce we współczesnej psychologii akademickiej, choć niekoniecznie budują jakąś osobną dziedzinę, nazywaną przez niektórych „psychologią jakościową”. W tym sensie oboje mamy nastawienie nomotetyczne, wskazujące, że celem nadrzędnym psychologii jako nauki jest formułowanie praw rządzących ludzką psychiką. Metody jakościowe pozwalają eksplorować obszary niezbadane, zwłaszcza gdy trudno nawet wyobrazić sobie adekwatne narzędzia ilościowe. Umożliwiają też budowanie w sposób zorganizowany i niewsobny – niebędący owocem wyłącznie lektury dzieł uprzednich – nowych koncepcji teoretycznych, tak by dziedzina nie stała się węzłem zjadającym własny ogon – „Uroborosem nauki”, dzięki któremu choć cykle destrukcji i odradzania się oferują równowagę, a w tym przypadku przyjemne poczucie wzajemnego zrozumienia fachowców, to jednak w szerszej perspektywie nie widać postępu. Metody jakościowe mogą też rozjaśniać obszary, gdzie metody ilościowe poniosły porażkę, nie prowadząc do żadnych konkluzyjnych rezultatów. Wreszcie pozwalają one poznawać indywidualne perspektywy osób objętych oddziaływaniem jakiegoś szczególnego zjawiska. Cele te podporządkowane są dążeniu do objęcia psychologicznym namysłem jak najszerszego zakresu zjawisk, a zatem unikania redukcjonizmu, co jest i zawsze było bliskie Profesorowi. Generują one jednak specyfikę podejścia badawczego, która wyłoniła przed nim nowe horyzonty.

Czy jednak, w szerszym planie, język opisu można oddzielić od jego treści, a metody poznawania duchowości od postrzeganej istoty zjawiska? Czy sprawy nie komplikuje dodatkowo nie tylko kontekst historyczny i filozoficzny, ale też kontekst kulturowy? Czy możemy wyjść poza język opisu i poszczególne metody badawcze? Czy możemy dotrzeć do sedna kategorii

duchowości i uczynić ją kategorią psychologiczną, nie narażając się na zarzuty o nieuzasadniony redukcjonizm?

Są to pytania filozoficzne, dotyczące podstawowego sporu między postpozytywizmem a konstrukcjonizmem czy też konstruktywizmem jako podstawą badań w psychologii. Myślę, że gdzieś głęboko w sobie oboje jesteśmy postpozytywistami, przyjmującymi jednak niekiedy czysto roboczo konstruktywizm (ja) oraz konstrukcjonizm (Profesor). Celem jest dotarcie do przeczuwanej przez nas głęboko obiektywnej rzeczywistości mechanizmów rządzących ludzką psychiką – w tym tych dotyczących fenomenu duchowości.

Są to pytania osadzone w historii myśli psychologicznej. Zdaniem Profesora Bartłomieja Dobroczyńskiego, datowana może być ona od czasu powstania *Odysei*, kiedy to towarzysze Odysa zamienieni w wieprze wiedzieli, że jednakowoż wieprzami nie są. Datowaniu takiemu umykają jednak wymieniane również przez niego zjawiska, które prawdopodobnie natchnęły rodzaj ludzki w kierunku myślenia o duszy. Są to fenomeny takie, jak fakt życia i śmierci, sny czy marzenia sennie, opętania, doświadczenie stanu bycia poza ciałem czy wreszcie prowadzenie życia intelektualnego. I tak oto dusza przeczuwana, a potem już definiowana (Sokrates) przez starożytnych staje się stopniowo kategorią psychologiczną duchowości. Próby zrozumienia ludzkiej psychiki, w tym zjawiska duchowości, rozwijały się w trzech wielkich tradycjach obecnych w myśli psychologicznej: świadomościowej, nieświadomościowej i obiektywnej. My sami wychodzimy z odmiennych tradycji myślenia o ludzkiej psychice, oboje dążymy jednak do obiektywistycznego ideału (!). Chcemy osiągnąć możliwość weryfikacji kategorii duchowości bez zbędnej czy arbitralnej redukcji jej fenomenu. Zadanie niemal niemożliwe! W dodatku mamy na to odmienne pomysły, a ta książka traktuje głównie o pomysle Profesora Sochy. Moje własne stanowisko w zakresie istoty zjawiska duchowości pozostaje w książce ukryte, będąc jednak stosunkowo bliskim planem publikacyjnym.

Doprowadzenie do skonkretyzowania kategorii duchowości czy duszy stanowi mniej lub bardziej *explicite* wyrażone wyzwanie dla ludzkiej myśli od niemal trzech tysięcy lat. Nam, autorom tej publikacji, pozostają jedynie *prolegomena*, w których staramy się też pogodzić swoje stanowiska. Owocem naszej współpracy jest książka będąca podsumowaniem wielu nurtów zainteresowań autorów. Zatem, co jest wybitnie niewygodne dla czytelnika, pozycja ta jest eklektyczna – sięga do wielu różnych typów źródeł wywodzących się z różnych tradycji intelektualnych i jest wielogłosowa, oddająca jednak głębokie, wspólne autorom oraz całej przytaczanej literaturze sensy.

W powyższym rozumieniu w książce tej pojawiają się propozycje odpowiedzi na wiele pytań nurtujących ludzkość od dawna. Oczywiście ich charakter wynika z uzgodnionego przez nas stanowiska, zgodnie z którym oboje poruszamy się w obrębie nomotetycznego podejścia do psychologii jako nauki, które też nie jest absolutnie jedyną możliwą opcją teoretyczną.

Mamy również nadzieję, że lektura tej książki będzie dla odbiorcy ciekawym doświadczeniem indywidualnym. Doświadczenie indywidualne, jak próbowali to skonkretyzować Krzysztof Krzyżewski i Marek Majczyzna, jest szczególną formą poznania. Prowadzi ono nie tylko do poszerzenia wiedzy, ale też, zdaniem Hansa-Georga Gadamera, do większej otwartości umysłu w danym zakresie. Mamy też nadzieję, że poznanie to, jako wyróżniona postać pamięci, wpłynie na całe dalsze, w tym przypadku akademickie, życie naszego czytelnika. Zarówno ja, jak i recenzenci tej książki zastanawialiśmy się, kim też ów czytelnik może być. Książka, choć porusza kwestie trudne i, na co zwraca uwagę Profesor Kazimierz Banek, wymaga pewnej wstępnej wiedzy z zakresu psychologii, napisana została językiem przystępnym, w tonie, jak to określił Profesor Dobroczyński, nieraz „gawędziarskim”. W planach i marzeniach Profesora Sochy miała być pozycją popularną. To zawsze rodzi pytanie: Wśród jakich czytelników książka ma być popularna? Czy przy tak specjalistycznym obszarze wiedzy jest to w ogóle możliwe? W moim poczuciu pozycja ta ma dwóch potencjalnych i wymarzonych, choć nie jedynych, czytelników: studenta ostatnich lat psychologii oraz akademika z dziedziny psychologii, niekoniecznie zajmującego się do tej pory problematyką duchowości. Jej lektura, jako specyficzne na tle współczesnej literatury psychologicznej doświadczenie indywidualne, obu z nich doprowadzić może do większej otwartości tak w zakresie teorii, jak i w zakresie stosowanych, niekiedy obecnych jedynie w przemyśleniach, a nie w samych tekstach, źródeł literaturowych. Jak silnie sugeruje literatura z zakresu teorii systemowych, mieszcząca się w rozsądnych granicach otwartość jest zaczątkiem rozwoju. Dotyczy to zarówno rozwoju indywidualnego, jak i postępu w ramach całej dziedziny, w tym wypadku psychologii jako nauki.

Agnieszka Krzysztof-Świderska

1. Prolegomena do naukowego rozważania duchowości

W trzecim tysiącleciu naszej ery pojawiło się wiele zagrożeń dotyczących dalszego istnienia ludzkości, a nawet całości życia na planecie Ziemia. W tym kontekście fakt lawinowego rozmnożenia się literatury o duchowości, nawet jeśli naukowa wartość jej części jest bezsprzeczna, można uznać za przejaw lęku. Tym bardziej, że najczęściej jest to literatura – używając eufemizmu – skrajnie zróżnicowana. Fascynacja zjawiskiem duchowości oraz wrażenie nieograniczonego zakresu możliwych rozwiązań sprawiły, że w wielu przypadkach to już tylko pseudofilozoficzna spekulacja. Wiarygodna wiedza nie tylko o zjawisku duchowości, ale o ludzkiej psychice w ogóle jest możliwa tylko wtedy, gdy poznajemy ją w sposób właściwy nauce. Co prawda czyni to psychologię w sposób nieunikniony nauką zależną od metody i naraża na zarzut redukcjonizmu, niemniej jednak warto zacząć niejako *ab ovo*, przypominając o nie zawsze przestrzeganych zasadach naukowości, od których nie może odstąpić badacz zainteresowany duchowością.

Co to oznacza? Tylko naiwny obserwator naukowych dociekań prawdy może wierzyć, że badany obiekt można poznać w 100%. Ubolewanie nad tym, że psychologia jest nauką, której przedmiotu nie można zobaczyć, nie ma podstaw. Nawet fizycy nie widzą – w sensie dosłownym – obiektów swych badań. Obserwują je jedynie pośrednio, poprzez metodę, odpowiednią aparaturę i – co jest być może najważniejsze – aktualną, trafnie dobraną teorię (model). W dodatku odpowiedź na pytanie, co naprawdę rejestrują aparaty, nie zawsze jest taka, jakiej spodziewają się laicy o zdroworozsądkowym obrazie rzeczywistości. Przykładem jest następująca wypowiedź laureata Nagrody Nobla, Maxa Plancka:

Jako człowiek, który poświęcił całe życie na najbardziej zdroworozsądkową naukę – studia nad atomem – mogę Was zapewnić, o czym przekonałem się w trakcie swoich badań, że w istocie nie ma czegoś takiego jak materia! Materia w takim sensie, w jakim ją postrzegamy,

wywodzi się i istnieje jedynie dzięki sile, która wprawia cząstki w drgania i trzyma ten mały układ słoneczny w całości. Musimy przyjąć, że za tą siłą kryje się inteligentny i świadomy umysł. Ten umysł jest macierzą całej materii i całego wszechświata.

Jaki umysł – inteligentny i świadomy – kryje się za stwierdzonymi przez Plancka zjawiskami? Czy widział ten umysł i mógł to pokazać? Z perspektywy ewolucjonistycznej ważniejsze pytania powinny jednak brzmieć: Czy zakres informacji dostępnej przedstawicielom *homo sapiens* wykracza poza zakres możliwości wynikających z ukształtowanego ewolucyjnie genotypu? Czy może jest tak, że potrzeba (motyw) przekraczania własnych ograniczeń jest nieodłącznym elementem naszego genotypu? To by tłumaczyło powszechne występowanie takich zjawisk, jak niezgoda na istniejący stan rzeczy, potrzeba potwierdzania własnej wartości, a nawet wyczyny nagradzane Ig Noblem¹.

Max Planck miał oczywiście prawo wyobrazić sobie „wszechwiedzącą inteligencję”, a nawet jej szukać, czego akurat nie zrobił. To czysto osobisty pogląd. Pozostaje podsumować, że stwierdzenie Bernarda Russella, matematyka i logika, w jednym z jego najbardziej znanych esejów *Mystic and logic*: „najwięksi filozofowie odczuwali potrzebę zarówno nauki, jak i mistycyzmu”, należałoby rozszerzyć o przedstawicieli nauki (Russell, 2022 [1914]). Dalej posuwa się tylko literatura, chociażby Stanisław Lem, stwarzając powieść o planecie Solaris, gdzie astronauta spotkali więcej niż kongenialny, ingerujący w ich psychikę ocean. „Solaris porusza problemy niemożności zrozumienia Wszechświata, bezsilności nauki wobec innej formy istnienia oraz bezradności człowieka, który nie może uwolnić się w kosmosie od balastu ziemskich wspomnień i wyrzutów sumienia” (Misiak, n.d.).

Spory o to, czym jest nauka, nigdy się nie skończą. To konieczny aspekt rozwoju naukowości badań. Dlatego też w wielu miejscach tej książki pojawiają się uwagi dotyczące kryterium naukowości w zastosowaniu do tego czy innego cytowanego źródła, koncepcji lub wykonanych w jej duchu badań. Rzecz w tym, że sam termin „duchowość” podlegał i dalej podlega istotnym zmianom zakresu znaczeniowego, a przecież rozwiązanie każdego problemu naukowego, w tym dociekania, czym jest duchowość, zależy od tego, jaki punkt wyjścia się proponuje. Dlatego też w tym tekście pojawiło

¹ Nagrodę Ig Nobla (na szczęście także z psychologii; „stary” Nobel nie oferuje takiej) przyznaje się „za prace naukowe, które najpierw śmiesz, a potem skłaniają do myślenia, oraz odkrycia, które nie mogą lub nie powinny być powtarzane”. Zgłoszone prace często mają dużą naukową wartość, zaś ich walor humorystyczny jest dodatkowym atutem.

się określenie „prolegomena”. Jak w zatytułowanym tak dziele stwierdził filozof Jerzy Żuławski (1901), nazwa ta wskazuje, że jest to „zazwyczaj dzieło, w którym autor mówi to, co przede wszystkim powiedzieć mu wypada, aby inne dzieła jego mogły być dobrze zrozumiane – a zatem dzieło, gdzie autor porozumiewa się z czytelnikiem co do podstaw, na których opiera budowę swego duchowego świata”. Proponowane w tej pracy poglądy czy interpretacje nie aspirują więc do rangi pewnej i zweryfikowanej naukowej wiedzy. To tylko jej prolegomena².

Ryzykując krytyczne oceny tego, co czytelnicy znajdą poniżej, łącznie z podejrzeniami, że jest to wyprawa „z motyką na Słońce”, donkiszoteria lub paranauka, warto krótko wspomnieć o odpowiedziach na podstawowe pytanie: „Co to jest nauka?”. Podobnie jak w przypadku duchowości i tu brak jednoznacznej odpowiedzi. W *Słowniku języka polskiego* PWN znajduje się definicja, że nauka to „ogół wiedzy ludzkiej ułożonej w system zagadnień; też: dyscyplina badawcza odnosząca się do pewnej dziedziny rzeczywistości” albo „zespół poglądów stanowiących usystematyzowaną całość i wchodzących w skład określonej dyscypliny badawczej”. Ponadto w języku potocznym są jeszcze inne, z omawianego tu punktu widzenia mniej istotne, znaczenia słowa „nauka”: uczenie się lub uczenie kogoś, po-uczenie, wskazówka i kazanie kościelne.

Definicja w coraz mniej krytykowanej Wikipedii³ brzmi zaś tak:

Nauka jest jednym z rodzajów wiedzy ludzkiej. Pod względem poznawczym wydaje się być wiedzą najlepszą, „z definicji” najbardziej adekwatnie opisującą rzeczywistość. Ten wysoki status poznawczy zawdzięcza nauka metodom, jakie stosuje, oraz językowi, jakim się posługuje.

Cytowana tu definicja dotyczy tylko jednej z pięciu gałęzi wiedzy – wiedzy naukowej. Obok niej istnieją również inne rodzaje wiedzy: irracjonalna, potoczna, spekulatywna i artystyczno-literacka. Z konieczności i dla zasady trzeba pozostać na gruncie wiedzy naukowej, ze świadomością przyjęcia apriorycznego jedynie założenia, że jest to „wiedza najlepsza”.

² Tytuł tej książki zawiera tajemnicze słowo „prolegomena”. Według *Słownika wyrazów obcych* PWN: „prolegomena to [...] wstępne rozważania wprowadzające do jakiegoś zagadnienia; przedmowa zawierająca uwagi i objaśnienia, ułatwiające czytelnikowi właściwe zrozumienie treści danego dzieła” (s. 605).

³ W ramach jednego z kursów uniwersyteckich o duchowości autor proponował studentom redagowanie Wikipedii jako alternatywę pracy semestralnej.

Czy duchowość w ogóle „podpada” pod kategorię zjawisk dostępnych poznaniu naukowemu? A dlaczego nie? Nigdy do końca nie poznamy rzeczywistości, a próby zrozumienia jej istoty – pomijając to, iż mają sens tylko pod warunkiem przyjęcia, że coś takiego w ogóle istnieje – opierają się na niekompatybilnych źródłach. Niewspółmierne są zatem treści wiedzy uzyskiwanej w tak różny sposób. Działający w połowie XX wieku amerykański behawiorysta Donald Hebb (1983) nie odrzucał wartości „wiedzy nienaukowej”, okazując jednak stosowną wobec niej rezerwę. Tak ocenił psychologię humanistyczną:

Zgadzam się z tymi, którzy uważają, że psychologia naukowa na obecnym poziomie rozwoju pozostawia wiele do życzenia pod względem rozumienia człowieka; niewiele ma również do powiedzenia o tym, jak żyć mądrze i dobrze. [Psychologia humanistyczna] dokonała – moim zdaniem – pomieszania dwóch całkiem odmiennych rzeczy: tego, w jaki sposób poznać człowieka, i tego, jak żyć z poczuciem własnej godności. Pierwsze pytanie należy do nauki, drugie do literatury pięknej.

Hebb (1983, s. 763) wyraził tu banalną prawdę, która pozbawia sensu zakusy zastąpienia „wiedzy literackiej” naukową, lub przeciwnie – zastąpienia „redukcjonistycznego eksperymentalizmu” humanistyczną hermeneutyką. Nauka sama na siebie nakłada pewne ograniczenia i rozwija się, badając tylko te problemy, do których analizy konkretny naukowiec czy zespół utworzony do realizacji takiego zadania jest aktualnie przygotowany pod względem posiadanej wiedzy i dostępności metod.

W ciągu ostatniego stulecia psychologia jako nauka poczyniła znaczne postępy i rozwija się coraz szybciej. Paradoksalnie, jednym ze źródeł tego sukcesu jest właśnie świadomość właściwych dla tej dziedziny ograniczeń. Dotyczą one rozstrzygalności problemów, które stawia. Nie na wszystkie pytania można się spodziewać pewnej czy choćby sensownej odpowiedzi. Jeśli przyjąć, że naukowy ogląd rzeczywistości jest uprawniony w równym stopniu co wiedza potoczna, artystyczno-literacka, spekulatywna i irracjonalna, trzeba jednocześnie mieć świadomość, że to tylko... założenie.

Ktoś, kto żyje w przekonaniu, że „prawdziwa wiedza” pojawia się jako objawienie woli niebios, albo że prawda o świecie jest już odsłonięta, zwykle zadowala się wiarą opartą na autorytecie tych, którzy są wyłącznie do tego powołani i wiedzą lepiej. Nie brak wśród nich „egzorcystów”, „spirytystów”, „różdżkarzy”, „tarocistów”, a nawet „płaskoziemców”. Niewątpliwie takie

„dane” – a w mediach jest ich pod dostatkiem – są „wyraziste” (por. Scandurra i in., 2022). Z różnych – nie tylko tych o charakterze „egzystencjalnym” – powodów opublikowano już setki artykułów z wynikami badań o działaniu „wyrazistości śmiertelności”. W dobie światowej pandemii powróciły odwieczne spory, często na tle wolnościowym. „Czy można wymusić przyjęcie szczepionki?” (tzw. antyszczepionkowcy); „Jakim prawem agendy rządowe wprowadzają ograniczenia, a nawet zakazy podróżowania, korzystania z najróżniejszych usług, a ogólniej – poruszania się w przestrzeni publicznej, zamykają urzędy, szkoły oraz zmuszają do dyskomfortowych zabiegów higienicznych i noszenia maseczki?”. Powstała atmosfera sprzyjająca pojawianiu się wspomnianych wyżej teorii spiskowych, na przykład: „Tempo wprowadzania naukowo niesprawdzonych szczepionek antycovidowych jest podejrzane, podobnie jak ich jakość czy skuteczność”; „Koncerny farmaceutyczne mają niewyobrażalne zyski. Im więcej chorych, a nawet martwych, tym lepiej”.

Przeciętny „konsument wiedzy” zazwyczaj nie rozumie statystyk mówiących o rzeczywistych rozmiarach śmiertelności tylko z powodu pandemicznego wirusa. Często są one fragmentaryczne i oparte na niejasnych kryteriach oraz nieznanej skali błędów pomiaru. Obarczone tym dane są przekazywane przez dziennikarzy działających bez pojęcia o nauce i statystyce ludziom, których rozumienie znaczenia tych „cyferek” jest jeszcze mniejsze. Do wiary w te czy inne spiskowe teorie wystarczy. To nawet aż nadto. Tymczasem nauka to – w bardzo ogólnym sensie – metoda, czyli doskonalony przez wieki paradygmat odkrywania i porządkowania danych, czerpiący z tradycji ludzkiej myśli, od Platona i Sokratesa poprzez Awicennę po głosiciela falsyfikacjonizmu – Karla Poppera (1902–1994) (Grobler, 2006).

1.1. Komu i po co jeszcze jedna książka o duchowości?

Celem tej książki jest merytoryczna lokalizacja kategorii duchowości w sytuacji pojawiania się coraz liczniejszych i zróżnicowanych koncepcji oraz trudnych do teoretycznej identyfikacji podejść, w tempie dającym się być może porównać do szybkości ucieczki galaktyk w rozszerzającym się widzialnym Wszechświecie. Dość powiedzieć, że chociażby szeroko cytowany Atanasio Matanić podaje sześć różnych kryteriów rozróżniania duchowości chrześcijańskiej, a *Leksykon duchowości katolickiej* zawiera 433 hasła (Chmielewski, 2002). Idąc dalej, Romuald Jaworski przeciwstawia duchowości teocentrycznej duchowość antropocentryczną, wprowadzając tym

samym nową etykietę mieszczącą wiele innych rodzajów duchowości (Jaworski, 2015). Podobnie Piotrowski wyróżnia transcendencję duchową powiązaną z treściami o charakterze religijnym oraz taką, która podobnych treści nie zawiera (Piotrowski, 2018). Dość byłoby powiedzieć, że Brian J. Zinnbauer, Kenneth I. Pargament i Allie B. Scott (1999) w swoim opracowaniu wyróżniają 31 definicji religijności i 40 definicji duchowości obecnych w literaturze. W imponującym wysiłku zostały one poddane przez Scott analizie czynnikowej, tworząc aż dziewięć kategorii takich definicji (Scott, 1997). A było to niemal 30 lat temu.

Zatem dopracowanie kategorii duchowości to zamiar karkołomny, nie tylko z powodu pełnionych przez naukę funkcji, ale również z powodu wewnętrznego zróżnicowania, a więc i trudności definicyjnych zjawiska. Duchowość to kategoria „między Scyllą a Charybdą”; każdy może przyznać sobie prawo wygłaszania o niej opinii, podczas gdy z drugiej strony słusznie wysuwane są postulaty podnoszenia poprzeczki naukowości, by i badania, i refleksja teoretyczna dorównały innym dziedzinom psychologii, socjologii czy filozofii. Niewątpliwie mamy też do czynienia z „modą na duchowość”, która wyrosła na gruncie społeczeństw znajdujących się w trwającym już długo (w Polsce trochę krócej) procesie sekularyzacji. Taka tendencja nie może trwać bez końca. Są tacy, którzy przewidują lub nawet stwierdzają jej odwrócenie (Casanova, 2005; Mariański, 2021, s. 50), pisząc o różnorodnych formach religijności pozakościelnej oraz nowej duchowości o charakterze synkretycznym. Póki co powszechnie jednak dominuje hipoteza sekularyzacji. W mniejszym lub większym stopniu nawet badacze identyfikujący się z tym, co krytycy nazywają europocentryzmem, zachodnią kulturą, demokracją, ulegają wizji świata, który nieuchronnie zmierza do „idealnej” postaci świeckiego humanizmu: nigdy więcej wojny, kara śmierci wykluczona, rosnąca jedność ludzkości pod sztandarem nauki, niezliczonych form kooperacji i tolerancji itd. Tutaj ostrzeżenie: ideał to jednak tylko ideał.

1.2. Nauka – wiedza potrzebna czy zbędna?

Jeśli błędnie uważano za naukowe poszukiwanie kamienia filozoficznego, to dlatego, że wiedza naukowa to tylko wiedza o rzeczywistości, która się z rzeczywistością zgadza, a przynajmniej roboczo jest użyteczna. Żadna maszyna nie będzie działać zgodnie z oczekiwaniami, jeśli jej konstruktor źle zastosuje prawa fizyki. Analogicznie można przyjąć, że psycholog ignorujący prawa psychologii nie odniesie sukcesu w żadnej z niezliczonych

psychologicznych specjalizacji. Dlatego – o czym będzie mowa w innych miejscach jakoś powiązanych z wiarą – w nauce wątplenie jest bardziej uzasadnione niż przyjmowanie z góry, że coś jest prawdą. Każdy – alchemik czy psycholog – jeśli nie jest świadomy ograniczeń swej wiedzy, chcąc tego czy nie, ryzykuje popełnianie tego rodzaju błędów.

Wstępna konkluzja: wbrew cytowanym wyżej definicjom nauka nie jest tylko metodą.

Dążenie do adekwatnego opisu rzeczywistości to jedna z głównych dziedzin ludzkiej działalności. Nauka jest jednak także potężnym źródłem motywacji. Podobnie jak religia czy inne systemy idei, wartości i sensów, wiedza uzyskana metodami naukowymi formuje światopoglądy, czyli złożone systemy sterujące ludzkimi czynami i pobudzające je. Dotyczy to nie tylko światopoglądów świeckich. Wydaje się, że co najmniej nieortodoksyjne wierzenia religijne muszą dziś włączać do swych doktryn wiedzę naukową i przekonująco to uzasadniać. Z drugiej strony, naukowy bacył oznacza nieraz bezkrytyczną afirmację aktualnego stanu wiedzy, stąd bywa nazywany scjentyzmem. Co więcej, scjentyzm może przybrać formę określonej przez Łukasza Jacha (2015, s. 153–154) jako scjentoteizm. Wobec niego właśnie badacz ten wysuwa zarzuty, nazywając je nieporozumieniami. Jach powołuje się na Jordana Pollacka (2008), który ogłosił, że nauka jest tylko jeszcze jedną religią. Nie jest to stanowisko nowe i należy również zważyć, by nie popaść tu w przesadę.

Przykładowo jest to zarzut uzasadniony w odniesieniu do sugestii, iż bezkrytyczny, a niekiedy wręcz bałwochwalczy stosunek do Freuda i psychoanalizy okazywany przez jego uczniów to nie tyle religia, ile rodzaj kultu. W przypadku twórcy psychoanalizy tego typu stanowisko zajął Paul Vitz (1977). Choć Freud i Jung wraz z otaczającymi ich zwolennikami to dobre przykłady, z za wyrażonego w tej kwestii poglądu wyziera negatywny stosunek do psychologii jako działalności zespołowej, a nawet bardziej pogłębionej próby zrozumienia własnych zachowań. Czy to nam się podoba, czy nie – podlega ona empirycznie udowodnionym prawom opisanym przez psychologów; nie są oni ani trochę „moralnym wyjątkiem”. Piszą o tym Gilad Hirschberger i Tom Pyszczynski (2012). Aktywność ich nie jest odporna na działanie zasad wpływu na innych ludzi przez uczestników „bojów o granty i nagrody”, opisanych przez Roberta Cialdiniego (2013). Koncepcja Jacha zawiera niepotrzebny element wartościowania. Już tytuł publikacji *Nauka jako obiekt kultu* sugeruje „nieczystość” samej wiedzy naukowej, choć sam autor publikacji odnosi się głównie do sposobów upowszechniania osiągnięć naukowych oraz metodologii, która za nimi stoi.

Często kult towarzyszący działaniom naukowym ma inny cel, na przykład sławę lub korzyści materialne. Chodzi tu o społeczno-kulturowy aspekt zjawiska. Nasuwa się przy tym jednak pytanie, czy w publikacji o duchowości nie byłby lepszy termin „rytuał” niż „kult”. O ile słowo „kult” ma często wydźwięk pejoratywny, „rytuał” zdaje się niczego nie przesądzać. Ma za to zdolność przekazywania sensów niezależnie od tego, czy ta transmisja odbywa się za pomocą kodów odbiorcom znanych, czy wręcz przeciwnie. Nawet najbardziej rozpowszechnione rytuały, w antropologii kultury rytuały albo rytę przejścia – łącznie z „falą” w wojsku, „chrzciniami Neptuna” po przepłynięciu równika czy studenckimi otrząsinami, nie wymagają szczególnej wiedzy o nich. Może warto byłoby zbadać, na ile trafne jest przypuszczenie, że im mniejsza jest wiedza o otrząsinach, tym silniejsze przeżycia powoduje uczestnictwo w tym rytuale. To zresztą tylko jeden z wielu aspektów duchowego bogactwa, o jakim tu będzie mowa.

1.3. Przykładowe studia o ludzkiej duchowości

Klasyfikowane jako naukowe studia na temat duchowości mają bardzo zróżnicowany charakter: na przykład socjologiczny (Mielicka-Pawłowska, 2017), teologiczny (Królikowski, 2017), filozoficzny (Chalmers, 2010 [1996]) czy etnologiczno-antropologiczny (Pankalla, 2000). Wielość perspektyw reprezentujących odległe dziedziny nauki splata się z faktem, że część autorów prac zaliczonych w tym miejscu do kategorii „duchowość” nawet nie podejrzewała, że ktoś może myśleć w taki sposób. Duchowość pojawia się w naukowych pracach muzykologów, krytyków literatury i sztuki. Autorzy niemal w postępie geometrycznym rosnącej liczby publikacji najczęściej nie znają alternatywnych form dyskursu o duchowości i – co gorsza – nie czują nawet potrzeby ich poznania. Czy to znaczy, że im więcej tej literatury, tym paradoksalnie mniej wiemy o duchowości? Trudno jednak wybrać skrajne rozwiązanie proponowane kiedyś przez Stanisława Lema. Ubolewając nad zalewem wszelkiego typu wytworów pisarskich, zaproponował on nagradzać autorów za nienapisanie książki, poprzestając na publikacji pomysłu na potencjalne dzieło. Może jednak zastosowanie się do tego postulatu zmniejszyłoby chaos w poszukiwaniach odpowiedzi na zasadnicze pytanie o istotę duchowości?

Jak temu chaosowi przeciwdziałać? Konieczna jest odpowiednia świadomość teoretyczna i metodologiczna. Pozwala ona ograniczyć zakres rozważań czy prezentacji badań do takiej części, która ma spójny, hierarchiczny, systemowy charakter. O pozostałych alternatywach nie sposób

nie wiedzieć, choć ich obecność w konkretnej pracy zależy od autora. Kultura środowiska naukowego zakłada też przestrzeganie w nauce mniej lub bardziej skodyfikowanych zasad etycznych (por. Brzeziński i in., 2008). Oznacza to negację podejść, które pozostają poza akceptowanym przez to środowisko paradygmatem przy równoczesnej świadomości ich istnienia. Jeśli to konieczne, czynimy tak na przykład w celu ich krytycznego przeciwstawienia założeniom i результатам naszego układu odniesienia. Zatem nie można ani ignorować, ani unikać wiedzy „pozasystemowej”. W przeciwnym razie można się narażać na zarzut niekompetencji. Innym sposobem ominięcia raf zarzutów jest wydawanie podręczników wszechstronnie i uczciwie relacjonujących jak najszerzej teorie i metody badania duchowości funkcjonujące w danym kulturowym środowisku przy jednoczesnym zachowaniu własnego zdania. We wczesnych latach dziewięćdziesiątych XX wieku, w czasach kształtowania się nowego ustroju polskiego państwa, dyskutowano o treściach nauczania przedmiotu stanowiącego podstawę światopoglądu. Alternatywa była jedna: religia (głównie katolicka) albo religioznawstwo. Jak można się było spodziewać, wtedy religia, wykładana przez zapracowanych katechetów⁴, zagnieździła się na dobre w szkołach, a budowane niekiedy własnymi rękami rodziców obiekty katechetyczne pozostały puste albo przeznaczono je na inne cele.

To rozwiązanie zwyciężyło, ponieważ pozostawało w zgodzie z ówczesnym duchem czasu. Nie objęło ono religioznawstwa, nawet rozumianego tylko jako nauka opisowa, komparatystyka. A jak wyglądałaby dyskusja „religia czy religioznawstwo” teraz i jak może się potoczyć w przyszłości? Wydaje się, że na skutek pokoleniowych przemian społecznych, takich jak sekularyzacja, a także ogółu zjawisk radykalnie zmieniających kulturę, niezależnie od tego, czy materialną, czy symboliczną, byłaby ona zupełnie inna (Mariański, 2017).

1.4. Psychologia duchowości czy dalej po prostu psychologia religii?

Duchowość jest przedmiotem badań obojga autorów, w tym jednego od wielu lat. Zaczął on zastanawiać się nad jej domniemaną tajemnicą od czasu, gdy uświadomił sobie, że tym, co ukierunkowuje ludzkie zachowania, niekoniecznie jest religijność. Wśród badaczy konfesyjnych panuje jednak na ogół przekonanie, że moralność jest bezpośrednim następstwem wiary

⁴ W tym miejscu mowa o nauczaniu, a nie o nauce.

religijnej. Zaangażowanie religijne jest niemal warunkiem zachowania spełniającego oczekiwania społeczne (rodziny, plemienia, wspólnoty, wreszcie – narodu). To zaś wyzwala energię – w przypadku psychologii jest to motywacja – niekiedy o niewyobrażalnej mocy. Pozostaje „intuicyjnie” przyjąć, że duchowość obejmuje moralność – przynajmniej w większości przypadków – ugruntowaną w religijności, uważanej wcześniej za jej synonim. Tak jest w chrześcijaństwie, a zapewne także w dwu pozostałych religiach monoteistycznych: w starszym od chrześcijaństwa judaizmie i młodszy – islamie. Bóg jest dawcą zasad etycznych, a potem wyciąga konsekwencje: za dobro nagradza, za zło karze. Stanie się to najpóźniej w dniu sądu ostatecznego – powiadają chrześcijanie, nie wykluczając, że plagi spadające na kogoś już teraz to kara boska. Jeden z dobrych znajomych autora stwierdził wiele lat temu: „Nie wierzę w Boga, ale gdyby istniał, nie mam powodu do obaw. Jestem uczciwy, nikomu nie wyrządzam krzywdy. Bóg – o ile istnieje – nie może mi nic zrobić tylko dlatego, że w Niego nie wierzę. No chyba taki to On nie jest!”. Znajomy okazał Bogu więcej zaufania niż Blaise Pascal w „dylemacie alfa”, gdzie wiara w Boga jest aktem swoistej asekuracji. Wiara daje potencjalnie najwięcej korzyści, a najmniej strat (Kozielecki, 1991). Tylko jak wierzyć w Boga bez wątpliwości? Gdyby nigdy się nie pojawiały, cóż by było warte bycie religijnym?

1.5. Wątpliwości, wątpienie, a może nawet zwątpienie?

Pojawianie się wątplenia u osób dotychczas pewnych swej religijności, czyli wiary w istnienie określonych obiektów nadnaturalnych powiązanej z wymaganymi w danej tradycji rytuałami i paralelnym zachowaniem, analizował w „Charakterach Ekstra” (2018, s. 58–64) Jacek Prusak. Tytuł jego artykułu brzmi: *Bez wątplenia nie ma Boga*. Ten jezuita, psycholog, psychoterapeuta i publicysta użył terminu „wątpienie” w znaczeniu innym niż potoczne. To żart językowy, gdyż chodzi tu o postawę dopuszczającą, a nawet ceniącą wątpliwości, z którymi człowiek musi sobie radzić, a nie o proste stwierdzenie ateisty, że Boga nie ma „niewątpliwie”. Jak twierdzi wielu psychologów, teologów czy filozofów, autentyczna wiara (religijna) jest następstwem odrzucenia lub nawet intencjonalnego, permanentnego odrzucania wątpliwości. Wiara jest cnotą, darem, zwycięstwem nad wątpliwościami, uznaniem za prawdę rzeczy nieoczywistych dla rozumu. Z drugiej strony, św. Tomasz z Akwinu napisał w *Summa theologiae*, że „zgadzanie się w dziedzinie wiedzy nie podlega wolnej woli, ten który wie, ten musi zgadzać się, bo go zmusza dowód, pokaz. I dlatego zgadzanie się w rzeczach

wiedzy nie jest zasługą” (w domyśle – nie ma znaczenia dla zbawienia, podczas gdy w domenie wiary religijnej jest kluczowe)⁵. Takie stanowisko zajął w areligijnej *Wierze oświeconych* Władysław Witwicki (1980 [1939]).

Jeśli wiedza naukowa nie daje ludziom pewności, a przynajmniej nadziei na trwałość pokoju, bezpieczeństwa i przedłużenia naszego rodzaju, to w takim razie co? Sceptycy „nie mają lekko”, zaś ludzie głęboko wierzący, którzy nie chcą być uznani za fundamentalistów, mają kłopot z przystaniem do grona ewolucjonistów, fizyków kwantowych i entuzjastów teorii względności. Być może jednym i drugim byłoby łatwiej, gdyby przyjęli poglądy włoskiego filozofa oświecenia, Giambaptisty Vica, który w swoich pracach dotyczących teorii poznania stwierdza, że nie wiedząc, jak coś zostało stworzone, człowiek ma tylko tego świadomość. Zatem może na prawdę poznać tylko to, co sam stworzył (Vico, 1988). A tym, co stworzył, są również konstrukty rzeczywistości takie jak teoria ewolucji czy teoria względności właśnie. Nie może jednak poznać Boga. Zdaniem von Glasersfelda rozróżnienie uczynione przez Vica miało zapobiec konfliktowi między nauką a Kościołem (von Glasersfeld, 2002).

A gdyby znaleźć jakieś „okruchy kamienia filozoficznego” i w znanej od dziecka religii, i w innych religiach, poznanych później, przypadkiem bądź celowo? Może istnieją takie okruchy w niezliczonych światopoglądach, filozofiach, teoriach, doktrynach, ideologiach i radach starców plemienia? W krajach o znacznym odsetku imigrantów – z różnych powodów, lecz często na tle różnic między „swoimi” a „obcymi” – powstają konflikty, które generują groźne zachowania, nie wykluczając terroryzmu. Coraz częściej mówi się zatem o remedium w postaci upowszechniania wielokulturowości (Gęsiak, 2007; Grzymała-Moszczyńska, 2020). Częstym podłożem wspomnianych konfliktów jest terytorium, na którym żyją „swoi” lub „tutejsi”, niemający dotąd żadnej wiedzy o „obcych”. Z drugiej strony są „obcy”, żyjący z nadzieją dorównania „tutejszym”, toteż starają się osiągnąć coraz trudniejsze do zdobycia zasoby. Zamiast ułatwić, raczej utrudnia to sprawiedliwy wybór. Dylemat dostępu do zasobów staje się grą o sumie zerowej: co ktoś uzyska, to ktoś inny traci.

Czy w takiej sytuacji można napisać książkę poruszającą zagadnienie o niezwykle szerokim spektrum możliwych opcji, o duchowości w takim stadium rozwoju? Nawet wybitni specjaliści, Bernard Spilka, Ralph Hood Jr. i Peter Hill (2018, s. 16), mimo wyliczenia pięciu założeń, przybliżających według nich osiągnięcie teoretycznego konsensusu, przyznali,

⁵ Takie postawienie sprawy jest podstawą tomizmu, oddzielającego wiedzę naukową, która wymaga dowodu prawdy, od wiedzy religijnej, która zasadza się na wierze.

że nadal nie doszli do satysfakcjonującej całą trójkę, naprawdę dobrej odpowiedzi na pytanie, co to jest duchowość. Wcześniej, wykorzystując dostępną mu literaturę do zdefiniowania duchowości, Bernard Spilka (1983) użył terminu „fuzzy” z matematycznej teorii zbiorów rozmytych (Kowalik, 1993). Nie jest to najlepszy analogon, o czym autor tego pomysłu wie – między innymi – jako fan matematyki⁶.

Stosując termin „rozmyta duchowość”, pozostajemy przy pozornym jedynie rozwiązaniu. Odpowiedź na pytanie: „Czy duchowość jest zagadką (wersja świecka) lub tajemnicą (wersja teologiczna)?” brzmi: „Oczywiście, nie!”. O duchowości mówi wiele dawnych i wiele współczesnych teorii. Jest to zatem konstrukt. Rzecz w tym, że część z tych teorii ma charakter „ukryty”, zaś inna, tym razem „jawna” część jest często uznawana za pseudonaukową (Socha, 2013a). Trudno się też dziwić, że podejrzenie często rezygnacja z rozwiązania jawnego jest bliższa psychologom religijnym, którzy mogą podejrzewać, że naukowe procedury badań prowadzą do materialistycznej redukcji przyczyn pojawiania się i rozwoju duchowości, choć przecież powinni być świadomi tradycyjnego chrześcijańskiego aksjomatu, że „łaska buduje na naturze” (Helminiak, 2023). W dodatku w psychologii koegzystują od dawna skrajnie różniące się paradygmaty (począwszy od założeń, co jest jej przedmiotem, metodą itd.) i naprawdę trudno się spodziewać porozumienia między „psychoanalitykami”, „behaviorystami” i „humanistami” (Trzópek, 2006).

Aby nie wpaść w „pułapkę zagadki”, trzeba albo znaleźć właściwą (cokolwiek to znaczy) narrację (paradygmat), albo skonstruować nowe ramy wyjaśniania, na tyle obszerne, aby pomieścić te aspekty zjawiska duchowości, które nas interesują. Wtedy jest to „duchowość inaczej”, gdzie chętnie stawia się na doświadczenia z duchowością wnikających w nią zawodowo psychoterapeutów albo jeszcze „lepiej” – fachowców od coachingu (Trzcińska, 2013). Jeśli duchowość traktujemy „inaczej”, właściwie

⁶ Aby uniknąć niedomówień, wyliczmy owe pięć postulatów:

1. Duchowość ma charakter osobisty i subiektywny.
2. Duchowość obywateli się bez instytucjonalnej obudowy; jej autentyczność nie jest oparta na jednomyślności.
3. Uduchowienie polega na głębokim zaangażowaniu w świat wartości.
4. Uduchowienie nie ma związku z boskością (choć niektórzy mawiają, podobnie jak uczestnicy ruchu AA, że istnieje „siła wyższa”, reprezentująca obiekt troski ostatecznej).
5. Religijność jest podzbiorem duchowości, zatem duchowość jest koniecznym warunkiem jej istnienia, choć to nie wyklucza istnienia duchowości niereligijnej.

każda praca o duchowości może być zaliczona do tak szerokiej kategorii. Z pewnością ma to wady i zalety, wywodzące się z instytucjonalnej genezy tego rozwiązania. Zbiorowa publikacja pod redakcją Katarzyny Skrzypińskiej (2020) zawiera mocno zróżnicowane prace studenckiego koła naukowego ANIMA, następnie przekształconego w sekcję Psychologii Religii i Duchowości w Uniwersytecie Gdańskim.

Jak zauważyli Hood, Spilka i Hill (2018, s. 3), w badaniach religijności największą rolę odegrały jak dotąd teoria atrybucji, teoria przywiązania i psychoanaliza. Każda na swój sposób, choć w trakcie ich rozwoju coraz bardziej ewoluowały w stronę spełniającą rygory metodologii, określonej przez Jerzego Brzezińskiego jako „zasady dobrej praktyki badań naukowych” (Brzeziński i in., 2008, s. 150)⁷. Co dla wielu jest zaskakujące, współczesne koncepcje psychoanalityczne, czy jak kto woli, psychodynamiczne doczekały się miana poznawczo-relacyjnych (Steuden, 2012).

W tym miejscu należałoby zdecydować, czy dalsze rozważania o istocie duchowości prowadzić tak, aby ich zakres był jak najszerszy, czy ograniczyć je do określonego arbitralnie minimum. Wariant szeroki oznacza zgodę na niejasność w kwestii wielu zjawisk badanych pod szyldem duchowości. Wariant wąski nakłada na badacza odpowiedzialność za konsekwencje dokonanego wyboru. Inaczej – albo nigdy nie będzie jasne, co jest istotą duchowości, albo ryzykujemy nietrafność podjętej decyzji. Należy jednak pamiętać, że bez podjęcia tego ryzyka nie możemy postawić hipotezy w badaniu kwestionariuszowym bądź eksperymentalnym, a cały proces badawczy – poczynwszy od postawiania pytania badawczego i hipotezy po interpretację otrzymanych danych – jest przecież ciągiem wynikających z siebie kolejno decyzji. Wtedy też możemy nawet nie chcieć dokonywać jakichkolwiek zmian przyjętego paradygmatu, bowiem może to zburzyć jego klarowność. Zatem wydaje się, że redukcja w działalności naukowo-twórczej człowieka jest równie ryzykowna co nieodzowna. Powinna być jednak przede wszystkim świadoma.

Przykładem podjęcia arbitralnej decyzji co do istoty duchowości jest rozprawa o transcendencji duchowej autorstwa Jarosława Piotrowskiego (2020). Jej część teoretyczna to przegląd koncepcji łączących różnie

⁷ Dalej następują demaskatorskie opisy błędów, a niekiedy przestępstw (plagiatstwo, fałszowanie danych), popełnianych przez naukowców łamiących normy społecznego współżycia. Można do tego dodać tłumienie krytyki poprzez niedopuszczanie do głosu w dyskusjach i publikacjach (zablokowanie finansowania), do pełnienia funkcji recenzenta albo wyznaczanie osób niekompetentnych, nieuzasadnione zawyżanie kryteriów oceny czy choćby tolerowanie ignorowania terminów napisania recenzji przez opiekunów i recenzentów prac. A przecież ich autorów także obowiązują terminy.

rozumianą transcendencję z różnie rozumianą duchowością. Zgodnie z często spotykanym w psychologii standardem prezentacja takich koncepcji prowadzi do przyjęcia stanowiska Ralphi Piedmonta, które łączy transcendencję z duchowością. Łącznie, już jako transcendencja duchowa, to „wewnętrzna motywacja jednostki do tworzenia szerokiego poczucia osobistego sensu w kontekście eschatologicznym” (Piotrowski, 2020, s. 29). Do teoretycznych założeń dotyczących transcendencji duchowej i ich konsekwencji – uzyskanych wyników badań, jeszcze raz wrócimy w bardziej szczegółowy sposób.

Czy warto włączać do poszukiwań istoty duchowej transcendencji zmienne zdeterminowane dyspozycyjnie (osobowościowo, społecznie, genetycznie), skupiając się na opisie wewnętrznych determinant, takich jak kilka cech należących do Wielkiej Piątki w osobowości? Tak właśnie, za Piedmontem (1999), postąpił Piotrowski. Dlaczego? Precyzując zakres cech odróżniających ludzi od siebie, a przy okazji rezygnując z redundantnego czynnika Spełnienie w Modlitwie (wyróżniającego osoby religijne), Piotrowski przeanalizował przydatność innych zmiennych istotnych dla modelu duchowej transcendencji, takich jak Uniwersalność, Poczucie Więzy, Ideowość i Nasycenie Znaczeniem. Czy w ogóle realne jest rejestrowanie rzeczywistych, nie zaś tylko tych możliwych do opisanie w wywiadach i kwestionariuszach, sposobów realizacji motywów oraz celów i utożsamianych z nimi wartości? Wszak dane eksperymentalne również podlegają interpretacji badacza. Być może, ze względu na potencjalność rejestrowania danych pozawerbalnych oraz rozwijania kontaktu i pogłębiania konkretnych wątków, bliskie tej możliwości są pogłębione wywiady indywidualne?

Historia dziedziny pokazuje, że częściej obecna w psychologii problematyka moralności toruje drogę zagadnieniom duchowości. Co najmniej kilku psychologów, takich jak Daniel Batson (2016, 2019), Jonathan Haidt (2014 [2012]) czy Paul Bloom (2012), bada moralność eksperymentalnie. Daje to dodatkowe wsparcie dla prób zsyntetyzowania wątków zaliczanych do obszaru zwanego duchowością. Duchowość badana jakościowo w sposób systematyczny pozostaje nadal rzadko uczęszczaną ścieżką. Ciekawym przykładem są badania Davida Haya i Rebekki Nye czy w swoich początkach jakościowe, choć nie przewidziane jako studia ludzkiej duchowości, badania Michalya Csikszentmihalyiego, o których później (Csikszentmihalyi, 2008; Hay i Nye, 2006).

Skoro jednak można badać eksperymentalnie moralność, to dlaczego nie duchowość? Przykładem „z naszego podwórka” jest eksperyment Jarosława Piotrowskiego (Piotrowski, 2018, s. 78 i nast.). W taki sposób jego autor wykazał, że duchowa transcendencja (tak, jak była mierzona –

za pomocą zmodyfikowanego ASPIRES) jest buforem lęku przed śmiercią. Zakładano, że wyobrażenie i opisanie własnej śmierci w grupie eksperymentalnej wzbudzi krytykę zarówno eseju przedstawionego badanym, jak i jego autora, zaś wyobrażenie wrażeń podczas jazdy rowerem w grupie kontrolnej nie wywoła tej krytyki. Esej z założenia pozostawał w sprzeczności ze światopoglądem osób badanych, prezentując negatywne poglądy na temat roli Polski w Unii Europejskiej i kulturze światowej. Założenie to pochodziło wprost z teorii opanowywania trwogi, gdzie światopogląd uważany jest za drugi, obok samooceny, bufor lęku przed śmiercią (Greenberg i in., 2004). Trudno jednak przyjąć za pewnik, że pogląd o wiodącej roli Polski w Unii Europejskiej i światowej kulturze jest obecnie rzeczywiście podzielany przez większość społeczeństwa, zwłaszcza w przebadanym przedziale wiekowym od 20. do 40. roku życia.

Niezależnie od kontrowersji cytowanego badania, wydaje się jednak, że rzeczywiście szansę na badanie duchowości w sposób naukowy daje paradygmat kognitywistyczny w połączeniu z wątkiem egzystencjalnym. Jakie miejsce zajmuje taki paradygmat wśród innych? Warto sobie z tego zdać sprawę, gdyż w mniejszym lub większym stopniu przedstawiciele wszystkich paradygmatów uważają właśnie swój paradygmat za naukowy. Jak przekonać humanistę – krytyka sztuki, polonistę, bibliistę, a nawet psychiatrę – że jego praca jest z pewnością znakomita, ale bardziej w kategorii eseju niż nauki? Czymś innym jest intuicyjnie uchwycony jakiś fenomen rzeczywistości, a czymś innym opis, analiza i aktualne możliwości udowodnienia jego genezy w ramach uniwersalnego porządku Wszechświata. Przykładem jest odkryty „w naszym kraju” całkiem niedawno Ernest Becker (Rusaczyk, 2008; Łukaszewski, 2010). Humanista, zwolennik psychoanalitycznych poglądów Otto Ranka, Becker otrzymał w roku 1974 prestiżową Nagrodę Pulitzera za dzieło *Zaprzeczanie śmierci* (Becker, 1973). Niestety zmarł w tym samym roku. Pierwsze polskie wydanie książki Beckera ukazało się w roku 2015! Co – być może – stało na przeszkodzie? Opóźnienie tego przekładu wydaje się dodatkowo potwierdzać trafność hipotezy o roli wyrazistości śmierci, ponieważ raczej nie da się tego opóźnienia usprawiedliwić tylko niekompetencją wydawców, trudnościami wydawniczymi czy kontrolowaniem przez *ancien régime*. Wydaje się zatem, że to nic innego, jak opisana przez Beckera tendencja do zaprzeczania (mniej zdrowo) czy (odrobinę zdrowiej) wyparcia wątku śmiertelności. Napisanie o nim książki czy wreszcie żartowanie z niego to dojrzałość emocjonalna towarzysząca przecież nielicznym (Vaillant, 2011).

Tymczasem od lat osiemdziesiątych ubiegłego wieku Becker inspiruje badaczy (głównie psychologów), a wyniki ich eksperymentów (obecnie

w skali globalnej) potwierdzają zasadniczo jedną z najważniejszych prawd o człowieku. Proponowany w ramach teorii opanowywania trwogi (TOT, ang. *terror management theory* – w skrócie TMT) Sheldona Solomona, Jeffa Greenberga i Toma Pyszczynskiego (1997) termin „mortality salience” dotyczy sytuacji, która może w istotny sposób zmienić reakcję na eksponowanie śmiertelności. Eksperymentalny psycholog społeczny specjalizuje się w generowaniu takich sytuacji. Wiesław Łukaszewski zaproponował w tym miejscu elegancką nazwę „wyrazistość śmierci”.

Monumentalne studium dziejów psychologii religii, dogłębna analiza kierunków, szkół i wniosków dotyczących coraz obszerniejszej literatury przedmiotu autorstwa Davida Wulffa (1997, wydanie polskie 1999) kończy się odkrywczym *Epilogiem* (Wulff, 1999, s. 531–536). Porządkowanie trendów teoretycznych i metodologicznych pojawiających się w określonych środowiskach i czasach doprowadziło Wulffa do sformułowania modelu ukazującego cztery możliwe stanowiska ujmujące teoretyczne podstawy związków między dającymi się wyróżnić założeniami ontologicznymi (są nieuniknione w filozofii czy teologii) oraz metodami badań prowadzonych wedle jawiących się w ten sposób badawczych paradygmatów.

Stanowiska można zdefiniować, umieszczając je na dwóch wymiarach. Pierwszy to włączanie lub wyłączanie transcendencji, drugi dosłowność lub symboliczność. Powstaje kwadrat łaciński wyznaczający obszary – poszczególne ćwiartki – w których granicach mieszczą się kierunki uprawiania psychologii religii. Są to: 1) Dosłowne Potwierdzanie, 2) Dosłowne Zaprzeczanie, 3) Interpretacja Odtwarzająca oraz 4) Interpretacja Redukująca. Podejście 1 oznacza literalne trzymanie się przekonań należących do konkretnej tradycji. W takich ramach badania mają charakter korelacyjny, nienaruszający żadnego immanentnego przekonania o prawdzie zawartej w objawionych pismach. Autorzy takich studiów nie interesują się natomiast porównaniem Biblii z Torą i Gemarą, Koranem, Wedami czy Księgą Mormona. Podejście 2 gromadzi badaczy z góry redukujących wierzenia religijne do kategorii mitów i opowieści, coraz bardziej ich zdaniem sprzecznych z wiedzą naukową. Autorzy badań wyznający światopogląd tego rodzaju chętnie wykorzystują w badaniach psychologiczne teorie dotyczące stereotypów i uprzedzeń, złudzeń, podatności na sugestie czy zaburzeń psychicznych. Przykładem wyraziście wskazującym różnice nie do pogodzenia w ramach tych podejść jest stosunek do dogmatu o dziewiczym charakterze zwiastowania Maryi, inaczej Niepokalanego Poczęcia. W przypadku dosłownego potraktowania tej kwestii konflikt między osobami „Potwierdzającymi” i „Zaprzeczającymi” jest nieunikniony. Jego eskalacja tudzież jej brak zależy od tego, co znajduje się u podłoża dalszego

postępowania. Podejście 3 jest powszechne wśród osób religijnych, lecz świadomych ograniczeń ludzkiego poznania. To, co wiemy, to zawsze wynik dowolnej, intencjonalnej interpretacji dostępnych analizie treści. Można je określić również jako orientację fenomenologiczną (Depraz, 2010). Podejście 4 redukuje wprawdzie analizy empirycznie pozyskanych danych, jednakże umieszcza je w ramach interpretacyjnych świadomie zakładających nieuchronną niekompletność, niepewność i symboliczność wiedzy. W tym sensie Interpretacja Redukująca nie ma jednak charakteru redukcjonistycznego. Odrzuca radykalnie wszystkie możliwości eksplanacyjne dotyczące danych niedających się weryfikować. Przyjmując, że zarówno zakres zjawisk natury, jak i możliwości ich badania są praktycznie nieograniczone, Interpretacja Redukująca (nie mylić z redukcjonizmem!) to wyraz umiaru i ostrożności, które zawiera wspomniana już wyżej metodologiczna reguła oszczędności.

Oba podejścia – „odtworzące” i „redukcujące” znajdują się po symbolicznej stronie krzyża łacińskiego zaproponowanego przez Wulffa. Proces dochodzenia do prawdy w nauce polega na jednej z dwu strategii: pierwsza z nich to opis, druga – wyjaśnianie. Strategie opisowe mają na celu wykrycie podstawowej struktury wybranego fragmentu rzeczywistości. Mają one charakter aprioryczny, gdyż nawet najbardziej szczegółowy i pogłębiony opis, zwany „teorią ugruntowaną” (Charmaz, 2005), czy wygenerowany na podstawie analizy tematycznej skoncentrowanej na wiarygodności kodowania, ma ograniczoną moc poznawczą (Braun i Clarke, 2021). Ogólnie mówiąc, mniej lub bardziej opiera się na fenomenologii.

Z kolei wyjaśnianie to nic innego jak „grzeszący” często mało świadomym redukcjonizmem aposterioryczny empiryzm współcześnie dominujący w psychologii głównego nurtu. Nasze stanowisko w kwestii duchowości nie ma ani charakteru konfesyjnego, ani ezoteryczno-transpersonalnego. Podejściem konfesyjnym cechują się prace psychologów (zwykle duchownych lub osób związanych z danym kościołem czy kongregacją), zakładających *a priori* istnienie rzeczywistości transcendentnej – Boga i związanej z tym gałęzi teologii, jaką jest soteriologia, czy teologii apologetycznej⁸. Nurt ezoteryczno-transpersonalny zakłada istnienie transcendentnego wymiaru rzeczywistości, choć zwykle „nieteistycznej” natury. Ezoteryka – włącznie z różnymi formami gnozy, antropozofią Rudolfa Steinera (2003; por. Prokopiuk, 2003), a także odwołaniem się do wiedzy tajemnej w starożytnej Grecji, nie należą do zalecanej w tym

⁸ Przykładowe źródła: *Katechizm Kościoła Katolickiego* (2002) oraz czasopismo „Życie Duchowe” (Wydawnictwo WAM).

miejscu narracji⁹. Także dosłownie rozumiany transpersonalizm – zaczynająca się od Abrahama Masłowa, współcześnie reprezentowana przez Kena Wilbera (1997a; 1997b) transpersonalna psychologia humanistyczna i filozofia – wykraczają poza i tak szeroko traktowany w tym miejscu paradygmat nauki akademickiej. Ciążą one wyraźnie, choć nie zawsze wprost w stronę New Age, przyjmując *a priori* takie przesłanki, jak: 1) istnienie transcendentna rzeczywistość, 2) można jej doświadczyć bezpośrednio, 3) jesteśmy falą w oceanie (stanowimy jedność) (Jäger, 2000), 4) odmienne stany świadomości są wartościowane pozytywnie.

1.6. Nauka a prawda

Pierwsze dwie przesłanki są nie do pogodzenia z paradygmatem nauk empirycznych, tak naturalnych (przyrodniczych), jak i społecznych. Żaden byt transcendentny nie jest dostępny obserwacji, toteż pozostaje zrezygnować – niekiedy z żalem – z dociekań na jego temat, stosując zasadę wyłączenia transcendencji Theodora Flournoya (por. Wulff, 1999, s. 53) lub przyjmując radykalny konstruktywizm w wersji sięgającej korzeniami do Giambattisty Vica¹⁰. Możemy jednak się zgodzić z łagodną wersją trzeciej przesłanki (3), zakładając, że to, czego doświadczamy, to dostępna zmysłom (łącznie z ich „technicznym przedłużeniem” w postaci aparatury, od przydymionej szybki po teleskop Hubble’a, od stetoskopu po rezonans magnetyczny – itd.), niewielka część rzeczywistości, bytu, materii, wszechbytu. W rzeczywistości byt jest nieskończenie ogromny, co pozwala go traktować w niemal dowolny sposób. Także metafora fali w oceanie jest możliwa. Patrząc jedynie na jakiś fragment bytu, zwanego rzeczywistym, z bliska, widzimy różniące go od innych szczegóły. Patrząc z daleka, dostrzegamy jedność.

Co jest prawdziwe? Obraz szczegółowy może być złudzeniem, lecz może też być nim i obraz ogólny, czyli postrzegana jedność. Owo „podwójne widzenie” niektórzy określają wzgardliwie jako ponowoczesność. Z punktu widzenia tych, którzy ów paradygmat akceptują, jest to podejście systemowe, dialektyczne, holistyczne. Bez tego nikt by nie wymyślił, a potem nikt by

⁹ Zupełnie inną narrację stworzyłyby potraktowanie tych dziedzin ludzkiej aktywności wraz z ich autorami i uczestnikami jako obiektów badań.

¹⁰ W teologii katolickiej zasadzie tej odpowiada teza neotomizmu o istotowej różnicy między religią a nauką. Zakłada ona między innymi, że nie kolidują ze sobą (Dłubacz, 1994).

nie zaakceptował teorii kwantowej w fizyce. Nie oznacza to bezkrytycznej aplikacji podobnego podejścia do psychologii duchowości. Także w tej pracy będzie o kontrowersjach dotyczących „duchowości kwantowej”.

Czy czytelnicy znajdą w tej książce odpowiedź na to i na wiele innych intrygujących pytań o duchowość i jej spektakularne przejawy? Czy znajdą wyjaśnienie dość nietypowych, lecz czysto ludzkich cech osobowości, motywacji, społecznego funkcjonowania oraz dynamiki indywidualnego rozwoju i jego granic? Czy dowiedzą się, jakie są możliwości i koszty ich przekroczenia? Te i wiele innych zjawisk łączy pojęcie duchowości, co jest często nadal uważane albo za herezję (religijna perspektywa ortodoksyjna), albo za bezsens (pozornie odmienna perspektywa ortodoksyjna zsekularyzowana). A jeśli któryś z badaczy uzna, że do „projektu duchowość” należą także elementy (zmienne) zupełnie pozbawione wspomnianej spektakularności, czy to wystarczy dla jego odrzucenia? Na przykład, czy nie powinno się wyróżnić „duchowości prawdziwej” poprzez ustalenie rzeczywistej roli przekonań o charakterze ezoterycznym albo pominięcie zjawiska intersubiektywności? Czy ma sens traktowanie przez ludzi ćwiczeń zaczerpniętych z tradycji indyjskiej (joga, głęboka medytacja) albo chińskiej (tai-chi) jako równouprawnione sposoby duchowego rozwoju o innym pochodzeniu kulturowym? Czyli jak ma się zjawisko duchowości do pojęcia szeroko i wąsko, etnicznie czy narodowo rozumianej kultury?

Podstawową strategią wyjaśniania jest przyjmowana domyślnie zasada przyczynowości. Dokonuje się dedukcji, tworząc obraz możliwych przyczyn obserwowanych skutków (przynajmniej jednego skutku). Dedukcja nie jest nigdy pełna – w naszym rozumowaniu nie można uwzględnić wszystkich możliwych przyczyn, zawsze można wskazać mniejszy lub większy zbiór przyczyn pominiętych z powodu niedokonania ich pomiaru. Nie jest to w końcu matematyka stosowana ani fizyka matematyczna i dowód nie może być przeprowadzony w aż tak „elegancki” sposób. Można nad tym ubolewać nie tylko z powodu założeń dotyczących natury psychologicznej rzeczywistości, ale też z powodu praktyki badawczej. Niestety, w praktyce badania niemal zawsze mają charakter próbny, zawsze brak albo środków, albo czasu, albo też umiejętności, doświadczenia czy chęci... Wydaje się również, że psychologia nadal nie odeszła za bardzo od diagnozy krytyków¹¹ definiujących ją jako naukę o szczurach i studentach. Nie wystarczy stwierdzić, kolokwialnie rzecz ujmując, że student to też człowiek.

¹¹ Należał do nich także neobehawiorysta Robert Tolman (1886–1959), autor koncepcji behawioryzmu celowościowego.

Przyjmijmy na początek, że duchowość obejmuje wszystko to, co jest w człowieku specyficznie ludzkie. Czyli co? Jedną ze wskazówek podał Zbigniew Pietrasiniński, konsekwentny racjonalista i pragmatyk, entuzjasta prakseologii i twórca polskiej odmiany teorii mądrości (2001, 2009). Podkreślał on rolę czynnika autokreacyjnego. Genetyczna determinacja i wpływ środowiska, uważane w psychologii za główne czynniki rozwoju, schodzą tu na drugi plan (Pietrasiniński, 1988). Można przyjąć, że wzrost stopnia kontroli własnych procesów umysłowych jest – zapewne obok innych – wskaźnikiem rozwoju duchowego. Taki wzrost to autokreacja. Analogiczne wnioski nasuwa teoria autodeterminacji (ja *self-determination theory*) Edwarda Deciego i Richarda Ryana (1985)¹². Więcej – specyficznie ludzkie są te zdolności i umiejętności, dzięki którym żyjemy w świecie. Ten świat sami wykreowaliśmy i tylko w nim potrafimy żyć. Robinson na bezludnej wyspie to jednak postać czysto literacka. To raczej my jesteśmy trochę robinsonami na morzu samotności i nieuchronnej skończoności bytu – surfując w internecie, przeglądając dane – cyfrowo pierwotne lub wtórnie zdigitalizowane – w odwiedzanych („w realu” lub online) bibliotekach i poszukując panaceum przeciwko umieraniu. Inaczej mówiąc, próbując dokonać czynów niemożliwych.

Niemożliwe stają się potencjalnie możliwe tylko według ludzi, gdyż tylko ludzie są zdolni do przeżywania dramatu egzystencji. W ślad za ideami filozofów, luminarzy egzystencjalizmu: Kierkegaarda, Nietschego, Heideggera czy Bubera, można przyjąć, iż dominującą cechą ludzkiego losu jest potrzeba uwalniania się od ograniczeń, dzięki czemu ludzie nie podlegają bezwzględnie determinizmowi genetycznemu i środowiskowemu. Ów względny indeterminizm może mieć charakter subiektywny albo obiektywny. Znaczenie obiektywne, albo raczej idealizm obiektywny, opiera się na twierdzeniu, że takie zjawisko, jak wolna wola, może rzeczywiście wyrwać jednostkę z okowów determinizmu. Zakładają to psychologowie humanistyczni, tacy jak Viktor Frankl (1963 [1946]; 2019 [1975]) czy Rollo May (1993 [1969]). „Duch” (spirit) jest wtedy rozumiany jako byt niezależny od sfer biologicznej (soma) i psychicznej (psyche), jako część osoby ludzkiej. Inspiracja pochodzi z filozofii personalistycznej i teologii.

¹² Psychologowie tak często zajmują się badaniami wewnętrznych determinant zachowania, że można wymienić jeszcze kilka koncepcji alternatywnych: koncepcja podmiotowości (Korzeniowski, 1983), koncepcja poczucia sprawstwa (Gliszczyńska, 1983), oparta na koncepcji umiejscowienia kontroli wzmocnień Rottera (1971). Duchowość jest też kojarzona z – jak się wydaje – wcześniej obecnym w psychologii, szerszym znaczeniowo terminem „tożsamość” (Labandt, 2020).

Nieprzypadkowo wymienieni autorzy byli psychoterapeutami. Taka idea konstytuująca duchowość stanowi oś motywacji w psychoterapii. Terapeuta Irvin Yalom zdiagnozował następujące czynniki blokujące duchowy rozwój, a zatem na nich należy się skupić. Są to: problem śmierci, lęk przed wolnością, poczucie egzystencjalnej izolacji (alienacji?) oraz doświadczenie bezsensu (Eliason i in., 2010). Czy jednak nie jest i tak, że wymienione wyżej czynniki w paradoksalny sposób pełnią funkcję „wyzwalaczy duchowego rozwoju”? Są przecież na to, wspomniane już we wcześniejszych fragmentach tej książki, dowody o naukowym charakterze. Ponadto, nawet intuicyjnie, komfort i szczęśliwe życie zwykle nie motywują do wysiłku zmierzającego do odwrócenia swego losu; przeciwnie – mogą zachęcać do stagnacji i asekurowania się przed zmianami, choć z pewnością jest to kwestia bardzo indywidualna.

Człowiek bowiem jest zapewne jedynym stworzeniem, które może zanegować trwanie w sytuacji komfortu, czyli warunków z zewnątrz ocenianych jako doskonałe, jako spełnienie marzeń czy jako „raj na ziemi”. Niewykluczone, że książkę Gautama Siddharta, późniejszy Budda, wyszedł za mury swego pałacu także... z nudów. Zbyt długo trwająca rozkosz w końcu zmienia się w koszmar cierpienia. Mówiąc potocznie, zostajemy zagłaskani na śmierć. Świadomie wybrana przez jej uczestników śmierć jest też chociażby ostatecznym celem bohaterów filmu *Wielkie żarcie* w reżyserii Marca Ferreriego (1973).

Niniejsza praca jest po części wzorowana na wybitnej książce Paula Pruysera *Dynamiczna psychologia religii* (1968). Konstrukcja tego ciekawego podręcznika opiera się na klasyfikacji zagadnień badanych przez psychologów, a nie na schemacie polegającym na omawianiu kolejno teorii, problemów i zjawisk związanych z religijnością. Pruyser omawia zagadnienia rozwoju i miejsca pojęć i idei religijnych, a potem myślenia, pamięci, wiedzy i wyobraźni, z uwzględnieniem ich religijnego kontekstu. Dochodzi zresztą do wniosku, że specyfika myślenia religijnego zależy w dużym stopniu od pamięci, wyobraźni i zasadzonej na nich wiedzy; nie da się ich traktować we wzajemnej izolacji od siebie (por. Pruyser, 2001 [1968]). Przyjęta za Pruyserem zasada organizacji tekstu wydaje się jedną z niewielu sensownych możliwości chociaż częściowego uporządkowania problematyki duchowości. Mimo to z powodu eliminacji mnóstwa potencjalnie ważnych informacji, koncepcji i rezultatów poszukiwań empirycznych książka z pewnością pozostawi uczucie niedosytu. Może nawet powinna – istnieje bowiem wtedy prawdopodobieństwo, że sprowokuje kogoś do dalszych rozważań nad duchowością. Na pewno znajdą się także czytelnicy zainteresowani rozwiązaniem Pruyserowskim. Jak długo można układać schematy wnoszące

niewiele oprócz wyabstrahowania tego, co łączy lub dzieli zjawiska, które są lub bywają identyfikowane jako duchowość? Gdzie znajduje się druga, wychodząca poza fenomenologię część tej podstawowej z alternatyw?

Prezentowane w tej książce poglądy, sądy i opinie mają charakter synkretyczny i eklektyczny, a to nawet w dobie ponowoczesności nie gwarantuje szerszego uznania w kręgach naukowców zainteresowanych duchowością. Oczywiście poza zwolennikami przedstawionego w tej pracy podejścia nazywanego tu poznawczo-egzystencjalnym są liczne środowiska o bardziej lub mniej wyraźnych ambicjach spełniania warunków naukowości, gdzie takie podejście nie spotka się z uznaniem. Jedni z pewnością odniosą się krytycznie do naturalistycznych założeń na temat duchowości, inni pozostaną sceptyczni w odniesieniu do meritum, uznając duchowość za niebezpieczny artefakt albo za niepotrzebny i sztucznie wykreowany, a zatem nierealistyczny, a przez to nienaukowy problem. Kawał ciężkiej i nikomu niepotrzebnej roboty, czyli ćwiczenia umysłu i zabawy na nieco wyższym niż rozwiązywanie krzyżówek poziomie.

2. Perspektywy poznawania duchowości

Jeśli ktoś chce zapędzić przedstawiciela nauk społecznych – psychologii, socjologii czy pedagogiki – w ślepy zaułek niekończących się rozważań definicyjnych i konceptualnych, najlepiej poprosić go o odpowiedź na pytanie, co to takiego „duchowość”. Jak to określił Bartłomiej Dobroczyński (2009), zapewne takie same „kłopoty z duchowością” pojawią się u filozofów i filologów, nie wspominając o literatach czy artystach dowolnej dziedziny. Współautorka tej pozycji napisała monografię, gdzie pyta o duchowość i jej doświadczanie artystów rzeźbiarzy z konkretnego środowiska kulturotwórczego. Co ciekawe, ich odpowiedzi są niemalże idealnym odbiciem współczesnych poglądów (i sporów) psychologów duchowości – od rodzaju, dość dokładnie sprecyzowanego, doświadczenia po cechę osobowości (Krzysztof-Świdorska, 2025).

Jeśli coś sprawia wszystkim tyle kłopotu, to może da się bez tego obejść? Wybitni psychologowie religii, Ralph W. Hood Jr. i Heinz Streib (2016, s. 3) zakwestionowali sens używania terminu „duchowość”. Ich zdaniem nie ma potrzeby posługiwania się takim terminem w psychologii, gdyż duchowość to tylko sprywatyzowana, nastawiona na indywidualne przeżycia, religijność. Trzymając się tradycyjnej konwencji, można powiedzieć – ale tylko metaforycznie – że duchowość to inaczej nic innego jak rozumiana starogrecko dusza. Grozi to jednak ześlizgnięciem się z paradygmatu naturalistycznego w rejony fotelowej spekulacji. Przykładem takiego rozumienia duchowości są poglądy austriackiego lekarza i twórcy tak zwanej pedagogiki leczniczej, Karla Königa (1995), ale wtedy chyba byłoby wskazane rozróżnienie między duchowością – wiedzą teologiczną o bytach idealnych, niematerialnych i niepoznawalnych, a „duszo-wością” – specyficzną wiedzą psychologiczną o duszach rozpoznawanych w ludzkiej psychice. W pewnym sensie – śladem Carla Gustava Junga – ten austriacki „lekarz dusz” rozpoznał w niej oddzielne bytowanie umysłu i nieświadomości, co wydaje się analogią do powiązanych w różny sposób z duchowością teorii opartych na dychotomii yin-yang. Inne przykłady: lateralizacja mózgu, racjonalność *versus* intuicja, Mythos i Logos. Wszystkie takie dychotomie

są rodzajem punktu wyjścia. Punktem dojścia jest zawsze synteza, niedualność, jedność, integracja, systemowość, autonomia. O niektórych z nich jest w tej pracy więcej.

Poszukując w dotychczasowej literaturze przedmiotu rozumienia duchowości zadowalającego szeroki krąg zainteresowanych, znajdziemy najwyższej odpowiedzi ponowoczesną, sprowadzającą duchowość do formy parafrazy (Bielik-Robson, 2000, s. 268–269). Taka forma ma być wolna od założeń metafizycznych, musi zgodzić się na rezygnację ze statusu powszechnej ważności, tym samym akceptować wielość niekonkurujących ze sobą, prywatnych języków refleksji, nie pozbawiając ich zarazem „funkcji sensotwórczej”. Agata Bielik-Robson określiła zatem duchowość jako „niemetafizyczną, prywatną i świadomie przygodną”.

Niestety tego typu rozumienie duchowości zupełnie nie nadaje się do zastosowania jako kategoria leżąca u podłoża badań empirycznych prowadzonych przez psychologów w celu wyjaśnienia, czym naprawdę jest duchowość. A prowadzą je od paru dekad, starając się „wyostrzyć” to, co rozmyte (Zinnbauer i in., 1997). Problem jednak nie zniknie, jeśli tak niesłyszane złożone zjawisko duchowości identyfikuje się wyłącznie na podstawie wyobrażeń badanych osób, jak uczyniono we wspomnianych tu badaniach. Nawet jeśli są to ludzie wykształceni i inteligentni, ich opinie na temat duchowości to przeważnie, choć nie zawsze, potoczne sądy lub poglądy zaczerpnięte od osób uważanych za autorytety w tej kwestii. Autorytety zaś najczęściej, choć współcześnie absolutnie niewyłącznie, są związane z instytucjami reprezentującymi religię wyznawaną przez te osoby. Wspomniana książka o rozumieniu i doświadczaniu duchowości przez rzeźbiarzy była taką właśnie próbą. Pytaniem kogoś, kto, zupełnie nietypowo, praktykuje doświadczenie duchowe w swojej pracy, bo tak został nauczony zawodu. Nauka ta odbyła się w bardzo specyficznej szkole, która przyjęła założenie, że rozwijanie duchowości, rozumianej tu „odgórnie” jako pewien rodzaj wrażliwości swoich uczniów, jest niezbędne dla praktykowania sztuki rzeźbiarskiej. Zatem autorytet osadzony w instytucji, choć zupełnie świeckiej.

2.1. Psychologiczne perspektywy rozumienia duchowości

Jak dowiedzieć się czegoś nowego? Jak odkryć dotychczas nieznane procesy psychiczne? Może posłuchać Kota z Cheshire? Kiedy Alicja z Krainy Czarów zapytała Kota z Cheshire: „Czy nie mógłby pan mnie poinformować, którędy powinienam pójść?”, Kot odpowiedział: „To zależy w dużej

mierze od tego, dokąd pragnęłabyś zejść” (Carroll, 1955, w przekładzie Antoniego Marianowicza).

Deficytowy „kłopot z duchowością” przypomina historię „kłopotów człowieka z duszą” (Szewczuk, 1963), czyli ewolucję zakresu znaczeniowego słowa „psyche” („dusza”), pochodzącego z greki rdzenia terminu „psychologia”. Jak wiadomo, wraz z poglądami Davida Hume’a i Johna Stuarta Milla oraz uniezależnieniem od teologii nowej dziedziny nauki, zniknęło nadprzyrodzone znaczenie „psyche”. Psychologia nie jest już nauką o duszy, lecz o psychice, którą lokuje w procesach nerwowych, ale nieredukowalnych do strony neurofizjologicznej. Psychologia duchowości wydaje się zmierzać w analogicznym kierunku, przejmując kojarzony z duchem (w sensie procesu przemiany) termin łaciński – „spiritus”¹³. W coraz większym stopniu sekularyzuje się jego znaczenie. W tej książce próbujemy ostrożnie wyjaśnić, jak i dlaczego.

Aktualne poszukiwania odpowiedzi na zasadnicze pytanie: „Czym jest duchowość?” tkwią w paradygmacie samoopisu. Nie zmienia się on od czasu pojawienia się tyleż słynnej, co kontrowersyjnej książki *Niewidzialna religia* (Luckmann, 2006 [1967]). Subiektywnie wciąż kojarzona z religią, każda duchowość jest i w tej teorii tak naprawdę religią (Schnell, 2004). Jest to wniosek kontrowersyjny. Przecież takie rozumowanie można odwrócić: religia to jeden z możliwych przejawów duchowości, lecz w odróżnieniu od innych fenomenów – „widzialny”. Świadectwa proroków, święte księgi, kościoły jako skomplikowane instytucje i jako świątynie, rytuały i doświadczenia – od objawień po opętania – wszystko to jest widzialne. Teza o niewidzialności religii zmienia się w tezę o niewidzialności duchowości. To autentyczny problem badań: jeśli obserwowane zjawisko należy do sfery duchowości, lecz nie jest religią, to czym?

Szkoda, że autorzy badań polegających na jakościowej klasyfikacji i typologizacji poglądów badanych w stosunkowo niewielkim stopniu biorą pod uwagę takie rozwiązanie. Clemens Eisenmann, Constantin Klein, Anne Swhajor-Biesemann, Uwe Drexelius, Barbara Keller i Heinz Streib (2012) przedstawili interesującą analizę narracyjną subiektywnych definicji duchowości. Pytani o to, jak definiują swą duchowość i religijność, badani zostali opisani według kryterium wyrażającego sposób rozumienia transcendencji. Rozumienie o charakterze wertykalnym oznacza transcendencję

¹³ Jak wiadomo, w większości języków termin „duchowość” pochodzi z łaciny, na przykład w języku angielskim to „spirituality”. Polska odmienność ma zdaniem językoznawców ciekawą genezę (Bralczyk, 2004). Także w niektórych językach słowiańskich termin oznaczający interesującą nas dziedzinę nie pochodzi z łaciny.

jako boski, „absolutny”, immanentny byt. Rozumienie o charakterze horyzontalnym (poziomym) to transcendowanie siebie – przemiana w obrębie tożsamości jednostki.

Jakościowa analiza danych zebranych w ramach międzykulturowego projektu „Duchowość” przez badaczy z Uniwersytetu w Bielefeld i University of Tennessee w Chattanooga obejmowała dane z Niemiec oraz USA (N = 1886, wiek badanych od 15 do 82 lat w próbie amerykańskiej i od 17 do 90 lat w próbie niemieckiej)¹⁴. Taki kształt próby pozwolił tym badaczom zastosować nie tylko podejście zwane przez nich kognitywną etnosemantyką antropologiczną (Goodenough, 1957; Eglin, 1975; Maeder, 2002) oraz teorią ugruntowaną w celu jakościowej analizy treści (Charmaz, 2009), lecz także analizę czynnikową. Kategorie wyodrębnione w rezultacie przeprowadzenia procedury analizy treści mają więc – zdaniem autorów – walor międzykulturowości. W ten sposób kodowanie spełniło warunek *emic*¹⁵. Przeprowadzona na skategoryzowanych już danych analiza czynnikowa z rotacją według głównych składników ukazała ich dziesięć¹⁶. Składniki owe zostały uznane za wymiary semantyczne, które analiza drugiego stopnia sprowadziła do trzech. Ostatecznie zatem uznano, że wymiary semantyczne opisują subiektywnie duchowość jako: 1) transcendowanie mistyczne lub humanistyczne, 2) transcendowanie teistyczne lub nie-teistyczne, oraz 3) indywidualnie przeżywaną religijność lub dogmatyzm (Altmeyer i in., 2015).

Niewątpliwie badacze niemieccy i amerykańscy wykonali wartościową pracę. Zanim przystąpili do relacjonowania własnych badań, przedstawili także sprawozdanie z dotychczasowych wysiłków w tym zakresie w różnych krajach i w kulturowym kontekście kilku już, a nie tylko jednej religijnej tradycji¹⁷. Tymczasem nadal nie można uznać, że opisanie subiektywnych form

¹⁴ Dalsze szczegóły dotyczące cech próby pominięto z powodu braku ich istotności dla wyników badania. Wzmianka o nich to niezbędny skrót, także z powodu motywu, dla którego podjęto badania nad subiektywnymi sposobami definiowania duchowości.

¹⁵ Emic to podejście badawcze z perspektywy obserwatora wewnętrznego. Jego uzupełnieniem jest podejście z perspektywy obserwatora zewnętrznego, *etic*.

¹⁶ Wyodrębnione składniki to: 1) Łączność, 2) Część Religijności, 3) Wyższe Ja, 4) Etyka, Wartości, 5) Siła Wyższa, 6) Coś Więcej, 7) Prawda Egzystencjalna, 8) Ezoteryka, 9) Przeciwnieństwo Religii, 10) Religijność Indywidualna, Praktykowanie (Altmeyer i in., 2015).

¹⁷ Zamiast bardziej popularnych terminów „religia”, „wiera” czy „denominacja”, zgodnie z propozycją Davida Wulffa (1999, s. 22) użyty jest termin „religijna tradycja”. Wulff proponował także zastąpienie terminu „religijność” terminem „pobożność” (ang. *piety*).

rozumienia duchowości, nawet jeśli badane próby obywateli USA i Niemców byłyby dobrane bardzo interesującym narzędziem do ilościowego szacowania właściwej dla danego problemu wielkości próby jakościowej (Fugard i Potts, 2015), stanowi podstawę umożliwiającą nakreślenie teorii duchowości jako uniwersalnej i jak się zdaje, pierwszoplanowej kategorii psychologicznej. Badanie jakościowe niczego bowiem nie weryfikuje, pozwala co najwyżej postawić hipotezy do badań eksperymentalnych. Zatem czy badanych byłoby 1886 (choć trudno wyobrazić tu sobie pogłębianą, zwłaszcza narracyjną, analizę, nawet w dużym zespole), 86 czy choćby 16, tak samo może służyć do postawienia hipotez czy nawet stworzenia teorii (teoria ugruntowana). Nadal pozostaje ona jednak tak samo niezwyfikowana, jakby przysniła się autorowi w nocy. W tym konkretnym przypadku sytuacja wymagająca rozwiązania przypomina niezwykle zadanie wykonane przez niejakiego barona von Münchhausena¹⁸ – wyciągnięcie samego siebie z bagna za włosy (Bürger, 1956). Należy spróbować postąpić w sposób niekonwencjonalny. W tym przypadku konieczne jest świadome oderwanie się od własnego, partykularnego systemu sensów i przełamanie myślowych schematów. Opisanie tu badania są oparte na zasadzie dokładnie przeciwstawnej, ponieważ uogólniają poglądy żywione najczęściej, nie wyłączając poglądów samych badaczy. Wygląda na to, że idąc tą drogą, psychologowie mniej lub bardziej świadomie pragną potwierdzić tylko to, co sami myślą o duchowości. Jeśli istnieje szansa „wyciągnięcia się z tego za włosy”, dlaczego jej nie wykorzystać? Tu znów pojawiają się pytania: „Czego szukać?” oraz „Jak?”, ale przede wszystkim jak weryfikować to, co znajdziemy.

Mimo że – jak się zdaje – społeczna, ekonomiczna i kulturowa rzeczywistość w tej części świata oddala umysły od powstałych niekiedy w czasach starożytnych wierzeń, warto zwrócić uwagę na coraz częściej używane określenie „nowa duchowość”. Jednym z protagonistów tego pojęcia jest badacz wyznań religijnych w Polsce, Zbigniew Pasek (2013). Powołuje się on na socjolożkę Annę Eleonorę Kubiak (2007), która uznaje kulturę

¹⁸ Powieść Rudolfa Ericha Raspego z 1785 roku, znana z różnych wydań i filmów. Baron Münchhausen, niemiecki żołnierz armii rosyjskiej, był postacią prawdziwą. Książka jednak zawiera elementy fantastyczne. Współcześnie powieść tę zalicza się czasem do science fiction, a czasem do typowych książek dla młodzieży, ale Julian Krzyżanowski określa ją mianem „Zbioru facecji łgarskich, zwł. myśliwskich”. Dla fantastycznych, zupełnie nieprawdopodobnych opowieści ukuto nawet termin *münchhauseniada* (za: *Niezwykłe przygody barona Münchhausena*, 27.07.2016. Wikipedia, wolna encyklopedia, http://pl.wikipedia.org/w/index.php?title=Niezwyk%C5%82e_przygody_Barona_M%C3%BCnchhausena&oldid=46436076, dostęp: 13.08.2016).

New Age za powiązaną z nową duchowością, jako „metaforę marzenia pewnej formacji intelektualistów, wspólnotę lektur, poszukiwań w sferze pewnej ciągłości [...] idei” (Kubiak, 2007, s. 37; za: Pasek, 2013, s. 55). Marzenia te „częściowo udało się przekuć w ogólnowsiatkowe ideały społeczne, a częściowo znalazły one przestrzeń rozwoju jako formacja zastępująca chrześcijaństwo w dostarczaniu sensu i obrazu świata” (Pasek, 2013, s. 55).

W tej książce nie dzieli się duchowości na „starą” i „nową”. Choć wciąż pojawiają się jej nowe formy, wydają się istnieć tylko dlatego, że zawierają kluczowe, istotowe elementy. Najważniejsze to sytuacja egzystencjalna, czyli niedające się, przynajmniej do pewnego momentu, znieść ograniczenia, oraz przemiana – niekiedy radykalna, a nawet ostateczna. Z zewnętrznego punktu widzenia może to być śmierć, z wewnętrznego – integracja nieakceptowanych elementów tożsamości z akceptowanymi, wyzwolenie, nirwana (por. Socha, 2014, s. 111–131).

Przedstawione w tym miejscu stanowisko ma charakter synkretyczny i eklektyczny, co nadal nie gwarantuje uznania ze strony osób profesjonalnie zainteresowanych duchowością. Mając nadzieję na pojawienie się zwolenników przedstawionego w tym miejscu podejścia poznawczo-egzystencjalnego, autor akceptuje to, że istnieją środowiska osób zajmujących się duchowością (oczywiście we własnym jej rozumieniu), o bardziej lub mniej wyraźnych ambicjach naukowości, w których takie podejście nie spotka się z uznaniem.

2.2. Pułapki umysłu

Jedni z pewnością odniosą się krytycznie do naturalistycznych założeń na temat duchowości, inni pozostaną sceptyczni w odniesieniu do meritum, uznając duchowość za niebezpieczny artefakt albo za niepotrzebny i sztucznie wykreowany, nienaukowy problem. To dwie skrajności – w równym stopniu niekompatybilne z poznawczym mainstreamem psychologii akademickiej. Dlaczego akurat dwie? Wynika to z konstrukcji umysłu polegającej na dualnym ujmowaniu rzeczywistości. Niestety, nie jest to rozwiązanie doskonałe. Jak to ujął Fernando Pessoa (2007): „Ci, którzy myślą rozumem, są roztargnieni; ci, którzy myślą emocją, śpią; ci, którzy myślą wolą, są martwi”. Pozytywna jest dopiero synteza tych dróg poznania, a zaczyna się od sformułowanego przez Kena Wilbera postulatu niedualności, gdzie niedualność to synteza niekoniecznie tylko dwóch elementów. Czy jest możliwe takie widzenie świata, choćby w przeblasku oświecenia? A może byłaby to tylko iluzja?

Umysł człowieka jest zdeterminowany przez struktury i mechanizmy uważane za między innymi należące do istoty duchowości. Zdolność ujmowania cech rzeczywistości w postaci alternatyw jest rodzajem kantowskiej podstawowej kategorii umysłu¹⁹. To na ich gruncie powstają konkretne poglądy i przekonania na jej temat. Tkwi w tym pewien paradoks. Być może odpowiada on również za fakt, iż teorie duchowości i wynikające z nich badania są niekiedy tak rozbieżne. Zwrócono kiedyś uwagę na fakt, że człowiek jest jedyną istotą będącą jednocześnie bytem poznawanym i poznającym, przedmiotem i podmiotem. Już to nakazuje co najmniej ostrożność w kwestii wyciągania wniosków o charakterze metodologicznym. Dalej nie wiemy, co widzimy, jeśli rzeczywiście coś widzimy. Może to akurat halucynacja? Potem pytamy: „Co to?”, „Po co?”, „Dlaczego?” itd. Skończyło się to behawioryzmem, a ponieważ także ten sposób nie daje „epistemologicznej pewności”, część psychologów rehabilituje chociażby metodę introspekcji (Tyszka, 1995).

Wiedza o świecie ma u każdego z nas inny charakter, strukturę, pochodzenie. Można na przykład przyjąć, że u osób wykształconych najwyższy odsetek wiedzy ogólnej przypada na wiedzę naukową, najlepiej zdobytą także aktywnie, z pasją poznania. Jeśli przyjąć, że wiedza naukowa to najlepsze źródło strategii radzenia sobie z żywymi niebezpieczeństwami, pojawia się możliwość upraszczającego uznania, że świat jest tym, który opisała dotąd nauka. Narażając się na zarzut scjentyzmu, można przyjąć tak radykalny punkt widzenia, dotyczy on jednak tylko nauki i tylko w jej części, szczególnie w dyscyplinach tak zwanych nauk naturalnych (przyrodniczych). Panuje tu niepodzielnie podejście empiryczne, główną metodą jest eksperyment, a jedną z dominujących form weryfikacji wyników jest falsyfikacjonizm (Grobler, 2006). Nauki społeczne (np. psychologia), humanistyczne (np. filologia) czy formalne (np. matematyka) w różny sposób od wspomnianego paradygmatu odchodzą. Tym niemniej większość z nich pozostaje na gruncie racjonalizmu. Przewaga rozumu nad sercem, Logos nad Mythos, Psyche nad Eros, pojawiła się według Giseli Labouvie-Vief (1994; patrz Mirski, 2000, s. 79–81) w czasach greckiego antyku, na gruncie filozofii Platona, Sokratesa i Arystotelesa. Zapanowała ona zdecydowanie po upowszechnieniu się wynalazku Gutenberga – druku. Myślenie przybrało formę liniową, gdyż tak czytamy druk.

¹⁹ Do tej zdolności nawiązuje psychologiczna teoria konstruktów osobistych George’a Kelly’ego (patrz Pervin i John, 2002, s. 407–465). Wykorzystuje ją także metoda badania osobowości poprzez odniesienia do ja, zwana Q-sort (Pervin i John, 2002, s. 176–178). *Tertium non datur*.

Dziedzina Mythos czerpie ze sfery przeżyciowej, jest wiedzą całościową, intuicyjną i subiektywną. Jak to ujęła Labouvie-Vief, o ile Logos ma charakter „cyfrowy”, to Mythos jest „analogowy”. Problem leży w potrzebie zapoznania tej drugiej, starszej strony ludzkiego umysłu, lecz nadal niezbędnej dla ogarnięcia sensu całości. Labouvie-Vief postuluje twórcze połączenie Mythos i Logos.

Dlaczego mamy kultywować Mythos? Wszakże to Logos, poprzez paradygmat nauki i dominujący w nauce „obiektywizm”, przyczynił się do jej niesłychanego rozwoju – zwłaszcza dzięki zmianom metodologii naukowego poznania śladem filozofów takich jak Francis Bacon, René Descartes, David Hume czy John Locke. Schodząc z Olimpu na ziemię, nauka doprowadziła do powstania cywilizacji technologicznej oferującej nie tylko elitom, lecz stopniowo także przeciętnym śmiertelnikom możliwość korzystania z niej²⁰: od maszyny parowej do stacji kosmicznej, od abakusa do komputera, od ziół do syntetycznych antybiotyków; niestety także od maczugi do bomby wodorowej. Drugi biegun to „czucie i wiara” – zamiast „szkiełka i oka”. Nauce trudno się całkowicie pozbyć elementów wiary, choć nie jest wskazane, aby to była wiara w kompetencje autorów relacjonowanych przez nich badań (mogą się mylić lub celowo oszukiwać). Zapewne przyjmowanie „na wiarę” informacji od innych, przedstawiających się jako źródło prawdy w danej dziedzinie, jest jakimś rozwiązaniem: nie można wszystkiego empirycznie sprawdzić samemu. Nie muszę wiedzieć, jak jest skonstruowany procesor mojego komputera, wierzę, że będzie działać tak, jak się tego spodziewam. Gorzej, gdy uczony tworzy wokół siebie lub swojego mistrza bliski religijnemu kult. Przykładem jest wspomniany wcześniej (Vitz, 1977) kult wokół Freuda i jego klasycznej psychoanalizy. Najgorzej, gdy niekwestionowany autorytet w jednej dziedzinie, na przykład fizyk, wydaje jako osoba publiczna sądy na temat teologii czy psychologii (Clarke, 2007). Podobnie – bardziej widocznie dla fizyków – jawi się wydawanie sądów na temat fizyki kwantowej i aplikowanie jej elementów w psychologii. W odniesieniu do psychologii duchowości proceder ów ma już nazwę „duchowość kwantowa” i swoje miejsce w encyklopediach.

Przeciwstawny racjonalizmowi biegun źródeł ludzkiej wiedzy zasadza się na subiektywnym doświadczeniu. Prawdziwość informacji, pochodzącej

²⁰ Naturalnie nie od razu i nie w tym samym stopniu. Nie ma tu miejsca na rozwijanie takich wątków jak rola społecznych ruchów emancypacyjnych w poszerzaniu zakresu wolności i sprawiedliwości. Mimo niemożliwego do przecenienia ich charakteru nie jest to w pierwszym rzędzie zadanie psychologa.

ze źródeł uznawanych *a priori* za pierwotne i dostępnej jedynie doświadczającej ich osobie, nie podlega bezpośredniej weryfikacji. Przekonanie o możliwości oparcia logicznej konstrukcji na jedynym wewnątrznie pewnym, choć zewnętrznie niesprawdzalnym zjawisku wyraża formuła „Cogito ergo sum”; przynajmniej w przypadku uznania słuszności stanowiska Kartezjusza. „Pozycja wiary”, świadomej rezygnacji z przedstawiania racjonalnej argumentacji, takiej jak dowody istnienia Boga, jest bliska nie-naukowym (choć niekoniecznie antynaukowym) formom przedstawiania rzeczywistości. Dotyczy to systemów mitologicznych i religii. Wchodzi w wielorakie związki z literaturą i sztuką. Intuicyjne poznanie wypełnia mity oraz narracje. Tym, którzy zajmują takie stanowisko, wiedza pochodząca „z wiary”, przeżyta, osobiście „doświadczona”, z definicji jest pewna. Niczego nie trzeba dowodzić, to „się wie”. Rozumowanie jest wtórne w stosunku do „przedrozumienia” (Trzópek, 2006).

Intuicyjna, subiektywna wiedza nie musi być błędna. Jak pisze David Myers (2004, s. 53), „zależymy od naszych niewidzialnych, kognitywnych służących. Bez nich mielibyśmy problem ze wstaniem rano z łóżka. Powinniśmy być wdzięczni za wiedzę intuicyjną”. Wiedza taka jest „ekonomiczna”. Gdy mamy ją „w głowie”, dostęp do niej jest szybszy, a rezultat bardziej skuteczny. Natomiast z naukowego punktu widzenia wymaga poczynionej w dalszych krokach weryfikacji.

Może dlatego procesy ewolucji przyrody doprowadziły u *homo sapiens* do lateralizacji mózgu? To, że lewa półkula mózgu jest zwykle „racjonalna”, analityczna, natomiast półkula prawa – intuicyjna, holistyczna, pozwala prawdopodobnie na wykorzystanie różnych modalności na poszczególnych etapach generowania zachowania czy rozmaitych wytworów. Może być też podłożem korzystnych ewolucyjnie różnic charakterologicznych (źródłem nowych form jest różnorodność). Na te najgłębiej ulokowane różnice zwrócił ongiś uwagę Carl Gustav Jung, wyróżniając ekstrawersję i introwersję oraz cztery funkcje osobowości: z jednej strony doznanie (tworzenie obrazu świata poprzez percepcję) i myślenie (racjonalizm), z drugiej strony uczucie (rozumiane jako efekt procesów wartościowania) i intuicję (Hall i Lindzey, 2001, s. 123–124). Podział Junga oraz wyprowadzoną z innych przesłanek, lecz częściowo zbieżną teorię Hansa Eysencka na swój sposób (tzw. podejście leksykalne) rozwinęli na podstawie procedur matematycznych analizy czynnikowej Paul Costa i Robert McCrae (1992), rozbudowując typologię osobowości do słynnej Wielkiej Piątki.

Niezależnie od losów idei Junga, dualizm wiedzy o świecie ma poważne konsekwencje w odniesieniu do rozumienia duchowości. Wydaje się, że zdolność do syntezy informacji przetwarzanej przez prawą i lewą

półkulę to „mózgowe jądro” duchowości. Czy jednak „dwukomorowy umysł”²¹ (Jaynes, 1976) mógłby zaoferować ludziom adaptacyjną szansę w dzisiejszym tak złożonym świecie? Klęsce tego podziału zapobiegają, powstałe zapewne niedawno, możliwe do aktywacji drogi nerwowe, dzięki praktykom określanym często jako duchowe. Pozwalają one, w zależności od okoliczności, albo dokonać hierarchicznie zorganizowanej syntezy (prawdopodobne podłoże mistycyzmu i duchowego rozwoju), albo odizolować wiedzę racjonalną od przeżyciowej, ale na zasadzie alternatywnego, dychotomicznego „przełączania” (albo racjonalność, albo przeżycie lub intuicja). W przeciwnym razie grozi pojawienie się „rozszczenia ja” (James, 2001 [1902]), które może doprowadzić do zaburzeń schizofrenicznych (Laing, 1995). Łagodne formy poznawczego konfliktu polegają często na odczuwaniu sprzeczności między tym, co wydaje się racjonalne i zdroworozsądkowo uzasadnione, a tym, co wyczuwamy „szóstym” zmysłem. Sprzeczność tego rodzaju występuje na przykład wtedy, gdy uznajemy kogoś za osobę odpowiedzialną i mądrą, ale jednocześnie czujemy do niej jakąś niechęć i ogarnia nas nieukierunkowany niepokój, szczególnie gdy ta osoba znajduje się w pobliżu. Seymour Epstein (1990) nazwał to poznawczo-przeżyciową teorią ja, a później nawet teorią osobowości (Epstein, 2014). W wielu innych sytuacjach sprzeczności takiej się nie dostrzega, co ma świadczyć o zgodności obu form tworzenia wiedzy, racjonalnej i przeżyciowej w danej sytuacji. Istnieją jednak daleko posunięte różnice indywidualne w zakresie dominacji jednej z półkul (Gerrits, 2022). Naukowo, metodą eksperymentalną, niemal zawsze można stwierdzić dualność ludzkiego doświadczania i różnice indywidualne w zakresie preferencji jednej z półkul. Dokładniej – albo jest się realistą, albo intuicjonistą. Ceną prób syntezy dualności jest albo wyparcie jednej z „połówek” (lub wielu „połówek”) treści przetwarzanych przez mózg (słowny

²¹ Teoria umysłu dwukomorowego ma charakter spekulacji opartej na fragmentarycznych materiałach archeologicznych i antropologicznych. Jej autor, James Jaynes, sugeruje, że kilka tysięcy lat temu mózg homo sapiens nie był jeszcze wyposażony w struktury umożliwiające syntezę tego, co rejestrowały mózgowie struktury percepcyjne. Bez możliwości racjonalnej ich oceny (funkcjonujące jednocześnie dwie oddzielone struktury półkulowe, dwie komory) treści te tworzyły efekt „życia we śnie”, a sen czy marzenia na jawie miały status obiektywnego istnienia (patrz Wulff, 1999, s. 103–105). W sztuce barokowego pisarza o dumnym nazwisku Don Pedro Calderon de la Barca – *Życie snem*, bohaterka Rozaura ma tak dramatyczne doświadczenia, że traci orientację, kiedy znajduje się we śnie, a kiedy na jawie. Oniryczny charakter, jaki przybiera doznawana rzeczywistość, umożliwia jej pokonanie stresu, czyli będące często przedmiotem badań, stosowane w psychoterapii PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder), bo... „to tylko sen!”

dysonans poznawczy Festingera jest bardziej modnym pojęciem niż wyparcie), albo wyrafinowane, zatem z wielu względów i w różnym znaczeniu tego określenia kosztowne, „ćwiczenia duchowe”. To zaś oznacza „duchowe” praktyki takie jak medytacja (Radoń, 2023), uważność, asceza czy zmiany w obrębie osobowości. Trudno jednak z różnych powodów wdrażać zwłaszcza to drugie, a wyparcie pozostaje jednak poza świadomą kontrolą. Niedualność, a zwłaszcza rozciąganie jej w czasie, zdarza się niezwykle rzadko. William James (1) umieścił ulotność pojawiających się u mistyków stanów świadomości pośród cech doświadczeń religijnych.

Podobnie jak w wielu naukach o człowieku, także w religioznawstwie coraz częściej można spotkać tak zwane podejście kognitywne, ukazujące, w jaki sposób procesy poznawcze generują idee religijne i wiarę w nie, pomimo ich oczywistej kontrintuicyjnej natury. Wyraża to słynne powiedzenie „Credo quia absurdum” („Wierzę, chociaż to absurd”). Jedno z możliwych psychologicznych wyjaśnień, w jaki sposób ludzie godzą ową sprzeczność, podał w *Wierze oświeconych* Władysław Witwicki (1980 [1939], s. 54). Określając to zjawisko zasadą sprzeczności psychologicznej, nazwał je odważnie „paraliżem logicznym”²²:

W takich sytuacjach, w których źródło informacji jawnie sprzecznych budzi cześć, strach, miłość, zaspokaja dawny nawyk, ludzie szukają jeszcze innych sposobów wyjścia [...]. Takim wyjściem jest np. alegoryczne pojmowanie informacji czczonych, a jawnie sprzecznych; to muszą być zagadki, znaczenie słów musi być ukryte, zdania muszą znaczyć coś innego niż znaczą [...] w czczonych informacjach [...] tkwi jednak sama tylko prawda, chociaż ukryta pod pozorami sprzeczności lub niepowiązania. [...] Opada ich rodzaj paraliżu logicznego w tym zakresie.

Najprostsze rozwiązanie zagadki niepojawiania się sprzecznych informacji lub ich znikania ze świadomości proponuje teoria dysonansu poznawczego Leona Festingera (1957). Głosi ona, że spostrzeganie sprzeczności informacji podlega redukcji. Jest to adaptacyjna konieczność. Redukcja polega albo na zablokowaniu (usunięciu ze świadomości) jednej ze sprzecznych informacji, albo na opracowaniu całej informacji, tak aby jej elementy

²² Możliwe, że jawnie krytyczne stanowisko zajmowane przez Witwickiego jest przyczyną wciąż niewielkiego zainteresowania jego wkładem do psychologii religii. Język użyty w tej książce jest wprawdzie wyrafinowany, ale może być dotkliwszy w odbiorze przez inteligentnego religijnego czytelnika, któremu nie są obce „strefy wątpienia”.

ze sobą uzgodnić. Zwykle jest to informacja powiązana najsilniej z poczuciem tożsamości opartym na identyfikacji grupowej, a szerzej – kulturowej. Więcej na temat szczególnej „logiki” rządzącej przekonaniem w innych częściach książki.

Psychologia poznawcza oraz antropologia kultury, filozofia, neurologia i wiele innych „nauk kognitywnych” podejmują próby ostatecznego wyjaśnienia mechanizmów rządzących pojawianiem się, trwaniem i znikaniem przekonań religijnych. Sławomir Sztajer (2014, s. 26–27) przytacza między innymi stanowisko Stewarta Guthrie (1993), który – za starożytnym filozofem Ksenofanese z Kolofonu – uznał religię za jedną z wielu odmian antropomorfizmu. „Kiedy działający podmiot staje w obliczu niepewnych zjawisk, bardziej korzystne jest dlań zachowanie się tak, jakby miał do czynienia z istotą ludzką” (Guthrie, 1996, s. 417). Oczywiście korzenie tego poglądu stanowi ewolucyjny paradygmat przystosowania.

Pozostając na gruncie psychologii akademickiej, można zająć w kwestii genezy religii jedno z dwu stanowisk. Można utrzymywać, że religia jest wynalazkiem wynoszącym gatunek *homo sapiens* ponad wszystkie inne formy życia, albo tylko to, że religia jest ewolucyjnym „produktem ubocznym” – mechanizmem służącym innym celom, który przy okazji przydaje się w działaniach utrwalających religię. Wydaje się, że zwolennikami pierwszego stanowiska są biolodzy Alister Hardy (1979) i jego kontynuator David Hay (1994; 2011), zaś Pascal Boyer (2001), Lee Kirkpatrick (2004) i Jesse Bering (2002; 2011) twierdzą, że religie to tylko mniej lub bardziej udane aplikacje zdolności i mechanizmów poznawczych, które wyewoluowały z zupełnie innych powodów. Skłonność do antropomorfizmu, inaczej – do przypisywania przyczynowości i podmiotowej intencjonalności obiektom wyobrażonym, domniemanym, ale także przedmiotom, jest strategią chroniącą samoocenę. Mówimy: „To nie ja, tylko ktoś inny” (Bóg, ale nierzadko i Szatan, a nawet tzw. złośliwość przedmiotów martwych). Nasz umysł ma narzędzia dostarczające poczucie sensu wtedy, gdy nie potrafimy go odnaleźć wśród czynników nam znanych. Może to być nagła śmierć bliskiej, dotychczas zdrowej osoby, niespodziewana pandemia wirusa wywołującego COVID-19, wypadki i katastrofy żywiołowe, upadek ekonomiczny kraju czy ogólniej – bessa na światowych giełdach. Skłonność do przypisywania intencji przedmiotom ujawniają już dwulatk (Bering, 2002).

Umysł człowieka jest „neuroplastyczny”, co oznacza, że zmienia się i adaptuje do aktualnych wymagań otoczenia – oczywiście w różnym stopniu, gdyż w tym przypadku na różnice w zakresie odpowiedzi na te wymagania nakładają się różnice indywidualne. Nie każde dziecko zareaguje jak pewna kilkuletnia dziewczynka – kiedy niechcący upuściła telefon komórkowy, przez

który rozmawiała z babcią, szybko go podniosła i z troską zapytała: „Nic ci się babciu nie stało?”.

Reasumując, kategorię duchowości można zastosować do refleksji nad dowolną formą przetwarzania wiedzy o świecie. Obraz świata naznaczony duchowo to obraz syntetyczny. Naznaczona (a może „natchniona”) jest nie tylko objawiona religia. W równym stopniu nasycona duchowością jest sztuka i literatura oraz – przynajmniej w niektórych jej formach – nauka. Kontekst odkrycia jest pierwotny wobec kontekstu uzasadniania (Holocher, 2009). Jeśli już wiemy, gdzie leżą możliwości (mózg, umysł, synteza informacyjna), to jaki jest powód pojawiania się duchowych aktów? Jak sugeruje zaproponowana definicja duchowości, jest nim samo życie, a ściślej – konfrontacja z tym, co zagraża naszemu istnieniu, zagrażało w przeszłości albo tylko przyszło na myśl jako możliwość – nasza wyobraźnia nie ma przecież granic.

2.3. Sytuacja egzystencjalna – naturalistyczna nadnaturalność

Uzasadniona racjonalnie empiryczna wiedza o rzeczywistości oraz wiedza intuicyjna, oparta na przeżyciach i nieweryfikowalna, zwana także fenomenologiczną, są elementami niepowtarzalnego obrazu sytuacji egzystencjalnej, głównego motywu duchowego rozwoju, zwanego też przemianą lub transformacją (Socha, 2014). Jak sugeruje dotychczasowa literatura przedmiotu, zjawisko to jest głównie kojarzone z religijnością, szczególnie chrześcijańską, choć można też przyjąć, że takie przekonania (zarówno potwierdzające, jaki przeczące) istnieją w każdej tradycji religijnej. Z różnych, w tym pozamerytorycznych, powodów jest to najbardziej rozpoznawalna wersja nadnaturalizmu, tyle że „antynaturalistyczna”.

Zgodnie z tym poglądem duchowość pozostaje w autentycznej relacji do obiektywnie istniejącego bytu transcendentnego. Głosi się bowiem, że wiara stoi ponad poznaniem rozumowym. Wedle Karla Jaspersa tam, gdzie kończy się poznanie empiryczne, pozostaje jedynie transcendencja (Jaspers, 1951). Można tu użyć terminu fideizm, zaś psycholog przyjmie, że jako obiekt T jest on dostępny naukowemu poznaniu (antynaturalizm), mimo że nie jest dostępny bezpośrednio, a tylko subiektywnie, drogą introspekcji. Byt transcendentny ma wtedy taki sam status jak wszystkie inne byty, pod warunkiem subiektywnej dostępności (Chlewiński, 1982; Grobler, 2006, s. 222–232).

Nie wszystkie współczesne rozważania o transcendencji mają konsekwentnie naturalistyczny charakter. Wspomniany już Jarosław Piotrowski

polega na ujęciu Ralphi Piedmonta. Rozumie on transcendencję duchową jako

zdolność jednostek do wyjścia poza ich bezpośrednie poczucie czasu i miejsca oraz do widzenia życia z szerszej, bardziej obiektywnej perspektywy [...] w której człowiek widzi zasadniczą jedność leżącą u podstaw różnych działań natury i odnajduje więzi z innymi, które nie mogą być zerwane nawet przez śmierć (1999, za: Piotrowski 2020, s. 26).

Tak zdefiniowana transcendencja stanowi podłoże testu do jej pomiaru. Test ma formę krótkiego kwestionariusza o nazwie ASPIRES²³. Duchową transcendencję mierzy Podskala Spełnienia w Modlitwie, Podskala Uniwersalności i Podskala Poczucia Więzy. Według Piotrowskiego ta pierwsza podskala w sposób oczywisty jest „nasycona treściami religijnymi”. Kolejne dwie natomiast nie nawiązują w żaden sposób do zagadnień religijnych (Piotrowski, 2018, s. 33). Odnosząc się z należytą uwagą do tego stanowiska, trzeba zaznaczyć, że – na ile się to udało – w tej pracy duchowość jest ukazana zgodnie z paradygmatem naturalistycznym.

Duchowość jako przemiana przenika dwa obszary. Jako religijna, duchowość jest aktem przemiany skierowanym na integrację z obiektem lub obiektami nadprzyrodzonymi (transcendentnymi). Przemiana w przypadku duchowości niereligijnej, a przynajmniej pozareligijnej, nie jest skierowana na integrację z jakimkolwiek obiektem nadprzyrodzonym (transcendentnym). Jest to akt autoteliczny – jego celem jest wyjście poza siebie lub, jak chce Gash, poza dotychczas rozwinięte konstrukty rzeczywistości (Gash, 2016) i przełamanie dotychczasowych granic poznania. Jeśli pojawia się akt przemiany, to znaczy, że wcześniej zaistniały okoliczności motywujące do tego.

Odróżnienie duchowości od religijności bywa motywowane ukrytymi przekonaniem religijnymi. Jeśli religia jest wyłączną domeną homo sapiens, a duchowość jest jej koniecznym podłożem, to co najmniej w dwóch przypadkach duchowość nie może istnieć. Po pierwsze wtedy, gdy mózg (z różnych powodów) nie funkcjonuje w sposób określany jako umysł: zarówno wtedy, gdy od początku swego istnienia mózg nie był zdolny do bycia umysłem, jak i wtedy, gdy przestał być umysłem z powodu rozległych uszkodzeń tkanki nerwowej, z której jest zbudowany. Po drugie, gdy jest to mózg istoty na krytycznie niższym poziomie złożoności jego systemów orientacji i adaptacji do warunków zewnętrznych.

Na podstawie aktualnej wiedzy o systematyce organizmów żywych trudno zaakceptować podejrzewanie bezkręgowców o jakieś nawet minimalne przejawy duchowości. Chyba że aktualna wersja teorii ewolucji zawiera istotne błędy, powodując absurdalne konkluzje, gdy dochodzi do sprzeczności między teorią a faktami. To całkiem możliwe, bowiem żaden prawdziwy ewolucjonista nie będzie na siłę pozbawiać nauki tego, co jest jej być może najcenniejszą cechą: możliwość odrzucenia każdej hipotezy, gdy okazuje się błędna.

Kiedyś obiegała świat relacja o wysokim poziomie inteligencji klasycznego bezkręgowca – pewnej ośmiornicy. Dawała tego dowody, przyjażniąc się z opiekunami. Ośmiornice są bardzo inteligentne, jednak zakres ich inteligencji i zdolności uczenia się nie został dobrze określony. Eksperymenty z zastosowaniem labiryntu, badające rozwiązywanie problemów, wykazały obecność pamięci zarówno krótkotrwałej, jak i długotrwałej. Ośmiornice można nauczyć rozróżniania dość skomplikowanych kształtów. Uczą się przez obserwowanie. Podczas zabawy ośmiornice powtarzały upuszczanie kręcącej się butelki bądź zabawki w swych akwariach i trenowały ich łapanie. Ośmiornice często wychodzą z akwariów; czasami wchodzi do innych, poszukując pożywienia. Wchodziły nawet na łódzie rybackie i do ładowni, by zjadać złowione już przez rybaków kraby. Oktopus o nazwie *Amphioctopus marginatus* zbiera wyrzucone łupiny orzechów kokosowych i buduje z nich kryjówkę. Według badań ośmiornice mogą odczuwać ból emocjonalny (psychologiczny) podobnie jak ssaki.

Pojawiają się publikacje, które głoszą, że istnieje coś takiego jak „duchowe życie zwierząt” (Cunningham, 2022), a nawet „sekretnie życie drzew” (Wohlleben, 2016; 2017). Można przyjąć, że opowieść o zbiorowej „mentalnej” aktywności drzew jest głównie literackim chwytem w celu zaintrygowania czytelnika prostszym niż inne rozwiązaniem zagadki funkcjonowania ekosystemu o tak wielkim stopniu złożoności, jaki cechuje las. Sugestia duchowości zwierząt przekracza jednak granicę rozsądku, jaka w pewnym zakresie powinna obowiązywać także autora takiego science fiction, Petera Wohllebena. Píše on o kleszczach, że:

ten paskudny drobiazg ma uczucia, czego empirycznie można dowiedzieć przynajmniej w wypadku najprostszych odruchów, takich jak głód. [...] Ryjkiem zahaczają się w ranie i chłepcą płynącą krew.

Przechodzą przez trzy stadia linienia, po czym:

Nadchodzi czas na wielki finał. Samczyki muszą kopulować. Muszą? Chcą! Pchają je te same popędy, co ludzi, pożądliwie szukają partnerki,

by ucześcić się jej pazurkami i przejść do działania. Następnie – i tu na szczęście nie ma dalszych analogii – umierają.

O co tu chodzi? Nie o żart ani o supozycję przeżyć duchowych, mimo że Wohlleben twierdzi, iż splodzenie licznego potomstwa, a potem śmierć z wyczerpania jest dla zwierząt najwyższym szczęściem. Przyznaje jednak, że byłoby to wyrazem poświęcenia, „gdyby chodziło o ssaki. Jednak dla kleszczy z ludzkich uczuć przewidziane jest chwilowo, niestety, jedynie obrzydzenie” (Wohlleben, 2016b, s. 77).

Przynajmniej wiadomo, o kogo chodzi. To autor, a nie kleszcz, czuje obrzydzenie. To autor ujawnił swą duchowość w tej książce, a nie opisane w niej zachowania zwierząt, nawet te najbardziej niezwykle. Wykazał się także niefrasobliwością, myląc uczucia z emocjami, a nawet instynktami, pomijając podstawowe różnice zachodzące między roślinami a zwierzętami, zaś w świecie fauny między gatunkami wyposażonymi w niezwykle skomplikowany system nerwowy i tymi, które takiego systemu nerwowego nie posiadają. Dopiero taki system jest umysłem determinującym różnice między człowiekiem a pozostałymi gatunkami. Nawet gdy mają niezwykle wyspecjalizowane zdolności, niekoniecznie wynikają one z duchowości (Gärdenfors, 2010; Damasio, 2011; de Waal, 2017). Uznanie dla przyrodniczej wiedzy, bogactwa doświadczeń i talentu literackiego nie zmienia faktu, że do twórczości Wohllebena należałoby dołączać krytyczne wprowadzenie napisane przez psychologa zajmującego się duchowością.

To, co wyróżnia człowieka, to zresztą nie sam świadomy umysł ani nawet samoświadomość, lecz to, że wymienione właściwości umożliwiają wytwarzanie i dostęp do nieograniczonych zasobów kultury. Na nieco prowokacyjne pytanie Izabeli Trzcńskiej: „Jeśli religia jest egzystencjalną hipotezą, to czym jest duchowość?”, Wojciech Eichelberger odpowiedział: „Duchowość jest egzystencjalnym doświadczeniem” (Trzcńska, 2013, s. 103). Strzał w dziesiątkę! Sytuacja egzystencjalna poprzedzająca je występuje zawsze wtedy, gdy zagrożone są jakieś zasoby podmiotu (Hobfoll, 1988) albo gdy pojawia się stres o sile przekraczającej czyjeś możliwości (Lazarus i Folkman, 1984). Jeśli ktoś – jak wielu psychologów w USA²⁴ –

²⁴ Odnosi się to szczególnie do przedstawicieli nurtu psychologii pozytywnej (Czapłowski, 2005). Wyrósł on na charakterystycznym gruncie amerykańskiego pragmatyzmu i optymizmu. Zwłaszcza ten ostatni identyfikuje się z poczuciem obywateli Stanów Zjednoczonych, że w ich „Ameryce” jest najlepszy ustrój społeczny, najlepszy system wartości i że krzewienie tych zalet jest niejako patriotycznym obowiązkiem. Robert Bellah (1967) nazwał taki zespół przekonań „religią obywatelską” (*civil religion*).

sądzi, że duchowość to sposoby osiągania dobrostanu, nie dostrzega faktu, że duchowe poszukiwania są nader często okupione cierpieniem. Odwołując się ponownie do umysłowego paradygmatu funkcjonalnego zróżnicowania półkul mózgowych, można przyjąć, że zasada ta ma charakter dialektyczny: nie umielibyśmy powiedzieć, co to jest dobro, gdybyśmy wcześniej nigdy nie doświadczyli zła. Bez świadomości nieszczęścia nie da się poczuć szczęścia (Tatarkiewicz, 2012). W psychologii akademickiej mówi o tych procesach chociażby w odniesieniu do uwarunkowań dobrostanu teoria kontrastu, która dostarcza dowodów na relatywność poczucia szczęścia (Brickman i in., 1978).

„Poznawczy dualizm” fascynował zapewne wielu teoretyków i psychologów praktyków. Definicja duchowości musi spełniać takie oczekiwania. Powiedzmy zatem, że:

Duchowość to doświadczanie w obliczu sytuacji egzystencjalnej, potencjalnej, aktualnej czy przeszłej, fenomenów umysłu zwiększających prawdopodobieństwo przynajmniej subiektywnego jej pokonania, które pojawia się jako przemiana, jej możliwość lub tragiczny w skutkach brak.

Zasoby umożliwiające przemianę, niepotrzebnie nazywane „wyższymi”, to procesy i systemy zorganizowanego umysłu, na które nie istnieją dowody u innych niż człowiek istot. Są to między innymi samoświadomość, strategie myślenia (m.in. operacje postformalne, relatywizm, dialektyka), gromadzenie indywidualnych doświadczeń w postaci zasobów kultury, a następnie twórcze ich stosowanie i przekształcanie. Przykłady to przekształcanie emocji w uczucia, kodowanie obrazów konkretnych jako symbole lub metafory oraz zdolność zwrotnego odkodowania tych symboli i metafor.

W tym sensie także duchowość – jak tego chce Agata Bielik-Robson – jest metaforą. Jest to metaforyczna synteza umysłowych zasobów i procesów, których badaniem psychologowie zajmują się od dawna, takich jak świadomość, nieświadomość i samoświadomość, myślenie, emocje czy percepcja. Celem takiego zabiegu jest ukazanie niezwykłych możliwości adaptacyjnych człowieka. W syntetycznym, metaforycznym i systemowym skrócie są one lepiej widoczne, pozwalając zrozumieć, dlaczego ten właśnie gatunek opanował świat przyrody na Ziemi i rozpoczął realizowanie tej samej strategii w kosmosie.

Panowanie to może się wkrótce okazać największym nieszczęściem, łącznie z końcem tego świata, w tym homo sapiens. Systemowe podejście do

zjawiska radzenia sobie z sytuacjami egzystencjalnymi (ogólnie: z sytuacją egzystencjalną) może być szansą odwrócenia kierunku zmian²⁵. Zmiany postulowane przez „obrońców przyrody” wyrażają z troską o bliskie już katastrofalne ocieplenie klimatu, wyczerpanie zasobów naturalnych czy bezpowrotne wyginięcie wielu gatunków flory i fauny. Widać wyraźnie, że tradycyjne formy duchowości w wielu przypadkach nie nadążają za rzeczywistością. Można postawić hipotezę, że wiele form „nowej duchowości” to przejawy wysiłków osób poszukujących adekwatnych rozwiązań egzystencjalnych problemów współczesności. Przykłady to głęboka ekologia, zdrowa żywność (w tym wegetarianizm i weganizm), ochrona przyrody, sprzeciw wobec niehumanitarnych praktyk polowania, uśmiercania zwierząt rzeźnych, a nawet nadmiernej technicyzacji życia codziennego. To duchowość w wydaniu globalnym, korzystająca z radykalnie zmieniających tempo i jakość społecznych form komunikacji poprzez coraz bardziej zróżnicowane media (od RTV po GPS i telefonię komórkową 5G). Niestety, nic nie można powiedzieć o „duchowej przyszłości”. Futurologia okazała się najwyżej protonauką; geniusz Stanisława Lema nie uchronił go przed błędami futurologicznych prognoz. Do wartościowych socjologicznych analiz tego typu zjawisk należy „supermarketyzacja” opisana przez Tomasa Szlendaka (2004). Równie dobrze można tu użyć neologizmu „coca-kolonizacja”.

Między celami „nowej duchowości” a faktem istnienia znanego nam Wszechświata jest niewyobrażalna różnica skali czasu i siły. W pierwszym znanym nam przypadku działalność ludzi ma tu wąski, lokalny charakter. Jak się to ma do ustaleń nauki, że poprzedzony wielkim wybuchem Wszechświat ma 13,8 miliardów lat, a wraz z efektem jego ciągłego rozszerzania się 93 miliardy lat świetlnych? Wszechświat ten jest złożony z setek miliardów galaktyk, a każda zawiera przeciętnie sto miliardów gwiazd. Nawet jeśli tylko wokół niektórych z tych słońc krąży tylko kilka planet i tak pozostajemy z niepoznawalnym. Co tam katastrofy ekologiczne na Ziemi, wyginięcie gadów, a obecnie kurczący się wolumen gatunków roślin i zwierząt! To tylko mikroskopijny fragment historii życia, a do tego nie jest pewne, czy badacze przeszłości, astrofizycy, nie są „ofiarami” swych kalkulacji.

Ponieważ duchowość nie może tutaj być rozumiana jako odnosząca się do istniejącego obiektywnie bytu wyższego (Bóg, bogowie, duchy, Szatan),

²⁵ Z tego typu przemyśleń nie ma większego pożytku. Poruszamy się wciąż w tych samych „warunkach brzegowych”, co determinuje ograniczoną perspektywę dla generowania rozwiązań dotyczących tego, co dziś przeraża. Wydaje się to jednak tylko nieporadnym wykwitem wyobraźni.

jest zatem procesem. Zupełnie inaczej sądzi polski astrofizyk Krzysztof Meissner, traktując transcendencję jako byt, ponieważ uważa, że bez takiego postulatu nie da się zrozumieć obserwowanego nie tylko przez fizyków i biologów uniwersalnego charakteru odkrywanych przez tę naukę praw. Mają one działać wiecznie, w całej znanej i dotąd nieznannej rzeczywistości (we Wszechświecie). Jest to już jednak teza teologiczna, gdyż indukcyjny charakter podejścia empirycznego polega na tym, że nigdy nie poznamy badanej rzeczywistości do końca. Ma ono charakter aproksymacyjny. Generuje to postawę zwaną zasadą oszczędności.

Znane prawa natury mogą być zatem albo uniwersalne, albo lokalne – tego nie wiemy, choć „na razie” można je za takie (lub odwrotnie – nie takie) uznać. Transcendencja (lepiej byłoby rzec „transcendowanie”²⁶) to inaczej proces transformacji – przemiany (diagram 1). To dziś modny termin – na przykład nazwy „Transcend” używa firma produkująca nagrywarki CD-DVD. Gdyby na tym się kończył podział... Często o duchowości wypowiadają się osoby niekoniecznie kwalifikujące się jako naukowcy, choć mogą być przekonane, że jest przeciwnie. Ich hobbyistyczne pasje także mogą być traktowane w podobnie nieuzasadniony sposób. Choćby znana aktorka Shirley MacLaine jest również fanką wielu form kultuwowania i rozwoju duchowości, lokowanych często w kategorii New Age (Dobroczyński, 1997). Z jej strony w internecie dowiadujemy się, że „życie duchowe” obejmuje astrologię, numerologię, sanktuaria (święte miejsca), sny i prorocтва. Jako cecha dostępna tylko istotom duchowym, sprawia ono, że ciało pełni funkcję wehikułu przenoszącego duchową energię między jednym a drugim przejawem życia. „Kiedyś musimy porzucić ciało fizyczne, lecz nasz duch może ponownie je odwiedzić. I wierzę, że nieograniczone do ciał energie duchowe komunikują się z nami i są po to, aby nam pomóc, jeśli im na to pozwolimy”.

Łatwo można wpaść w pułapkę tautologii, myśląc transcendowanie z jego rezultatem. Trzeba pamiętać o wyraźnej dystynkcji między transcendencją w funkcji rzeczownikowej a transcendencją w wersji czasownikowej. Lepiej mówić o transcendencji w drugim z tych znaczeń. Nie do nas należy wtedy decyzja o stwierdzeniu statusu celu transcendowania: czy jest bytem, materialnym czy nie, dostępnym poznawczo czy niedostępną monadą, ideą czy iluzją.

²⁶ W języku angielskim podobnie: *transcendence* to równie dobrze określenie nadprzyrodzonego bytu, szczególnie gdy jest pisane dużą literą (Bóg), jak też akt transcendowania (określenie czynności). Alternatywnie można powiedzieć *transformation*, lecz po polsku zamiast „transformacja” lepiej powiedzieć „przemiana”.

Tabela 1
Schemat podejść do problemu duchowości w psychologii

		Strategia poznawcza	
		Naturalizm lub obiektywizm (można poznać tylko to, co jest dostępne zmysłowo)	Antynaturalizm lub subiektywizm (można poznać także to, co zmysłowo niedostępne, a to, co jest dostępne, poznajemy przez intuicję, wgląd, fenomenologicznie)
Status ontologiczny (rzeczywistość jest jedna – monizm lub są dwie rzeczy- wistości – dualizm, przy czym byt nadprzyrodzony, idealny, jest bardziej istotny, byt realny jest jego emanacją)	Naturalizm (materializm)	Naturalizm naturalistyczny, np. duchowość można poznać, badając aktywność mózgu	Naturalizm antynaturalistyczny, np. duchowość poznajemy poprzez narracje, które analizujemy, rozumie- jąc kategorie doznanych przeżyć i skonstruowanych pojęć
	Antynaturalizm (nadprzyrodzoność)	Antynaturalizm naturalistyczny, np. duchowość poznajemy jedynie powierzchownie, co jest ciekawe, lecz głębsza prawda jest dla badacza ukryta	Antynaturalizm antynaturalistyczny, np. duchowość jest formą przejawiania się Boga, z którym się jednoczymy

3. Na śmierć i życie

Proces przemiany ma charakter naturalny, to znaczy mieści się w ramach podejścia przyrodniczego. W szerokim sensie naturalna jest także koewolucja, adaptacja do środowiska, w tym społecznego i wężiej – technologicznego, a szerzej do zasobów kultury czy cywilizacji (Wilson, 1998). W tym miejscu mają zastosowanie idee dotyczące wyłącznie ludzkiej motywacji wynikającej ze zdolności rzutowania siebie w przyszłość (Obuchowski, 2000). Zawierają one „byty transcendentne”: Boga lub bogów, naród, piękno, doskonałość – świętości konstytutywne dla narracji danej religii, spójnej ideologii, filozofii czy światopoglądu. Będzie to jedno z najważniejszych pojęć pojawiających się w tej pracy.

Naturalizm przeczy istnieniu bytów nadprzyrodzonych, nadnaturalizm przyznaje im status bytów generujących wszystko, co naturalne. Znany z koncepcji wyuczonej bezradności, a później współtwórca nurtu zwanego psychologią pozytywną, Martin Seligman (za: Yaden i in., 2015) podsuwa trzecią możliwość. Trzecia możliwość to „naturalny nadnaturalizm”, przyjmujący prawdziwość niektórych ludzkich doświadczeń, które nie są jedynie łagodnymi iluzjami, lecz nie noszą znamion świętości. Zgodnie z tym poglądem, niektórzy ludzie są w rzeczywistości nawiedzani i prowadzeni przez przyszłość. Grunt tych doświadczeń jest naturalny. Doświadczenie *sacrum* to doświadczenie naturalnej rzeczywistości poprzez akt rzutowania się w przyszłość (patrz tabela 1).

3.1. Problem egzystencjalny jako motyw duchowego przebudzenia

Możliwe, że najważniejsze przesłanie tego paragrafu okaże się banalne, tym niemniej należy od niego zacząć. Jak utrzymuje wielu filozofów, teologów, a także przedstawicieli nauk społecznych, tym, co zasadniczo różni człowieka od innych gatunków, jest stosunkowo niedawno ukształtowana świadomość siebie, a mówiąc dokładniej – samoświadomość. Jeszcze dokładniej – świadomość własnej śmierci, więcej – śmierci i przemijania

wszystkiego, łącznie z planetą Ziemia, Układem Słonecznym, galaktykami, Wszechświatem²⁷. Pojawił się wówczas ludzki dylemat, który opisał Sören Kierkegaard w eseju *Choroba na śmierć*. Polega on na rozpaczach wobec świadomości, czym jest przyszłość, gdy „wieczność mu odkryje, że tylko ludził się myśląc, że się siebie pozbył” (Kierkegaard, 2008; Gärdenfors, 2010, s. 123). Peter Gärdenfors dodaje: „nie mamy żadnej możliwości, by wydobyc się z konfliktu pomiędzy życiem w teraźniejszości a myśleniem o przyszłości, lecz właśnie to czyni nas ludźmi”. Pokrewne wątki odnajdujemy w filozofii niemieckiego filozofa i psychiatry Karla Jaspersa (Grieder, 2009). Wprowadza on w *Psychologii światopoglądów* (*Psychologie der Weltanschauungen*) pojęcie sytuacji granicznych (Grenzsituation) (Jaspers, 1919). Było to pojęcie stanowiące założenie rozróżnienia typów duchowych (Geistestypen), związanych z odpowiedzią na pytanie, gdzie człowiek znajduje wsparcie w obliczu tych właśnie sytuacji granicznych. Czym zatem one są? Są to sytuacje podstawowe, nieodłączne byciu człowiekiem, poza które nie można wyjść. Zdaniem Jaspersa człowiek musi umrzeć, musi cierpieć, musi walczyć, podlega władzy przypadku i nieuchronnie wikał się w winę (Jaspers, 2000 [1953], s. 13). Nasza reakcja na sytuacje graniczne sprowadza się bądź do ich maskowania, bądź też, jeśli pojęliśmy je naprawdę, do rozpacz i odrodzenia. I tak sposób, w jaki człowiek doświadcza klęski, rozstrzyga o tym, kim się staje (Jaspers, 2000 [1953], s. 15). Znajdując się w obliczu tych sytuacji, możemy stać się sobą dzięki przemianie swojej świadomości bytu. Można dodać, że to właśnie jeden z wątków stanowiących zdaniem autorów o tym, co jest istotą duchowości. Nadal pozostaje jednak pytanie o jej psychologiczny mechanizm.

Świadomość lub wspomniana już wcześniej wyrazistość śmierci²⁸ jest od wielu lat wdzięcznym tematem psychologii społecznej. Co istotne, temat ten zafascynował badaczy reprezentujących podejście eksperymentalne.

²⁷ W tym przypadku oczywiście nic pewnego nie wiadomo. Na przykład, możliwe jest i to, iż wszystko się zaczęło od Wielkiego Wybuchu, jak i to, że jest to jedynie wydarzenie cykliczne, a nawet, że istnieją światy równoległe. Jedno jest pewne – że my, żyjący teraz, tego się nie dowiemy. Chyba że uwierzmy bez wątpliwości w tę czy inną teorię. Wtedy jednak zdecydujemy się na wybór doktryny, która świadomie anuluje możliwość akceptacji jedynie wybranego przez nas rozwiązania.

²⁸ W miejsce anglojęzycznego terminu *salience* Łukaszewski zaproponował używanie w polskiej literaturze przedmiotu słowa „wyrazistość”. Łącznie z drugą częścią podstawowej kategorii teorii opanowywania trwogi, precyzyjny odpowiednik *mortality salience hypothesis* powinien w tej wersji brzmieć „hipoteza wyrazistości śmiertelności”. Ponieważ jest to językowo niezręczne, w tej książce pojawia się wersja alternatywna: mniej precyzyjna, lecz prostsza, a dzięki temu lepiej rozumiana: świadomość śmiertelności (śmierci).

Przenieśli oni problem z dziedziny sufitowej spekulacji na bardziej bezpieczny dla psychologii akademickiej grunt. Autorzy to Tom Pyszczynski, Jeff Greenberg i Sheldon Solomon. Filozofem i antropologiem, który ich zafascynował, był nie kto inny jak Ernest Becker, a głównie wspomniane już *Zaprzeczanie śmierci* (Becker, 2015 [1973]). Do niedawna jedynymi źródłami wiedzy o stworzonej przez wymienioną trójkę psychologów teorii opanowywania trwogi (TOT lub z j. ang. TMT) na gruncie polskim były dwie publikacje. Jedna to skromna w formie, lecz bardzo dobrze napisana i zredagowana praca Marzeny Rusaczyk (2008). Zawiera ona nie tylko autorski esej, lecz także kilka reprezentatywnych publikacji autorów TMT i współpracujących z nimi, a dla równowagi również trzy teksty krytyczne. Drugą książkę dotyczącą TMT, chociaż zamiarem autora było szersze ujęcie tematu lęku przed śmiercią, napisał Wiesław Łukaszewski (2010)²⁹.

Oprócz powoływania się na wyniki badań wykonanych przez autorów TMT i ich współpracowników Łukaszewski cytuje szereg badań wcześniejszych, między innymi polskie badania Józefa Makselona (1988), który przeanalizował „egzystencjalne korelaty” lęku przed śmiercią, stosując adaptowaną przez siebie, polskojęzyczną wersję skal Johna W. Hoeltera (1979). Autor ten wyróżnił osiem odmian lęku przed śmiercią: lęk przed umieraniem, lęk przed zmarłym, lęk o zniszczenie ciała, lęk o żyjących, lęk przed nieznanym, lęk przed pozornym zgonem, lęk o wygląd ciała i lęk przed przedwczesną śmiercią. Wyniki w skalach mierzących te rodzaje lęku Makselon zestawiał z poczuciem sensu życia, postawą wobec religii, nastawieniem wobec czasu³⁰ i poczuciem osamotnienia. Hipotezy zostały zasadniczo potwierdzone, tzn. wysokie poczucie sensu życia, religijność, umiejętność rzutowania siebie w przyszłość i brak poczucia osamotnienia sprzyjają zmniejszeniu lęku w różnych jego aspektach.

Nie dotyczy to korelacji z orientacją Quest (poszukująca orientacja religijna). Choć z założeń Daniela Batsona (1976; Batson i Ventis, 1982) wynika, że poszukiwanie sensu powinno być istotnym czynnikiem motywującym jednostkę do permanentnych, a nie incydentalnych jego poszukiwań, okazało się, że związek ten jest tylko tendencją. Analizy statystyczne ukazały takie powiązanie jedynie wówczas, gdy wynik w skali poszukiwania leży w okolicy centrum rozkładu tej zmiennej. Mówiąc dokładniej, średnie wyniki w zakresie religijnego poszukiwania korelują z poczuciem sensu

²⁹ Nazwisko Marzeny Rusaczyk, zapewne przez nieuwagę zmienione na Rusarczyk, pojawia się w książce Łukaszewskiego tylko raz.

³⁰ Chodzi o kwestionariusz ustalający, czy badana osoba żyje teraźniejszością, przeszłością, czy przyszłością.

ujemnie. Również z poczuciem duchowego dobrostanu poszukiwanie religijne koreluje ujemnie. Stąd autorzy tej analizy wyprowadzają wnioski, że poszukująca orientacja religijna nie opisuje religijności dojrzałej (Klaassen i McDonald, 2002). Jest to wskazówka, że poszukujący sensu mają w większości do tego powody oraz że takie działanie wymusza „koszty”, takie jak podwyższony poziom lęku. Piszą zresztą o tym sami autorzy koncepcji poszukującej orientacji religijnej, Batson i jego współpracownicy (Batson i Ventis, 1982; Batson i Schoenrade, 1991). Co ciekawe, autorzy tej książki popełnili wspólnie dwa badania, które rzucają pewne światło na to zagadnienie. Pierwsze badanie testowało nowe narzędzie badania orientacji religijnej poszukującej, rozdzielając ją na dwa typy: wątpienie i poszukiwanie. Pokazało ono na podstawie analizy czynnikowej zasadność takiego rozwiązania (Krzysztof-Świderska i in., 2023). Drugie badanie pokazało, że o ile wątpienie możemy łączyć z szeregiem różnego rodzaju motywacji psychologicznych, o tyle właściwe poszukiwanie nie koreluje (a tym bardziej nie determinuje) (nieudana próba analizy regresji) z żadną z postulowanych motywacji psychologicznych: ani związaną z poczuciem własnej wartości, ani z wiedzą o świecie, a tym bardziej potrzebą poszukiwania doznań (Krzysztof-Świderska i in., 2024). Najbliższe duchowości religijne poszukiwanie, któremu nie towarzyszy wątpienie, nie wpływa z żadnej identyfikowanej w modelu Sochy motywacji, a jakoby istnieje samo dla siebie (Hay i Socha, 2005).

Z wielu badań nad lękiem przed śmiercią wynika (patrz np. Łukaszewski, 2010, s. 26), że w przeciwieństwie do wyobrażeń potocznych najsilniejszy lęk przed śmiercią można odnotować u ludzi młodych, nie zaś starych. Jak zakładają autorzy TMT, lęk przed śmiercią jest uwarunkowany dwoma czynnikami: cechami światopoglądu rozumianego jako kulturowo zdeterminowany obraz świata i wartości oraz akceptowalnym poziomem samooceny. Jeśli tak, to młodzi ludzie mają być może nie do końca jasny obraz świata, nieustabilizowany system wartości lub/i niestabilną samoocenę. James Fowler (1981) mówił o niebezpieczeństwie tak zwanej wiary politeistycznej. Oferta różnych systemów wartości i życiowych wyborów jest dla wielu młodych osób trudna do ogarnięcia. Powoduje to zagubienie (wiele bóstw); miotanie się wśród różnych alternatyw, próbowanie niekiedy sprzecznych sposobów życia. Nie ma jednak na to czasu. Nawet dobry wybór, lecz spóźniony, będzie zaś kosztowny w skutkach. Wynika stąd także możliwość, że samoocena ludzi młodych nie jest stabilna, a oni sami żyją w poczuciu zagubienia.

Z czasem pojawiły się opinie wskazujące na istotne ograniczenia prostych założeń teoretycznych TMT. Poniekąd za Freudem, twierdzi się,

że mamy wbudowany instynkt śmierci (Tanatos)³¹, co nie ma uzasadnienia z ewolucyjnego punktu widzenia (Kirkpatrick i Navarrete, 2006). Paraliżujący lęk przed śmiercią byłby po prostu nieprzystosowawczy. Według Beckera jest raczej tak, że: 1) lęk przed śmiercią jest trudny do zniesienia, 2) to obniża naszą samoocenę, 3) chcemy zachować przypisaną nam ludzką godność, 4) podejmujemy rolę heroiczną. Na heroizm (Kierkegaard, 2000), a według Tillicha (1994) męstwo, stać niewielu. Kogo? W tym celu konieczne jest uwzględnienie kontekstu kulturowego oraz różnic indywidualnych i to w większym zakresie, niż głosi TMT. Jak ustalono, poziom wzbudzenia lęku przed śmiercią jest różny w różnych kulturach (Navarrete i in., 2004).

Inne jest traktowanie śmierci i umierania w konsumpcyjnej, indywidualistycznej kulturze Zachodu, a inne w krajach takich jak Meksyk. W tych pierwszych śmierć jest tabuizowana, w Meksyku istnieje, potępiona przez Kościół katolicki, lecz liczący już kilka milionów wyznawców, kult Matki Śmierci (*Santa Muerte*)³². Na całym świecie w różnych kulturach i religiach stosunek do śmierci bywa ambiwalentny. Można zaryzykować tezę, że nie tyle chodzi o świadomość śmierci, ile o jej sens. W sanktuarium La Santissima Muerte i Enriqueta Romero w Mexico City wierzący ten sens znajdują. Jest to zgodne z konkurencyjną wobec TMT teorią podtrzymywania sensu (TPS) zaproponowaną przez Stevena Heinego, Trávisa Proulx i Kathleen Vohs (2006). Perspektywa śmierci nie jest bardziej bezsensowna albo niepojęta niż takie wydarzenia losowe, jak wygrana w Lotto czy spotkanie kogoś, z kim następnie przeżyjemy wiele lat w małżeńskim związku. Tyle że nie uznamy tych zdarzeń za plagi. Zawsze jednak próbujemy znaleźć sensowną odpowiedź. Logika myślenia staje się tak „giętka”, że autorzy TPS nazwali ją płynną kompensacją. W ramach podejmowania niekiedy do tej pory odległego sposobu interpretacji (religijne nawrócenie, ale i odrzucenie religii – dekonwersja), dochodzi często do akceptacji przekonań jawnie niesprawdzalnych.

Jak wspomniano, poziom wzbudzenia lęku przed śmiercią wykazuje także różnice indywidualne, w tym chociażby różnice w stylu przywiązania (Mikulincer i Florian, 2000). W kolejnych pięciu eksperymentach wykazano bowiem, że świadomość, czy jak chce Wiesław Łukaszewski, wyrazistość śmierci (2001), zaostrza sądy osób badanych tylko pod warunkiem, że mają one lękowo-ambiwalentny lub unikający styl przywiązania. Nie powoduje takiego efektu u osób o bezpiecznym stylu przywiązania. Ponadto

³¹ Według Freuda komplementarny wobec instynktu życia (Eros).

³² Za: Wikipedia, https://en.wikipedia.org/wiki/Santa_Muerte (dostęp: 15.02.2016).

osoby lękowo-ambiwalentne wykazywały natychmiastowe i opóźnione wzrosty dostępności myśli o śmierci po przypomnieniu o śmierci. Osoby unikające i bezpiecznie przywiązane wykazywały ten efekt dopiero po okresie opóźnienia. Okazało się również, że obrona światopoglądu w odpowiedzi na wyrazistość śmiertelności zmniejszała dostępność myśli o śmierci tylko wśród osób unikających. Co ciekawe, wyrazistość śmiertelności prowadziła do wzrostu poczucia symbolicznej nieśmiertelności, a także pragnienia bliskości z innymi tylko wśród osób bezpiecznie przywiązujących się, ale nie wśród osób unikających i lękowo-ambiwalentnych (Mikulincer i Florian, 2000).

Dlaczego tak się dzieje? Nie wdając się teraz w szczegóły, należy dodać, że adaptacyjna funkcja umysłu, na czele z systemem poznawczym (recepcja, detekcja, apercpcja, pamięć, myślenie, sprawdzanie w działaniu, ale i wyobrażenia oraz intuicja), zmusza podmiot do akceptacji jakiejś informacji dającej szansę przetrwania, a dla każdego będzie miała ona inną treść. Niezależnie jednak od tych różnic, jeśli część tej wiedzy jest sprzeczna z inną częścią, powstaje dysonans poznawczy.

Żyjąc „w oparach absurdu”, nie pytamy często, o co chodzi. Najlepiej być poetą, jak Antoni Słonimski czy Julian Tuwim (Słonimski i Tuwim, 2008 [1958]). Taki status nie tylko usprawiedliwia niebanalną twórczość, lecz nawet do takiej obliuguje.

Malarz i teoretyk nowej sztuki, filozof i powieściopisarz, wychowany wśród gór tatrzańskich, wydaje w Zakopanem w r. 1921 ulotkę pt. *Papierek lakmusowy* z manifestem „piurbłagizmu” i czystego nonsensu. Czytamy tam m.in. następujące utwory: „Rumbor zgwałdził Parbliehenkę. Chibczycie kwoblizdy najgnarpiejsze i chemblacie kierpozany grwędląc – tak gweporczył Hapsio krwipakając na Rumbora. Rumbor krwipnął – ochompzdęknął i krwamtapkę rozgnapypnął w machej-drucgi oblawontrzone” itd. (Tuwim, 2008 [1958]).

Dla egzystencjalisty całość ludzkiego losu jest absurdem. Napędzał on twórczość nie tylko Kierkegaarda, lecz również Kafki, Camusa, Sartre’a czy Witkacego. Według zasady płynnej kompensacji w obliczu niepojętej sekwenencji zdarzeń odczuwał swój los jako „niežnośną lekkość bytu” Milan Kundera (1984). Coś takiego może przeżyć osoba, która doznała chociażby traumy. To jeszcze nie musi być coś skrajnie tragicznego, lecz powinno stać w opozycji do głęboko zinternalizowanych norm moralnych lub obyczajowych albo rozmaitych, zaskakujących zdarzeń. Konfrontacja z „niemożliwym” jest tym trudniejsza, im bardziej, nagle i szybko rozpada się znany

nam „święty ład”. Tak niemożliwa była tragedia elity polskich przedstawicieli władz, zasłużonych działaczy politycznych i społecznych, z różnych orientacji ideologicznych, udających się na emocjonalnie gorącą uroczystość uczczenia ofiar zbrodni katyńskiej. Nigdy się nie dowiemy, co oni przeżywali w ciągu zapewne kilku sekund poprzedzających śmierć wszystkich osób na pokładzie tupolewa, mówić można tylko o tym, jakie cechy sytuacji sprawiły, że tak wielu bliskich doprowadziła do przekonania, że był to zamach. Przyjmijmy, że „wyrazistość śmierci” była dla otrzymujących tragiczny komunikat maksymalna. Mechanizm płynnej kompensacji polega bowiem na tym, że w sytuacji niedającej się zaakceptować możliwa staje się inna interpretacja, niekiedy odległa od racjonalnej i najbardziej prawdopodobnej. Musi to być wersja, która nie narusza samooceny i uznanego systemu wartości przeżywającej tragedię osoby (i potencjalnie tego bliskiego). Zwłaszcza w przypadku śmierci osób odpowiedzialnych za ostatni lot rządowego samolotu nie sposób przecież zaakceptować wersji tragicznego błędu, być może popełnionego przez bliskiego nam człowieka³³.

O takich teoriach, zwykle zawierających niesprawdzone informacje, nieważne czy przekazywane celowo, czy nie, mówi się „teorie spiskowe”. Z początkiem roku 2020 zaczęła się inwazja śmiertelnej często choroby wywoływanej przez koronawirus o nazwie COVID-19. Pojawiła się medialna nazwa: pandemia. Liczba zgonów w roku 2020 wyniosła 486 147. Średnia roczna liczba zgonów z lat 2016–2019 w Polsce według Rejestru stanu cywilnego to 403 767. Oznacza to, że śmiertelność w poprzednim roku była w Polsce wyższa o ponad 82 000 niż w ubiegłych latach. W okresie od 12 marca 2020 roku (pierwszy przypadek śmiertelny związany z COVID-19 w Polsce) do 1 stycznia 2021 roku Ministerstwo Zdrowia informowało o śmierci 28 960 osób zakażonych nowym koronawirusem SARS-CoV-2. Również dane ze stycznia 2021 roku wskazują na wzrost śmiertelności w Polsce. Z danych Rejestru stanu cywilnego wynika, że w ciągu dwóch pierwszych tygodni roku odnotowano w Polsce 22 297 zgonów. Dla porównania, w latach 2016–2020 liczba ta wynosiła odpowiednio: 16 188, 19 591, 16 513, 17 319 i 16 745.

Niewątpliwie takie dane – a w mediach jest ich pod dostatkiem – są doskonale „wyraziste”. Już opublikowano dziesiątki artykułów z wynikami badań o działaniu „wyrazistości śmiertelności”. Nic dziwnego. Pojawiły się spory, często na tle wolnościowym. „Czy można wymusić przyjęcie

³³ Naturalnie wymaga to przyjęcia, choćby na chwilę, że przyczyną katastrofy nie był zamach.

szczepionki (tzw. antyszczepionkowcy)?”; „Jakim prawem agendy rządowe wprowadzają ograniczenia, a nawet zakazy podróżowania, korzystania z najróżniejszych usług, a ogólniej – poruszania się w przestrzeni publicznej, zamykają urzędy i szkoły oraz zmuszają do dyskomfortowych zabiegów higienicznych i noszenia maseczki?”. Powstała atmosfera sprzyjająca pojawianiu się wspomnianych wyżej teorii spiskowych. Na przykład: „Jaka epidemia? To tajne działania konkretnych osób, między innymi najbogatszych, władających gigantycznymi korporacjami”; „Tempo wprowadzania naukowo niesprawdzonych szczepionek antycovidowych jest podejrzane, podobnie jak ich jakość czy skuteczność”; „Koncerny farmaceutyczne mają niewyobrażalne zyski; im więcej chorych, a nawet martwych, tym lepiej”.

3.2. Dlaczego pojawiają się tak silne reakcje?

Niestety tak zwany przeciętny konsument nie rozumie statystyk mówiących o rzeczywistych uwarunkowaniach śmiertelności w proporcji dodanej tylko z powodu pandemicznego wirusa. Często są one fragmentaryczne i oparte na niejasnych kryteriach i błędach pomiaru. Obarczone tym dane są przekazywane przez dziennikarzy bez pojęcia o nauce statystyki ludziom, których rozumienie znaczenia tych „cyferek” jest jeszcze mniejsze. Do wiary w te czy inne spiskowe teorie wystarczy, chociaż mylący jest nawet sam ten termin. Jak wykazali Kevin Reuter i Lucien Baumgartner (2023), teorie spiskowe wcale nie są teoriami. Taki status mają jedynie dane, twierdzenia i hipotezy wynikające z badań respektujących metody naukowe. Teorie spiskowe zaś to pokątnie rozpowszechniane informacje, wierzenia i przekonania zasadniczo fałszywe lub mające charakter zwykłej plotki.

Rola ograniczeń innych niż śmierć

Wyrazistość śmierci nie wpływa na wszystkich w sposób przewidywany przez TMT. Oprócz wspomnianych różnic międzykulturowych nie wyjaśnia, związanych prawdopodobnie właśnie z różnicami indywidualnymi, przyczyn samobójstw. Jeśli to nie instynkt śmierci, Tanatos, to co? Logiczna jest na przykład odpowiedź, że samobójca bardziej unika życia niż śmierci.

Wielu ludziom nie jest lekko na świecie. Sądząc ze statystyk prób samobójczych, ocenia się, że jest to mniej więcej milion samobójstw rocznie! W roku 2013 w Polsce odnotowano 8579 zamachów samobójczych,

z których 6101 zakończyło się zgonem. Z ogólnej liczby dokonanych zamachów samobójczych 7000 przypadków dotyczyło mężczyzn, przy czym z tej liczby zgonami zakończyło się 5196 zamachów³⁴. Najczęstsze ich przyczyny to: nieporozumienia rodzinne (999), choroba psychiczna (797), przewlekła choroba (570), zawód miłosny (555) oraz warunki ekonomiczne (484). Badacze z kręgu TMT nie mieli zatem innego wyjścia jak zaakceptować motyw relacji rodzinnych jako istotny czynnik blokujący lęk egzystencjalny. Ciekawe podejście oferuje również teoria relacji z obiektem, mówiąc o wewnętrznej reprezentacji osoby, która odchodzi lub zawodzi, jako o obiekcie, który musi zostać zniszczony nawet za cenę własnego istnienia (Yakeley i Burbidge-James, 2018). Utrata tych relacji to utrata sensu dalszego życia.

Konstatacja nieuleczalnej, lecz związanej z rosnącym cierpieniem choroby też może uczynić życie mniej pożądanym od śmierci. Śmierć staje się jedyną drogą ucieczki od poczucia poniżenia (znika blokada lęku – samoocena), zagrożony jest światopogląd. Jest on ściśle powiązany z samooceną, gdyż „przyjęcie możliwości dosłownej lub symbolicznej nieśmiertelności wymaga od ludzi wiary w znany im światopogląd kulturowy oraz realizację będących jego częścią standardów wartości” (Pyszczyński i in., 2015, s. 8). W takich skrajnych sytuacjach częste są także nawrócenia. Bywa, że w konfrontacji ze śmiercią nawet zatwardziali ateusze „chwytają się brzytwy” dotychczas znienawidzonej religii.

Sytuacje wyzwalające silny stres uniemożliwiający akceptację samooceny i proponowanego porządku rzeczywistości (alternatywna nazwa światopoglądu) to nie tylko wyrazistość śmierci. To – raczej w duchu TPS – wszelkie sytuacje egzystencjalne powodujące utratę sensu. Odzyskanie sensu może nastąpić na dwa sposoby: dosłowny i symboliczny. Zwykle pierwszy ze sposobów stosowany jest najpierw, jednak gdy się nie da tego zrealizować, następuje odwołanie do drugiego, do symbolicznej rekonstrukcji sensu. Przykładowo utrata państwowości Polski trwała na tyle długo, że pojawiły się zastępujące ją formy symboliczne, takie jak powiązanie patriotyzmu narodowego z religią (powstała symboliczna zbitka „Polak katolik”) czy mesjanizm Towiańskiego.

³⁴ Źródło: <http://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/samobojstwa/100065,Samobojstwa-2013.html> (dostęp: 19.02.2016).

3.3. Niewola, ostracyzm i banicja

Wymienione w tytule paragrafu formy ograniczeń łączy nieakceptowany przez jednostkę fakt przerywania harmonijnych relacji między nią a jej społecznym otoczeniem. Pozbawienie wolności przez uwięzienie ma wiele aspektów. Pomijając zatem takie, jak konieczność izolacji osób groźnych dla otoczenia, więzienie przeciwników politycznych albo nadużywanie tej formy kary z powodu jej względnej łatwości (Haney, 2006), utrzymywanie się tej formy kary za przestępstwa można wyjaśnić dotkliwością tego zabiegu. Nie da się zwykle tego pojąć bez osobistego doświadczenia.

Psychologia penitencjarna staje przed trudnym zadaniem sprostania swej misji jako nauki służącej człowiekowi w kontekście realiów zakładu karnego i społecznych oczekiwań. Jak stwierdziła specjalizująca się w tej problematyce Halina Wantuła:

Nawet najlepsze wyżywienie i najlepsze warunki życiowe w ZK nie są w stanie usunąć czy choćby zneutralizować negatywnych zjawisk towarzyszących karze pozbawienia wolności. Te ostatnie można by tylko dopełnić, przypominając pogląd prezentowany m.in. przez V. Kovalisa, że „system więzienny jest bardziej szkodliwy od samej przestępczości” (Wantuła, 1982)³⁵.

Jakie są specyficzne cechy miejsca uwięzienia, czyniące tę zwykle najprostsza formę kary tak mało sensowną? Oto kilka z nich (Wantuła, 1982):

- Zredukowana liczba oraz mała różnorodność bodźców. Z ubóstwem stymulacyjnym środowiska więziennego należy wiązać występowanie nudy.
- Ograniczenie swobody działania i możliwości kontaktów z bliskimi i znajomymi.
- Niekorzystne warunki bytowe, złe odżywianie.
- Pozbawienie skazanego autonomii, a więc możliwości dokonywania wyboru i podejmowania decyzji.

³⁵ Można się zastanawiać, na czym ma wobec tego polegać kara więzienia. Częsty jest przecież pogląd, że więzienia należy się bać. A może z niej rezygnować, choćby ze względu na wysoki koszt wymarzonego penitencjarnego komfortu? Tylko wtedy trzeba tę karę zastąpić inną. Jaką? A co z prewencyjną funkcją więzienia? Nikt nie może czuć się zagrożony przez korzystającego z wolności zbrodniarza recydywistę.

Z perspektywy duchowości nie wszystkie te powyższe mankamenty wydają się obowiązywać zawsze. Duchowo bogaci ludzie utrzymują poziom zaspokojenia potrzeb psychicznych nieomal bez możliwości zaspokojenia potrzeb fizycznych. Jest to przypadek Viktora Frankla, który przetrwał uwięzienie w obozie koncentracyjnym, przeżył śmierć wszystkich swoich bliskich, a po wojnie napisał wiele książek i artykułów. Tym, co uratowało Frankla, było poczucie sensu oparte na nadziei ponownego połączenia się z bliskimi³⁶. Poczucie to – twierdzi Scott Peck (1988) – ma biologiczny i nieświadomy charakter. Jest jakąś przyrodzoną siłą witalną. James Averill (1999) uznał witalność (*vitality*) za jeden z aspektów duchowości, obok poczucia łączności (*connectedness*) i poczucia sensu (*meaningfulness*).

Fizyczne pozbawienie wolności nie oznacza zniewolenia psychicznego. Wiele przemawia za tym, że te dwa rodzaje doświadczeń są nieporównywalne. Więźniowie mogą wzbudzić „w sobie” poczucie wolności wewnętrznej. Można nawet zaryzykować hipotezę, że więzienie tworzy wolnego człowieka, jednakże pod warunkiem, że ma on poczucie niesprawiedliwości tej sytuacji. Przykładem są więźniowie polityczni, którzy po wyjściu z więzienia stali się dojrzałsi i bardziej skuteczni w działaniu. Można częściowo wyjaśnić to w ramach zjawiska reaktancji, koncepcji rozwiniętej przez Jacka Brehma (1966). Ukazuje ona potrzebę swobody jako reakcję oporu wewnętrznego przeciwstawiającego się nieakceptowanym nakazom czy systemom władzy³⁷.

Nie zmienia to aktualności innego zjawiska, które wystąpiło w badaniu znanym pod nazwą „stanfordzkiego eksperymentu z więzieniem” (*Stanford prison experiment*). Badacze na czele ze znanym dziś powszechnie nieżyjącym już psychologiem Philipem Zimbardo przypisali losowo wybranym wolontariuszom-studentom role więźniów lub strażników. „Więźniowie” zostali osadzeni w przerobionym na areszt budynku. „Strażnicy” mieli pilnować „prawa i porządku”. Zastosowano wszelkie możliwe sposoby upewnijające jednych i drugich, że jest to gra serio. Jak pisze autor tego badania:

Eksperyment musiał zostać przerwany już szóstego dnia z powodu zaobserwowanej przez nas patologii. Pokojowo nastawieni młodzi mężczyźni zachowywali się sadystycznie w roli strażników, poniżając, zadając ból i cierpienie innym młodym mężczyznom. [...] Niektórzy

³⁶ Jak się okazało, nadzieje Frankla były płonne – jego najbliżsi zginęli. Z drugiej strony, rozkwit twórczy tego wielkiego humanisty wspierała później jego druga żona.

³⁷ Jack Brehm odwiedził Polskę w roku 1981, zwanym „Festiwałem Solidarności” (Mielczarek, 2009), pragnąc zobaczyć działanie reaktancji w makroskali (informacja osobista od Jacka Brehma).

strażnicy nawet przyznali w swych raportach, że sprawiało im to przyjemność. Wielu zdrowych psychicznie studentów college'u obsadzonych w roli więźniów zdradzało tak wielkie oznaki załamania nerwowego (np. zaburzenie stresowe), że pięciu z nich musiało zostać wycofanych z eksperymentu w ciągu pierwszego tygodnia (Zimbardo, 2008, s. 60).

W ten sposób udowodniono, że sama sytuacja uwięzienia sprzyja agresji oraz że odpowiedzialny za takie zachowania jest przede wszystkim system, a nie poddana jego wpływowi jednostka. Inaczej trudno pojąć, dlaczego w obozach śmierci byli kapo, a w czasach stanu wojennego w Polsce uzasadnienie tego, co wykonywali – zmuszeni poprzez powołanie do wojska – funkcjonariusze ZOMO, nie było bardzo trudne, przynajmniej w ich własnych oczach.

W eksperymencie stanfordzkim pojawiło się zjawisko osobliwej współzależności więźniów i strażników. Więźniowie zaczęli akceptować swą rolę. Wytworzył się „symbiotyczny” związek rzekomych więźniów i strażników – ich role definiowały się nawzajem. Jak to ujęli Philip Zimbardo, Craig Haney, W. Curtis Banks i David Joffe (1978, s. 36): „Nie możesz być więźniem, jeśli nikt nie będzie twoim strażnikiem, nie możesz też być strażnikiem, jeśli nikt nie traktuje poważnie ciebie ani twojego więzienia”.

Nawet w systemie niedemokratycznym i opresyjnym, gdy człowiek pozostaje na wolności, a nie w więzieniu – istnieje wybór. Szczególne uwikłanie, chęć kontynuacji działań, w przypadku odmowy współpracy z opresyjnym systemem, wreszcie częściowo zbliżone poglądy przyczyniają się jednak do zgody na istniejącą rzeczywistość, zupełnie dobrowolnie, w dobrej wierze. *Zniewolony umysł* Czesława Miłosza (1953) zawiera pamflet na kilku znanych pisarzy³⁸, którzy zaakceptowali sytuację względnego zniewolenia. Owi pisarze nie zostali zniewoleni fizycznie, lecz psychicznie. Nie było więc sytuacji wyrazistości śmierci, a jednak osoby te stosowały mechanizm płynnej kompensacji, a raczej kilka, nazywane przez Miłosza ketmanami – warunkowymi zwolnieniami z wyznawanego światopoglądu. Taki wybór budzi u znajdujących się „na zewnątrz” (np. na emigracji) potępienie, a nawet obrzydzenie. Ci będący „wewnątrz” znaleźli odpowiadający im ketman³⁹.

³⁸ Zostali ukryci pod pseudonimami: Alfa (Jerzy Andrzejewski), Beta (Tadeusz Borowski), Gamma (Jerzy Putrament) i Delta (Konstanty Ildefons Gałczyński).

³⁹ Wydaje się, że Miłosz niesłusznie krytykował myślenie dialektyczne. W psychologii myślenia i – nie rozwodząc się nad nią – logiki filozoficznej myślenie dialektyczne zajmuje pozycję najwyższego stadium rozwoju.

W tym kontekście pojawia się zjawisko ostracyzmu. Andriy Garbadyn (2014, s. 27) wyjaśnia je, powołując się na Arystotelesa:

Etymologicznie oznacza „kawałek glinianego dzbana”. Na nim obywatele pisali imię tego, kogo chcieli wypędzić z polis. Ostracyzm był środkiem prewencyjnym, wypędzano tylko tych, którzy mogli nieść potencjalne zagrożenie. Arystoteles uważał, że ostracyzm jest „uniwersalny w zastosowaniu w każdym ustroju państwowym”. Jest on swoistym środkiem zapobiegawczym, powołanym do niwelowania zjawisk negatywnych, które są sprzeczne z logiką istnienia państwa przez wpływ tych ludzi, którzy nie postępują zgodnie z zasadami rozumu – „nic nie przeszkadza tym, którzy kierują państwem, działać zgodnie z interesami społeczeństwa, używając ostracyzmu wtedy, kiedy jest to korzystne dla ich osobistej władzy i bogactwa państwa”.

Współcześnie społeczny ostracyzm jest stosowany wobec osób uznanych za szczególnie szkodliwe, ale także wobec ludzi zbyt wyniosłych, niekontaktowych, a nawet wobec kobiet ocenianych pogardliwie przez mężczyzn albo mężczyzn wyśmiewanych przez dominujące w miejscu pracy kobiety. Ogólnie, jest to sytuacja wykluczenia. Niektórzy pracownicy stosują takie metody wobec nielubianych kolegów czy koleżanek. Przyczyny mogą być różne, uzasadnione (niekompetencja) i nieuzasadnione, za które uważa się także przysłowiowy „wiek powyżej czterdziestki”, lecz nie daj Boże – senioralny! (Dziuban, 2013). Niejednokrotnie bywa to po prostu mobbing.

Powodem ostracyzmu są często różnice światopoglądowe. Na przykład w postkomunistycznej Gruzji „przynależność do tamtejszego kościoła jest kluczowym elementem tożsamości, a ateistom grozi ostracyzm społeczny” (Rokita, 2015, s. 39). Tak czy inaczej, ostracyzm może wywołać skrajne natężenie stresu, z trudem kompensowanego w celu odzyskania sensu w atmosferze potępienia przez ogół. Siła potrzeby społecznego uznania jest przemożna, co prowadzi niekiedy do stosowania kontrowersyjnych technik ingracjacji (Jones, 1964; Lis-Turlejska, 1980). Najczęściej jest to podnoszenie wartości osoby mającej nad nami władzę (kolokwialnie: podlizywanie się) albo obniżanie własnej wartości przez samokrytykę – ułatwiamy poczuć się kimś lepszym osobie, wobec której demonstracyjnie, acz pozornie obniżamy swą wartość. Cel jest podobny – to my się czujemy lepsi w obu sytuacjach. Należy jednak pamiętać, że nie zawsze przynosi to spodziewane korzyści.

3.4. Upośledzenie ekonomiczne i społeczne

Obserwacja motywów samobójców dowodzi, że zła sytuacja ekonomiczna jest bardzo często powodem stresu. Przekonuje dotkniętego „śmiercią ekonomiczną” człowieka, że jego światopogląd nie jest słuszny („nie opłaca się być uczciwym, nie warto się poświęcać”). Traci on oparcie, jakim według TMT jest jeden z dwu buforów lęku egzystencjalnego, czyli światopogląd. Jako z nim sprzężona, upada też samoocena. Praktycznie człowiek biedny to człowiek bezradny wobec wielu sytuacji. Niekoniecznie musi to być paryski kloszard czy krakowski bezdomny żul. Ubóstwo ma względny charakter. Można tylko ustalić, jaki poziom dochodów jest standardem w określonych warunkach społecznych, historycznych i geograficznych. Pieniądze szczęścia nie dają? Nawet jeśli to prawda, to ich brak może być powodem dotkliwego stresu. Nie da się ukryć, że nawet w krajach o wysoko rozwiniętej społecznej służbie zdrowia (a są jeszcze takie?) leczenie się za pieniądze – mówiąc ogólnie – nie jest tylko demonstracją snobizmu i pychy nuworyszów.

Poziom dochodów wiąże się ze statusem społecznym. W czasach opisanych przez Bolesława Prusa w *Lalce* bogaty kupiec był pogardliwie traktowany przez „szlachetnie urodzonych” z powodu „niskiego pochodzenia”. Nadal jednak zdarza się dolewanie błękitnej krwi do biznesu.

Psychologiczne badania nad poziomem dystansu społecznego obejmują także związek odczuwanej kontroli z poziomem finansów i spostrzeganiem statusu społecznego. Ranking zawodów według poważania społecznego przeprowadzony przez Centrum Badania Opinii Społecznej (CBOS 2013a) nie wydaje się równoległy z wysokością dochodów. Pierwsze miejsce zajmuje strażak, drugie profesor uniwersytetu, trzecie i czwarte wykwalifikowany robotnik i górnik. Przedsiębiorca, właściciel dużej firmy zajął miejsce 13., ksiądz 25., za nim już tylko minister, makler giełdowy, radny gminy, poseł i działacz polityczny. W analogicznym badaniu z 2024 roku ranking ten ponownie otwiera strażak, a tuż za nim znajduje się szereg zawodów medycznych – ratownik medyczny, za ratownikiem lekarz, pielęgniarz i farmaceuta, a dopiero za nimi profesor uniwersytetu. Co ciekawe, dość wysoko stoi robotnik wykwalifikowany i szewc. Natomiast minister i ksiądz spadli odpowiednio na 31. i 32. miejsce, tuż przed pracownikiem infolinii i (może na szczęście) przed influencerem (miejsce 40.) (Ranking prestiżowych i społecznie poważanych zawodów, 2024). Z innego komunikatu (CBOS 2013b) dowiadujemy się, że jedynie niepełna połowa pracujących ceniła swą pracę dlatego, że przynosiła dobre zarobki oraz łączyła się z zadowalającymi świadczeniami socjalnymi

(po 45%, przy N = 616). Jako inne powody wymieniono: pewność zatrudnienia, poczucie stabilizacji, wykorzystanie posiadanych kwalifikacji, zgodność realizowanych zadań z wykształceniem. W analogicznym, choć bardziej zaawansowanym metodologicznie badaniu z 2023 roku na pierwszym miejscu jako determinanty zadowolenia ze swojej pracy wymieniono już praktycznie wyłącznie kwestie pozafinansowe: zainteresowanie, poczucie stabilizacji, wagę i sens wykonywanych zadań. Zarobki spadły na czwarte miejsce (CBOS, 2023). Według autorów obu sondaży (powołując się na wypowiedzi respondentów) o 10-letniej różnicy jest to dowód na to, że oprócz dochodów na satysfakcję z wykonywanej profesji składają się tak zwane czynniki pozamaterialne, w tym stanowiące bardzo interesujący z punktu widzenia tematu tej książki, a wskazywany przez badanych czynnik: poczucie sensu. I jak widać tendencja ta, przynajmniej na poziomie deklaracji, wciąż rośnie. W większości teoretycy psychologii duchowości mniej lub bardziej wprost wskazują na poznawczy aspekt duchowości jako zmierzający do poszukiwania czy nadawania sensu swojej obecności w świecie (Hood i in., 2009, s. 463). Zatem powszechne poczucie tego, co ważne jest w życiu, poważanie, idzie krok w krok z osiągnięciami specjalistów dziedziny, którzy uważają duchowość za najbardziej ludzkie ze zjawisk psychicznych, a zagadnienie sensu życia za kluczowe dla niego. Kłopot natomiast stanowi definiowanie, w jaki sposób, w sensie procesu psychicznego, poszukiwanie sensu życia miałyby wpływać nie tylko na poznawcze aspekty duchowości, ale też na wszystkie towarzyszące jej doznania. Trzeba tu również wziąć pod uwagę, że są one udziałem także tych, którym daleko zarówno do intelektualnej ambicji, jak i do emocjonalnej dojrzałości. Być może z pomocą przyjdzie tu koncepcja kompetencji kognitywnej, a być może dalej należy szukać odpowiedzi.

3.5. Deficyty ja – fizyczne i psychiczne

Niezaspokojone, choć równie ważne jak dobra pozycja społeczna wraz z często, choć nie zawsze obecnym, podłożem materialnym, mogą być potrzeby związane ze stanem zdrowia – fizycznego i psychicznego. W przypadku cech związanych z ciałem i jego stanem chodzi nie tylko o przewlekłe czy ostre schorzenia, ale też o kalectwo. Świadomość niepełnosprawności może zainicjować kryzys egzystencjalny. Trudno się dziwić, że przeżywa go pozbawiony ręki obiecujący skrzypek albo ociemniały po wypadku artysta malarz. Osobną rzeczą jest sytuacja osoby niewidzącej lub niesłyszącej od urodzenia. Taki deficyt nieomal uniemożliwia pełny rozwój, choć może

prowadzić do wykorzystania w większym zakresie innych, nienaruszonych możliwości. Można wskazać przypadki osób odnoszących sukcesy, a w rezultacie także budujących własną niezwykłą osobowość i duchowość: niewidoma i niesłysząca pisarka i działaczka społeczna Helen Keller (1902) czy – na szczęście znakomicie słyszący – niewidzący muzycy: jazzman Ray Charles, pianista Mieczysław Kosz, tenor Andrea Bocelli, piosenkarz Stevie Wonder. Także przekonanie o jakiejś wadzie: zbyt niskim lub zbyt wysokim wzroście, zbyt obfitej tuszy albo wątłej figurze itd. często owocuje podobnie. Niekoniecznie rezultatem są zaburzenia psychiczne, nawet tak drastyczne jak anoreksja. Zjawisko to nosi nazwę kompensacja, a występuje w wielu dziedzinach życia. Warto sobie przypomnieć stanowisko Kazimierza Dąbrowskiego (1975), który uznał neurotyków za najwartościowszą część ludzkości. Według niego duchowość neurotyków jest przeciwieństwem tego, na co stać psychopatów. Nie dlatego, że neurotycy cierpią fizycznie i duchowo, na ogół nie celowo, lecz w wyniku losowych (nieprzewidywalne koincydencje prowadzące do katastrof komunikacyjnych czy śmiertelnych chorób) lub sytuacji granicznych narzuconych przez innych. Celowe działania mające na celu wyrządzenie komuś krzywdy, których autorami – częściej niż inni – są psychopaci. Co ciekawe wtórują mu późniejsze koncepcje psychodynamiczne, chociażby psychologia osobowości Otto Kernberga pokazuje, analizując różne jej wymiary, że psychopata jest znacznie mniej zaawansowany rozwojowo niż neurotyk (Kernberg, 1980). Mało tego, okazuje się to możliwe do zbadania w sposób naukowy, i to z całkiem przyzwoitymi parametrami statystycznymi (Hébert i in., 2003).

3.6. Duchowość ateisty. Próby badania zjawiska i wstępne wnioski

Do lat siedemdziesiątych ubiegłego wieku dominowały psychologia religii i socjologia religii, klasyfikujące marginalną zwykle próbę niereligijnych badanych jako „innych”, o których nic nie wiadomo, gdyż nie wybrali żadnej kategorii odpowiedzi w wypełnianym kwestionariuszu, chyba że była tam kategoria typu „żadne z powyższych” (*religious nones*) (Vernon, 1968). Takie podejście badaczy pozwala poznać postawę wobec religii owych innych jedynie od strony negacji. Tymczasem wszystko wskazuje na to, że nie trzeba być religijnym, aby identyfikować się z którymś z wielu, lecz wystarczająco wyartykułowanym, systemem sensów i wartości. Czy dla życzliwie na ogół nastawionego do religii badacza największą przeszkodą powstrzymującą przed pozytywnym spojrzeniem na wspomniane alternatywy nie jest to, że zdeklarowani ateści nader często demonstrują awersyjny

resentyment wobec odrzuconej przez siebie religii oraz wobec propagującej ją instytucji i jej funkcjonariuszy? Ciekawe światło rzuca na to longitudinalne badanie mieszane autorki z 2022 roku – można pozostać ateistą o silnych przekonaniach, pozbywając się opisywanego, demonstracyjnego resentymentu (Krzysztof-Świdorska i in., 2022). Jednakże bardzo długo mało było badań nad ateistami, które eksplorowałyby ich specyficzną perspektywę. Z reguły, w kontekście badań prowadzonych przez osoby wierzące czy religijne, jest to jedynie emocjonalna przeszkoda utrudniająca obiektywizm badacza w styczności ze sporą częścią ateistów. To jednak, do czego ma prawo osoba badana, nie legitymizuje przecież resentymentu oraz zniekształcania rzeczywistości przez jej badacza. Reasumując, mimo że coraz więcej osób neguje jakiegokolwiek religijne przekonania (bardzo często naładowane negatywnymi uczuciami, czasem odrzucające także duchowość jako synonim religijności), nie wyklucza to przecież ich duchowości.

Z perspektywy poznawczo-egzystencjalnej każdy człowiek jest istotą duchową, choć nie musi doświadczać transcendencji w taki sposób jak mistycy religijni. Chociażby wspomniany Jarosław Piotrowski pisze o dwóch rodzajach transcendencji: religijnej i niereligijnej (Piotrowski, 2018), a Romuald Jarowski o duchowości teocentrycznej i duchowości antropocentrycznej (Jarowski, 2015). Idąc tym śladem, można powiedzieć, że są dwa typy duchowości, w zależności od sposobu postrzegania transcendencji: pionowego (wertikalnego) lub poziomego (horyzontalnego). Zaproponowali to autorzy znanego podręcznika psychologii religii, Ralph Hood, Peter Hill i Bernard Spilka (Hood i in., 2012). Pierwszy typ (pion, niebo) cechuje duchowość religijną, zaś drugi (poziom, ziemia) – niereligijną (Streib i Klein, 2012). Osoby religijne dostrzegają transcendencję obu typów, osoby niereligijne tylko drugi ich typ. Rozwiązanie to bywa rozumiane jako dychotomia „religijność jawna” (*explicit*) lub „religijność ukryta” (*implicit*) (Schnell, 2004). Nie jest to poprawne, gdyż po pierwsze opcje te nie wykluczają się u osób religijnych, po drugie nawet jeśli postrzeganie duchowości przez ateistów wywodzi się ze znaczeń, które wniosły – w drodze społecznego uczenia się – pojęcia religijne, nie znaczy to, że duchowość ateistów jest tak naprawdę ukrytą religią. W tej systematyce pewien problem stwarzają tylko agnostycy; uznanie niemożności rozstrzygnięcia sporu o istnienie Boga pozostawia kwestię rodzaju postrzegania transcendencji nierozstrzygniętą⁴⁰.

⁴⁰ Niektórzy psychologowie twierdzą, że badani przez nich agnostycy są praktycznie ateistami; deklaracja agnostycyzmu to *credo* filozoficzne. Jeśli nie można uznać, że istnieje transcendencja, to życie, podejmowane decyzje, wartości, doświadczenia itd.

Być może najbardziej fascynujący jest fakt pojawiania się w świecie postindustrialnym coraz większej liczby ateistów jednocześnie deklarujących duchowość. Czym jest taka duchowość? Odpowiedzi należy szukać u osób, które doświadczyły, czym jest religijność, a następnie od niej odeszły. Amerykański psycholog Daniel Helminiak reprezentuje tylko pierwszą fazę oderwania się od własnej religijnej tradycji, zatem sam w sobie nie spełnia tych warunków. Wykraczając poza typowe ramy psychologii, nawet tej humanistycznej, Helminiak zmierza w stronę aksjologii i filozoficznej antropologii. Uznaje sekularyzację (powszechną w zachodniej cywilizacji) za zjawisko konieczne dla dalszego postępu ludzkości. Trzeba jednak pamiętać, że wszystko zależy od tego, jak wygląda sekularyzacja. W procesach na skalę ogólnospołeczną może być tak, że w jednym miejscu sekularyzacja ma charakter konstruktywny, zaś w innym – destrukcyjny. Dlatego jej miejsce może zastąpić religia, w równym stopniu może się pojawić jakaś jej nowa postać, jak i religia od wieków znana. Dowodzi tego, że w ostatnim czasie pojawia się wiele źródeł o różnym charakterze notujących zjawisko desekularyzacji (Berger, 2017; Karpov, 2010).

Helminiak jest wszakże przykładem daleko idącej duchowej przemiany. Poglądy i działalność doprowadziły go jako księdza katolickiego do rozbratu z Kościołem⁴¹. Pozostając głęboko zaangażowanym katolikiem, poszukuje współczesnej formuły religijności otwartej i niekrzywdzącej nikogo jedynie z powodów takich, jak orientacja polityczna, seksualna czy popełnione w przeszłości błędy. Z drugiej strony, nawet osoba niereligijna „od urodzenia” musi wytworzyć sobie jakiś obraz Boga czy innych pojęć z religijnych tradycji funkcjonujących w jej społecznym środowisku. Szuka zatem tego, co stanowić może wspólną podstawę do ugruntowania wymiaru duchowego, nawet w społeczeństwach świeckich. W przeciwnym razie nie byłoby możliwe wzajemne zrozumienie, którego tak współcześnie potrzebujemy.

Ana-Maria Rizzuto (1990 [1979]) stwierdziła obecność obrazu chrześcijańskiego Boga także u kilkuletnich dzieci, również tych wychowanych

i tak pojawiają się, jak gdyby nie było żadnej transcendencji. Co z tego, że agnostyk jednocześnie dopuszcza tezę komplementarną? Nie jest to takie proste, gdy mówimy o typie umysłu.

⁴¹ Helminiak jest gejem. Jako człowiek głęboko, lecz niestandardowo religijny, stara się być lojalny wobec swych kościelnych zwierzchników. Zrezygnował z kapłaństwa. Władze kościelne nie wyraziły zgody na ten krok, zatem emerytowany już profesor Helminiak formalnie nadal jest duchownym. Można rzec, że to prawda, choć w innym niż potoczne znaczeniu. Jest psychoterapeutą pochylonym szczególnie nad osobami z kategorii LGBT i pacjentami zarażonymi wirusem HIV (Helminiak, 1993).

w niereligijnych rodzinach. Zależnie od typu emocjonalnych skojarzeń z tym obrazem (pozytywne lub negatywne emocje), każdy (nie tylko dziecko) przyjmie jakąś postawę wobec niego. Z mniejszym lub większym prawdopodobieństwem uzna się za radykalnego lub poszukującego katolika, a po drugiej stronie – za wojującego ateistę bądź za obojętnego, a może raczej chwiejnego, agnostyka. Ponadto prawie nikt nie jest do końca „na tak” albo do końca „na nie” w odniesieniu do religii. Uznając, że struktura psychiki obejmuje konieczność posiadania wewnętrznych obiektów czy reprezentacji, Rizzuto twierdzi: „bogowie nadal będą powstawać, a natura i świat nadal podlegać będą personifikacji [...] postulowany przez Freuda idealny człowiek pozbawiony złudzeń, będzie musiał poczekać na nową odmianę człowieka, być może na nową cywilizację” (Rizzuto, 1990 [1979], s. 450). Oznacza to, że posiadanie obrazu Boga nie oznacza wiary w istnienie Boga. I przeciwnie: nieposiadanie wyrazistego obrazu Boga nie oznacza koniecznie, że mamy przed sobą ateistę. Choć według Rizzuto nie istnieje w kulturze judeochrześcijańskiej możliwość nieposiadania go wcale.

Rzecz jest jeszcze bardziej skomplikowana. Radosław Tyrała (2014, s. 267) cytuje wypowiedź kobiety, że wierzy ona w reinkarnację, duchy i duszę – stąd jej przekonanie, że można być „uduchowionym”, nie wierząc w Boga. Także i z tego powodu stwierdzenie duchowości u ateistów (w znaczeniu: „uważających siebie za ateistów”) jest zawsze wątpliwe, dopóki nie posłużymy się precyzyjną definicją. Proponuje się tutaj, aby definicja ateisty obejmowała tylko osoby, które nie wierzą w żadną literalną formę transcendencji, poza transcendencją w sensie metaforycznym, symbolicznym i rozwojowym.

Taki typ duchowości proponuje ateistom filozof francuski, André Comte-Sponville. Po pierwsze: „Duch nie jest substancją; jest funkcją, jest mocą, jest aktem (aktem myślenia, chcenia, wyobrażania, żartowania)” (Comte-Sponville, 2022, s. 143). „Człowiek jest bytem skończonym, otwartym na nieskończoność, [...] bytem efemerycznym, otwartym na wieczność, bytem względnym, otwartym na absolut [...] i to otwarcie to właśnie duch” (Comte-Sponville, 2022, s. 144). Ducha definiuje się tutaj w kontekście trzech stanowisk metafizycznych: materializmu, naturalizmu i immanentyzmu. Duchowość ateistyczna (tu Comte-Sponville nawiązuje do trzech cnót teologicznych) „to raczej duchowość wierności niż duchowość wiary, raczej duchowość działania niż duchowość nadziei, [...] duchowość miłości, a nie duchowość strachu i podporządkowania” (Comte-Sponville, 2022, s. 248). W sumie duchowość „jest naszym stosunkiem nie tyle do absolutu, nieskończoności czy wieczności, ile do człowieczeństwa, skończoności i czasu” (Comte-Sponville, 2022, s. 249).

Comte-Sponville podkreśla też, że istotną – mistyczną, czyli jednak odnoszącą się do bytów wyższych – cechą duchowości jest tajemnica. Dokładnie tak jak mistycy utrzymują od wieków: tajemnica jest niewyraźna. Jeśli ją coś wyraża, jest to... cisza. Cytuje myśl Krisznamurtiego: „Medytacja jest milczeniem myśli”. To niewyraźne to nie jest słowo – funkcja słowa to wyrażanie sensów. To nie sens, to byt. „Byt jest tajemnicą wcale nie dlatego, że jest ukryty lub coś ukrywa, lecz dlatego, że oczywistość i tajemnica są jedną i tą samą rzeczą – ponieważ tajemnica jest bytem samym!” (Comte-Sponville, 2022, s. 151). Kolejne podrozdziały *Duchowości ateistycznej* poświęcone są rozważaniom o fenomenologii duchowości. Ich nazwy to: Pełnia, Prostota, Jedność, Cisza, Wieczność, Spokój, Akceptacja, Niezależność, Śmierć i wieczność, Mistyka i ateizm, Absolut i względność. Wspominając własne – mistyczne albo przynajmniej szczytowe – przeżycia duchowe, Comte-Sponville radzi, aby ateści sami przeżyli takowe, na przykład obserwując (tam, gdzie to jeszcze możliwe) rozgwieżdżone niebo, w ciszy i spokoju.

Spirytualizm (nie mylić ze spirytyzmem!) to inna forma duchowej przemiany. Zdarza się i u osób akceptujących przekonania religijne, i u osób je odrzucających. Wynika z tego, że na podział ludzi na religijnych i niereligijnych należy nałożyć podział na osoby wierzące w inne – nie-teistyczne – formy transcendencji oraz je negujące. Wiara w skuteczność magii, różdżkarstwa czy homeopatii zbyt często współwystępuje i u osób religijnych, i niereligijnych, czyli niezależnie od ich wiary w to, co daną religię konstituuje. Jeśli już zajmować się spirytualizmem czy jakimś jego przejawem, to należy pamiętać, że nie są to istotowe formy duchowości. Duchowość pojawia się i z nimi, i bez nich.

Którędy prowadzą tak trudne ścieżki przemiany w stronę duchowości bez religii? Przede wszystkim Helminiak (2007) uznał, że autentyczna współczesna duchowość nie jest mistycznym stanem oświecenia. Życie stawia nas w sytuacji niewiedzy wobec konieczności zaufania, wiary. Bycie w tej sytuacji szczęśliwym jest naśladowaniem Jezusa; taka jest współczesna religijność. Wybór innej drogi to idolatria. W książce noszącej znamiona osobistej refleksji, zatytułowanej *Chrześcijanin przemieniony. Duchowe nauki na wiek XXI* (Helminiak, 2007), sformułował tezę, że współczesny chrześcijanin może „wyrosnąć ze swojej religii”. Wspomina wspaniałą kobietę, którą ocenia jako reprezentującą wszystko, co najlepsze w chrześcijaństwie, a która przestała chodzić do kościoła i wątpi w jakąkolwiek religię. Spowodował to ciąg zdarzeń, w wyniku których została odrzucona przez własną wspólnotę religijną. To pozwoliło jej zauważyć ujemne strony tej religijności, takie jak nadmierne fundamentalistyczne uproszczenia

i jej nieadekwatność w stosunku do wymagań rzeczywistości. Poprzez rozmowy, lektury i uczestnictwo w grupie wsparcia niezwiązanej z konkretnym kościołem znalazła nową interpretację tego, czym ma być jej duchowość. Zachowując to, co cenne z jej religijnego wychowania, a odrzucając instytucjonalne ograniczenia, dźwignęła swą religijność na wyższy poziom. Stała się „przemienioną chrześcijanką”. Przemawiająca do wyobraźni, lecz jednak kazuistyczna.

Także Paul Vitz (2002), zdeklarowany chrześcijanin, aczkolwiek w młodości ateista, zastanawiał się nad źródłami ateizmu. Wnioski, jakie sformułował, nie są oparte na szerszych badaniach empirycznych – posługuje się również kazuistyką przykładów: własnym i ze swojego otoczenia. Według tego psychologa najczęstsze przyczyny ateizmu to typowa i specyficzna socjalizacja oraz... wygodnictwo. Jako psychoanalityk Vitz sięga do freudowskiego kompleksu Edypa. Dowodzi, że znani ateści, począwszy od małego Zygmunta, mieli „problem ojca”. Inaczej mówiąc, mieli powody, aby ojca nie akceptować, a niekiedy nawet nienawidzić i chcieć się go pozbyć. Negacja ojca występowała również wtedy, gdy go nie było (zmarł, wyjechał zarabiać na rodzinę za granicą, zdradził rodzinę dla innej). Wszystkie te przypadki ilustrują pogląd Freuda, że w wieku od trzech do sześciu lat chłopiec zaczyna czuć „intensywną nienawiść i lęk wobec ojca oraz pragnienie zastąpienia go, «walkę o władzę»”. Wynika to z wiedzy, że duży i silny ojciec stoi na jego drodze do spełnienia pragnień [posiadania matki]” (Vitz, 2002, s. 6). Prawie nigdy nie udaje się rozwiązać tego kompleksu do końca, co może, choć nie musi skutkować nerwicą. Wbrew potocznym mniemaniom Bóg, będąc według starych koncepcji psychologicznym ekwiwalentem ojca, nawet nie zawsze jest jego uwzniosleniem. Jego także jako ojca nienawidzimy, toteż Go odrzucamy, zostając ateistami. Kazuistycznie patrząc, ojcowie ateistów – Freuda, Voltaire’a, Diderota, Marksa, Holbacha i innych znanych osób – okazują się bardzo „edypalnie podejrzani”, a do tego nieudolni. Analogicznie bogowie przestają być bogami. Problem w tym, co wiemy co najmniej od czasu badań Rizzuto, że do obrazu Boga przyczyniają się inne osoby znaczące, a zwłaszcza matka czy pierwsza opiekunka dziecka (Rizzuto, 1990 [1979]). W dodatku wnioski Vitz’a odnoszą się jedynie do chłopców, gdyż tylko ich dotyczy według klasycznych ujęć psychoanalitycznych kompleks Edypa. Ponadto samych psychologicznych „źródeł” ateizmu jest, jak wiadomo, znacznie więcej. Ciekawsze i mniej sprzeczne z aktualną wiedzą są konkluzje wynikające z badań Lee Kirkpatricka (1998) i innych psychologów interpretujących wyniki tych badań z punktu widzenia teorii przywiązania. Ich zdaniem prawdopodobieństwo zaburzeń neurotycznych jest zbliżone u osób zmieniających swoją religijną

afiliację tak w formie kontrnawrócenia, jak i nawrócenia, ponieważ w obu sytuacjach były wychowywane w duchu unikającego stylu przywiązania. Styl bezpiecznego przywiązania determinuje nieodmiennie wysoki poziom religijności lub przeciwnie – niereligijności, gdy rodzice są niereligijni. Po drugie, badania wykazują, że motyw dekonwersji i konwersji się zasadniczo nie różni. Różnice istnieją niejako „w poprzek”: jedni ludzie wybierają takie, a drudzy inne formy przekonań. To, czy rezultat okaże się dodatni, czy ujemny, zależy od „egzystencjalnej całości” – sytuacji, umiejętności dokonania jej indywidualnej oceny, a potem od zasobów, z których konkretne osoby mogą i z których chcą korzystać.

Jak pamiętamy, możliwość autentycznej przemiany zależy od tego, do czego chcemy dojść. Nic tu nie jest przypadkowe, odejście od przekonań religijnych (kontrnawrócenie, dekonwersja) jest krokiem analogicznym do ich przyjęcia (nawrócenia, konwersji). Badania Bruce’a Hunsbergera i Boba Altemeyera (2006), a w Polsce Radosława Tyrały (2014, s. 376 i nast.) zwracają uwagę na rolę społecznych podstaw zdrowia psychicznego. Człowiek niemający oparcia odpowiednio zorganizowanej społeczności traci poczucie tożsamości i pewności własnego obrazu świata. Być może dlatego wśród ateistów popularne są fora internetowe, Lista Ateistów i Agnostyków czy niereligijny *coming out* – jawny akt apostazji. Jak w każdym przypadku odmienności pojawiają się coraz liczniejsze i coraz lepiej zorganizowane ruchy społeczne. Mają one, jak podaje Tyrała, zasięg ogólnosiwiatowy. Przykład – międzynarodowe stowarzyszenie ateistów AAI (Atheist Alliance International). Dzieje się w tym środowisku wiele – głównie dzięki internetowi. Tyrała się temu nie dziwi. „Statystyczny niewierzący charakteryzuje się następującymi cechami: płeć męska, młody wiek, zamieszkanie w dużych miastach, wyższe wykształcenie, wysoki status społeczny, wysokie dochody” (Tyrała, 2014, s. 373)⁴².

Upraszczając, odpowiedź na pytanie, jakie są psychologiczne korelaty ateizmu, agnostycyzmu i apostazji, jest w miarę znana. Jeśli chodzi o inteligencję i wykształcenie, odpowiedź podał już ponad sto lat temu James Leuba. W roku 1916 opublikował on wyniki badań ankietowych nad wybitnymi naukowcami w USA. Wiarę w osobowego Boga zadeklarowało tylko 28% badanych, a w nieśmiertelność 35%. Z podobnymi rezultatami Leuba powtórzył to badanie w roku 1934. Wniosek Jamesa Leuby miał charakter aproksymacyjny: że religia – przynajmniej taka, jaka dominuje

⁴² Zastanawiając się nad przyczynami intensywnego wykorzystywania internetu, warto przypomnieć sobie również intensywne (o ile porównanie jest tu możliwe) wykorzystywanie tego medium przez instytucje i społeczności religijne.

w danym środowisku społecznym – ostatecznie wygaśnię. Czy miał rację? Jeśli tak, to dlatego, że im ktoś ma wyższe IQ i osiągnięcia intelektualne, tym mniejsze prawdopodobieństwo, że jest religijny. I rzeczywiście, w roku 1998 Larson i Witham dokonali kolejnej replikacji badań nad wybitnymi naukowcami. Okazało się, że w osobowego Boga wierzy 7%, a w nieśmiertelność 8% (Hood i in., 2012, s. 284). Z ostrożności byłoby lepiej dodać, że cały czas chodzi o tradycję religijną i że badani koryfeusze nauki w tak niewielkim stopniu akceptują formę i treści przekonań religijnych, ponieważ identyfikują je z religią rozumianą tak, jak rozumieją jej treść i przesłanie jedynie osoby niewykształcone. Ponadto badanie to nie daje żadnego wglądu w postrzegane przez badanych przyczyny tych przekonań. Nie pozwala również doprecyzować ich na tyle, na ile wymaga wysoka inteligencja badanych.

Badaniem stopnia laicyzacji polskich naukowców (badanie w roku 1998, N = 447), a wcześniej w roku 1988 – inteligentów (N = 1177) zajęła się Maria Libiszowska-Żółtkowska (2000). Nie wdając się w – na pewno istotne – szczegóły, Libiszowska-Żółtkowska znalazła wśród naukowców łącznie około 25% osób deklarujących ateizm lub religijny indyferentyzm (Libiszowska-Żółtkowska, 2000, s. 94). Wśród polskich profesorów jest około 20% ateistów. W osobowego Boga wierzy 93% religijnych profesorów. Ponownie badanie nie zgłębiło tych deklaracji. Niestety nie wiadomo, ilu profesorów ogólnie – religijnych czy niereligijnych – odrzuca wiarę w Boga osobowego. Dlatego – chociaż „Wiara w (różnie nazywanego) Boga jest podstawą (prawie każdego) religijnego światopoglądu” (Libiszowska-Żółtkowska, 2000, s. 122) – w tym przypadku bezpośrednie zestawienie wyników badań Libiszowskiej-Żółtkowskiej i Leuby nie jest możliwe. Ogólnie, odsetki osób niereligijnych są zbliżone, w przeciwieństwie do wyników Larsena i Withama uzyskanych w tym samym roku. Autorzy z USA mogą sugerować, że aproksymacyjny model laicyzacji tamtejszych naukowców, a w ślad za rozwojem wiedzy i jej poziomowi znajomości u przeciętnego członka społeczeństwa, się potwierdza. Patrząc od strony metodologicznej poprawności, wniosek nie jest uprawniony. Jednym z argumentów jest nieuwzględnienie różnic powstających z powodu przynależności respondentów do różnych kohort. Można tylko podejrzewać, że laicyzacja naukowców w naszym kraju była w czasie badań Libiszowskiej-Żółtkowskiej mniej zaawansowana niż w przybranej ojczyźnie Jamesa Leuby⁴³. Nieco precyzuje, choć raczej powtarza te obserwacje, nowsze badanie Andrzeja Gołębia z 2017 roku (Gołąb, 2017).

⁴³ Był on synem szwajcarskiego zegarmistrza, który wyemigrował do USA z rodziną, gdy James miał pięć lat.

Inny obszar zainteresowań stanowią relacje między religią a osobowością. Dość spójnie wyniki badań wskazują, że bycie ateistą lub agnostykiem koreluje z niższym niż przeciętna poziomem sumienności i ugodowości. Są to, jak wiadomo, dwa z pięciu czynników osobowości mierzonych słynnym testem osobowości zwanym Wielką Piątką. Aktualne badania zainicjowane przez psychologów z Uniwersytetu w Bielefeld, prowadzone w Niemczech i w USA, wskazują, że kontrnawrócenie koreluje z nieco podwyższonymi wynikami w skalach otwarcia na doświadczenie oraz neurotyczności wspomnianego testu. Niższe od przeciętnych wyniki osoby niereligijne osiągnęły w skalach fundamentalizmu i prawicowego autorytaryzmu (Streib i Klein, 2012), zaś wyższe w skalach mierzących poczucie duchowego wzrostu oraz autonomii.

Na koniec warto wspomnieć o wynikach zastosowania Skal Przekonań Postkrytycznych zainicjowanych przez belgijskiego psychologa Dirka Hutsebauta (Hutsebaut, 1996; patrz Bartczuk i in., 2011)⁴⁴. Zestawia on nie tyle religijność z niereligijnością, ile dwa poziomy interpretacji treści religijnych: dosłowny i symboliczny. Jak można się domyślać, wymiar akceptacji lub odrzucenia aksjomatu o transcendencji, skrzyżowany z „leksykalnym” wymiarem dotyczącym poziomu rozumienia treści religijnych, daje cztery opcje. Dwie z nich to krytyczne, dwie – akceptujące postawy wobec religii. Poziom dosłowny wyraża się jako krytyka zewnętrzna; koreluje ona z konserwatyzmem i rasizmem. Leżący na przeciwnym w stosunku do dosłownego, symbolicznym biegunie (także niereligijny) relatywizm koreluje z wartościami mierzonymi za pomocą testu według koncepcji wartości Schwartza. Są to wartości: samorozwój (hedonizm i stymulacja) oraz uniwersalizm i dobroć (wartości powiązane z otwartością na zmianę) (Schwartz i Clore, 1984).

Jeśli rozumieć duchowość jako formę radzenia sobie z problemem egzystencjalnym, nie można pominąć pytania o zaspokojenie przez osoby niereligijne elementarnych dla egzystencji potrzeb psychicznych: 1) dążenia do poznania, 2) dążenia do trwałości, 3) dążenia do kształtowania wyobrażeń i 4) dążenia do poznania relacji. Te właśnie potrzeby – pojawiające się w trakcie ontogenezy psychiki dziecka, lecz wymagające

⁴⁴ Religijność w najbardziej zsekularyzowanych krajach, takich jak flamandzka część Belgii, ma dość szczególny kształt. Dirk Hutsebaut uznał ją za zjawisko niedające się mierzyć dotychczas stosowanymi narzędziami (np. skale orientacji religijnych Allporta i Rossa). Inspiracją była w tym przypadku koncepcja dwu wymiarów porządkujących perspektywę podejść do przedmiotu psychologii religii, zaproponowana przez Davida Wulffa w zakończeniu jego podręcznika *Psychologia religii* (1999, s. 531–535). Wymiary te wyznaczają cztery obszary uprawiania tej dyscypliny.

zaspokajania przez całe życie – wymienił David Elkind (1984 [1970])⁴⁵. Wydaje się zatem, że są to kluczowe potrzeby egzystencjalne, a zatem określające poziom duchowego rozwoju. Wiele z nich ludzie zaspokajają poprzez rytuały, tutaj zwane świecką obrzędowością. Są one oczekiwane w granicznych momentach, takich jak narodziny, przejścia z jednego etapu życia do kolejnego (np. ze stadium małego dziecka do wieku szkolnego), śmierć. Szczególnie bolesna może być dla osoby kończącej życie oraz jej bliskich niemożność korzystania z odpowiadającej wszystkim, najlepiej świeckiej, formy obrzędu pogrzebowego. Do najtrudniejszych i kontrowersyjnych należy tu zdarzający się nacisk otoczenia na zachowanie religijnej formy pogrzebu przy braku chęci ze strony bliskich zmarłemu osób⁴⁶. Poza tym wypracowanie równie wypełnionego znaczeniem, a nawet bardziej niż religijny poruszającego obrzędu pogrzebowego jest zadaniem skrajnie trudnym i wymaga czasu. To samo wydaje się dotyczyć obrzędów przeznaczonych na inne okazje egzystencjalne. Więcej o rytuałach i obrzędach w rozdziale 7.

Dla psychologa jest naturalnie istotne na przykład to, czy taka zmiana, jak nawrócenie czy kontrnawrócenie, jest zdeterminowana stylem przywiązania w dzieciństwie i jego późniejszymi konsekwencjami. Daleko bardziej intryguje jednak to, dlaczego rozstanie się z religią, w której uformowała się świadoma jednostka, przebiega niekiedy radykalnie (później takie osoby najczęściej deklarują ateizm), u innych zaś stopniowo albo nawet pozostaje na etapie niezdecydowania (ciągle niezdecydowanie, nieznikające wątpliwości, są identyfikowane najczęściej jako agnostycyzm). Dokładnie taka

⁴⁵ Spontaniczne zainteresowanie i polisensoryczna eksploracja przedmiotów (potrzeba 1) występuje już u oseska. Potrzeba ta istnieje przez całe życie, oczywiście w różnych okresach w różny sposób. Mistycy są przekonani, że ich doświadczenia przynoszą wiedzę niemożliwą do uzyskania inaczej. Potrzeba trwałości (potrzeba 2) pojawia się u niemowlęcia jako reakcja poszukiwania celowo ukrytego przedmiotu; młodsze dziecko nie interesuje się faktem jego zniknięcia, tak jakby przedmioty miały jedynie charakter okazjonalny, jakby nie istniały „naprawdę”. Gdy umrze kochany dziadek, dziecko ma do dyspozycji wyjaśnienie, że dziadek żyje szczęśliwie w niebie. Religijne dogmaty i rytuały zaspokajają potrzebę trwałości także w dalszych stadiach ontogenezy. Potrzeba wyobrażeń (potrzeba 3) owocuje w religiach zainteresowaniem przedstawieniami obiektów transcendencji (ikonografią). Nie traci atrakcyjności również u osób dorosłych. Potrzeba poznawania relacji (potrzeba 4) jest niczym innym jak tworzeniem struktury rzeczywistości opartej na związkach przyczynowo-skutkowych. Dziecko stopniowo opanowuje reguły myślenia formalnego. Religie zaspokajają tę potrzebę za pomocą wywodów teologicznych, takich jak na przykład dowody na istnienie Boga u chrześcijan.

⁴⁶ Nieboszczyk nie wierzył w życie pozagrobowe, więc nie wie, co się dzieje z jego ciałem. Problem w zasadzie mają tylko jego bliscy.

sama jest struktura nawróceń. Już William James (2001) wprowadził rozróżnienie między nawróceniami nagłymi i radykalnymi a nawróceniami stopniowymi. Oczywiście te pierwsze uznał za bardziej wartościowe, gdyż podejrzewał, że są częściej sygnałami płynącymi ze świata transcendencji. Notabene teza tego rodzaju czyni Williama Jamesa twórcą neuroteologii.

Jest więcej psychologicznych determinant wyboru między ateizmem a agnostycyzmem. Podobnie jak u osób religijnych pozytywna postawa wobec religii, krytyczna lub negatywna postawa wobec religii osób niereligijnych jest zróżnicowana. Podłożem tych różnic może być – między innymi – temperament i styl poznawczy. Z drugiej strony, tak jak w przypadku religijności, różne formy niereligijności mogą znacząco wpływać na życie społeczne (tolerancja odmienności lub nietolerancja) i jakość życia (poczucie sensu lub jego brak).

Wstępne dane empiryczne zdają się częściowo potwierdzać przyjęte założenia w odniesieniu do ateistów i agnostyków (Socha, 2012). W porównaniu z agnostykami, ateści mają tendencję do wyższego poziomu potrzeby domknięcia poznawczego. Ateści mają bardziej dosłowny styl rozumienia treści religijnych niż agnostycy. W porównaniu z agnostykami, ateści mają też skłonność do niższego poziomu poczucia sensu życia. Wyniki te można interpretować następująco. Ateistów częściej niż agnostyków cechuje potrzeba poznawczego domknięcia (są nastawieni na odbieranie prostych i jednoznacznych komunikatów). Zwykle poglądy ateistów są proste i jednoznaczne, nie wyłączając tak wybitnych intelektualnie osób jak Richard Dawkins (2007) czy Sam Harris (2014). Natomiast to, że agnostycy bardziej „lubią” złożoność i niedookreślenie, sugeruje nie tylko lepszą kompetencję językową, w tym symboliczną, lecz również motywację epistemiczną. Można się również spodziewać, że – w porównaniu z ateistami – agnostycy osiągną wyższe wyniki w skalach przeznaczonych do badania duchowości.

Taki wynik już się pojawił. Przypuszczalnie szerszy zakres indywidualnego doświadczania, który umożliwia bardziej rozwinięty system ich kodowania, charakterystyczny raczej dla agnostyków niż ateistów, wyraża się jako wyższy stopień poczucia świętości (Socha, 2006). Z drugiej strony wynik wspólnego badania autorów z 2024 roku wskazuje, że motywacja epistemiczna nie jest znacząco związana ani z wątpleniem religijnym, ani też z utożsamianą często z duchowością tendencją do poszukiwań religijnych (Krzysztof-Świdarska i in., 2024). Może wyjaśnienie stanowi fakt, że wiedza i doświadczenie indywidualne to zdecydowanie inne, wynikające z innych pobudek i mające inne konsekwencje kategorie psychologiczne (Majczyna i Krzyżewski, 2003).

3.7. Podsumowanie

Wszystkie ograniczenia egzystencjalne mogą prowadzić do rezultatów negatywnych albo pozytywnych. Te pierwsze wiążą się z obniżeniem poczucia sensu i samooceny, z jakąś formą zaburzeń psychicznych, te drugie – z odkryciem sensu, restytucją samooceny, zdrowiem psychicznym, dobrostanem. Nie jest przypadkiem, że znaczącym nurtem badań psychologów jest poszukiwanie związków między duchowością a dobrostanem, niezależnie od tego, czy badane osoby były religijne (Moberg, 1971; 1979; Ellison, 1991; Bufford i in., 1991), czy deklarowały ateizm (Galen, 2015; Soto, 2015). Poszukiwanie determinant zdrowia to przecież jedna z dziedzin praktycznego zastosowania psychologii, a nawet jej misja. Dlatego też nie można pominąć licznych przypadków świadczących o korelacji religijności z brakiem dobrostanu.

Podobnie bywa nawet w odniesieniu do związku religijności ze śmiertelnością (Hummer i in., 1999). Analiza danych reprezentatywnych dla populacji obywateli USA wykazała, że ryzyko śmierci w nadchodzącym okresie 1987–1995 było 87% wyższe u osób nigdy niechodzących do kościoła w porównaniu z osobami chodzącymi do kościoła częściej niż raz w tygodniu. Największa różnica odnosiła się do zgonów z powodu cukrzycy. Jeśli tak jest i w przypadku innych – potencjalnie śmiertelnych – chorób, to mamy problem. Z jednej strony istnieje mnóstwo badań z reguły potwierdzających hipotezy o przynajmniej korelacyjnym związku duchowości (czyli zazwyczaj rodzaju religijności o subiektywnym charakterze) z większością wyznaczników zdrowia psychicznego (Pargament, 1997; Hood i in., 2012). Pojawiło się już specjalistyczne czasopismo poświęcone temu zagadnieniu – „Journal of Spirituality and Mental Health”. Pozostają jednak ciągle zasugerowane już wyżej wątpliwości metodologiczne. Jeśli religijność mierzy się za pomocą deklaracji, to nie wiadomo, co mieli na myśli respondenci, odpowiadając na pytanie „Czy jesteś wierzący?”. W wielu badaniach taką miarą jest tylko częstość wybranych praktyk, na przykład częstotliwość chodzenia do kościoła. Poza tym korelacja takiej deklaracji ze zdrowiem jako powstrzymywanie się od nałogów (alkohol, narkotyki, tytoń, leki) to coś innego niż korelacja tej samej zmiennej z niską tak zwaną zachorowalnością. W drugim przypadku kierunek zależności może być odwrotny niż w pierwszym. Silna kontrola społeczna sprawowana przez religijną wspólnotę, wraz z internalizacją zalecanych norm zachowania, powodują niższy odsetek uzależnień. Brak zdrowia, podobnie jak na przykład ubóstwo, często wiąże się ze wzrostem dewocyjności, a to może być zupełnie coś innego niż dojrzała wiara religijna.

Jeszcze jedna trudność interpretacyjna związku religijności ze zdrowiem polega na tym, że rzeczywistym czynnikiem zdrowia nie jest religijność, lecz inna związana z religijnością zmienna. W pewnych badaniach w USA (Ameika i in., 1994, za: Hood i in., 2012, s. 437–438) stan zdrowia bardzo religijnych kobiet był po prostu rezultatem ich większej aktywności, a dokładniej – częstości podejmowania się prób leczenia. Mimo tego właśnie one, nie zaś – porównywane z nimi – kobiety mniej religijne, okazały niższy stopień kontroli nad własną chorobą. Badacze uznali to za objaw osobowościowej tendencji do uległości wobec autorytetów (i Bóg, i lekarz)⁴⁷.

Jeśli duchowość oznacza umiejętność rejestracji i rozumienia (nadawania sensu poprzez odkodowanie informacji za pomocą właściwych systemów kodów poznawczych), to rezultat powinien być pozytywny. Może to być jungowska indywiduacja (Jacobi, 2001) albo wtórna integracja po dramatycznych poszukiwaniach w duchu teorii dezintegracji pozytywnej Kazimierza Dąbrowskiego (1979). W każdym razie to coś takiego jak wgląd lub intuicja, doświadczenie typu Mythos, a nie Logos (Labouvie-Vief, 1994). Takie doświadczenia zwiększają adaptacyjne szanse osoby w szczególnym środowisku, jakim jest społeczeństwo z jego historią i zasobami kultury. Pozornie wydaje się, że kluczowa jest tu kompetencja kognitywna. Od tysięcy lat doskonałość w tej kompetencji wyznacza integracja yin-yang, Logos (rozum) i Mythos (intuicja, wgląd), a nawet takie style poznawcze, jak refleksyjność i impulsywność czy abstrakcyjność i konkretność (Maczak, 2000)⁴⁸ – z naciskiem na „i”. To właśnie sugeruje wspomniana już metafora umysłu dwukomorowego (*bicameral mind*), zaproponowana przez Jamesa Jaynesa (1976). Niestety, na razie umiejętnością taką szczycą się jedynie – chociaż nie ma pewności, czy tak rzeczywiście jest – niektórzy mistycy. Nie wiemy też jednak, jak wyjaśnilibyśmy duchowość osób o niższym potencjale czy choćby dzieci. Chyba że ujmijemy tę kompetencję w nietradycyjny sposób, biorąc pod uwagę, że doświadczenie indywidualne niezależnie od poziomu rozwoju jednostki ani stopnia zaawansowania kultury, jaką użytkuje, nie prowadzi do wiedzy, a do większej otwartości (Majczyzna i Krzyżewski, 2003). Ciekawe światło na wzajemne relacje doświadczenia indywidualnego i wiedzy w rozumieniu kategorii poznawczych,

⁴⁷ Wydaje się, że w naszym kraju jest podobnie. Niewykluczone, że kobiety żyją dłużej od mężczyzn głównie z powodu tego, że częściej i lepiej się leczą. To, iż są bardziej od mężczyzn religijne (według kryteriów pomiaru religijności stosowanych w sondażach), jest kwestią drugorzędną.

84 ⁴⁸ Inna wersja wyróżnia kody abstrakcyjne i kody konkretne (Maruszewski, 2000).

jakimi się operuje, rzuca koncepcja Hugh Gasha (Gash, 2019). Ten konstruktywistycznie nastawiony psycholog rozwojowy wskazuje, że doświadczenie indywidualne wykraczające poza posiadane kategorie poznawcze prowadzi do konieczności akomodacji (dostosowania) posiadanych struktur i otwiera przestrzeń na refleksję. I wtedy właśnie pojawia się możliwość doświadczenia duchowego. Moment ten określany jest przez Gasha jako moment „epifanii” (Gash, 2005). Potocznie rzecz ujmując, kluczowa nie jest głowa pełna, a głowa otwarta.

4. Serce czy rozum?

Przyglądając się historii kultury zachodniej, można odnieść wrażenie, że jest ona rodzajem sekwencji, na przemian opierającej się na motywacji albo emocjonalnej, albo intelektualnej. Metaforycznie obrazuje to pytanie: „Serce czy rozum?”. Nie chodzi tu o najbardziej nawet powierzchowne przedstawienie historii kultury zachodniej, lecz o zwrócenie uwagi na charakterystyczną dialektykę w obrębie cyklicznie zmieniającej się mentalności następujących po sobie pokoleń. Po bardziej opartej na rozumie kulturze hellenistycznej antyku było „irracjonalne” średniowiecze, po nim nawiązujący do antyku renesans, zastąpiony następnie przez ekspresyjny barok, po którym dialektycznie nastąpiło czczące rozum oświecenie, „we właściwym czasie” wyparte przez romantyzm.

Po pozytywizmie w XIX wieku instytucjonalnie wkracza modernizm. Szereg nurtów w sztuce, aby wymienić: impresjonizm, ekspresjonizm, naturalizm lub realizm, stawia pod znakiem zapytania racjonalizm sfery poznawczej. Czy to zaburzenie w ujęciu klasycznego opisu historycznego być może wyłoniło się jako zamieszanie wskutek asynchronicznego pojawiania się tych nurtów w różnych dziedzinach kultury wysokiej? Warto postawić pytanie, czy surrealizm lub abstrakcjonizm kontynuują to zjawisko w wieku XX. Czy pop-art lub hiperrealizm są kontynuacją tej asynchroniczności, czy raczej stanowią byt dla siebie samych?

Przechodząc do innych dziedzin ludzkiego „ducha”: czy doświadczenia okropieństw dwóch wojen „światowych” wystarczająco skompromitowały oparty na manipulacji emocjami mas ludzkich totalitaryzm? Niezaprzeczalnie Hitler, Himmler czy Goebbels grali na emocjach, ukazując z gruntu fałszywy obraz cech ludzkich, w formie nazistowskiego nacjonalizmu i antysemityzmu. A może wręcz przeciwnie – to rozum się skompromitował!? Przecież Niemcy od paru wieków przodują w filozofii i naukach ścisłych. Do tego sporo Niemców (wśród nich także obywatele niemieckich pochodzenia żydowskiego) wyjechało do USA i tam kontynuowało kariery. A twórcy wielkiej kultury, pisarze, artyści, kompozytorzy? Intelektualnie wyrafinowane elity nie wystarczyły do obrony

demokracji i pokoju. Dlaczego? Czy odwrót od rozumu jest od czasu do czasu nieunikniony? Z drugiej strony, przeakcentowanie rozumu często prowadzi do... nudy. To z kolei może zapowiadać niepojętą agresję, indywidualną lub zbiorową przemoc, ignorując wszelkie wysiłki jeszcze używających rozumu, aby zachować się godnie.

Ludzie mają jakąś – bez wątpienia egzystencjalną – potrzebę przedrefleksyjnego przeżycia, autentycznego spotkania z tajemnicą. „Czucie i wiara silniej mówi do mnie niż mędrca szkiełko i oko” – ideowa deklaracja Adama Mickiewicza to jeden z wielu przykładów takiego stanowiska. Być może są takie okresy w kulturze, które bardziej sprzyjają rozwojowi duchowości, a inne mniej.

Oczywiście oba nurty mogą być uznane za dwie strony medalu, pozorną alternatywę złożoną z dopełniających się elementów⁴⁹. Dialektyczny charakter dziedzictwa kulturowego jest zatem immanentną cechą duchowości. Wspominany już postulat jedności Psyche i Erosa ma właśnie taki sens (Labouvie-Vief, 1994). Współczesne badania psychologów potwierdzają ten paradygmat. Psychologia nie polega wyłącznie na *tertium non datur* (np. prawo logiczne głoszące, że dwa zdania ze sobą sprzeczne nie mogą być jednocześnie fałszywe). Także zwolennicy transpersonalizmu, zapewne pod wpływem myśli taoizmu (yin-yang) i buddyzmu (zjednoczenie świadomości), mają tu swój wkład.

4.1. Duchowość w świetle procesów poznawczych

Nawet jeśli spojrzeć na duchowość od strony czysto biologicznej, procesy poznawcze istnieją u początku istnienia – pojawienia się i dalszej egzystencji żywej materii. Procesy te oczywiście cechują nie tylko ludzi, zaś w szerokim znaczeniu jest to zjawisko występujące w całym świecie żywych organizmów. Fototropizm roślin to też proces orientacyjny, zwiększający prawdopodobieństwo przetrwania dzięki zwiększeniu ilości światła niezbędnego do fotosyntezy. Bądźmy jednak ostrożni: czy bronienie się starych dębów przed zdominowaniem ich przez dębinę wyrosłą z żołądzi, nośników ich własnych genów, a z drugiej strony rośnięcie młodych dębów w celu zdobycia dostępu do światła, przyspieszające koniec dębów starych, to prawda? Tak, o ile rozumiemy taki opis jako antropomorfizm. Drzewa chyba jednak nie mają świadomości, nie przejawiają intencji, nie decydują,

⁴⁹ Bardzo interesująco przedstawili to Richard i Berenice Lazarus (1994) na przykładzie emocji, posługując się metaforą „śrubby i nakrętki”.

jak rosnąć czy jak przedłużyć swój żywot. Nie wyklucza to istnienia elementarnych procesów orientacyjnych, a w bardziej złożonych organizmach – składników procesów poznawczych.

Rzeczywistość procesów poznawczych przebiega równolegle z rozwojem innych procesów składających się na ewolucję gatunków istot żywych. Są to formy recepcji sygnałów dochodzących z otoczenia, łącznie z tak zwanym otoczeniem wewnętrznym (wrażenia z narządów wewnętrznych, mięśni, elementów układu pokarmowego itd.). Po ich dotarciu i ewentualnym przekształceniu (percepcja) następuje zwykle pobudzenie emocjonalne, w najprostszych formach odczuwane jako przykrość lub jako przyjemność. Kierunek i sens jego wyboru jest oczywisty: unikanie przykrości i (lub) dążenie do przyjemności. Zasada unikania-dążenia jest niedoskonała, gdyż istnieją doznania dostarczające – przynajmniej początkowo – przyjemności (jedzenie „dobrych” rzeczy), a które w dłuższym czasie prowadzą do skutków negatywnych (otyłość, kończąca się nawet przedwczesną śmiercią). Komplikacja mechanizmów dążenia-unikania powoduje wprowadzenie zmiany niekiedy odwracające „pierwotny” kierunek reagowania na bodźce (wtedy „boimy się” przyjemności albo nie unikamy przykrych doznań), niemniej jednak z takiego elementarnego mechanizmu one się wywodzą.

Trzeba też dodać, że sygnały wzbudzające mechanizm dążenia-unikania docierają do podmiotu nie tylko dzięki układowi nerwowemu. Inna droga ich transmisji wiedzie przez układ hormonalny (Matysiak, 2000, s. 111). Współdziała on z układem nerwowym. Jednym z wielu przykładów jest nadmiar lub niedobór testosteronu. Oprócz upośledzenia funkcji seksualnych mężczyzn jego niedobór przyczynia się do ogólnego spadku aktywności i chęci do życia, zaś jego nadmiar, prócz intensyfikacji potrzeby erotycznej w postaci pożądania, potrzeby aktywności seksualnej, liczby fantazji erotycznych i spontanicznych erekcji, zwiększa skłonność do ryzyka i agresywność, potrzebę rywalizacji i dominacji, ale także śmiałość i odwagę. Z tego powodu hormony pełnią również funkcję neuroprzekazników, tak jak dopamina, której niedobór sygnalizuje nieuzasadniona biograficznie depresja, zaś w wielu przypadkach jest początkiem choroby Parkinsona (Krygowska-Wajs, 2006). Syntetycznej i oryginalnej koncepcji duchowości, w której istotną rolę odgrywają procesy poznawcze, dostarcza Katarzyna Skrzypińska (Skrzypińska, 2014). Stworzony przez nią model teoretyczny jest z założenia próbą syntezy różnych psychologicznych ujęć duchowości, dąży do odróżnienia jej od religijności, a także integracji istniejącego w postaci badań empirycznych dorobku dziedziny. Według autorki, pozwala on na pozornie sprzeczne konceptualizacje mechanizmów psychologicznych leżących u podłoża duchowości (Skrzypińska, 2014, s. 278). Praca ta jest

wartościowa nie tylko jako praca koncepcyjna, ale też jako przegląd i uporządkowanie istniejących podejść do psychologicznej natury duchowości. Warto zwrócić również uwagę, że w późniejszej pracy przedstawia model naświetlający związek między wierzeniami, duchowością i religijnością w perspektywie międzykulturowej (Skrzypińska, 2023). Niemniej, wydaje się, że modele te, jakkolwiek mają imponujące zaplecze teoretyczne, składają do poznawczych komponentów duchowości zbyt dużą wagę. Ponadto wydają się trudne do naukowej weryfikacji przy użyciu metod innych niż mieszane, gdzie podstawą tworzenia manipulacji eksperymentalnych byłyby indywidualnie dobrane bodźce (Leppink, 2017).

Jest jeszcze pogląd, nazwijmy go niekonwencjonalnym lub ezoterycznym, znany od kilku tysięcy lat, że komunikacja i kontrola w żywych organizmach przebiegają w inny, choć na razie nieudowodniony, sposób. Odbывают się one poprzez szczególny system energetyczny. Zagadnienie to jest ważne z innego zupełnie powodu – chodzi o to, czy domniemana energia istnieje, czy też jest to pogląd fałszywy. Na razie spór trwa, podobnie jak w odniesieniu do homeopatii czy różdżkarstwa. W akademickich kręgach naukowych dominuje sceptycyzm (Nickell, 1993). Na razie nie wiadomo, czy związane z przekonaniem o realnym istnieniu tej energii zjawiska powinny być przedmiotem badań fizyków, psychologów kognitywnych, badaczy sugestii i siły placebo, czy może psychiatrów i neuropatologów. Taki wybór jest chyba rodzajem opowiedzenia się po jednej ze stron sporu o to, czym jest energia. Jest taka książka *Wielkie pytania psychologii*. Autor, Wiesław Łukaszewski (2003), nie tylko stawia w niej tego rodzaju pytania. Mają one po części charakter filozoficzny, toteż psycholog nie ma tu większych uprawnień od przedstawicieli innych dziedzin nauki. Łukaszewski powołuje się na wyniki cudzych i własnych badań empirycznych, w tym eksperymentalnych. To bezsprzecznie najlepsza droga, choć w odniesieniu do obiektu, jakim jest duchowość, najtrudniejsza. Składa się na to między innymi ukrywana przez badaczy (łącznie z własnymi „ukochanymi” osobami autorów) chęć ukazania, że „jednak racja jest po mojej stronie”.

Ponieważ wiara w kosmiczną energię czy praną często występuje w powiązaniu z wiarą religijną lub (i) praktykami duchowymi, stymulowanymi przez posty oraz inne formy deprywacji sensorycznej, kwestia jest omówiona szerzej w paragrafie „Praktyki duchowe – eremityzm, modlitwa, medytacja, asceza”.

Nie sposób w tym miejscu omawiać szczegółów tworzenia się obrazu świata i jego struktury. Można roboczo przyjąć, że wraz ze wzrostem złożoności układów składających się na system poznawczy zwiększają się możliwości adaptacyjne wyposażonego w ów system poznawczy organizmu.

U człowieka jest on już tak złożony, że osiąga nową jakość – metaforycznie określaną jako duchowość. Na tę jakość składają się dostępne tylko człowiekowi formy myślenia: umysłowe operacje formalne i postformalne (dialektyczne), myślenie paradoksalne (Kałużna-Wielobób, 2014). Idąc dalej, wydaje się, że pojęcie mądrości jest syntetyczną kategorią, której badanie wnosi wiele nowej wiedzy bezpośrednio wzbogacającej rozumienie duchowości (Straś-Romanowska, 2011). Z myśleniem i jego efektywnością wiąże się też takie aspekty umysłu, jak pamięć symboliczna i wyobraźnia.

Wprawdzie myślenie na poziomie operacji konkretnych jest możliwe także u osób zdolnych do myślenia w kategoriach operacji wyższego poziomu, ale pełni wówczas funkcję pomocniczą. Aby lepiej zrozumieć jakąś myśl o charakterze pojęciowym (abstrakcyjnym), zawsze warto posłużyć się przykładem z indywidualnego doświadczenia. Używamy „konkretów”, począwszy od poznawania podstawowych działań arytmetycznych za pomocą patyczków czy jabłek przez dzieci, po wyjaśnienia istoty ogólnej teorii względności. Na przykład w przypadku tak zwanych „nieinercjalnych układów odniesienia, w których poruszające się ciała mają przyspieszenie pochodzące od układu odniesienia”, można odwołać się do ilustracji „konkretnej”: kiedy pojawia się „pozorna siła wynikająca z przyspieszenia samego układu odniesienia, a nie z oddziaływania z innym ciałem fizycznym”? Otóż „odczuwamy siłę odśrodkową wtedy, gdy samochód, będący naszym układem odniesienia, skręca” (Susskind i Cabannes, 2024; Wikipedia 2016).

Czy myślenie konkretne przydaje się duchowości? Trudno sobie wyobrazić duchowość powiązaną, bo przecież nie generowaną, z myśleniem konkretnym. Zapewne jest to uzasadnione, gdyby chodziło o przypadek osoby zdolnej jedynie do myślenia na poziomie operacji konkretnych. Wielu osobom duchowość kojarzy się przecież z rosnącą złożonością, kompetencjami poznawczymi, wyrafinowaniem intelektualnym. Tymczasem św. Jan Paweł II był bez wątpienia admiratorem miejsc i form kultu o zdecydowanie konkretnym, ludowym charakterze. Z widocznym wzruszeniem uczestniczył w nabożeństwach maryjnych, w trakcie których Matka Boska była koronowana, przystrajana w nową „sukienkę” itd. Jak to wyjaśnić, wiedząc, że Karol Wojtyła był intelektualistą, w różnych okresach także poetą, aktorem i księdzem, zaś kiedy było trzeba, skutecznym organizatorem i politykiem?⁵⁰ Może odpowiedź na takie pytanie brzmi

⁵⁰ Jeśli badacz zajmujący się psychohistorią (Dymkowski, 2003) opracuje biografię tego człowieka pod kątem jego autentycznych cech osobowości i rzeczywistych, nie zaś przykrojonych na potrzeby hagiografii oznak cudów i tym podobnych

tak, że duchowość (oprócz innych jej aspektów) wyraża się w funkcjonowaniu jednocześnie na różnych poziomach, w tym na poziomie uznawanym za niższy, lecz z zachowaniem dystansu wobec takiej egzystencji i możliwości radykalnego „powrotu” na poziom uznawany za [naj]wyższy, choć praktycznie nigdy z niego nie wychodzi.

Abraham Maslow (1990, s. 212–216) miał zasadnicze kłopoty nawet ze znalezieniem ludzi reprezentujących ideał osoby samorealizującej się. W końcu do kolekcji osób samorealizujących się zaliczył także takie, które opisał w paragrafie „Niedoskonałości osób samorealizujących się” (Maslow, 1990, s. 244–246). Stwierdził na przykład, że ludzie ci miewają „głupie, marnotrawne czy bezmyślne nawyki [...] sporadycznie bywają nadzwyczaj i nieoczekiwanie bezwzględni”. Nieco dalej napisał też: „mogą stać się nieobecni duchem, pozbawieni humoru i mogą zapomnieć o swej zwyczajnej kulturze politycznej”. A to nie wszystko.

Jeśli przyjąć, że wyobrażenia eschatologiczne są generowane jako recepta na egzystencjalne cierpienie, to – między innymi we wczesnośredniowiecznym chrześcijaństwie – należały do metod popularnych. Wizje zaświatów nigdy nie były zresztą nazbyt oryginalne. Przeważały sceny znane z realnego życia reprezentantów klas wyższych: ogrody (raj), pałace (niekiedy pełne hurys czekających na wybrańców), niebo (dzienne – jasne, płonące lub nocne – usłane gwiazdami lub kamieniami szlachetnymi). Paul Pruyser (2001 [1968], s. 31) przytacza taki fragment *Listów z Ziemi* Marka Twaina, ukazując słabości ludzkiego umysłu.

Istoty ludzkie niczego bardziej nie cenią od stosunków seksualnych – podczas gdy ich niebo tego nie przewiduje. Niewielu ludzi umie śpiewać lub grać na instrumentach muzycznych, zaś większość po prostu fałszuje – tymczasem ich niebo jest miejscem, gdzie wszyscy cały czas śpiewają! (Twain, 1962).

Do najciekawszych wizji zaświatów w Hiszpanii VII wieku należą te, w których odczuwa się zapachy – przeważnie niezwykle przyjemne. Jest to zdaniem Anny Czapnik (1998, s. 148–149) ślad motywów łączących chrześcijaństwo z dawniejszą kulturą rzymską. Z kolei ogrody jako miejsce uctowania mają zapewne źródło w wierzeniach pogańskich. „Obraz

„dowodów” jego świętości, będzie to dzieło wartościowe, o ile jego autor nie ulegnie naciskom zewnętrznym (instytucje i osoby zaangażowane w potwierdzanie świętości Jana Pawła II) i wewnętrznym (autocenzura). Konieczny będzie doskonały warsztat, umożliwiający weryfikację bardzo zróżnicowanych źródeł. Wydaje się, że z różnych powodów w najbliższym czasie studium to nie powstanie.

biesiadowania w zaświatach znany jest w tradycji celtyckiej” (Czapnik, 1998, s. 169). Wizje zaświatów zawierają też opisy tego, co w tym niebie należy „robić”. W końcu wieczność to nie tak mało! W niebie znajdują się zatem i domy, i mieszkania. Nawet św. Teresa z Ávili przełożyła swe doświadczenia mistyczne na opowieść o mieszkaniu i kolejnych pokojach, coraz bardziej niezwykłych i tajemniczych. Wizje niebios rzadko bywają tak wzniosłe. To po prostu wyobrażenia o charakterze twórczym. A posłużyły ich autorce jako środek umożliwiający zrozumienie procesu transcendencji; jakie są na tej drodze wyzwania, co trzeba zrobić, aby stać się godnym zbawienia, ale również zachęty – nagrody za już przebytą drogę. Można mówić o miliardach takich zachęt i zagrożeń; temu celowi służą przedmioty ogólnie zwane dewocjonaliami. Jednym z nich, za to na znaczną skalę, są płaskorzeźby na zewnętrznych ścianach gotyckiej katedry w niewielkim tokańskim Orvieto. Wyłożona jest tam pokrótce cała Ewangelia, tak aby oświecić niewydukowanych okolicznych wieśniaków. Z pewnością można dołączyć do nich wszystkich podziwiających filigranowe postacie, ukazujące sceny ze Zbawicielem. Trudno pozostać obojętnym na działanie sztuki.

Dobrze ukształtowane formalne operacje myślowe umożliwiają odebranie się od konkretności. Immanentną ich cechą jest również zachowanie możliwości rozumowania „do tyłu”, od abstrakcji do konkretności. Ta zaleta owocuje nie tylko umiejętnością myślenia hipotetyczno-dedukcyjnego. Nie podlegając przymusowi konkretnej weryfikacji, formalny sposób myślenia umożliwia też kreację idei i obiektów niewystępujących w realnym świecie⁵¹. Dzięki temu Paul Pruyser (1968) umieścił sferę fantazji ukiepunkowanej w świecie iluzjonistycznym⁵². Składają się nań: potrzeby kulturowe, symbole, zabawa, twórczość, myślenie typu poszukiwawczego, uporządkowana wyobraźnia, związki inspirowane, obrazy dające się zwerbalizować, byty lub fakty wyobrażeniowe. Zgodnie z rozwijaną także przez Pruysera neopsychoanalityczną teorią relacji z obiektem (Pruyser, 2001 [1968]; por. Wulff, 1999), należą tu obiekty transcendentne. Ich pierwowzorem jest dziecięcy obiekt przejściowy⁵³.

⁵¹ Jeszcze jedna możliwość polega na tym, że poziomy duchowości i wyrafinowania intelektualnego są w stosunku do siebie niewspółmierne. Jak to dokładniej rozumieć, to problem dalszych badań.

⁵² Termin użyty przez Pruysera w kontekście języka polskiego może się wydać mylący. Nie chodzi przecież ani o freudowskie pojęcie złudzenia, ani tym bardziej o pokaz iluzjonisty (prestidigitatora). Lepszy byłby chyba termin „świat wyobraźni”.

⁵³ Donald Winnicott (1953) rozumiał obiekt przejściowy jako wyimaginowane miejsce lokowania energii katektycznej, takie jak miś, lalka czy nawet kocyk. Jest on

Pruyser uzupełnił swoją teorię, wyróżniając jeszcze dwie sfery doświadczenia: świat autystyczny i świat realistyczny. Jeśli nastąpi nadmierna koncentracja na jednej z nich, bez pośrednictwa świata iluzjonistycznego, w przypadku zaburzenia autystycznego dominuje fantazja nieukierunkowana, myślenie w kategoriach wszechmocy, nieopanowane kaprysy, wolne skojarzenia, obrazy niewyraźne, byty lub fakty halucynacyjne, potrzeby prywatne, symptomy, sny, sterylność, obiekt wewnętrzny (imago). W przypadku zaburzenia realistycznego dominują: percepcja zmysłowa, tendencja do testowania rzeczywistości, potrzeba oparcia się na twardych, niezaprzeczalnych faktach, prostych związkach logicznych, odniesienia do rzeczy namacalnych, orientacja na rzeczywiste byty, fakty lub potrzeby, na obiekty zewnętrzne.

Pojęcie autystycznych zaburzeń świata iluzjonistycznego przejawia się w religiach jako między innymi apokaliptyczne wizje przepelnione krwią, obrazy diabłów z rogami i wiecznego cierpienia. W przypadku zaburzeń świata realistycznego pojawia się tendencja przenoszenia iluzjonistycznych symboli transcendencji do świata realnego. Wyrazem tego jest na przykład doktryna absolutnej (czyli interpretowanej dosłownie) nieomyślności Biblii, kreacjonizm lub teoria „inteligentny projekt” zamiast ewolucjonizmu (Susskind, 2008; Boudry, Blancke i Braeckman, 2010; Heller, 2012).

Ciekawym zagadnieniem jest miejsce dialektyki i myślenia relatywistycznego w rozwoju duchowości. Formy te są znane od tysiącleci. Starożytni greccy filozofowie rozumieli dialektykę jako metodę doprowadzania twierdzeń przeciwnika sporu do absurdu (metoda elenktyczna) albo jako technikę nauczania poprzez subtelne kierowanie rozumowaniem ucznia, tak aby sam doszedł do oczekiwanego wniosku (metoda majeutyczna). Stosował ją Sokrates. W filozofii nowożytnej pojęciem dialektyki posługiwał się na przykład Georg Wilhelm Friedrich Hegel. Karol Marks „postawił ją na ziemi”, gdyż jako teoria idealistyczna dialektyka do tej pory „stała na głowie” (Tatarkiewicz, 1971). Hegel pisał o dialektycznym ścieraniu się sprzecznych idei (teza i antyteza), czego rezultatem jest nowa jakość – synteza (idealizm obiektywny). Według Hegla to idee generują materię i jej postępujący rozwój. Marks potraktował dialektykę jako istotę mechanizmu dynamiki materii. Idee wynikają z jej natury. Materia to niezniszczalny (wieczny) byt, pierwotny wobec idei, czyli praw fizyki (materializm dialektyczny). Interpretacje Hegla i Marksa czynią jednak z dialektyki kategorię metafizyczną.

potrzebny dziecku, aby mogło stopniowo przejść od znajdowania się pod opieką i pełną kontrolą matki do samodzielnego funkcjonowania.

Pół biedy, jeśli dialektyka stosowana jest jako metoda erystyki, sztuki prowadzenia sporów, aż po ich wygrywanie niezależnie od tego, jaka jest rzeczywistość. Jednym z czołowych krytyków materializmu dialektycznego był Leszek Kołakowski (1988). W spłyconej wersji materializm dialektyczny stał się ideologicznym narzędziem uzasadniania tak zwanej walki klas poprzez zniszczenie jednej (panującej) przez drugą (proletariat). Walka klas w wersji Lenina i jego towarzyszy doprowadziła, jak wiadomo, do tragicznych skutków.

Jakkolwiek jest pewne podobieństwo między relatywizmem a dialektyką, w tym przypadku chodzi o bardzo zróżnicowane stosowanie tego terminu. Pomijając takie znaczenia, jak relatywizm kulturowy (badając inną kulturę, należy odrzucić „filtr” kultury własnej) lub przeciwnie – relatywizm poznawczy (badając inną kulturę, zawsze wspomniany „filtr” stosujemy), pozostajemy przy znaczeniach filozoficznym i etycznym. Wydaje się, że potoczny pogląd o relatywizmie jako tożsamym z dowolnością rozumienia i interpretacji (przypisywany mu w obrębie filozofii), jak i pogląd typu „Róbta co chceta” (przypisywany mu w obrębie moralności) nie oddają istoty rzeczy. Być może błędy tego rodzaju wynikają z niedojrzałości intelektualnej, lęku przed wykluczeniem z cenionego środowiska lub po prostu z niewiedzy (*vide* wspomniany wcześniej *Zniewolony umysł*). Chodzi raczej o to, że nasz umysł może się wznieść ponad literalne spostrzeganie rzeczywistości, dokonując syntezy pozornie nieprzystających elementów. Można powiedzieć, że relatywizm to forma systemowego rozumienia rzeczywistości (Weinberg, 1979).

Myślenie tego rodzaju występuje w piątym stadium rozwoju moralnego sądzenia, opisanym i potwierdzonym empirycznie przez Lawrence’a Kohlberga (1976; Socha, 2000a). Jest to „stadium moralnych praw jednostki jako podstawy społecznego punktu widzenia i społecznego dobra” (Socha, 2000a, s. 155–156). Wybory etyczne stają się swobodne, choć nie grożą niewskazanymi skutkami. Jednostka osiągnęła już taki poziom świadomości prawa uniwersalnego – zdaniem Kohlberga – immanentnie tkwiącego w ludzkiej naturze, który nie dopuszcza działania z nim niezgodnego, a nawet zmusza ją do działania przeciwko zastanemu porządkowi, jeśli spostrzeża go jako niezgodny z prawem uniwersalnym. Takie stadium wynika ze świadomości uniwersalnego porządku Wszechświata. Kategoria dialektyki ma także zastosowanie do piątego stadium w teorii rozwoju wiary Jamesa W. Fowlera (1981, s. 184–198; Socha, 2000b) pod nazwą „wiara koniunktywna” lub „paradoksalno-konsolidacyjna”, gdyż umożliwia dialektyczną syntezę przeciwieństw⁵⁴. Podobieństwo piątego stadium wiary do

⁵⁴ To stadium to między innymi: „Zdawanie sobie sprawy, że zachowanie się światła może być rozumiane zarówno jako zjawisko falowe, jak i korpuskularne. Odkrycie,

piątego także stadium rozwoju sążdenia moralnego wynika po części z faktu, że Fowler był uczniem Kohlberga.

Reasumując, relatywizm to wyrafinowana właściwość umysłu, umożliwiaiąca osiąganie wysokiego poziomu operacji umysłowych przy zachowaniu poczucia sensu. Nie jest to łatwe, gdyż im więcej alternatywnych możliwości, tym trudniejsze do rozpoznania są sens i wartość.

W przypadku tego, co można określić jako inteligencję logiczną, istnienią możliwości takie jak przełomowe odkrycia (np. logika epistemiczna) z jednej strony, zaś z drugiej sofizmaty – „sztuka wykręcania kota ogonem”. Wikipedia podaje między innymi przykład nazwany „Fałszywe równości”: $1 \text{ zł} = 100 \text{ gr} = 10 \text{ gr} \times 10 \text{ gr} = 0,1 \text{ zł} \times 0,1 \text{ zł} = 0,01 \text{ zł} = 1 \text{ gr}$. Wniosek: $1 \text{ zł} = 1 \text{ gr}$ ⁵⁵. To, co nazywamy fantazją, co umożliwia rzutowanie siebie w dowolny wykreowany świat, ma wbrew pozorom głęboki sens. Możemy siebie zrozumieć nie tylko dzięki powieściom Honoré de Balzaca czy dramatom Williama Szekspira. Równie dobrze może to być powieść typu science fiction Stanisława Lema albo hołdujący poetyce absurdu dramat Samuela Becketta. To zależy tylko od typu naszej fantazji. W wymiarze egzystencjalnym odnosi się to do niepoliczalnej ilości wizji tego, co następuje po śmierci. Soteriologia, wiedza na temat zbawienia, rozciąga się od różnorodnych form życia pośmiertnego lokowanych w Hadesie, niebie, Edenie czy bardo, do form wyzwolenia się z życia, takich jak ucieczka z wiecznego koła wcieleń – sansary, a także nirwana. Niekiedy pojawia się trzecie rozwiązanie, egzystencjalna negacja: śmierć jako definitywny koniec życia, a nawet koniec wszystkiego, co istnieje. Pozostaje Epikur z przekonaniem, że „dopóki jesteśmy, nie ma śmierci, a gdy ona przychodzi, nie ma nas”, męstwo bycia według Paula Tillicha (1994) czy heroizm Ernesta Beckera (2015 [1973]) oraz *non omnis moriar*⁵⁶ Horacego.

że racjonalne rozwiązanie bądź wyjaśnienie problemu, które zdaje się tak eleganckie, jest niczym prócz malowanego płótna, zakrywającego złożoną, nieskończenie intrygującą otchłań o zadziwiającej głębi. Patrzenie na pole kwiatów jednocześnie przez mikroskop i szerokokątny obiektyw, odkrycie, że gość, jeśli się go o to poprosi, hojnie odsłoni przebogatą mądrość życiowego doświadczenia. Jest to niekiedy także odkrycie, że ktoś, kto ma bardzo wiele wspólnego z tobą, podpisuje również czek, oddaje twe rzeczy pod zastaw i powoduje zablokowanie twego konta, że rodzice kogoś znajomego są godni uwagi akurat nie dlatego, że są jego rodzicami” (Fowler, 1981, s. 184–185).

⁵⁵ W rzeczywistości $1 \text{ zł} \neq 10 \text{ gr} \times 10 \text{ gr}$ ponieważ: $10 \text{ gr} \times 10 \text{ gr} = 100 \text{ gr}^2 = 0,01 \text{ zł}^2$. Prawdziwa równość wygląda zatem następująco: $1 \text{ zł} = 100 \text{ gr} = 10 \times 10 \text{ gr} = 10 \times 0,1 \text{ zł} = 1 \text{ zł}$ (100 gr, a nie 1 gr) (Sofizmat, Wikipedia 2015).

⁵⁶ „Nie wszystek umrę”.

4.2. Procesy poznawcze a mądrość

Ważnym zagadnieniem powiązaniem z duchowością, a może nawet jej składnikiem, jest mądrość. Najbardziej znana jest teoria mądrości rozwijana przez Paula Baltes'a oraz jego współpracowników z berlińskiego Instytutu Maxa Plancka (np. Baltes i Smith, 1995; Baltes, Glück i Kunzmann, 2005). U jej podstaw leży oczekiwanie, że wprawdzie odległym, lecz realnym celem rozwoju człowieka jest osiągnięcie doskonałości i optymalny charakter funkcjonowania. Cel tego rodzaju łączy religijne i poza-religijne praktyki osobistego rozwoju. Patrząc od strony subiektywnej, punktem docelowym jest osiągnięcie poczucia dobrostanu, identyfikowanego często ze szczęściem lub przynajmniej z poczuciem szczęścia. To zaś może się udać pod warunkiem mądrego, skutecznego i zrównoważonego postępowania. Słusznie, ale czy szczęście lub jego subiektywne ekwiwalenty można uważać za jedyną formę mądrości, a dalej – duchowości?

Na temat mądrości napisano biblioteki książek. Mądrość była traktowana jako cnota, wrodzony instynkt, a z drugiej strony jako coś, co można wypracować. W ostatnim znaczeniu mądrość jest osobistym osiągnięciem, co zbliża ją do równie istotnej dla rozumienia duchowości kategorii z obszaru podmiotowości – autodeterminacji (Deci i Ryan, 1985). W drugiej połowie XX wieku wszechstronne badania empiryczne, które zaowocowały szczegółową teorią mądrości, prowadzili psychologowie w ramach Berlińskiego Projektu Mądrości (Kałużna-Wielobób, 2014). W Polsce jej zwolennikiem, lecz i psychologiem twórczo ją rozwijającym, był Zbigniew Pietrasini (2001; 2008). Podobnie jak wielu psychologów czy filozofów (począwszy od Sokratesa), zalecał on rozwijanie dystansu wobec otoczenia i wobec siebie. Na wysokim poziomie rozwoju mądrości wyraża się on „w poddawaniu samodzielnej, krytycznej refleksji własnego dziedzictwa kulturowego i własnej osoby” (Pietrasini, 2009, s. 102)⁵⁷. Dobrze ilustruje to spostrzeżenie Fernando Pessoa (2007): „Gdy widziałem, z jaką jasnością umysłu i wewnętrzną logiką niektórzy wariaci wyjaśniają sobie samym i innym swe obłąkane idee, na zawsze straciłem pewność co do jasności mojego umysłu”. Mądrość z duchowością łączy bezpośrednio Maria Straś-Romanowska, zwracając uwagę na duchowy aspekt mądrości. Píše o mądrości jako o wieńczącym etapie rozwoju duchowego (Straś-Romanowska, 2011).

⁵⁷ „Na przeciwnym biegunie plasują się ludzie korzystający z wpojonego sobie dziedzictwa bezkrytycznie. Bezrefleksyjny konformista, wyznawca, fanatyk, a czasem i neurotyk, stale reprodukuje nabyte opinie, zachowania, i nie jest w stanie odnieść się do nich z przynoszącym odkrywczy wgląd dystansem” (Pietrasini, 2009, s. 102).

Inaczej mówiąc, jednym z głównych problemów na drodze ku mądrości, a zatem i rozwoju duchowego, jest autorefleksyjny krytycyzm albo refleksyjny samokrytycyzm.

W wielu tradycjach religijnych można dostrzec sporo zbieżności. Wstąpienie na wysoki poziom duchowości poprzez doskonalenie umysłu (a taka doskonałość to przecież mądrość) jest zwykle uwarunkowane praktykami oczyszczającymi umysł: różnymi formami medytacji lub praktykami intensyfikującymi procesy poznawcze tak, aż zostanie zablokowany pewien mechanizm utrzymujący stabilność systemu sensów czy przekonań. Praktyki mają charakter deprywacji lub przebodźcowania sensorycznego, lecz rezultat jest podobny: dekonstrukcja dotychczasowego systemu. Łączący chrześcijaństwo z buddyzmem Anthony de Mello (2011, s. 84–88) podpowiada cztery kroki ku mądrości: 1) uświadomienie sobie negatywnych uczuć, 2) akceptacja faktu istnienia tych uczuć w sobie, 3) separacja tych uczuć – są w tobie, ale to nie ty („aby być wolnym, niczego nie rób, ale coś odrzuć”), 4) odwaga w dokonywaniu zmian w sobie (nie w innych).

Doskonałość w chrześcijaństwie symbolizuje propagowany w konkretnym czasie i miejscu wzorzec świętości (dotyczy to szczególnie katolicyzmu), w hinduizmie jest to guru, w buddyzmie arhant czy bodhisattva. Doskonalenie dotyczy tu i ducha, i ciała, obejmując skomplikowane, długotrwałe i ujawniane często dopiero po spełnieniu specjalnych warunków duchowe ćwiczenia. W buddyzmie zen temu celowi służą medytacje, takie jak medytacja na siedząco – zazen czy zgadywanie sensu koanów.

Przykład koanu: *Poganin pyta Buddę* (Zieliński, 2011, s. 44).

Czy objawisz mi prawdę bez użycia słów i bez użycia milczenia? – zapytał poganin. Budda kontynuował medytację w kompletnej ciszy. Poganin pokłonił się i podziękował Buddzie. Dzięki swej wspaniałości – powiedział – usunąłeś chmury z mojego umysłu i umożliwiłeś wejście w przebudzenie. Po odejściu poganina, Ananda zapytał Buddę, co osiągnął. Dobry koń – rzekł Budda – biegnie szybko nawet, jeśli widzi tylko cień bata.

Komentarz Mumona:

Ananda był uczniem Buddy, lecz jego zrozumienie nie równało się zrozumieniu poganina. A teraz powiedz mi, jak wielka jest różnica pomiędzy uczniami a osobami niebędącymi uczniami?

- Stąpaj po ostrzu miecza.
- Biegaj po kruchym lodzie.

- Nie wspinaj się na drabinę.
- Pozwól, by ręce puściły się krawędzi przepaści.

Doskonały człowiek jest także celem duchowego rozwoju w taoizmie. W traktacie *Guanzi de* rozumiano między innymi jako cechy człowieka, jako jego pierwiastek etyczny, wymagający nieustannego doskonalenia. Dao bowiem przejawia się za pośrednictwem *de* – „cnoty”, a zarazem „cechy, przejawu” (Banek, 2007, s. 238).

I tak myślenie dialektyczne, paradoksalne, najlepiej jest widoczne w świetle opisywanej między innymi w traktacie *Daodejing* zasady taoizmu wu-wei („Działaj, nie działając”) (Banek, 2007, s. 240). Dialektyczna istota tej zasady polega na wykorzystywaniu sił zewnętrznych (np. wiatru w naturze, agresywności przeciwnika w walce) zamiast nieekonomicznego i skazanego na porażkę „kopania się z koniem”. W opowieści *Tao Kubusia Puchatka* (obecnie powiedzielibyśmy Dao) Benjamin Hoff (1993, s. 60) cytuje anegdotę z pism Zhuangzi (drugiego po Lao Tsy mistrza, twórcy taoizmu):

W Wąwozie Lu jest wielki wodospad, wysoki na kilka tysięcy stóp, a rozpyloną wodę widać na wiele mil wokoło. We wzburzonej wodzie u jego podnóżu nie pojawia się żadna żywa istota⁵⁸. Podbiegł do niego. Musiałbyś być duchem, żeby przeżyć coś takiego – powiedział – ale wydajesz mi się być człowiekiem. Jaką tajemną moc posiadasz? Nic takiego – odparł starzec. Zacząłem uczyć się, kiedy byłem jeszcze bardzo młody, i dorastałem stale to ćwicząc. Teraz jestem już pewien swych umiejętności. Zanurzam się i wynurzam wraz z wodą. Podążam za nią i zapominam o sobie. Potrafię przeżyć, ponieważ nie walczę z przewyższającą mnie potęgą wody. To wszystko.

Zasady Dao jako forma myślenia dialektycznego, relatywistycznego lub postformalnego są pozornie niejasne i zmienne: „*Dao* jest wielkie jak niebo, nieobjęte jak ziemia, ciężkie jak kamień i lekkie jak pióro” (Banek, 2007, s. 238). Jak mowa jest w traktacie *Daodejing*, Dao, które można wyrazić słowami, nie jest prawdziwym Dao. Dao to wiedza o Dao, prawda wszystkich prawd, zasada wszystkich zasad, forma leżąca u podłoża wszystkich form, jedyność, ostateczność. Dwa podstawowe pierwiastki natury, Yin i Yang, stanowią jedność. Znać Dao to podążać za Dao. Kto podąża za Dao, ten identyfikuje się z Dao. Dao jest zasadą – zasadą twórczą,

⁵⁸ To oczywiście Konfucjusz, przez taoistów zwalczany.

zawartą w naszej naturze. Wedle traktatu *Zhuangzi* celem odkrywania Dao jest dążenie do harmonii z naturą. Należy być w harmonii, a nie w opozycji wobec fundamentalnych praw Wszechświata. Oznacza to bycie w harmonii z naturą i jednocześnie jej przekraczanie.

Człowiek ma naturę fizyczną, ale także duchową, która tę fizyczną przekracza. Zhuangzi mówił, że człowiek doskonały nie ma ja, człowiek duchowy nie ma osiągnięć, prawdziwy mędrzec nie ma imienia. Człowiek doskonały – mędrzec – nie dba o podział na „ja – nie ja”, podział na „ja i reszta świata”. Ja to nieodróżniona całościowość, stan transcendujący wszelkie podziały i zróżnicowanie świata doczesnego. To jest Dao. Mądrość jednak to nie niemowlęca prostota, lecz duchowy stan przekraczania sprzeczności, różnic, widzenie świata z nieskończonej perspektywy Dao. Jak można sądzić, w tym miejscu pojawia się mistycyzm, chyba najważniejsza droga prowadząca do wysokiego poziomu uduchowienia. Stan ten przejawia się w empatii i identyfikacji mędrca z miłością.

Osią taoizmu jest nie tyle wyrafinowana inteligencja czy miłość, ile wspomniana wyżej mądrość. Konkurencyjny konfucjanizm wypracował inny wzorzec mądrości. Polega on na zrozumieniu swego miejsca w społeczeństwie, na odpowiednich do tego miejsca działaniach, na kultywowaniu szacunku dla wiedzy, ale i serdeczności (po chińsku „jen”), która należy już do alternatywnego typu narracji – jest „od serca”, czyli należy do sfery lewopółkulowej, „czuciowej”, żeby nie rzec „uczuciowej”.

Mądrość według zachodniej psychologii syntetyzuje aspekty różnych tradycji, szczególnie teorii Paula Baltesa, która obejmuje bardzo szerokie spektrum problemów. Chodzi o tak zwane kryteria oceny przejawów mądrości. Są to: 1) bogata faktograficzna (deklaratywna) wiedza dotycząca podstawowej pragmatyki życiowej, 2) bogata proceduralna wiedza dotycząca podstawowej pragmatyki życiowej, 3) wiedza kontekstualna zdobyta w trakcie życia, 4) relatywizm wartości i tolerancja, oraz 5) świadomość braku pewności i radzenie sobie z nim (Baltes, Glück i Kunzmann, 2005, s. 127–129).

Takie kryteria powodują, że bardzo trudno znaleźć osoby je spełniające. Nie zależy to zdecydowanie ani od daty urodzenia (liczba lat i czas, w którym żyje osoba), ani od wykształcenia. Wystarczy posłuchać lub przeczytać anegdoty ludowe, zwłaszcza góralskie. Oto jedna, w której baka wykazuje zdroworozsądkową mądrość: „Góry. Malarz maluje pejzaż. Podchodzi baka, patrzy, jak artysta wiernie kopiuje widok i mówi: Cholera, ile to się człowiek musi namęczyć, jak nie ma aparatu”.

Wnioski z badań autorów weryfikujących trafność teorii mądrości Baltes’a to między innymi stwierdzenie, że wiek jest koniecznym, lecz

niewystarczającym warunkiem rozwoju mądrości (Straś-Romanowska, 2011). Wśród szeregu determinant ważny okazał się wykonywany zawód, konkretnie – badani psychologowie kliniczni spełnili kryteria mądrości w istotnie większym stopniu niż reprezentanci innych zawodów. Nie był to jednak poziom ekspercki, gdyż średni wynik psychologów na siedmio-stopniowej skali wyniósł 3,8 (Baltes i in., 2005, s. 132).

Jak piszą cytowani tu autorzy Berlińskiego Projektu Mądrości, istotnym rysem ich teorii jest traktowanie mądrości jako osiągnięcie „umiarkowanego wyważenia”. Podobne idee pojawiają się w innych teoriach mądrości, na przykład w wersji Roberta Sternberga (1998) istotą mądrości jest równowaga. Mądrość „to nie tylko równowaga między różnymi wewnętrznymi systemami funkcjonowania, ale także równowaga między osobą i jej otoczeniem” (Sternberg, 1998, s. 144).

Jaki jest ostatecznie związek mądrości z duchowością? Może taki, że im więcej mądrości, tym więcej duchowości, szczególnie jeśli pamiętać o warunkującej rozwój mądrości autodeterminacji (Ryan i Deci) i krytycznym – choć bez przesady typu „wszystko to marność” – dystansie do siebie i innych (Pietrasinski, 2009, s. 101–124). Jeśli duchowość jest drogą poszukiwania sensu, to mądrość jest jednym z najlepszych narzędzi. Wspomniane w tym miejscu teorie mądrości mogą się jednak wydać zbyt racjonalistyczne. Gdzie oprócz rozumu jest serce? Gdzie miejsce na pozarozumowe, nieświadome procesy poznawcze?

4.3. Duchowość a problem psychofizyczny

Wkład w rozumienie relacji ciało-dusza (psychika) wniosła już dawno filozofia antropologiczna. Marek Drwięga (2002) zrekonstruował poglądy na tę relację, poczynawszy od Kartezjusza i pioniera francuskiej szkoły psychopatologicznej, Maine de Birana (Wulff, 1999, s. 50–51). Jako pierwszy podkreślił on rolę działania w poznawaniu za pomocą zmysłów. Własna aktywność motoryczna dostarcza doznań wewnętrznych, które są czymś zupełnie innym od jedynie biernego rejestrowania wrażeń, na przykład gdy jakiś przedmiot dotyka naszego ciała.

Tak więc Maine de Biran uwypuklił i wnikliwie opisał bezpośredni związek, jaki istnieje między ja i jego własnym ciałem, przyczyniając się tym samym do rzeczywistego odkrycia subiektywnego ciała. [...] W konsekwencji, próbując przewyciężyć kartezjański dualizm duszy i ciała, Maine de Biran ostatecznie dotarł do nowego rodzaju dualizmu,

któremu w jego metodzie odpowiadały dwa punkty widzenia – obiektywny i subiektywny (Drwięga, 2002, s. 77).

Maine de Biran nie naprawił „błędu Kartezjusza”. Relacja „ciało-dusza” to dla Kartezjusza znany również psychologom problem psychofizyczny. Zamiast jednak znaleźć drogę wyjścia poza pozorny charakter dualizmu dusza-ciało, Kartezjusz zajął postawę, „która mówi, że jeśli można pomyśleć jasno i wyraźnie duszę i ciało jako oddzielone, to ich jedność można odczuć i przedstawić sobie tylko niejasno i w sposób pomieszany” (Drwięga, 2002, s. 43). Jest to jeszcze niedojrzała wersja wspomnianego paralelizmu psychofizycznego.

Już we wczesnej fazie rozwoju psychologii naukowej, na przełomie XIX i XX wieku, problemem psychofizycznym zainteresowali się także posiadający zwykle wykształcenie filozoficzne lub medyczne psychologowie, tacy jak Gustav Theodor Fechner (Pieter, 1976, s. 124–132). Wtedy jedynym rozsądnym jego rozwiązaniem był paralelizm. Twierdzenie, że między układem nerwowym a subiektywnym doświadczaniem istnieje tylko zbieżność czasowa, zaś o tym, co tu jest przyczyną, a co skutkiem, nie sposób dociec, jest jednak teoretycznym unikiem.

Inne, choć także kontestowane rozwiązanie zaproponował niedawno współczesny filozof zajmujący się poznaniem i świadomością, David Chalmers (2010 [1996]). Tyle że oprócz pytania o naturę związku ciała ze świadomością pozostaje pytanie o jego związek z nieświadomością. Ogólnie, problem psychofizyczny należy do zagadnień ostatecznie nierozwiązywalnych – można jedynie zająć jedno z istniejących stanowisk: albo dualizm (ciało i psychika to różne substancje), albo monizm (jedna substancja). Pierwsze stanowisko generuje problem łączności między różnymi substancjami. Jedno z rozwiązań, paralelizm psychofizyczny, to założenie, że interakcja między nimi jest okazjonalna, zbieżność dwu procesów występuje tylko w czasie. Inne rozwiązanie znane jako filozoficzna teoria dualizmu własności podaje Chalmers: „Tak rozumiem koncepcję świata «bit tworzy byt»». To osobiście piękna koncepcja: obraz świata jako czystego strumienia informacyjnego, bez żadnej dodatkowej substancji” (Chalmers, 2010 [1996], s. 496). Można zauważyć, że jest to stanowisko idealistyczne – idee są pierwotne wobec bytów (Grobler, 2006). Stanowisko alternatywne, monistyczne, reprezentuje David Armstrong (1982), czyli – umysł jest ciałem takim jak cały organizm, psychika to funkcja mózgu. Takie rozwiązanie jest proste i eleganckie, nie zakłada istnienia dodatkowego [nad]bytu, co jest przyczyną „kłopotu” psychofizycznego. John Searle (1999, s. 12–13) wyjaśnia, że „jesteśmy spadkobiercami długiej

tradycji filozoficznej, która odrzuca traktowanie świadomości jako części zwykłego, naturalnego, «fizycznego» świata». Następnie proponuje:

Rozwiązanie nie polega na zaprzeczaniu oczywistym faktom, ale na modyfikacji stosowanych kategorii, tak byśmy dostrzegli, że świadomość jest w jednym i tym samym momencie całkowicie materialna i w nieredukowalny sposób mentalna. Oznacza to, że powinniśmy po prostu odrzucić klasyczne kategorie „materialnego” i „mentalnego” właściwe tradycji kartezjańskiej (Searle, 1999, s. 114).

Nie oznacza to „wylania dziecka z kąpielą” – rezygnacji z tezy o istnieniu duchowości i poszukiwania jej przejawów. Papież Franciszek powiedział kiedyś: „Można być człowiekiem uduchowionym, nie będąc religijnym [...]. Dla wielu Bóg jest wszędzie wokół nich, w Przyrodzie” (za: Forum Bez-cenzury24.pl). Wszyscy poszukujemy sensu – jedni znajdując sens w Bogu, inni w różnych formach Absolutu, jeszcze inni nie znajdują go, lecz mają nadzieję go znaleźć. Można to nazwać potrzebą transcendencji, wychylenia się poza to, co jest. Czy to wyjaśnia istotę problemu psychofizycznego? Na pewno ukazuje bezwartościowość hipotezy, że prócz tego, co jest funkcją centralnego układu nerwowego, jest jakaś niematerialna struktura sprawująca superkontrolę nad tą jakościowo „gorszą” – materialną. W podobny sposób można widzieć rolę świadomych i nieświadomych procesów poznawczych.

4.4. Czy duchowość jest bardziej świadoma, czy bardziej nieświadoma?

To zasadnicza kwestia. Większość literatury i wyników badań wskazuje, że duchowość nie musi być koniecznie świadomym obszarem psychiki. Jako że przedmioty doświadczeń duchowych wydają się pochodzić z innego świata, najbliższej niego lokuje się aktywność nieświadoma. William James upatrywał w niej miejsce, przez które „dokonuje się transmisja transcendencji” (Socha, 2001, s. XVI). Odpowiedź na pytanie, gdzie w mózgu, maszynie generującej psychiczną aktywność, znajduje się to „okno na transcendencję”, nazywane po angielsku *God spot*, daje neuroteologia⁵⁹,

⁵⁹ Wcześniej używano – chyba mniej ryzykownej – nazwy „neurobiologia”. W tym nurcie powstały najważniejsze prace Roberta Ornsteina (1972) i Charlesa Tarta (1989), przypisywane do obszaru psychologii transpersonalnej. Używane wówczas instrumenty to EEG i rentgen, badacze wywodzili się z kręgów neurologii, neurochirurgii, neurofizjologii i neuroanatomii. Zmierzali do wyjaśnienia fenomenu świadomości

aspirująca do miana nauki eksperymentalnej (Helminiak, 2015; Vörös, 2014). Do pionierów tej dziedziny należą Eugene d'Aquili, Andrew Newberg (1999) i – najbardziej krytyczny wobec apologetycznych niekiedy akcentów w interpretacji wyników badań – Michael Persinger (1987). Newberg i d'Aquili zakładają, że

mózg i umysł tworzą „mystyczną jedność” (unio mystica), stan w którym ludzie doświadczają, interpretują, generują i uczestniczą w religijnym doświadczaniu. Skupiając się na strukturach ważnych dla ludzkiego doświadczenia, emocji i poznania, autorzy ci tworzą obraz ukazujący to, jak umysł tworzy poczucie świętości. Dzięki badaniom neuropsychologicznym ukazują jego biologiczny mechanizm i eksplorują takie obszary, jak tworzenie mitów, rytuałów, liturgii i teologii (Alston, 2006, s. 16).

Neuroteologia ma w nauce status dziedziny kontrowersyjnej, jeśli nie pseudonauki. Nie chodzi tu o brak naukowych metod, wręcz przeciwnie. Tez neuroteologii próbują dowodzić wymienieni wyżej wybitni naukowcy za pomocą najnowszej technologii i wykorzystując odpowiednie maszyny (fMRI, PET, SPECT). Słoweński filozof Sebastjan Vörös twierdzi, że nienaukowość neuroteologii bierze się z poznawczej pustki cechującej wyniki neuroteologicznych badań. Dlaczego wciąż nie da się wyjaśnić, co tak naprawdę znaczą kolorowe i trójwymiarowe obrazy żywego, działającego mózgu, na przykład wolontariuszek – sióstr karmelitanek? Mario Beauregard i Vincent Paquette (2006) zbadali reakcje 15 karmelitanek, zakonnic dobrowolnie wywołujących u siebie doznania zakwalifikowane jako „doświadczenia religijne/duchowe/mistyczne”. Hipotezy brzmiały, że takie doświadczenia wywołują mikrowyładowania w płatach skroniowych oraz że są to procesy podobne do obserwowanych w epilepsji. W trakcie ich modlitw rejestrowano obraz ich mózgów za pomocą fMRI (funkcjonalny rezonans magnetyczny) systemu EPI (3 T – Trio Magnetyczne Siemens). Fenomenologia tych doznań była oceniana poprzez analizę wypowiedzi zakonnic po fazie kontemplacji oraz odpowiedzi na 15 pytań Skali Mistycyzmu. Rzeczywiście, okazało się, że tylko ściśle określone okolice mózgu aktywizują się w trakcie głębokiej medytacji i modlitwy, na przykład pole Brodmanna czy kora środkowej części prawego płata

i samoświadomości, układali mapy mózgu i próbowali zrozumieć mechanizmy funkcjonowania zmienionych stanów świadomości. Neuroteologia stawia hipotezy filozoficzne.

skroniowego, analogicznie do wcześniejszych ustaleń lokalizacji „miejsca Boga” (ang. *God spot*), czy jądro ogoniaste podwzgórza (pozytywne uczucia miłości, szczęścia).

Co jednakże wynika z badań i spekulacji neuroteologów? Fascynujące działanie informacji o kluczowym niekiedy znaczeniu nieświadomego przetwarzania (takiej metafory używają obecnie przedstawiciele kognitywistyki⁶⁰) wzbudza zainteresowanie badaczy, ale również antropologów czy filozofów. Szkoda tylko, że rejestracja impulsów i stworzonych z nich obrazów nie jest prosta, gdyż badacze opierają się na retrospekcji. Oznacza to, że musi ona być skorelowana z tym, co przeżywają badane osoby. Wybitny badacz procesów mózgowych Antonio Damasio przyznał, że nadal nie jest dla niego jasne, dlaczego działa jakaś zaaplikowana substancja. Gdyby zbadać Tristana i Izoldę, którzy wypili miłosny napój, nadal nie wyjaśnilibyśmy ich niezwykłego zakochania.

Krytyk „materializmu lekarskiego”, William James, już ponad sto lat temu wiedział, że nie tędy droga. Niezależnie od tego, czy stan organizmu (wraz z mózgiem) jest skutkiem autonomicznych procesów wewnętrznych (np. chora wątroba), czy też czynników zewnętrznych (zażycie substancji psychoaktywnej), nie wnosi to nic do rozumienia istoty zjawiska. Z perspektywy pragmatyzmu – koncepcji filozoficznej, której jednym z czołowych przedstawicieli jest William James, liczy się bardziej skutek (funkcjonowanie) niż przyczyna.

Wysuwanie [...] ustrojowego uwarunkowania duchowych stanów religijnych w celu zmniejszenia ich wartości duchowej jest czymś nie logicznym i samowolnym [...] Potrzeba by było przedtem sformułować jakąś teorię psychofizyczną, łączącą wartości duchowe w ogóle z określonymi postaciami zmian fizjologicznych [...] bezpośrednia jasność, filozoficzna rozsądnosc i moralna użyteczność – oto jedyne godne przyjęcia sprawdziany. Św. Teresa mogłaby posiadać układ nerwowy najspokojniejszej krowy i nie uratowałaby przez to swej teologii, jeśli przyłożenie do tej teologii innych sprawdzianów wypadłoby dla niej niepomysłnie. I odwrotnie, jeśli jej teologia wytrzymałaby te próby, byłoby rzeczą obojętną, w jakim stopniu podczas ziemskiego swego życia św. Teresa była histeryczką i osobą nie zrównoważoną (James, 2001 [1902], s. 18–21).

⁶⁰ Definicja według Edwarda Nęcki, Jarosława Orzechowskiego i Błażeja Szymury (2007) brzmi: kognitywistyka (*cognitive science*) – interdyscyplinarna dziedzina wiedzy, zajmująca się badaniem poznania.

Psychoanaliza w swoich dominujących nurtach nie przynosi odpowiedzi na pytanie o naturę duchowości, bo niewiele się też nią zajmowała. Obszarem zainteresowania była raczej religijność i, o zgrozo!, sama religia jako zjawisko społeczne (Powęska, 2024). Pomysły tego rodzaju miał już sam Zygmuntd Freud, który już dawno wszedł raczej do kanonu postaci kultury masowej. Stąd poza wąskim gronem zorientowanych psychoanalitycznie psychoterapeutów zajmują się jego myślą przede wszystkim kulturoznawcy, historycy i filozofowie (Węgrzyn, 2016). Mimo oczywistej i słusznej krytyki wiele jego idei pozostaje, często w sposób, *nomen omen*, nieuświadomiony, żywych (Gaude, 2021). Przykładowo, mało który psycholog poznawczy ma świadomość, że pojęcie „reprezentacja poznawcza” pojawiło się pierwszy raz właśnie w pracach Freuda pod postacią niemieckiego słowa „*vorstellung*” (Erdelyi, 1985). Wątek znaczenia nieświadomych reprezentacji dla rozwoju wiary religijnej kontynuowała Ana-Maria Rizzuto, argumentując, że obraz Boga jest uniwersalny w judeochrześcijańskim kręgu kulturowym, a wiara lub jej brak to jedynie postawa wobec posiadanej Jego reprezentacji (2012). Natomiast, prawdopodobnie z przyczyn związanych z kulturą, w jakiej funkcjonowali, ani Freud, ani Rizzuto nie zajmowali się specjalnie duchowością jako zjawiskiem psychologicznym niezależnym od religii czy równoległym w stosunku do niej. Według Freuda, doświadczenie mistyczne czy duchowe nie było źródłem religii, gdyż wtedy można by było określić mianem religijnych osoby niewierzące. Mogło być z nią jedynie wtórnie powiązane, stanowiąc sposób na odsunięcie zagrożenia ego ze strony świata zewnętrznego (Sacha, 2015). Co ciekawe, myślenie tego rodzaju bliskie jest obojgu autorom tej książki, choć nieco odmiennie tę ideę konceptualizują. Sam Freud nieszczególnie myśl tę rozwijał i swoim zwyczajem nie widział również jakiegokolwiek potrzeby weryfikacji tego pomysłu. Znacznie bardziej interesowały go nieświadome źródła, jego zdaniem szkodliwej, funkcjonującej w społeczeństwie, religijnej iluzji. Jest to w jakiś sposób rys typowy dla całej twórczości wiedeńskiego psychoanalityka, na który zwraca uwagę również Ana-Maria Rizzuto – błyskotliwe intuicje zostają nierozwinięte, niezwerifikowane i niejako porzucone na rzecz wydaje się osobiście, a nie profesjonalnie uwarunkowanych poglądów na życie. Ciekawie przeżycia duchowe widzi natomiast Heinz Kohut, który jest autorem koncepcji narcyzmu jako osobnej, niezależnej linii rozwojowej. Zdejmuje zatem z pojęcia narcyzmu odium patologii lub co najmniej niezbyt chwalebnej cechy osobowości (Gościński i Mocek, 2008). W swojej pracy na temat rozmaitych form narcyzmu pisze on o tak zwanym kosmicznym narcyzmie – fazie rozwoju zdrowego narcyzmu, w której osoba osiąga trwałe i twórcze wykroczenie

poza samego siebie (Merkur, 2010). Według Kohuta jest to podobnie jak twórczość i poczucie humoru stan będący jedną z wyższych form przystosowania. Podaje on, że: „W pewnych stanach psychicznych jaźń może rozszerzyć się daleko poza granice jednostki lub może się skurczyć i stać się identyczna z jednym z jej działań lub celów” (Kohut, 1966, s. 429).

Są to klasyczne warianty doświadczenia mistycznego, co czyni rozważania Kohuta bliskim autorom tej książki. Niemniej ponownie jest to czysta spekulacja, pozbawiona poza kontekstem klinicznym dowodów. Zatem jako kategoria naukowa kosmiczny narcyzm ma niewielkie szanse sukcesu. Podobnie według Grotsteina celem przeżycia duchowego jest „czasowe rozpuszczenie granicy między self a Innym” (Sacha, 2015). Tu również nie jest to kategoria odnosząca się do nieświadomości, a do poczucia siebie (self). Zatem nawet jeśli we współczesnej psychoanalizie pojawiają się kategorie odnoszące się do duchowości, nie rozstrzygają one o jej świadomej bądź nieświadomej naturze.

Oryginalny wkład do tej dyskusji wnosi natomiast parapsycholog (!) Michael A. Thalbourne (Thalbourne i Delin, 1999). We wczesnych latach dziewięćdziesiątych wraz ze współpracownikiem, Peterem S. Delinem, poszukiwał korelatów wiary i rzekomego doświadczenia zjawisk paranormalnych lub psi (zdefiniowanych jako ESP, psychokineza i życie po śmierci). Na podstawie dużej próby ustalono, że osoby wierzące/doświadczające zjawisk paranormalnych uzyskały wyższe wyniki w zakresie osobowości twórczej (Thalbourne i Delin, 1994), doświadczenia mistycznego (Thalbourne, 1991), idei magicznych (Eckblad i Chapman, 1983) oraz historii doświadczeń maniakałnych i depresyjnych (Thalbourne, Delin i in., 1994). Wszystkie te zmienne były ze sobą skorelowane i analiza głównych składowych potwierdziła, że istnieje jeden czynnik odpowiedzialny za wymienione zjawiska (Thalbourne i Delin, 1999). Nazwano go transliminalnością (łac. *trans* + *limen*) i definiowano jako hipotetyczną tendencję do przekraczania progów do lub ze świadomości przez materiał psychologiczny. Jest to w oczywisty sposób nawiązanie do poglądu, że wiele treści świadomości ma swoje źródło w procesach nieświadomych i przedświadomych lub podlega ich wpływom i że podprogowy materiał psychologiczny musi zostać potencjalizowany do pewnego poziomu progowego, zanim zmanifestuje się jako świadomość supraliminalna (Thalbourne i Houran, 2000). W późniejszych definicjach transliminalności autorzy zwracają uwagę na inny jej aspekt: bogactwo owego materiału, który miałby tę granicę z dużą łatwością przenikać. Ostatecznie definiują ją zatem jako w „dużej mierze mimowolną podatność i świadomość dużej liczby generowanych wewnętrznie zjawisk psychologicznych o charakterze ideowym i afektywnym”

(Thalbourne i Delin, 1994, s. 25). Zatem, choć zupełnie nieoczekiwany, jest to istotny i dobrze udokumentowany głos w dyskusji na temat świadomej bądź nieświadomej natury duchowości.

4.5. Intencjonalność i podmiotowość jako rezultat szczególnych cech umysłu człowieka

Nie byłoby możliwe intencjonalne i podmiotowe poznawanie świata ani w nim działanie, gdyby nie odkryte stosunkowo niedawno mechanizmy funkcjonowania ludzkiego umysłu, częściowo także podobne do tych, które posiadają na przykład małpy człekokształtne. Ewolucja ma charakter rozwojowy. Podstawowe pytanie brzmi: jak doszło do pojawienia się funkcjonujących podmiotowo, opartych na zasadzie sprzężenia zwrotnego, mechanizmów samoświadomości: samoobserwacji, zamierzonych, a zatem intencjonalnych aktów zachowania, a dalej – samokontroli? Z dotychczasowych wyników badań neurobiologów oraz psychologów jeszcze nie wynikają pełne i satysfakcjonujące odpowiedzi. Nie wiadomo, czy są one możliwe. Trzeba pamiętać, że – mając świadomość nieuniknionego uproszczenia – *homo sapiens* to jedyna znana nam do tej pory istota zdolna do samoobserwacji i jednocześnie mająca poczucie braku pewności co do tego aktu. W jakim stopniu uświadamiane treści umysłu są takie, jak sądzimy, a nie takie, jakimi są naprawdę, tylko nie potrafimy tego wiedzieć? Zatem to nie tylko samoświadomość, jaką wydają się posiadać chociażby małpy człekokształtne czy nawet psy, które rozpoznają się w lustrze (Cazzolla Gatti, 2016). To świadomość ograniczeń własnej świadomości. Ale to już... nauka!

Antonio Damasio (2011) nazywa procesy prowadzące do powstania świadomości „homeostazą socjokulturową”. To wychodząca poza fizjologię systemu nerwowego ku determinacji społeczno-kulturowej, choć kierująca się podobnym mechanizmem działania, adaptacja do aktualnych warunków z systemowym zapętleniem (według praw sformułowanych na gruncie ogólnej teorii systemów), zasada zachowania jak największych zasobów. W tym przypadku są one głównie na zewnątrz mózgu (np. kultura, w tym wartościowe dziedzictwo przeszłości i tradycje religijne). W procesie internalizacji (przyswajania kultury) tworzy się system świadomości, zawierający według Damasia trzy konieczne elementy: bycie przytomnym, posiadanie umysłu i posiadanie jaźni. Badacz ten rozumie ostatni element jako czynnik, który

kieruje treści umysłowe ku naszym potrzebom i w ten sposób wytwarza subiektywność. Jaźń nie jest jakimś wszytkowiedzącym homunkulem, ale raczej pojawieniem się w wirtualnej projekcji, którą nazywamy umysłem, jeszcze jednego wirtualnego elementu: wyimaginowanego głównego aktora naszych zdarzeń umysłowych (Damasio, 2011, s. 176).

Tu idee Damasia zbliżają się interesująco do koncepcji self Kohuta, który jednak odwołuje się bardziej do fenomenologii ludzkich doświadczeń niż do konkretnych struktur mózgowych (Gościński i Mocek, 2008). W dalszej części książki Damasio wyróżnia trzy etapy powstawania jaźni, a zarazem jej poziomy: protojaźń, jaźń rdzenną i jaźń autobiograficzną. Poziom protojaźni reprezentuje organizm, a jej siedliskiem są wyższa część pnia mózgu i wyspa. Poziom jaźni rdzennej obejmuje między innymi poczucie wiedzy oraz istotność obiektu, perspektywę oraz poczucie własności i sprawczości. Wszystko to może nadal funkcjonować na podstawie tak zwanego mózgu gadziego (MacLean, 1990). Dopiero na poziomie jaźni autobiograficznej „pełnię władzy” mogą przejąć obszary kory mózgowej, a zatem pojawia się abstrakcyjność myślenia. Można też przypuszczać, że wtedy pojawiają się właśnie definiowane przez Kohuta jako wyższe formy narcyzmu w rozwoju poczucia siebie: wiedza, twórczość i kosmiczny narcyzm, czyli poniekąd synonim doświadczenia mistycznego, w którym ja zanika w poczuciu połączenia z całym światem (Kohut, 1966).

4.6. Emocjonalny wymiar doświadczenia duchowego

Na czele cech doświadczeń duchowych, czyli niekoniecznie religijnych, znajduje się to, co jest – jak się zdaje – ich największą atrakcją: ekstaza, niesłychane natężenie przyjemności i szczęścia. Rzeczywiście, wielu adeptów dostarczania sobie niezwykłych doznań zaznało tego stanu, czasem ponosząc później wysokie koszty (np. skutek nadużycia narkotyków). Nigdy nie ma jednak gwarancji, że te emocje będą przyjemne. Na przykład NDE (*near-death experience*) – doświadczenie pobliża śmierci – jest w około 30% koszmarem, którego nigdy się nie zapomina. Nawijając do trójpodziału ludzkiego mózgu, Wettach (2001) twierdzi, że NDE to rezultat zdominowania mózgu neosaków przez część „gadzią”. Dlatego – jego zdaniem – słynna wizja tunelu, przez który przelatuje „dusza” podmiotu, pojawia się dopiero po śmierci racjonalnej części mózgu.

Czy emocjonalna strona duchowości ma niekontrolowany charakter? Zdecydowanie nie. We wspomnianej już pracy Berenice i Richarda Lazarusów (1994) emocje (lepiej byłoby w tym miejscu mówić o uczuciach) pełnią całkowicie racjonalną funkcję jako najszybciej działający system informowania podmiotu o ewentualnym zagrożeniu. David Buss (2001) podkreśla, że w tym przypadku podwzgórzowe, czyli „gadzie” pochodzenie emocji jest korzystne. Zając nie może czekać, aby „poznawczo” ocenić, czy błyskawicznie zbliżające się stworzenie jest jego wrogiem. Głębokie struktury mózgu są szybsze, wskutek czego zając ucieka, zanim się dowie, dlaczego. W tym znaczeniu emocje należą do ogólnego systemu przystosowania organizmów do środowiska.

Do pewnego stopnia także ludzki umysł działa podobnie jak u zająca. Pewien mężczyzna, prowadząc samochód, przeżył następujące zdarzenie. Właśnie zaczęło padać, gdy – mijając rowerzystę – zauważył, że ten zamierza zjechać mu drogę w celu skręcenia w lewo. Najczęstszą, nawykową reakcją byłoby hamowanie. Stało się jednak inaczej. Kierowca dodał gazu! Na śliskiej jezdni było to, jak się zdaje po – wymagającym pewnego czasu – racjonalnym przemyśleniu sytuacji, jedynym wyjściem. Można było jedynie zobaczyć przerażenie w oczach rowerzysty. Zdarzenie to zastanowiło kierowcę – adekwatna reakcja bez przemyślenia jej zasadności. Skąd kierowca wiedział? W ułamku sekundy! Nie wiedział świadomie, wiedział jego „gadzi” mózg.

W pewnym stopniu emocje towarzyszące doświadczeniu duchowemu można kontrolować świadomie, stosując między innymi szczególny rodzaj inteligencji, zwanej inteligencją duchową (Zohar i Marshall, 2000; Emmons, 1999; 2000). Danah Zohar, absolwentka fizyki teoretycznej, psychologii i filozofii, odwołuje się do zasad mechaniki kwantowej⁶¹. Robert Emmons pozostaje na gruncie psychologii głównego nurtu, łącznie z charakterystycznym dla jego środowiska kulturowego nachyleniem pragmatycznym, gdzie kryterium rozwoju duchowego jest dobrostan. Odwołuje się wprawdzie do teologii, na czele z Pauliem Tilllichem, lecz wprowadzone przez niego pojęcie troski ostatecznej (*ultimate*

⁶¹ Jakby tego było mało, Zohar (prawdopodobnie pseudonim – identycznie nazywa się Księga Brzasku, jedno z najważniejszych dzieł judaizmu) dodaje do tego wątek hinduistyczny, koncepcję czakr, domniemanych ośrodków energetycznych w ciele człowieka. To pozwala opracować typologię osobowości zaczerpniętą z prac C.G. Junga i J.L. Hollanda, którą Zohar nakłada na Lotos jaźni (sześć typów osobowości na sześć płatków Lotosu). Środek Lotosu symbolizuje ośrodek integrujący w mózgu, oparty na synchronicznych oscylacjach fal mózgowych (ok. 40 Hz). Zohar uznaje je za podłoże inteligencji duchowej.

concern)⁶² traktuje swobodnie. Opierając się na wynikach własnych badań nad strukturą celów, sugeruje, że celów tych, bez szkody dla podmiotu, może być więcej (Emmons, 1999). Przypomina to ustalenia Kazimierza Obuchowskiego (1985, s. 251–252), który na podstawie badań nad strukturą zadań (wydaje się, że chodzi tu mniej więcej o to samo, co cele) stwierdził, że najkorzystniejsza dla osobowości jest struktura hierarchiczna. Chodzi między innymi o elastyczność w projektowaniu zadań. Występuje ona wtedy, gdy jednostka utraci możliwość realizacji wybranej ścieżki działania, lecz zachowuje możliwość realizacji głównego celu za pomocą innych środków, znajdujących się w zasobach radzenia sobie, umieszczonych na tym samym poziomie w hierarchii. Zadania zajmujące najwyższe pozycje muszą być dostatecznie ogólne; ich ostateczna realizacja nie jest możliwa z definicji. Autor nazywa te wnioski teorią motywacji dalekiej.

Świadomość własnych procesów wewnętrznych, nie tylko intelektualnych, to ewidentny cel duchowego rozwoju. Carl Gustav Jung nazwał taki proces – obarczony jednak ryzykiem utraty wewnętrznej spójności – indywiduacją (Jung, 1966).

Zbigniew Pietrasini (1988) powiedziałby, że uzyskanie kontroli nad maksymalnie szerokim spektrum doznań wewnętrznych, w tym emocji, jest warunkiem istnienia trzeciego obok genów i środowiska składnika procesów rozwoju – autokreacji. Rozwój wglądu we własne procesy umysłowe jest częścią rozwoju procesów poznawczych, co oznacza, że oprócz umysłu (procesów nerwowych głównie w mózgu) powinno się znaleźć w tym systemie miejsce dla reszty ciała. W kulturze zachodniej brak odpowiedniej dbałości o ten rodzaj troski⁶³, co powoduje między innymi zaburzenia o charakterze psychosomatycznym. Dopiero stosunkowo niedawno, bardziej pod wpływem fascynacji Wschodem (łącznie z Dalekim Wschodem), przeniknęły na Zachód idee i praktyki hinduizmu (np. joga), buddyzmu (medytacja, zen) czy taoizmu (powrót do natury, feng shui). Dlaczego stamtąd?

Doskonalenie postrzegania rzeczywistości jest od tysięcy lat celem niezliczonych szkół w tradycjach religijnych, zaś od – powiedzmy – XIX wieku nastąpił rozwój niezliczonych form psychoterapii, treningu czy prowadzenia klienta, z braku rodzimej nazwy nieciekawie zwanych

⁶² Być może lepszym odpowiednikiem anglojęzycznego terminu byłoby sformułowanie „pasja nieskończoności” lub „całkowite zaangażowanie”.

⁶³ Brak tu miejsca na omówienie historycznych uwarunkowań tego zjawiska. Nie jest to istotne dla celu tej książki.

coachingiem⁶⁴. Oparte są one nie tylko na naukowej wiedzy psychologicznej, ale także na praktycznej wiedzy i umiejętnościach zdobytych w ramach niemal wszystkich tradycji religijnych. W celu przeciwdziałania wspomnianej niekorzystnej tendencji cywilizacji zachodniej pojawiły się rozmaite formy psychoterapii, takie jak zasady pracy nad własnym ciałem autora teorii organu Wilhelma Reicha (1996, por. Misiuna, 2016), bioenergetyka Alexandra Lowena (2015; 2016) czy metoda świadomości poprzez ruch proponowana przez Mosze Feldenkreisa (2012).

Judaizm fascynuje ze względu na sięgającą szerokiego zakresu i szczegółów codziennego życia zasadę „wykonywania najdrobniejszych nawet czynności z pobożnym uwielbieniem”. Zaleca się zachowanie umiaru w każdych okolicznościach. Rządzi tu zasada przyjemności, której nie należy mylić z freudowską zasadą rozkoszy, gdyż polega ona na umiarze jako szczególnej drodze środka. Dla odmiany – w mistycznej szkole islamu zwanej sufizmem kandydat jest zobowiązany do wielu praktyk ascetycznych, podobnych do tych w judaizmie i chrześcijaństwie, w celu „uwolnienia się od ja” (Shafii, 1985). Jest to możliwe po przejściu czterech stadiów: skruchy, abstynencji, wyrzeczenia się i ubóstwa. Piąte stadium – nie ostatnie, choć już bardzo wysokie – to stadium cierpliwości. Tożsamościowym – choć brzmi to nieco paradoksalnie – celem sufiego jest osiągnięcie całkowitego oczyszczenia z ja. Odpowiednikiem pojęcia ja, a także struktury duszy, jest w sufizmie *nafs*, które w pierwotnym stanie ma charakter wegetatywny, a następnie zwierzęcy. *Nafs* ludzkie pojawia się w stadium skruchy, kiedy kształtuje się sumienie. W stadium piątym *nafs* określa się jako spełnione, choć może rozwijać się dalej, czyniąc adepta sufickim mistykiem.

Jaki to ma związek z adekwatnym poznaniem rzeczywistości? Pierwszym, choć nie jedynym warunkiem skuteczności takiego poznania jest wygospodarowanie miejsca na nową wiedzę. Z powodu przeładowania nośników stałej pamięci komputera musimy niekiedy z bólem przenieść część danych na inne, mniej dostępne nośniki. Więcej, obecność nieadekwatnych, zbędnych danych może wejść w interakcję z nowymi, zniekształcając je. Oczywiście w sufizmie nie chodzi o wiedzę naukową. Adept tej szkoły mistycyzmu, tak jak pir, jego mistrz i nauczyciel, głęboko wierzy jednak, że pojawiający się w doznaniach Allah jest realnym bytem.

⁶⁴ Szczegóły dotyczące kultywacji duchowości poprzez coaching przeanalizowała Izabela Trzcińska (2013). Poza szczegółową analizą materiałów z literatury i dostępnych badań prowadziła rozmowy ze specjalistami od coachingu, psychoterapeutami takimi jak Wojciech Eichelberger, Maciej Bennewicz czy Leszek Zawłocki.

Podobnie jak czynią to szkoły doskonalenia umysłu w wielu religiach świata, najpierw konieczne jest „oczyszczenie”, „oderwanie się”, „zaprzeczenie”. Wszystkie takie i im podobne terminy to metaforyczne określenia tego stanu. Jeśli chodzi o emocje (uczucia), pojawia się niezwykła radość i jednocześnie ukojenie. „Czystość duszy” umożliwia ogląd rzeczywistości (tego, co uważa się za rzeczywiste), wygaszając zbędne emocje. Czy „rzeczywistość” to rzeczywistość? To jest pytanie co najmniej filozoficzne. Czy istnienie Stwórcy to prawda, czy iluzja? Naturalnie w tym miejscu odpowiedź na takie pytanie jest niemożliwa. Na tym, można powiedziedzieć, „poległ” Zygmunt Freud – wszelkie próby psychologicznego wnikania w naturę bytu są bowiem jako nieadekwatność narzędzia (a nim jest każda teoria) do przedmiotu badania skazane na kompromitującą porażkę.

4.7. Duchowość kwantowa albo *Tao fizyki*

Niezwykłym tropem zmierzają teoretycy, a czasem i badacze, których fascynuje teoria kwantowa, sformułowana w końcu około sto lat temu. Złośliwi twierdzą: „Bo jej nie rozumieją”. Teoria ta wprowadza tak niezwykle pojęcia, że siłą rzeczy puszczają oni wodze fantazji. To zresztą cecha wielu współczesnych teorii naukowych. Opisują i wyjaśniają one obiekty niedostępne poznaniu zmysłowemu. „Co to jest prąd?” – zapytał kiedyś przekornie skądinąd oryginalny twórca, Włodzimierz Pawluczuk: „Nikt nie widział prądu! Gdzie te elektrony, czy jak tam? To, co wiemy o prądzie elektrycznym, to czysta fantazja, a nie rzeczywistość” – dodał. Jak już wspomniano w poprzedniej sekcji, teoria jest bowiem narzędziem poznania rzeczywistości, jej abstrakcyjnym modelem, który może pozwolić zbliżyć się do rzeczywistości, ale tak jak każdy konstrukt umysłowy nie jest jej tożsamy (Vico, 1988). Zatem teorie, o których mowa, mają charakter abstrakcyjny, pojęciowy. Nie odwołują się one do konkretnego, ponieważ własnymi zmysłami nie doświadczamy tego, do czego się odnoszą. Ewolucja nie wyposażała naszego gatunku w zmysły rejestrujące informację o kwantach energii. Wszelkie egzemplifikacje to zazwyczaj słabe analogie. Między badaną rzeczywistością a okiem czy uchem badacza jest metoda, narzędzie czy aparat, z którego badacz odczytuje jakieś – specyficzne dla danego narzędzia – informacje, a następnie je interpretuje w języku zastosowanej teorii. Pod tym względem nie ma różnicy między na przykład fizyką a psychologią – w obu przypadkach kontakt z rzeczywistością jest, jeśli w ogóle uważany za możliwy, to jedynie zapośredniczony. Stąd zresztą pochodzą wszelkie błędy i niedoskonałości naukowego poznania.

Jak powstało egzotycznie brzmiące pojęcie duchowości kwantowej? Powołano się na hipotezy fizyki, gdzie pojęcie materii, a przynajmniej jej „mechanistyczny” obraz, uległo rozmyciu. Główna idea to odwołanie się do odkrycia, że jeśli spojrzeć dostatecznie głęboko w istotę materii, materia „znika”. Jest falą (Jäger, 2000), mikrotubulami, energetycznym drganiem najdrobniejszych niewidzialnych kwantów (Zohar i Marshall, 2000). Żeby ją „zobaczyć” czy w jakiś sposób doświadczyć, trzeba by było ją niejako wyprzedzić. To, czym dysponujemy jako aparatem percepcji, powoduje, że zanim dotrze do naszych zmysłów energia bodźca, rzeczywistość ulegnie już zmianie, zatem nigdy nie poznamy tego, co jest. To stosunkowo nowe zjawisko, kojarzone z ruchem New Age. Jak podaje anglojęzyczna Wikipedia, niektórzy twórcy teorii kwantowej, tacy jak Erwin Schrödinger, Werner Heisenberg, Wolfgang Pauli, Niels Bohr i Eugene Wigner, interesowali się filozoficznymi implikacjami tej teorii. Jest ona też w przewrotny sposób kompatybilna z radykalnym konstrukttywizmem Glasersfelda (Cheli, 2018).

Z cokolwiek egzotycznie brzmiącą duchowością kwantową kojarzy się jeden z najbardziej zasłużonych fizyków kwantowych, John Hagelin. Oprócz wybitnych osiągnięć w tej dziedzinie jako pracownik CERN (Europejskie Centrum Badań Cząstek Elementarnych) stał się on jednym z orędowników duchowości kwantowej, prowadząc – jeszcze bardziej kontrowersyjne – badania nad fizycznym podłożem świadomości w stanach medytacyjnych, czyli mistycznych. Wreszcie – został wykładowcą Międzynarodowego Uniwersytetu Maharishiego w Fairfield, Iowa, oraz współpracownikiem samego guru Maharishi, twórcy TM, czyli metody zwanej medytacją transcendentálną. TM jest często uważana nie tyle za technikę relaksacji, ile za rodzaj quasi-religijnego kultu. Dążąc do stworzenia jednolitej kwantowej teorii pola, Hagelin twierdzi, że ta teoria fizyki i teoria „czystej świadomości” są identyczne. Teoria ta jest spójna ze wszystkimi znanymi prawami fizyki, choć w celu zrozumienia świadomości teoria fizyki wymaga rozwinięcia siatki pojęciowej. Rozwinięcie jej jest możliwe poprzez włączenie... wiedzy wedyjskiej. W tym miejscu Hagelin ujawnia prawdziwe źródło swej fascynacji, którym jest Maharishi Mahesh Yogi (1918–2008).

O co chodzi? Hagelin stwierdza, że

to doświadczenie ponad trzech milionów ludzi, którzy przeszli trening istotnych technik doświadczenia, ukazujących jednolity podstawowy stan świadomości, w którym obserwator, proces obserwowania i obserwowany obiekt są zjednoczone w strukturze „czystej,

samo-interakcyjnej” świadomości. Jest to realne doświadczenie, a nie coś wymyślanego, co potwierdza około 360 badań ukazujących unikatowe fizjologiczne i psychologiczne zmiany towarzyszące temu subiektywnemu doświadczeniu (Hagelin, 1987).

Dziwne te i im podobne doświadczenia koncentrują się na traktowaniu świadomości jako podstawowej kategorii fizycznej, niedającej się zredukować do innej – masy, pędu czy spinu. Tym sposobem subiektywna świadomość staje się własnością Wszechświata; za jej pomocą można opisać wszystko. Więcej: duchowość kwantowa jest w pewnym sensie powrotem do obrazu świata w, nomen omen, duchu heglowskiego idealizmu obiektywnego, głoszącego prymat ducha nad materią⁶⁵. Tyle że duch teraz nazywa się informacją, a składająca się z informacji świadomość może generować wszystko – łącznie z przeznaczonym do jej funkcjonowania mózgiem.

Inny wybitny przedstawiciel teorii kwantowej, Fritjof Capra, ukazał w *Tao fizyki* (2001) analogie między pojęciami fizyki kwantowej oraz przekonaniami mistyków Wschodu. W roku 1990 ukazała się *Psychologia kwantowa* Roberta A. Wilsona, wyjaśniająca tak zwany ośmioobwodowy model świadomości, który przedstawił Timothy Leary. W roku 1990 Danah Zohar opublikowała książkę *Kwantowe Ja*. Wcześniej Renee Weber przedstawiła swoje rozmowy z wybitnymi reprezentantami teorii kwantowej (David Bohm, Stephen Hawking), filozofami (Rupert Sheldrake) oraz mędrkami buddyjskimi (Dalajlama, Lama Anagarika Govinda) i o. Benjamenem Griffithem w książce pod tytułem *Poszukiwanie jedności* (Weber, 1990). Ten nurt publikacji i filmów paradokmentalnych, na czele z *What the bleep do we know?*⁶⁶, przekonuje nie tylko o wartości wiekowych intuicji dotyczących natury rzeczywistości (koniec „zmysłowej” koncepcji materii) i ograniczonych możliwości jej poznawania (zasada nieoznaczoności Heisenberga). Próbuje też wykazać istnienie nieznanych dotąd kanałów przepływu informacji i energii, które są dostępne szczególnie uzdolnionym jednostkom. W bardziej radykalnej wersji pojawia się wręcz erkeleyowski solipsyzm, czyli zaprzeczenie istnienia materii. Następuje odwrócenie

⁶⁵ Oto istota idealizmu obiektywnego Georga Wilhelma Friedricha Hegla według Władysława Tatarkiewicza: „Pierwotną postacią bytu jest pojęcie, ono stanowi punkt wyjścia rozwoju. [...] Syntezą idei i przyrody jest duch” (1978, t. 2, s. 214). Hegel był inicjatorem filozofii ducha.

⁶⁶ „Cóż my [bleep] o tym wiemy?” (dźwięk „bleep” można zastąpić dowolnym niecenzuralnym epitetem).

dotychczasowego paradygmatu: rzeczywistość nie jest poznawalna obiektywnie z zewnątrz, świadomość jako zjawisko subiektywne pozostaje poza dostępnym obszarem badań – najlepiej eksperymentalnych. Poznawalna jest tylko świadomość i ona jedynie istnieje naprawdę, rzeczywistość to tylko jej konstrukcja. Wszystko to otwiera drogę do pseudonaukowego wyjaśniania mistycyzmu, wszelkiego rodzaju zjawisk paranormalnych i bio-energoterapii. Z powodu ignorancji osób podających się za ekspertów – mistycyzm kwantowy ma opinię pseudonauki. Tyle że niekiedy „bardzo dziwne” poglądy niektórych uczonych okazywały się zwiastunami rewolucyjnej zmiany paradygmatu uprawiania tej czy innej dziedziny wiedzy.

Renee Weber (1990, s. 10) pisze o swym intuicyjnym poczuciu „jedności rzeczy: człowieka i przyrody, świadomości i materii, tego co wewnętrzne i tego co zewnętrzne, podmiotu i przedmiotu”. Doświadczenie jedności rzeczywistości to doświadczenie mistyczne. Weber uważa, że niesłusznie zostało ono oddzielone od nauki. Nauce i religii dały początek dwa zjawiska: zdumienie i trwoga, lecz później „poczucie zdziwienia przerosło się w naukę, a poczucie trwogi w mistycyzm”. Weber postuluje ruch w drugą stronę: „nauka może zostać pogłębiona przez [...] [mistycyzm]. Sens mistycyzmu może zostać rozjaśniony przez naukę”. Pomysły fascynujące, lecz na razie niezwykle dalekie pod względem możliwości jakiegokolwiek ich realizacji jako programy badań.

Inny przykład myślenia w duchu teorii duchowości kwantowej – sumując wypowiedzi interlokutorów Renee Weber – jest taki. Autorka zgadza się z nimi, że skoro materia i energia, a także korpuskularny i falowy ich opis są równoważne, podział na świadomość i tożsamość, umysł i ciało, to, co wewnątrz, i to, co na zewnątrz, jest pozorny.

Mistycyzm stanowi część teorii, [która] [...] głosi, że Wszechświat ma swoje źródło w świadomości. Materia subtelna rodzi z siebie materię gęstą. Jako kontinuum, im bardziej subtelna jest materia, tym bliższa jest temu, co nazywamy świadomością.

I dalej:

do subtelnej materii i n-wymiarowej przestrzeni można przybliżyć się poprzez odmienne stany świadomości. [...] Nasza świadomość wyznacza rodzaj przestrzeni, w jakiej żyjemy. Nieskończoność przestrzeni jest tożsama z nieskończonością świadomości.

Wreszcie, Weber powołuje się na Davida Bohma,

który wysuwa tezę, że sens jest formą bytu. Poprzez sam akt interpretowania wszechświata tworzymy go. Produkując sensory, zmieniamy naturę bytu. Ludzka zdolność wytwarzania sensu czyni z człowieka partnera przyrody, kogoś, kto współuczestniczy w kształtowaniu jej ewolucji.

Podsumowując, można wyliczyć filozoficzne twierdzenia mistycyzmu kwantowego: 1) Nie można oddzielić obserwatora od obserwowanej rzeczywistości; 2) Rzeczywistość oddzielona od obserwatora nie istnieje; 3) Ciało składa się z informacji i energii, a spostrzegane jest jako trwała materia; 4) Umysł i ciało stanowią niepodzielną jedność; 5) Biochemiczne reakcje ciała są produktem świadomości; 6) Percepcja rzeczywistości to wyuczone zachowanie; 7) Zmiana myślenia może owocować i owocuje zmianami ciała; 8) Istnieje taka świadomość lub inteligencja, która łączy wszystkich ludzi; 9) Czas to nie rzeczywistość, lecz ludzka percepcja.

Jak widać, nastąpiło tu pomieszanie sensownych założeń, postulujących bardziej wszechstronne poznawanie świata (1–4), z niejasnymi bądź kontrowersyjnymi (5–7) oraz zdecydowanie nie do akceptacji, przynajmniej w ramach obecnie istniejących paradygmatów (8, 9). Można podsumować, że kolejny raz obiecujące idee poległy w chaosie przez brak dyscypliny wywodu.

5. Sam czy wśród innych?

Jednym z podstawowych rozróżnień dotyczących duchowych doświadczeń jest w literaturze przedmiotu ich podział na indywidualne i zbiorowe. Pierwsze przyczyniają się do przekonania, że autentyczne, najgłębsze doświadczenia duchowe wymagają izolacji od bodźców zewnętrznych, od wszelkich wpływów, których doświadczający podmiot nie inicjował czy nie dał przyzwolenia na ich obecność. Drugi rodzaj doświadczeń opiera się na przekonaniu, że ich źródłem jest nacisk grupowy, że ich autentyczność uzasadnia fakt ich zgodności z oczekiwanymi wzorcami. Tak jak istnieje podział na ekstrawertyków i introwertyków, istnieje także – być może mająca częściowo w nim swe źródło – dychotomia w zakresie preferencji przeżywania doświadczeń duchowych indywidualnie lub zbiorowo. „Indywidualiści” najczęściej doświadczają rzeczywistości adekwatnej do ich światopoglądu w samotności i ciszy. Na przykład w sufizmie, podobnie jak w innych tradycjach mistycznych, konieczne jest periodyczne, czasowe, na przykład przez 40 dni, medytowanie w osamotnieniu. Ich uczniowie zwykle nie potrafią dokonać takiej sztuki. Przeżywają spotkanie z transcendencją stymulowani lub kierowani przez innych albo dopiero włączając się jako uczestnicy jakiejś grupy, czyniącej te same gesty czy mówiącej te same słowa (sufi uczestniczą w rytuale dikr, w czasie którego wspólnie powtarzają i śpiewają imiona Boga w połączeniu z hiperwentylacją, czyli głębokimi oddechami).

5.1. Doświadczenia zbiorowe

Preferencja zbiorowych praktyk i rytuałów nie jest jedynie rezultatem skłonności zakorzenionych w typie układu nerwowego (temperamencie). Należy jednak pamiętać, że poczynając od Gordona Allporta (1988 [1950]), istotny wkład do wiedzy o podłożu doświadczeń religijnych wnosi psychologia różnic indywidualnych. Z drugiej strony geneza i dalsze losy religii mają także źródła w uwarunkowaniach historycznych, społecznych,

a nawet geograficznych. Trudno sobie wyobrazić powstanie doświadczeń indywidualnych bez odczuwanego mniej lub bardziej świadomie wsparcia, ale też nacisku ze strony otoczenia – rodziny, grupy współmieszkańców, wspólnoty religijnej itd. W ten sposób duchowe doświadczenia indywidualne są nierozłącznie związane z doświadczeniami zbiorowymi⁶⁷.

Dobry przykład to omówione już wyżej w ramach opisu doświadczeń indywidualnych praktyki nawiedzenia Duchem Świętym u zielonoświątkowców. Ekstaza i tak zwane mówienie językami (głosolalia) pojawiają się w trakcie emocjonalnie intensywnych nabożeństw u osób pragnących włączenia do rozmodlonej wspólnoty po raz pierwszy. Jednak to, czy i jak przeżywa oraz rozumie takie doświadczenie dana osoba, zależy od otoczenia dostarczającego schematów interpretacji. Powołując się na sławne badania Nilsa Holma (1978), Halina Grzymała-Moszczyńska (2004, s. 164) stwierdza, że

w miarę uzyskiwania nowej teologicznej wiedzy o tym zjawisku (czyli rozbudowie religijnego systemu znaczeń) następuje reinterpretacja tego doświadczenia, zgodnie z nowo uzyskaną wiedzą. Przykładowo, dla członków grupy dysponujących znajomością doktryny, doświadczenie to nabiera znaczenia chrztu w Duchu Świętym.

Zdarzają się nawet wspólnoty znane z praktyk zdecydowanie skrajnych, takich jak opisane przez Ralpha Hooda Jr. manipulowanie jadowitymi węzami przez zielonoświątkowców z Alabamy, Georgii i Kentucky. Geneza tej praktyki to dosłowna interpretacja pewnego fragmentu Ewangelii według Świętego Marka (16.17–18). Podobnie jak głosolalia, sprawdzianem wybrania przez Ducha Świętego jest reakcja trzymanego w rękach, owijanego wokół szyi itd. wygłodzonego, niedawno schwytanego jadowitego węża. Ukąszenie tego gada jest interpretowane jako zły znak od Boga, niezależnie od tego, czy poszkodowany „jedynie” cierpi, czy kończy w ten sposób życie (Williamson i in., 2000). Tylko wybrani mogą uniknąć tych konsekwencji. Trudno się dziwić, że poddający się tej próbie wierni wykazują objawy transu, potwierdzone wysokim poziomem endorfin.

Nie trzeba nawet konieczności dochodzić do stanu ekstazy, choć wydaje się on niezbędnym czynnikiem wyzwalającym niezachwiane poczucie

⁶⁷ W tym sensie wspomniana wyżej dychotomia jest uzasadniona jedynie częściowo, jeśli przyjmie się, że pomimo iż doświadczenia pojawiają się w sposób mocno zeterminowany społecznie (zbiorowy charakter doświadczeń, duchowni), ostatecznie są one wewnętrzną własnością podmiotu.

„prawdy” o Bogu w wielu odłamach protestantyzmu. Obok zielonoświątkowców są to często wyznania i wspólnoty z południowych stanów USA: południowi baptyści, metodyści; członkowie tych kościołów to w znacznym procencie Amerykanie pochodzenia afrykańskiego. W ich świadomości i kulturowej tożsamości funkcjonuje jeszcze potrzeba ruchu i śpiewu (spirituals, gospel). Dynamiczne formy rozśpiewanych i roztańczonych nabożeństw pozwalają przeżywać zbiorowe doznania ekstatyczne.

5.2. Praktyki kultowe – nieeksperymentalny przykład siły wpływu społecznego

Czym jest kult? Kultowymi zwie się najczęściej zbiorowe zachowania, motywowane potrzebą doznania sacrum. W tym miejscu jest to przejaw transcendencji (transcendowania). Oczywiście celem zachowania kultowego jest konkretny lub symboliczny obiekt kultu. Dla fanów różnych artystów popisujących się na scenie celem jest zbliżenie się do uwielbianej „gwiazdy”: piosenkarza, aktora czy tancerza. Żywy obiekt kultu może być zastępowany autografem, częścią garderoby, różnego typu obrazem itd. Obiekt kultu może być bezcenny, niekiedy jego ceną jest życie. Fani zespołów „młodzieżowych” są w stanie je oddać w imię czci dla swego idola. Są też w stanie go zabić, jeśli – w mniemaniu zamachowca – idol rozczarował (prawdopodobny motyw zamachu na Johna Lennona). Julia Kneer i Diana Rieger (2015) przeprowadziły eksperyment w celu sprawdzenia, czy fani muzyki metalowej zareagują spadkiem poziomu stresu (zwykle traktowanego jako komponent lęku), który wystąpił po słuchaniu ulubionych deathmetalowych utworów. Jest to pierwszy z dwóch elementów przyjętych jako założenia teorii opanowywania trwogi Greenberga, Solomon i Pyszczyńskiego (1997). Z drugiej strony sprawdzano też poziom utożsamiania się z obiektami swego kultu. Grupy fanów i niefanów metalu słuchały dedykowanych im nagrań, były też informowane o czekającej ich kiedyś nieuchronnej śmierci (w TMT określanej jako „wyrazistość śmierci”). Okazało się, że rzeczywiście tylko fani metalu zareagowali po słuchaniu kultowej muzyki obniżeniem się ich poziomu stresu. Wzrost utożsamiania się z subkulturą metalu, a w rzeczywistości ze źródłem ochrony ich światopoglądu, autorki eksperymentu uznały za wskaźnik społecznego wsparcia. W ten sposób jeszcze raz potwierdziła się TMT.

Jak się zdaje, odnosi się to także do kultów generujących idoli metalu. Z różnych powodów godzą się oni dość szybko na przyjęcie tej specyficznej roli. Ale... co dalej? Jak w wielu innych przypadkach, niektórzy popadali

z czasem w uzależnienia, demonstrując negatywizm, depresję i ponure twórcze credo. Dobrym przykładem jest Kurt Cobain, lider grupy Nirvana reprezentującej powstały w okolicach Seattle postpunkowy styl grunge. Zanim popełnił samobójstwo, mógł – chociaż nie chciał! – cieszyć się zasłużoną sławą. Cobain tak wysoko ustawił jednak oczekiwany idealny obraz siebie, że w żadnym razie nie mógł go zrealizować. Wtedy został pozbawiony jednego z dwóch buforów egzystencjalnej trwogi, postulowanych przez autorów TMT – samooceny.

Dobrym przykładem bezpośrednio niezwiązanych z religią praktyk kultowych są grupy kibiców (zwanych także kibolami z racji wywoływania przez niektórych z ich liderów bójek, a nawet trwających długo „wojen” w trakcie i po meczu). Tworzą one cały szereg sposobów okazywania swego uwielbienia dla klubu czy drużyny – łącznie z reprezentacją państwa, którego są obywatelami. Katarzyna Skowronek i Zbigniew Pasek (2013) poddali to zjawisko naukowej analizie. Autorzy nawiązują nawet do idei inspirującej wznowienie starożytnych igrzysk olimpijskich przez Pierre’a de Coubertin (1863–1937), który „mówił o sporcie jako o *religio athletae*”, a swoje starania na rzecz restytucji idei olimpijskiej podsumowywał: „Pierwszym i istotnym znakiem starego i nowego ruchu olimpijskiego było i jest stać się religią” (za: Pasek i Skowronek, 2013, s. 128). Taka sugestia konweniuje być może z atmosferą igrzysk olimpijskich, mimo ich komercjalizacji. Kibicowanie drużynie piłkarskiej z lokalnego klubu – nawet jeśli ma długą tradycję – to nieco mniej istotny powód do quasi-religijnych skojarzeń. A jednak... poeta Jerzy Harasymowicz (1933–1999) napisał po zwycięskim meczu swej ukochanej drużyny z konkurencyjną Wisłą w roku 1983: „Przez niebo chorągwie Cracovii jak dawniej powiewają święte”. Można do dzisiaj znaleźć i wiersz, i dokumentację tego zdarzenia na portalu internetowym KS Cracovia⁶⁸.

Użycie słowa „święte” nie jest przypadkowe. Istnieje też pojęcie „świętej wojny” toczonej nie tylko bezpośrednio przed rozgrywanym rok w rok jako „derby” meczem z Wisłą, w jego trakcie i po nim. Inna „święta wojna” trwa permanentnie – na ścianach kamienic, bloków osiedlowych, murach wymalowane sprayem obrzydliwe i często grożące zabijaniem hasła szokują. Niekiedy szok ten jest wynikiem nieporozumienia – „Żydzi” (albo „Żydy”, a nawet „Jude”) w tych napisach to zawodnicy, identyfikowani jako „pasy” kojarzone z klubowym strojem i flagą w biało-czerwone pasy. Co więcej, od początku swego istnienia Klub Sportowy Cracovia był

⁶⁸ http://cracovia.pl/pilka-nozna/news/wiadomosci/110latcracovii_pilka_uderzona_przez_uskrzydlna_stope_sama_dostala_skrzydlo (dostęp: 15.08.2016).

otwarty na różne narodowości, w tym wielu Żydów. Jeśli dodać skojarzenie pasów z pasiakami w Auschwitz... Wiele kibiców nawet nie wie, że może to, co wypisują („Jude raus”), obraża społeczność żydowską. Działacze klubu próbują zaangażować młodych kibiców, proponując zamiast bezmyślnych walk ulicznych (od czasu do czasu zdarza się krwawe spotkanie band kiboli Cracovii i Wisły) „rycerski etos” czy przypominając skierowane do nich słowa św. Jana Pawła II. Zaobserwować można jednak głównie znane psychologom społecznym mechanizmy identyfikacji z grupą: konformizm, ochronę samooceny, uniformizację (szaliki, koszulki, makijaż itd.).

Kult rozwijany wokół drużyny futbolowej to nie tyle religia, ile właśnie przejaw „nowej duchowości”. Do pewnego stopnia nie różni się od innych „kultów jednostki”. Kultem otaczani są idole popkultury: piosenkarze, gwiazdy filmowe, a nawet osoby „znane z powodu tego, że są znane” – celebryci, influencerzy czy tiktokerzy. Siła oddziaływania mechanizmów rządzących mediami masowej informacji powoduje, że karierę w dowolnej dziedzinie kultury może zrobić tylko taka osoba, którą się w mediach „promuje” lub w nowych mediach promuje się ona wystarczająco skutecznie sama. Taka kariera może być tymczasowa, szczególnie wtedy, gdy nie jest oparta na koniecznych w danej dziedzinie talentach, umiejętnościach, wiedzy i pracy. Bywa często i tak, że osoba autentycznie twórcza, zasługująca na uznanie, pozostaje nieznana.

Obiektem takiego kultu nie musi być człowiek. W społeczeństwach naturalnych mogła to być góra, Słońce lub zwierzę. Dziś to częściej kult symboli, takich jak półksiężyc czy krzyż, ale też chociażby kult pieniądza. W odniesieniu do ludzi można mówić o różnych formach „kultu jednostki”, choć w zasadzie określa się ich wspólną etykietą celebrytów. Nie trzeba przekonywać, jak różnymi celebrytami są przewodniczący pewnej partii politycznej i aktualnie najlepsza polska tenisistka czy najlepszy skoczek narciarski.

5.3. Zbiorowe (plemienne, społeczne) przekonania, mity i ich duchowe konsekwencje

Być może głównym powodem istnienia i funkcjonowania wymienionych w tytule tej sekcji psychicznych struktur, takich jak przekonania zbiorowe i mity, jest zasada oszczędności. Aby wystarczyło zasobów przetwarzania naszego mózgu, stosuje się strategię upraszczania i stereotypizacji. Dotyczy ona także treści docierających ze świata społecznego. Często

treści te są transmitowane „na siłę” – przekazywane osobom niezdolnym do krytycznej ich oceny i selekcji (np. dzieciom), w ramach akcji propagandowych, gdy nie ma możliwości odizolowania się od ich nadawcy.

Z drugiej strony istnieje silna potrzeba posiadania informacji umożliwiającej efektywne radzenie sobie z pojawiającymi się problemami. Potrzeba ta w ogólnym wymiarze znana jest jako potrzeba poznawczego domknięcia. Opracował ją i nadal prowadzi badania nad nią Arie Kruglanski (Kruglanski i Webster, 1996), wraz z innymi badaczami, także w Polsce. Małgorzata Kossowska (2003) podała następującą definicję tego zjawiska: „Osoba charakteryzująca się wysoką potrzebą domknięcia w każdej sytuacji społecznej preferuje porządek i przewidywalność, łatwo podejmuje decyzje, jest zamknięta poznawczo (*closed-minded*) i odczuwa dyskomfort w obliczu wieloznaczności” (Kossowska, 2003, s. 355). W pewnym stopniu potrzeba taka wiąże się z dogmatyzmem, zaś w kontekście politycznym z konserwatyzmem (zarówno prawicowym, jak lewicowym) (Golec, 2001), a także z autorytaryzmem czy nawet fundamentalizmem. Alain Van Hiel, Bart Duriez i Małgorzata Kossowska (2006) stwierdzili, że tylko u (nielicznych wśród badanych Flamandów) lewicowych aktywistów lewicowy autorytaryzm, choć pozostający naturalnie w negatywnej relacji do autorytaryzmu prawicowego, koreluje dodatnio z konserwatyzmem kulturowym oraz negatywnie z konserwatyzmem ekonomicznym. W dwóch próbach przeciętnych, uprawnionych do głosowania osób, lewicowy i prawicowy autorytaryzm (tak jak te cechy mierzą skonstruowane skale) jawiły się jako podobne pod względem konwencjonalizmu, lecz różniące się co do innych cech autorytaryzmu postulowanych przez Boba Altemeyera (1981): agresywności i podporządkowania.

Trudno sobie wyobrazić duchowy wzrost w przypadku osoby o wysokim poziomie potrzeby domknięcia poznawczego. Konieczny jest elastyczny sposób rozumowania oraz tolerancja rozbieżności. Jeśli poznawcze domknięcie jest podzielane przez większą grupę, można się spodziewać takiej tendencji u konserwatywnych chrześcijan, na przykład w sytuacji radykalnie rosnącego napływu uchodźców z krajów objętych wojną. Oni (uchodźcy) uchodzą za najeźdźców („To terroryści wysłani przez Państwo Islamskie”, „Będą tworzyć enklawy islamu, a potem zażądają przejścia na islam albo naszych głów”, „Urodzą mnóstwo dzieci, do tego sprowadzą krewnych w ramach łączenia rodzin i nas zaleją”). Z kolei my uchodzimy w oczach imigrantów (uchodźców) za bezdusznych bogaczy i egoistów broniących swych przywilejów („Korzystają z tego, co zabrali i zabierają jako kolonizatorzy i eksploatatorzy”, „Nie mają litości dla naszych dzieci”). Podłożem tej sytuacji jest z obu stron lęk, a to zawraca tok rozumowania

w stronę Ernesta Beckera i teorii opanowywania trwogi. Nie powtarzając się, można tylko stwierdzić, że podobnie egzystencjalny wątek znajduje się w koncepcji psychotransgresjonizmu, zaproponowanej przez Józefa Kozieleckiego (2001). Jest to ambitna próba objęcia całej niemal problematyki osobowości i motywacji oraz wielu innych zjawisk i procesów pod szyldem transgresji, rozumianej jako uniwersalna cecha człowieka (*homo transgressivus*), a nie tylko jako przekraczanie, a raczej łamanie, granic dopuszczalnych zachowań⁶⁹.

Rozwijając swą teorię transgresyjnej natury człowieka, Kozielecki poświęca sporo miejsca specyficznej formie twórczych transgresji – iluzjom i mitom. Ściślej – procesem twórczym jest budowanie mitów i iluzji niekonwencjonalnych i oryginalnych. Mity – w przeciwieństwie do wiedzy dyskursywnej – są strukturami o fabule odrealnionej i niedookreślonej. Nie podlegają one dychotomii „prawda-falsz”, a raczej „wiara-zwątpienie”. Nie podlegają także weryfikacji empirycznej. Próby poddania ich racjonalizacji są pozbawione większej wartości.

Mity są często nośnikami nowych wartości, i to takich – twierdzi Kozielecki – które mają formę absolutną, bezwarunkową i trwałą. Mity są ściśle związane ze sferą afektywną (mają wtedy charakter „sądów gorących”). Odwołując się do neuropsychologii, Kozielecki uważa, że w tworzeniu mitów decydującą rolę odgrywa środkowa część układu umysłowego: to nie receptory i nie efekторы, a wyłącznie ośrodki centralne. Inaczej mówiąc, mity są pochodną pragnień, postaw i emocji. Spełniają funkcję „dopełnienia” – dają (często niestety pozornie) poczucie zrozumienia (mityczni bohaterowie uosabiają pewne oczekiwane społecznie wzory mimo – czasem skrzętnie przemilczanych – cieni w ich biografiach albo hagiografiach). Jak się okazało, utrwalają także nadzieję zwycięstwa, tak jak zdarzyło się z „regulacją idealistyczną”, zwaną „mitem Solidarności”. Jak pisze w książce napisanej w ponurym czasie stanu wojennego w Polsce Piotr Pacewicz (1983, s. 265): „Atak i rozbięcie ruchu rewolucyjnego sprzyjały znacznemu nasileniu regulacji idealistycznej. System społeczny opanowany zostaje przez siły konserwatywne, które są identyfikowane z kontr-wartościami podstawowymi”. Pojawiają się wówczas idealizacje rzeczywistych zdarzeń, pewne osoby zostają bohaterami o kryształowej, niekoniecznie prawdziwej, biografii itd. Idealizacja – mit –

⁶⁹ Istnieje pogląd, że powodem niewielkiej reakcji międzynarodowego środowiska psychologów na pojawienie się transgresyjnej koncepcji człowieka „na rynku” psychologicznych idei (Kozielecki, 1986) było niezrozumienie tak szerokiego zakresu znaczeniowego terminu „transgresja”, jakie nadaje mu Kozielecki (informacja własna; źródło – wybitny psycholog z USA, który prosił o anonimowość).

jest paradoksalnie tym bardziej skuteczna i trwała, im większe są narzucone z zewnątrz ograniczenia (przemoc, cenzura). To także zjawisko przewidziane przez Jacka Brehma (1966) w ramach jego teorii reaktancji psychologicznej.

Przypomina to także przypadki tak zwanych nowych ruchów religijnych, w tym sekt millenarystycznych, które głoszą koniec świata (wraz z konkretną „objawioną” datą) albo ponowne nadejście Chrystusa. Wtedy staje się rzecz niezwykła: gdy proroctwo się nie spełnia, atrakcyjność danego ruchu rośnie, a nie spada. Najczęstszą interpretacją jest ta, którą zaproponował Leon Festinger, twórca teorii dysonansu poznawczego. Wcześniej wraz z współpracownikami przeprowadził badania metodą obserwacji uczestniczącej (członkowie pewnej sekty nie podejrzewali, że to jedynie obserwatorzy). Grupa ta była przekonana o istnieniu UFO i nadchodzącym końcu świata (Festinger i in., 1956). Także śmierć założyciela nie powoduje końca takiej wspólnoty, zwykle rozwija się ona nadal. Dzieje się tak dlatego, że ludzie nie potrafią utrzymywać jednocześnie dwu sprzecznych przekonań. Powoduje to odczuwanie przykrego dysonansu, zatem aby dysonans zredukować, jedno z przekonań musi zostać odrzucone. Proces ten wymaga spełnienia pięciu warunków: 1) wybrane przekonanie musi cechować szczerość i siła („wiara z całego serca”), 2) osoba musi w przekonanie autentycznie wierzyć, 3) musi też uczestniczyć w działaniu na nim opartym, 4) osoba ta otrzymuje jednoznaczną i niepodważalną informację, że to przekonanie jest błędne, 5) po podważeniu takiego przekonania musi zaistnieć sytuacja społecznego poparcia.

Teoria Festingera pasuje do interpretacji irracjonalnych dla zewnętrznych obserwatorów zachowań grup religijnych. Podtrzymanie mitu jest zatem kluczowe, wielokrotnie kosztem oderwania od rzeczywistości. Jak konkluduje Kozielecki, autor teorii transgresji,

psychologowie zwracają uwagę na to, że mity są nieredukowalnym składnikiem kultury i struktur poznawczych. Kultura pozbawiona elementu mitycznego traci spójność. Miłość, w którą nie są uwikłane złudzenia na temat kochanej osoby, staje się miłością nieautentyczną. Mity „dodają ducha”, zwiększają subiektywne prawdopodobieństwo osiągnięcia celu i stają się źródłem dodatnich emocji (Kozielecki, 1987, s. 103).

Mity zaspokajają potrzebę rozumienia świata, kształtują postawy wobec świata i siebie, kształtują emocjonalny stosunek do innych i do świata. To również oznacza, że mity często deformują ten stosunek. Niestety nader

często ludzie przejawiają niedające się łatwo zmienić uprzedzenia. Psychologia społeczna i psychologia osobowości są zasłużonymi dziedzinami badań nad przyczynami i skutkami uprzedzeń etnicznych, homofobii i seksizmu (por. Aronson, 2000; Zimbardo i Ruch, 1988). Innym problemem jest towarzysząca zapewne każdej nacji mitologia narodowa, choć bardziej odnosi się to do zbiorowości, które doznały prześladowań, historycznych porażek czy strat w ludziach lub terytorium. Mity na taki temat są częścią zbiorowej świadomości. Przykładami mogą być syjonizm i mesjanizm.

Mityczne, bo niemające wiele wspólnego z prawdą, są wyidealizowane przekonania dotyczące własnego narodu, zwane też zbiorowym narcyzmem, rozumianym przez Agnieszkę Golec de Zavala jako „rodzaj tożsamości grupowej wyrażającej się w emocjonalnym zaangażowaniu odnoszącym się do nierealistycznego przekonania o wyjątkowej wielkości własnej grupy” (Golec de Zavala i in., 2009). Autorzy cytowanego artykułu przypuszczają, że mechanizm działania narcyzmu zbiorowego stanowi rozszerzenie teorii zagrożonego egotyzmu Roya Baumeistera i współpracowników (Baumeister i in., Bushman, 2000).

Narodowe mity o takim charakterze mogą napędzać zarówno szczery i otwarty patriotyzm, jak i fanatyczny, nietolerancyjny, agresywny nacjonalizm. Mity te są przekazywane z pokolenia na pokolenie, w domu i w innych miejscach, gdzie wymieniane są różne poglądy i opinie, zachowują trwałość przez wieki, są odporne na zmiany polityczne czy ustrojowe. Istnieje pogląd, że (delikatnie mówiąc) niechęć do Rosjan, a także Niemców i Żydów, „wyssaliśmy z mlekiem matki”. Wzmianka o zbiorowym morderstwie Żydów w Jedwabnem sprawia, że niektórzy Polacy reagują agresją, a poruszenie tematu rzezi Polaków na Wołyniu powoduje, że niektórzy Ukraińcy reagują tak jak Polacy, kiedy słyszą o Jedwabnem. Oczywiście – Polacy nie są wyjątkiem, choć można niekiedy odnieść takie wrażenie. Nie sposób zaprzeczyć, że zbiorowy narcyzm jest kulturowym zasobem o dużej nośności w warunkach zagrożenia reprezentującej go zbiorowości. Jego wręcz jawnie kompensacyjny charakter („im gorzej, tym lepiej”) to oczywisty sposób radzenia sobie. Zamiast przeżywać klęski, narodowcy chlubią się nimi jako dowodami heroizmu (Becker, 2015 [1973]). Podobnie jest w przypadku takich mechanizmów – raczej indywidualnych niż zbiorowych – jak iluzja kontroli czy przekonanie o wszechmocy – podmiot wykonuje zachowania, które wynikają z symbolicznej treści mitu, lecz niekoniecznie wie, dlaczego.

Sam Keen (1988) uważa mity za wytwory umysłu o nieświadomym charakterze. Są to nasze historie, tworzone bez planu, lecz i tak odzwierciedlają one to, co sądzą, mówią i sugerują inni w naszej rodzinie, grupach

odniesienia, autorytety, naród. Mit ma charakter osobisty. Mity są „kulturowym DNA” determinującym nasze spostrzeganie rzeczywistości i zachowanie (Keen, 1988, za: Pankalla, 2000, s. 60).

Mity i iluzje ludzie łączą z innymi strukturami – racjonalnymi i dyskursywnymi, nie widząc sprzeczności. Kozielecki podkreśla, że mity to nie to samo, co iluzje – te (przynajmniej niektóre) można sprawdzić i sfalsyfikować (np. złudzenie gracza). Nie umniejsza to roli iluzji w kontekście duchowości. Jedne i drugie mają charakter wartościotwórczy, z tym że działają tu specyficzne mechanizmy tworzenia i trwałości mitów i iluzji. Jeden z podstawowych – złudzenie egocentryczności (przecenianie swej wartości, wkładu w tworzenie dóbr itd.) lub benefektancja (pozytywne ocenianie siebie za wyniki pozytywne, zaprzeczanie odpowiedzialności za negatywne według zasady „sukces to ja, klęska to inni”), przecenianie szansy osiągnięcia najtrudniejszych celów, ignorowanie możliwości niepowodzenia lub iluzja kontroli (nierealistyczna ocena prawdopodobieństwa sukcesu w sytuacji losowej) należą do tak zwanych podstawowych błędów atrybucji. Mówiąc bardziej dosadnie – nikt tak nie potrafi nas oszukiwać jak my sami.

Mówiąc o iluzjach, wkraczamy w rejon tak zwanej *münchhauseniady*⁷⁰, opowiadania o sobie takich rzeczy, których nikt inny by nie wymyślił. Należą tu złudzenia, że to, co wykonalne, jest wartościowe, że to, co wartościowe, jest łatwiejsze do osiągnięcia. Ogólnie Józef Kozielecki przyjął, że wartość mitu czy iluzji równa się sumie jego konsekwencji pozytywnych i negatywnych. Podał nawet matematyczną formułę, która tę prawidłowość wyraża. Suma pozytywna powoduje, że ludzie akceptują mit lub iluzję, włączając je do struktur poznawczych, bilans niekorzystny zwiększa szansę odrzucenia takiej transgresji. „Mechanizm ten nie musi być w pełni uświadomiony” – dodaje Kozielecki, podobnie jak cytowany wcześniej Sam Keen.

Aby usatysfakcjonować psychiatrów i psychologów, warto wspomnieć o zajęciu się przez Kozieleckiego strukturami urojeniowymi. Jest to jego zdaniem specyficzna forma transgresji symbolicznej. Na ich podobieństwo do mitów zwrócił uwagę Jung. Obie formy są odrealnione. Świat składa się ze złudzeń, fantazji i magii, które nie podlegają weryfikacji. Mity jednak są zobiektywizowanymi składnikami kultury, urojenia są bardziej zindywidualizowane i prywatne (egocentryzm). W tym przypadku jedynie koncepcja mitu personalnego Sama Keena (za: Pankalla, 2000, s. 59) umożliwia utożsamienie mitu z iluzją.

⁷⁰ Wzmianka o *Niezwykłych przygodach barona Münchhausena* znajduje się w rozdz. 2, s. 41, przyp. 18.

5.4. Indywidualne duchowe doświadczenia

Żadna tradycja religijna nie zaistniała i nie przetrwała bez ustnej, a później pisemnej transmisji indywidualnych przeżyć założycieli (Budda, Lao Tsy, Konfucjusz, Jezus, Mahomet), propagatorów religii (Dalajlama, niektórzy papieże katoliccy: Jan XXIII, Jan Paweł II), niektórych świętych (Ignacy Loyola, Teresa z Ávili) czy też takich osób jak Marcin Luter czy Joseph Smith – założyciel Kościoła Mormonów⁷¹. W ten sposób doświadczenia indywidualne stają się częścią tradycji zbiorowej. Jedną z najciekawszych kwestii jest to, dlaczego owymi założycielami czy prorokami stały się właśnie te osoby, a nie inne. Odpowiedź z perspektywy psychologii nie jest łatwa, gdyż osoby te albo już nie żyją, albo są z jakichś powodów nieosiągalne. Materiały dokumentalne i świadectwa ich działalności są zwykle skąpe i wieloznaczne. Dlatego nawet z punktu widzenia psychohistorii⁷² istnieje dotąd niewiele rzetelnych studiów owych przypadków. Niezastąpionym pierwowzorem są *Doświadczenia religijne* Williama Jamesa (2001 [1902]). Klasyk psychologii religii nie tylko opisał w swym dziele szereg przypadków indywidualnych doświadczeń religijnych (a zatem i duchowych), ale podjął też próby ich wyjaśnienia. Jak już wspomniano wyżej, James zdecydowanie odciał się od ich wąskiej redukcjonistycznej interpretacji, wyśmiewając tak zwany „materializm lekarski”, według którego prorocze wizje i objawienia to przejawy zaburzeń psychicznych, często wywołanych chorobą somatyczną (epilepsja, marskość wątroby). Z pracy Williama Jamesa wiele można się zaś dowiedzieć na temat motywacji i osobowości świętych: Teresy z Ávili, Jana od Krzyża czy Małgorzaty Marii Alacoque.

Jeszcze ważniejsze jest to, że nie poprzestając na krytyce, James przedstawił także pomysł wyjaśnienia istoty religijnej konwersji. Jego zdaniem jest to przesunięcie tak zwanego „ośrodka energii osobistej” z miejsca zajmowanego dotychczas w nowe miejsce. To oczywiście rodzaj metafory przemiany – będącej w tej książce podstawową kategorią wyjaśniającą duchowość. Przesunięcie takie następuje najczęściej nagle, często bez świadomej intencji podmiotu, a nawet wbrew jego świadomym zamiarom. Jest to bowiem zmiana w zakresie głównych wartości i celów, podmiot otrzymuje zatem nową tożsamość.

Przykładem może być nawrócenie alkoholika Hadleya. Znalazł się on – używając nieco archaicznego języka – na dnie upadku, łącznie

⁷¹ Pełna nazwa: Kościół Jezusa Chrystusa Świętych w Dniach Ostatnich.

⁷² Psychohistoria (bądź psychologia historyczna) jest nadal bardziej zajęciem historyków niż psychologów – a szkoda! (Dymkowski, 2004; Spindel, 2006).

z kilkudniowymi epizodami *delirium tremens*, w rymyńszoku (dosłownie), bliski śmierci. Wspominał później: „Kiedym tak siedziałem rozmyślając, wydało mi się, że czuję przy sobie obecność kogoś wielkiego i bardzo potężnego. [...] Dopiero potem dowiedziałem się, że był to Jezus, przyjaciel grzeszników”. Do klientów szynku powiedział, „że nie będę już pił nigdy i gdybym wypił, to bodajem padł martwy na ulicy. [...] Coś odezwało się we mnie: Jeśli chcesz dotrzymać tego przyrzeczenia, idź i każ się uwięzić” (James, 2001 [1902], s. 160). To pozwoliło Hadleyowi przerwać nieszczęsny „alkoholowy ciąg”. Jakiś czas później Hadley uczestniczył w organizowanych przez pastora George’a MacAuleya spotkaniach alkoholików. Na jednym z nich przeżył mistyczny wstrząs. Czuł, że Jezus go wsparł:

Pomimo niewypowiedzianej czarnej nocy, zalegającej dotąd moją duszę, poczułem w sercu wspaniałą jasność południowego słońca. Poczułem, że jestem wolnym człowiekiem. O! jakież nieocenione uczucie bezpieczeństwa, wolności, oparcia się na Jezusie! Poczułem, że w życie moje wstąpił Chrystus z całym swym blaskiem i mocą, że rzeczy stare przepadły i wszystko stało się jakieś nowe. Od owej chwili aż dotychczas nigdy nie przyszła mi ochota wypić wódki [...] (James, 2024 [1902], s. 208).

Tak podobno było. Jedna naczelna wartość – alkohol – została zastąpiona inną: głęboką religijnością. Nie za darmo: koszty tej przemiany były niezwykle wysokie, choć w efekcie „opłacalne” i niezbędne.

Wiele innych przypadków przemiany tożsamości, na czele z Szawłem z Tarsu, przemienionym w Świętego Pawła, miało tak burzliwy przebieg. Wydaje się, że musi tu pojawić się silna reakcja oporu oraz siła przeciwstawna, „drażąca skalę” tej pierwszej. Rzecz rozgrywa się przecież w obszarze tożsamości. Jedną z najważniejszych jej cech jest poczucie identyczności i ciągłości mimo upływu czasu i zmian w otoczeniu (Majczyńska, 2000). Do pewnego momentu bardziej korzystne jest dla podmiotu podtrzymywanie dotychczasowej formy tożsamości. Kryzys, a nawet całkowita destrukcja poczucia tożsamości, bycia wciąż tą samą osobą, powoduje „nastanie napięć zakłócających funkcjonowanie – dochodzi do zaburzeń w przebiegu procesów orientacyjnych i osłabienia podmiotowej kontroli nad zachowaniem” (Jarymowicz i Szustrowa, 1980, s. 455). Często jednak następuje przełom, w wyniku którego dotychczas nieuświadomiane, wypierane treści przedostają się na powierzchnię. Nie pozostaje nic innego jak przyjąć je, a ponieważ bywają one sprzeczne z treściami akceptowanymi do tej pory, te drugie muszą być usunięte. Dynamika tego mechanizmu

została rozpoznana już przez Jeana Piageta (1981 [1975]), stanowiąc jedną z podstaw stworzonej przez niego epistemologii genetycznej.

Indywidualne doświadczenia duchowe mogą być i niereligijne. Celem jednej z wypraw himalaisty Adama Bieleckiego był siedmiotysięcznik Chan Tengri:

Po trudnej trzydniowej samotnej wspinaczce z powodu gwałtownego załamania pogody byłem już drugi dzień uwięziony w małym namiocie na wysokości 5600 m. Gdy po ciężkich 48 godzinach wichury, podczas której nie miałem pewności, czy mój malutki i raczej kiepskiej jakości namiotik wytrzyma, mogłem nareszcie wyjść na zewnątrz, moim oczom ukazał się nieprawdopodobny widok na góry leżące u moich stóp. Następne dwie godziny, podczas których miał miejsce najpiękniejszy zachód słońca, jaki widziałem w życiu, były jednym z najintensywniejszych przeżyć, jakich kiedykolwiek doświadczyłem. Prawdopodobnie moje wzruszenie, oprócz oczywistych względów estetycznych, niewątpliwie zintensyfikowane było przez świadomość absolutnej odludności miejsca, w którym się znajdowałem. Nie bez znaczenia było też potężne napięcie psychiczne, którego doświadczałem przez ostatnie dwa dni, niepewny każdej kolejnej godziny. Najdoskonalszym słowem opisującym mój ówczesny stan jest określenie – mistycyzm (Bielecki, 2006, s. 11–12).

Warto dodać, że Bielecki określa się jako agnostyk. Ciekawy jest jego wniosek, że „dopiero uświadomienie sobie kruchości ludzkiego życia i zmierzenie się ze śmiercią pozwala należycie docenić cud egzystencji i daje motywację do ciągłego transcendowania siebie” (Bielecki, 2006, s. 17).

Wielce zasłużony dla ukazania indywidualnego i prowadzącego do zasadniczych, choć niekoniecznie gwałtownych, doświadczeń rozwoju duchowego jest Erik Homburger Erikson. Jest on – obok innych zasług dla psychologii – autorem dwu analiz psychohistorycznych. Pierwsza to *Młodziemiec Luter. Studia z psychoanalizy i historii* (1958). Erikson ukazuje w niej ewolucję tożsamości i działalności Marcina Lutra. Wiodący psychoanalityczny wątek to opis młodzieńczych poszukiwań kogoś, kto nie miał możliwości nawiązania odpowiedniej relacji z obiektem (kateksja), ponieważ jego ojciec do tej roli się nie nadawał; był nadto autorytarny, a nawet okrutny. Niewiele lepiej można opisać surową, ale i podporządkowaną ojcu matkę Marcina. W muzeum Cranachów w Weimarze znajdują się portrety rodziców Marcina, pędzla Lukasa Cranacha, ukazujące te postacie w jednoznaczny sposób: surowy wyraz na twarzy o kościstych,

„grubych” rysach. Młody Luter buntuje się przeciw apodyktycznej woli ojca, studiując filozofię i teologię, a nie – jak chciał jego ojciec – prawo. Przełom w biografii Lutra nastąpił po przeżyciu silnej burzy, która zaskoczyła go, gdy jechał konno z domu na uniwersytet w Erfurcie. Przysiągł Świętej Annie, że jeśli przeżyje, pójdzie do klasztoru. Gdy tak się stało, Marcin został augustianinem, ignorując protesty i wściekłość nieakceptowanego ojca. Mimo gorącego zaangażowania zakonnego pod kuratelą mądrego „drugiego ojca” Johanna von Staupitza oraz sukcesu w roli doktora teologii uniwersytetu w Wittenbergu, gdzie został polecony przez swego mentora, także i w tym okresie Luter nie znalazł satysfakcji dla swych pragnień. Nieudane próby wywarcia wpływu na papieża w sprawie zniesienia opłat za odpusty ukazały, że i najwyższy ziemski ojciec, ojciec święty, nie może zrealizować pragnienia „wystarczająco dobrego ojca”⁷³ – obiektu kateksji. Kariera Lutra zaczęła się naprawdę dopiero po przybiciu 95 tez na drzwiach wittenberskiego kościoła Wszystkich Świętych. To jest już inna historia. Niezależnie od jej przebiegu, Marcin Luter osiągnął wtedy to, czego najbardziej pragnął: znalazł prawdziwego ojca, Boga Ojca.

Drugie, wyróżnione Nagrodą Pulitzera dzieło Eriksona to *Prawda Gandhiego. O pochodzeniu zasady niestosowania przemocy* (1969). Erikson przedstawił tam szczegółową historię życia Mahatmy, czyli Mohandasa Karamchanda Gandhiego, zapoznając się wcześniej z mnóstwem dokumentów, ale także odwiedzając miejsca pobytu swego bohatera i rozmawiając ze świadkami zdarzeń, które przyczyniły się do rozwoju osobowości Gandhiego oraz jego niezwyklej kariery politycznej. Nie ma tu miejsca na streszczanie książki Eriksona, lecz trzeba wspomnieć, że hinduizm jest konglomeratem wielu wierzeń, wielu kultur oraz wielu wieków historii. W tym sensie także hinduizmów jest wiele. Są w nich sprzeczności, takie jak – kontrowersyjna dla konsumenta kultury zachodniej – bogini Kali: Straszna Matka. Najważniejszym rezultatem hinduistycznych inspiracji nie jest jednak mniej lub bardziej dziwne dla wspomnianego konsumenta wyobrażenie bóstw, lecz mająca źródła w takich świętych księgach jak Bhagavad-Gita filozofia działania bez użycia przemocy, strategia biernego oporu: Satyagraha. Na Gandhiego wpłynął nie tylko hinduizm, ściślej wisznuizm i dżinizm – jednym z jego wzorów do naśladowania był Jezus z Nazaretu. Po okresie względnie typowego życia⁷⁴ przedstawił klasę wyższej średniej: studia w Oxfordzie, uprawianie przez 20 lat

⁷³ Określenie pochodzi od innego przedstawiciela teorii relacji z obiektem, Donalda Winnicotta (2010).

⁷⁴ O ile typowe było ożenienie trzynastoletniego chłopca.

zawodu prawnika broniącego hinduskich imigrantów w Afryce Południowej czy utrzymywanie dużej rodziny, nastąpiła w tożsamości Mohandasa zmiana, której istotą okazało się narastające poczucie misji, jaka pojawiła się przed nim, gdy uświadomił sobie polityczną sytuację Indii i milionów mieszkańców ogromnego subkontynentu. Zmianę tę poprzedziło stopniowe uwalnianie się od roli gospodarza (drugiego według hinduskiej tradycji etapu życia). Referując dzieło Eriksona, David Wulff (1999, s. 341) pisze, że

właśnie w owych latach większego nacisku na wyrzeczenia i samokontrolę [Gandhi] wyrzekł się intymności seksualnej na rzecz „szerszej intymności wspólnotowej”, uznał ubóstwo za integralną część celibatu i rozszerzył swe generatywne zainteresowania poza swoją czasem zaniedbywaną rodzinę.

Autor psychohistorycznej analizy rozwoju Mahatmy Gandhiego zastosował swą teorię rozwoju w ciągu całego życia jako rozwiązywanie kolejno pojawiających się sprzeczności lub kryzysów. Ten moment w rozwoju przyszłego przywódcy niepodległych Indii określił jako stadium generatywne (pokoleniowość). Ponieważ Gandhi ustrzegł się negatywnego rozwiązania, którym byłaby stagnacja, niebawem osiągnął stadium integralności cechujące się mądrością i wieloma innymi przejawami dojrzałej osobowości.

Do duchowych doświadczeń indywidualnych można zaliczyć wiele innych, pojawiających się w bardzo różnych kontekstach i sytuacjach. Warto tu sięgnąć do najbardziej spektakularnych, jakimi są doświadczenia mistyczne. Pisali o nich i poddawali analizie klasycy psychologii: William James (2001 [1902]), Evelyn Underhill (1911), James Leuba (1999 [1925]) i James Pratt (1927). Niezwykłym wkładem rodzimym jest napisana „w okolicy” I wojny światowej, a wydana dopiero, wraz z innymi szkicami, w „późnej PRL”, *Metafizyka doświadczalna* Edwarda Abramowskiego (1980). Dodając studia współczesne, można napisać książkę zawierającą ich omówienie. A przecież nie chodzi o to, lecz o wyjaśnienie i zrozumienie tego, czym jest mistycyzm. Z punktu widzenia historii psychologii religii w Polsce warto też zaznaczyć, że Abramowski był w kwestii mistycyzmu „na bieżąco”.

W języku polskim religijne doświadczenia mistyczne są określane albo jako mistycyzm, albo jako mistyka. Wydaje się, że termin „mistyka” jest bliższy narracji teologicznej i filozoficznej, zaś „mistycyzm” wskazuje na naturalistyczne zainteresowanie specyficznymi fenomenami o nazwie

„zmienione (lub odmienne) stany świadomości”, w których w indywidualnym poczuciu doświadczają się bezpośredniego kontaktu z bytem transcendentnym. To podejście jest wyborem psychologii głównego nurtu. Przyjąć można, że mistycyzm to podłoże mistyki: twórczości powstającej pod wpływem stanów mistycznych.

Podsumowując, trzeba podkreślić, że indywidualne doświadczenia duchowe nie mają alternatywy. Dzieje się tak, gdyż dla przebiegu procesów twórczych, a takimi są doświadczenia duchowe, niezwykle istotnym warunkiem jest samotność. Odnosi się to w równym stopniu do doświadczeń religijnych (w tym mistycznych), jak i niereligijnych. Christopher Long i James Averill (2003, s. 21) wymienili jako osoby szczególnie ceniące samotność takich duchowych mistrzów, jak Mojżesz, Jezus, Mahomet i Budda, ale także Henry Thoreau, Emily Dickinson, Rudyard Kipling i Franz Kafka. Samotność jest w tych przypadkach warunkiem koniecznym procesu twórczego. Jest to jednak warunek niewystarczający, lecz również niekonieczny. Twórczość przyjmuje bowiem różnicowane formy, a pośród nich takie, które występują wyłącznie lub niemal wyłącznie w obecności innych ludzi. Dość wymienić twórczość sceniczną – aktorstwo, muzykę wykonywaną przed publicznością, a nawet sztukę cyrkową.

Christopher Long i James Averill zaznaczają, że korzyści, jakie przynosi doświadczenia samotności, mają charakter społeczny, zaś samotnicy i pustelnicy od wieków mają istotny wpływ na społeczeństwo (2003). Poza tym przywołują poglądy Radu Bogdana (2000), który – bazując na koncepcjach George’a Meada i Lwa Wygotskiego – twierdzi, że nasza zdolność do refleksji nad własnymi przeżyciami wywodzi się z rozwoju zdolności reprezentowania myśli innych. Po trzecie, potrzeba bycia w samotności jest równie silna jak jej przeciwieństwa – potrzeba przywiązania, afiliacji i uspołecznienie. Long i Averill zwracają jednak uwagę na istotnie różne funkcje stanu samotności lub osamotnienia (*loneliness*) w odróżnieniu od odosobnienia jako potrzeby bycia z samym sobą (*solitude*). Pierwsza z form ma skutki negatywne (depresja, inne zaburzenia psychiczne), druga jest niezbędna dla osobistego rozwoju (samopoznania, doświadczania intymności i prywatności). Puszczanie wodzy wyobraźni, okazja zwrócenia uwagi na świat zewnętrzny, przyrodę itd. często owocuje awansem na wyższy poziom samoświadomości i kontroli procesów wewnętrznych (nie tylko poznawczych). To zaś jest osiągnięciem duchowego rozwoju.

Warto jeszcze pamiętać, że to, iż dana osoba uzna swe położenie za samotność lub osamotnienie, jest jej poznawczą konstrukcją (schematem). Stąd możliwe jest doświadczenie „samotności w tłumie”, a z drugiej strony – poczucie bogatych relacji z innymi mimo bycia w pojedynkę. W ten sposób

w przypadku osoby religijnej wejście w bliską relację z Bogiem zabezpiecza przed samotnością, ale nie redukuje osamotnienia. Dla sceptyka jest to niezrozumiały paradoks: mimo że Bóg nie istnieje, to – dla osoby religijnej – istnieje. Stąd możliwość konfliktu polegającego na tym, że osoba religijna sądzi, iż sceptykowi brak jakiejś zdolności poznawczej, a sceptyk podejrzewa, że osoba religijna ma skłonność do akceptacji iluzji, a może i halucynacji.

6. Mistycyzm i jego pułapki

Rozważając doświadczenie duchowe, trzeba nieuchronnie zadać sobie pytanie o rozróżnienie doświadczenia duchowego i mistycyzmu. Ten ostatni, niezależnie od tego, w jakiej tradycji religijnej i filozoficznej jest osadzony, zakłada bezpośredni kontakt z rzeczywistością transcendentną. Mistycyzm jest zagadnieniem, któremu bez wątpienia wiele miejsca poświęcili filozofowie w szeroko pojętym nurcie fenomenologii. Przykładem byli chociażby Rudolf Otto, dopatrujący się rdzenia religijności w doświadczeniu numinotycznym (odnoszącym się do boskości), którego inherentą cechą jest irracjonalność, czy Walter Terence Stace, twórca fenomenologicznej klasyfikacji doświadczeń mistycznych (Otto, 1924; Stace, 1961). Można jednak mniemać, że nie każde doświadczenie duchowe wiąże się z mistycyzmem, a stopniowe zauważanie tego faktu łączy się z rozwojem psychologii jako nauki. Według Williama Jamesa, pioniera psychologii religii, stosującego nie tylko podejście fenomenologiczne, ale też interpretacyjno-analityczne, doświadczenie religijne ma swoje korzenie i centrum w mistycznych stanach świadomości (Grzymała-Moszczyńska, 2004; James, 2009 [1902], s. 286). Wedle filozofa, psychiatry i wykładowcy psychologii klinicznej Karla Jaspersa, znamiona doświadczenia duchowego nosi filozofowanie (Jaspers, 2000, s. 34). Takie przesunięcie akcentów z religijnych na świeckie wydaje się widoczne od bardzo dawna, a swoją najbardziej znaną konkretyzację w postaci koncepcji *peak experience* zyskuje od czasów twórczości Abrahama Masłowa i powstania psychologii transpersonalnej jako dziedziny (1970). Wydaje się, że trafne podsumowanie tych przewijających się dociekań stanowi myśl Jaworskiego, że nie każda duchowość jest teocentryczna czy też odnosi się do bytów transcendentnych, istnieje również duchowość antropocentryczna, w skrócie rzecz ujmując, skoncentrowana na rozwoju osobistym (2015). Choć nie jest to koncepcja prominentna, a dalsze jej ustalenia wydają się ocenne z pozycji zgoła niemerytorycznych, ta konstatacja dobrze podsumowuje dotychczasowe rozważania. Nie każda osoba doświadczająca duchowości nada jej odnoszące się do rzeczywistości wyższej, religijne znaczenie, a nawet ci, którzy

takowe nadają, mogą odnaleźć ją również w doświadczeniach świeckich (Krzysztof-Świderska, 2025, s. 149). Podsumowując, być może istotą rozróżnienia między duchowością a mistycyzmem jest stwierdzenie, że nie każde doświadczenie duchowe jest doświadczeniem mistycznym, a przez to religijnym, niezależnie od tradycji religijno-kulturowej, w jakiej porusza się jednostka. Jakościowym i przeżyciowym, a nie kulturowym aspektem pozwalającym na to rozróżnienie jest z kolei konstatacja, że w doświadczeniu duchowym nie zawsze obecna jest zakładana przez Williama Jamesa bierność jednostki – duchowość można przecież praktykować, a nawet ćwiczyć, czego przykładem są chociażby rekolekcje ignacjańskie czy sufizm (James, 2009 [1902]); Andrae, 1987). Może się zatem pojawić wniosek, że doświadczenie może być religijne i duchowe, a nie być równocześnie mistyczne. A zatem idąc tropem rozumowania Jamesa, doświadczenie duchowe może odrywać się w pewien sposób od swoich mistycznych korzeni. Może być też rozumiane jako świadoma próba do powrotu do nich: być może wiele osób angażuje się w rozmaite praktyki religijne i duchowe, by doświadczyć mistycyzmu, czyli jak chce tego Evelyn Underhill, mistycyzm jest sztuką wchodzenia w świadomą relację z Absolutem (Kiwka, 2009, s. 209), jednakże w istocie swojego doświadczenia pozostaje poza kontrolą i planowaniem (James, 2009 [1902]).

Należy przy tym jednak zaznaczyć, że to właśnie samokontrola czy religijne ramy odniesienia przekładają się być może na najważniejsze rozróżnienie dotyczące form indywidualnych doświadczeń mistycznych. To ich podział na zdrowe (kończące się wzrostem kompetencji, pozytywnej samooceny, dobrostanem) oraz patologiczne, wynikające z zaburzeń funkcjonowania psychiki, systemu nerwowego, a nawet poszczególnych narządów (Anczyk, 2009). Tę pierwszą kategorią doświadczeń mistycznych inkorporuje się w obszar opieki zdrowotnej, wychodząc z założenia, że problemy religijne i duchowe są na chwilę obecną kategorią DSM, co tak na poziomie kryteriów diagnozy, jak i w poszczególnych przypadkach klinicznych rodzi pytania o rozróżnienie ich z objawami psychozy (Krzysztof-Świderska, 2007; Prusak, 2016). Zaistnienie tej kategorii diagnostycznej przekłada się również na próby przejścia opieki zdrowotnej z modelu medycznego (Medical Model) do modelu odzyskiwania zdrowia (Recovery Model), w którym podkreślona jest rola jakości życia, a nie tylko braku zaburzenia czy choroby (Lukoff, 2010). W modelu tym mieści się „szanowanie i wspieranie duchowej podróży pacjenta”, co zawiera w sobie również naukę kontroli niepokojących aspektów głosów i urojeń, minimalizowanie stygmatyzacji i dyskryminacji, a przede wszystkim nadawanie sensu doświadczeniu i osiągnięcie przez to stanu wyzdrowienia (Lukoff, 2007, s. 640).

Rzeczywiście fakt, że doświadczenie satysfakcji jako podłoża szczęścia następuje dzięki rozwojowi umiejętności samokontroli, podkreśla również wiele prominentnych koncepcji psychologicznych (Csikszentmihalyi, 2008; Łukaszewski, 2003). Koresponduje to również z bardzo już odległą w czasie konstatacją Jamesa B. Pratta, wedle której „by właściwie zrozumieć mistycyzm, należy wziąć pod uwagę całe życie mistyka, włączając w to zarówno powtarzające się stany ekstazy, jak i okresy między nimi lub następujące po nich” (Pratt, 1920, s. 430). Jak bowiem przesądzać o zdrowiu, gdy nie bierzemy pod uwagę całego kontekstu funkcjonowania jednostki – zawsze pozostaje pytanie, na ile religia/duchowość ma funkcję pozytywną (salutogenną) i pomaga w budowaniu lepszych sposobów funkcjonowania danej osoby w świecie (Prusak, 2016, s. 178).

Drugie z wymienionych, czyli patologiczne doświadczenia mistyczne są zwykle uważane za nieautentyczne lub – w tradycji chrześcijańskiej – są to po prostu opętania przez siły nieczyste. Zdarza się również, że dewiacyjne formy zachowania lub myślenia zyskują akceptację społeczną wyłącznie dzięki swojemu religijnemu kontekstowi (Prusak, 2016). Z naturalistycznego punktu widzenia źródłem mistycznych doświadczeń nie może z zasady być żaden czynnik nadnaturalny. Może nim być sposób rozumienia rzeczywistości ukształtowany przez sam podmiot, w mniejszym lub większym stopniu zdeterminowany czynnikami społeczno-kulturowymi, przy określonych cechach uwarunkowań fizjologicznych, takich jak typ układu nerwowego, stan zdrowia itp. Już James Leuba zwraca uwagę, że doświadczenie mistyczne może być osiąganę środkami oddziałującymi fizycznie. Takimi środkami są chociażby substancje psychoaktywne, a także izolacja czy też deprywacja snu i jedzenia. Były i są to praktyki powszechne niemal w każdej kulturze (Leuba, 1999 [1925]). Trudno też zaprzeczyć obserwacji, że religijni wizjonerzy zaliczani w katolicyzmie w poczet świętych nader często byli osobami nadwrażliwymi i o słabej kondycji fizycznej. Odnaleźć można na to liczne przykłady: święte Bernadette Soubirous (Carroll, 1994 [1985]) i Faustyna Kowalska (Tokarska, 2007), święci Ludwik Gonzaga (James, 2011 [1902], s. 271–273) i ojciec Pio z Pietrelciny (Peroni, 2011). Mimo że William James krytycznie oceniał „materializm lekarski”, nie sposób pominąć roli tych zmiennych, jak i wpływu otoczenia społecznego z całym bogactwem tradycji i kultury, a nawet warunków geograficznych. Pomijanie ich powoduje, że nie zrozumiemy, dlaczego nepalski książę Siddharta Gautama doznał oświecenia pod drzewem figi, zwanej odtąd *bodhi* (Zamosky, 2007), a także dlaczego autobiograficzny bohater Marcela Prousta, kiedy mu podano pachnącą magdalenkę, doznał olśnienia, przypominając sobie

wspomnienia z dzieciństwa, gdy odwiedzał co niedzielę swoją ciotkę, by dostać ten pachnący przysmak.

[...] matka widząc, że mi jest zimno, namówiła mnie, abym się napił wbrew zwyczajowi trochę herbaty. Odmówiłem zrazu; potem, nie wiem czemu, namyśliłem się. Posłała po owe krótkie i pulchne ciasteczka zwane magdalenkami, które wyglądają jak odlane w prążkowanej skorupie muszli. I niebawem [...] machinalnie podniosłem do ust łyżeczkę herbaty, w której rozmoczyłem kawałek magdaleny. Ale w tej samej chwili, kiedy łyk pomieszany z okruskami ciasta dotknął mego podniebienia, zadrżałem, czując, że się we mnie dzieje coś niezwykłego. Owładnęła mną rozkoszna słodycz [...]. Sprawiała, że w jednej chwili koleje życia stały mi się obojętne, klęski jako błahe, krótkość złudna [...]. Cofam się myślą do chwili, w której wypilem pierwszą łyżeczkę herbaty [...]. I nagle wspomnienie zjawiło mi się. Ten smak to była magdalenka ciotki Leonii.

W streszczeniu artykułu *Pamięć ukryta w magdalence* z „Le Monde” z 21 lipca 2008 roku, umieszczonym na portalu Onet⁷⁵, wartość tego przeżycia oceniono tak:

Doświadczenie to, oddziałujące na wiele zmysłów, powoduje w jego mózgu nacisk na połączenia neuronowe, wywołując zjawiska elektrochemiczne i produkcję białek, co z kolei stymuluje i trwale wzmacnia pewne obszary w jego mózgu. To one będą później odpowiedzialne za przywoływanie wspomnienia przechowywanego w hipokampie. Kilkadziesiąt lat później zapomniany smak uruchamia tę sieć neuronów [...] Reszta jest już literaturą.

Trochę zbyt prozaicznie, ale taki jest język współczesnej neuropsychologii. W tym samym tomie *W poszukiwaniu straconego czasu* Proust nie stroni ani od prozaiczności, ani od subtelnej ironii. Niezwykły, z pewnością zasługujący na nazwę doświadczenia duchowego, jest sposób, w jaki analizuje sonatę (a właściwie jedną jej frazę ze środkowego *Andante*) na skrzypce i fortepian, skomponowaną przez Vinteuila⁷⁶. Opis tej frazy

⁷⁵ <http://wiadomosci.onet.pl/prasa/pamiec-ukryta-w-magdalence/hxhh6> (dostęp: 01.05.2016).

⁷⁶ Pod tym nazwiskiem prawdopodobnie kryje się współczesny Proustowi Cezar Franck, a utwór to sonata A-dur, lub sonata na skrzypce i fortepian, op. 13 Gabriela Fauré. Za: „Radio Proust”, <https://vimeo.com/radioproust> (dostęp: 01.05.2016).

wypełniony skojarzeniami z Odetą, miłością Swanna i wręcz religijnym *milieu* zajmuje około dziesięciu stron.

Niewymowne słowo jedyne go nieobecnego, może umarłego (Swann nie wiedział, czy Vinteuil jeszcze żyje), wionąc ponad gesty celebrentów, wystarczało, aby utrzymać w napięciu uwagę trzystu osób, i z tej estrady, gdzie niejako wywoływano duszę, czyniło jeden z najszlachetniejszych ołtarzy, służących dla spełnienia się nadziemskiego obżądka. Fraza rozpadła się w końcu, bujając strzępami w dalszych motywach, które już zajęły jej miejsce. [...] hrabina de Monteriender, sławna ze swoich naiwności, [...] wykrzyknęła: „To niesłychane, nigdy nie widziałam nic tak przejmującego [...] od czasu wirujących stolików”.

Fascynacja Swanna wygląda na przeżycie *peak experience*⁷⁷ opisane przez Abrahama Masłowa (1970), rodzaj świeckiego przeżycia duchowego cechujący – według założeń autora – osoby samorealizujące się. Pojawił się jednak problem ze znalezieniem kandydatów na to miano, spełniających, oprócz tego, jeszcze szereg innych warunków. Rozwiązując ten problem, Masłow podzielił swych badanych na *peakers* i *non-peakers*. Bodaj najważniejszą cechą tego stanu jest zmiana sposobu przeżywania siebie i relacji z innymi ludźmi. „Jednocząca świadomość”, która temu często towarzyszy, jest oznaką poczucia świętości (Masłow, 1970, s. 68). Pułapka, która pojawia się w tym przypadku, polega na uznaniu *peak experience* za fenomen religijny. Jak już wspomniano, wydaje się, że od czasów Masłowa (wówczas dopiero postulującego stworzenie psychologii humanistycznej) nastąpiło przesunięcie akcentu z obszaru „religijność” na obszar „duchowość”. W ten sposób *peak experience* i towarzyszące mu zmiany osobowości stają się wspólnym dziedzictwem ludzi, niezależnie od wyznania i – ogólniej – kultury. Kenneth Pargament (1999, s. 3) stwierdził, że

religia z konstruktu o szerokim zakresie – obejmującego i to, co instytucjonalne, i to, co jednostkowe, to, co dobre, i to, co złe – stała się konstruktem o zakresie zawężonym do aspektu instytucjonalnego, ograniczającym i hamującym potencjał człowieka. [...] Natomiast duchowość staje się czymś odrębnym jako ekspresja indywidualności, odwołując się do najwspanialszych ludzkich możliwości.

⁷⁷ Termin – doświadczenie szczytowe – brzmi po polsku niezbyt ładnie.

Nawet jeśli podmiot opisuje swe indywidualne przeżycia językiem religijnym, to niekoniecznie dlatego, że ich istota jest religijna, lecz dlatego, że często nie zna określeń, które by nie miały niczego wspólnego z narracją religijną. Z drugiej strony może być i tak, że osoba rzeczywiście jest religijna (tu powstaje problem, według jakich kryteriów), lecz nie kojarzy tego, co przeżywa, z religią, z rozmaitych powodów, na przykład awersji do kapłanów czy potępiania pewnych ich zachowań, ale też zwyczajnie innego, choćby zawodowego, kontekstu takich przeżyć (Krzysztof-Świderska, 2025).

Nieporozumienia dotyczące identyfikacji indywidualnych przeżyć duchowych biorą się także stąd, że są one niezwykle zróżnicowane pod względem treści i formy. Przyczyny tego też są różne. Istotne jest to, czy akceptujemy ewolucyjną genezę tych doświadczeń, podobnie jak wszelkich treści psychiki, oraz nie tylko świadomy, lecz i nieświadomy ich charakter. Jeśli tak (treści te wyzwalają bodźce, które mają istotne znaczenie dla przetrwania), to pojawia się inna alternatywa: czy tego rodzaju mechanizmy adaptacji mają charakter uniwersalny, czy specyficznie religijny. W pierwszym przypadku są to mechanizmy konstytuujące ludzką duchowość, a religijność i religia *per se* są tego ubocznymi produktami. W drugim przypadku uzasadnione jest twierdzenie, że duchowość jest koniecznie religijna, każdy jej przejaw jest genetycznie zdeterminowany religią czy wprost – leżącą u jej podstaw formą transcendencji.

W tej sytuacji podejmowane są próby zobiekttywizowania obserwacji mistycyzmu poprzez ulokowanie tego zjawiska w szerszym kontekście teoretycznym i poprzez ustrukturyzowany pomiar. Do badania mistycyzmu stosuje się między innymi skonstruowaną przez Ralpha Hooda Skalę Mistycyzmu (Hood, 1975). Mierzy ona trzy składowe doświadczeń mistycznych. Taka, a nie inna ich struktura wywodzi się pierwotnie z koncepcji Williama Stace'a (1960, por. Hood i in., 2009, s. 332–365), który wyróżnił dwa przeciwstawne typy mistycyzmu: ekstrawertywny i introwertywny. Nawiązując do koncepcji C.G. Junga, Stace nazwał mistycyzmem ekstrawertywnym doświadczenia zawierające bogactwo percepcyjne i apercepcyjne (oszałamiający niekiedy kalejdoskop obrazów i barw, a w innych przypadkach zatrważające wizje katastroficzne). Skala M obrazuje ten składnik pozycjami wyrażającymi jedność w różnorodności oraz subiektywność. Introwertywny typ mistycyzmu cechuje brak wizji i treści – pustka, tyle że przejmująca i wyolbrzymiona do niezwykłych rozmiarów. Pozycje skali M wyrażające ten rodzaj mistycyzmu dotyczą jedności w niezadowoleniu, doznań dotyczących czasu i przestrzeni (ściślej – utraty poczucia takich wymiarów rzeczywistości). Trzeci

składnik – uzyskany w rezultacie analizy czynnikowej, to interpretacja mistycyzmu. Jest on złożony z tych pozycji skali, które wyrażają noetyczność, religijność i afekt pozytywny.

Typy mistycyzmu, które mierzy skala M, w istotny sposób różnicowały osoby, które doznały wpływu psilocybiny (wyniki wyższe – ogólny i we wszystkich podskalach), od tych, które jej nie otrzymały (wyniki niższe) w słynnym eksperymencie wielkopiątkowym, przeprowadzonym przez Waltera Pahnke'a (1966), a później kilkakrotnie, z różnym skutkiem, replikowanym. Świadczyłoby to o trafności metody, chociaż z powodu rzadkości występowania doświadczeń mistycznych (najczęściej bywają nimi te, które Abraham Maslow [1970] nazwał doświadczeniami szczytowymi) obszar jej zastosowań pozostanie niewielki. Nadal nierozstrzygnięty pozostaje spór o to, czy doświadczenia badanych we wspomnianym eksperymencie były autentyczne, czy stanowiły rodzaj efektu placebo. Świadczyłoby o tym relacje niektórych badanych, do których po 10 latach dotarli kontynuatorzy badań Waltera Pahnke; twierdzili oni, że nie doświadczyli niczego nadzwyczajnego, gdy zorientowali się, że to modlący się obok inny uczestnik eksperymentu otrzymał dawkę psilocybiny, a nie oni (por. Wulff, 1999). A zatem nierozstrzygnięty jest także dylemat autentyczności zjawiska, które mierzy skala M.

6.1. Uważność jako podstawa medytacji w wielu tradycjach religijnych i nie tylko

Uważność to przede wszystkim umiejętność koncentracji na wybranym obiekcie, a jednocześnie utrzymanie pełnej kontroli nad własną percepcją rzeczywistości. „Istotą uważności jest koncentracja na bieżących przeżyciach, z akceptującym i przyjaznym nastawieniem – zauważanie ich, przyjmowanie i obserwowanie bez względu na to, jakie są: przyjemne, nieprzyjemne czy obojętne” (Ameli, 2017, s. 14). W wyróżnionej w 2013 roku nagrodą imienia Benjamina Franklina książce *25 lekcji uważności* Rezvan Ameli podkreśla intencjonalny charakter nastawienia zwanego uważnością. „Należy być życzliwym, przyjaznym, akceptującym, wielkodusznym, łagodnym, kochającym i wdzięcznym wobec wszystkich doświadczeń, doznań, uczuć i myśli” (Ameli, 2017, s. 15). Niepożądane są wysiłki zmierzające do wyparcia, zagłuszenia, „nieprzeżywania” czy „niemyślenia” o tym, co boli, czego nie lubimy. Nie ma znaczenia, czy przyjmujemy je do wiadomości w sposób naturalny (np. zajęcie się bardzo emocjonującą czynnością, taką jak kibicowanie preferowanej drużynie), czy sztuczny (środki przeciwbólowe).

Ból należy odróżnić od cierpienia, gdyż to ostatnie jest wyłącznym produktem umysłu. W pewnym sensie „uczymy się”, że ból to cierpienie, toteż... cierpimy. Ucząc się, że boli nas ząb, będąc uważnymi, nie dopuścimy interpretacji, że „cierpimy na ból zęba”.

Ameli (2017, s. 39) wywodzi zasady uważności z opisu drogi wyzwolenia od cierpienia przez Buddę w *Satipatthana Sutta*. Cztery fundamenty uważności, znane też jako Cztery Szlachetne Prawdy, to uważność ciała, uważność myśli, uważność emocji i uważność przeszkód.

Zupełnie inne w swoim charakterze źródło, pokazujące uważność czy stan skupienia jako stan optymalny, to słynna teoria stanu przepływu Mihalya Csikszentmihalyiego. Jest ona kojarzona raczej jako teoria szczęścia czy dobrostanu, ale również teoria motywacji. Bywa jednak też rozumiana jako koncepcja doświadczenia duchowego, choć niekoniecznie mistycznego (Socha, 2014), czego funkcjonalne przesłanki znajdujemy w książce samego autora koncepcji przepływu (Krzysztof-Świderska, 2025). Jego zdaniem tym, co w religii pomaga opanować odczuwanie chaosu świata, jest duchowość (Csikszentmihalyi, 2008, p. 8). Równocześnie jako główną funkcję stanu przepływu widzi on właśnie opanowywanie wewnętrznego chaosu (Csikszentmihalyi, 2008, p. 193). Koncepcja ta jest również bardzo ciekawa metodologicznie, pokazuje, jak proces badawczy może zacząć się od badań jakościowych, prowadzić do sformułowania teorii poprzez konstruowanie narzędzi do weryfikacji tejże teorii. W pewnym sensie jest to ideał działalności naukowo-twórczej, ponieważ teoria „nie przysniła się autorowi w nocy”, a została zakorzeniona w empirycznych danych jakościowych. Csikszentmihalyi stwierdził, że pytani o najważniejsze cele w życiu ludzie nieodmiennie wymieniają na pierwszym miejscu szczęście. Poprosił ich zatem o wypełnianie dzienniczków, ilekroć doświadczali takiego stanu. Z opisów osób badanych udało mu się wyekstrahować specyficzne warunki, w jakich osoby doświadczają stanów optymalnych, które w swojej koncepcji nazwał mianem przepływu. Przepływ to słowo, jakim ludzie opisywali stan swojego umysłu, kiedy świadomość była harmonijnie kierowana i kiedy chcieli nadal robić to, co aktualnie robili, dla czystej satysfakcji wykonywania tej czynności. Metodologicznie, zabieg nazwania identyfikowanej kategorii przeżyć słowem używanym przez samych badanych jest zabiegiem typowym dla procedur jakościowych (Braun i Clarke, 2021). Tak identyfikowane doświadczenie optymalne pojawia się w sytuacjach, w których uwaga może być swobodnie angażowana do realizacji celów; brak nieporządku, zagrożenia, przed którym jaźń mogłaby się bronić. Jaka jest najważniejsza cecha doświadczenia optymalnego? „Ludzie są tak pochłonięci swym zajęciem, że staje się

ono spontaniczne, niemal zautomatyzowane. Człowiek nie zdaje sobie sprawy z własnej osoby, jako czegoś odrębnego od wykonywanej czynności” (Csikszentmihalyi, 2008, s. 103). Zatem w myśl Jaspersa przełamuje rozszczepienie przedmiot-podmiot jako ograniczające i wychodzi ku świeckiej, ale jednak transcendencji (Jaspers, 2000 [1953], s. 19).

Uczucie przepływu występuje, gdy jednostka staje w obliczu jasno sformułowanych celów wymagających określonych zachowań. Chodzi o to, aby opanować chaos naszego umysłu. Człowiek w przepływie wychodzi poza aktualny stan: „Kiedy człowiek inwestuje całą energię psychiczną w interakcję – z innymi ludźmi, łodzią, górą czy utworem muzycznym – staje się częścią systemu o wiele większego niż to, czego wcześniej doświadczył jako jednostka”. Doświadczenie satysfakcji jako podłoża szczęścia następuje dzięki rozwojowi umiejętności samokontroli. Ludzie, którzy posiadają umiejętność kontrolowania wewnętrznych doświadczeń, będą w stanie sami decydować o jakości swojego życia – a to jest stanem najbliższym szczęściu, jaki możemy osiągnąć. Już delficka wyrocznia radziła poznanie samego siebie. Do tego trzeba dodać równowagę między trudnością zadania a umiejętnościami. W pierwszej dekadzie XX wieku tę prawidłowość opisano jako prawo Yerkesa-Dodsona (Łukaszewski, 2000, s. 443; Socha, 2014, s. 81).

Dzięki doświadczeniu przepływu jaźń staje się bardziej złożona. Jest to wynik dwóch procesów: różnicowania i integracji. Różnicowanie to ruch w kierunku unikalności, oddzielania siebie od innych, integracja – jedność z innymi ludźmi, z ideami oraz istnieniami wykraczającymi poza jaźń. Inaczej mówiąc, rozwija się jego duchowość. Owocuje ona jako doświadczenie optymalne. Koncepcja ta, choć wyrażona w innych słowach, jest wręcz tożsama z teorią rozwoju self Heinza Kohuta (Kohut, 1966).

W podobny sposób definiują doświadczenie duchowe w swojej pracy zawodowej artyści rzeźbiarze związani z Liceum im. Antoniego Kenara w Zakopanem. W ten sposób jeszcze raz proces twórczy identyfikowany jest jako bliski doświadczeniu duchowemu, co było zresztą od początku, tj. od 1876 roku, założeniem edukacji artystycznej w tej szkole (Krzysztof-Świdarska, 2025). W swojej książce z 2014 roku Socha nazwał uczucie przepływu „mistycyzmem dla każdego” (Socha, 2014). Określenie to, choć nośne, nie wydaje się do końca trafne – trudno tu zawsze mówić o kontakcie z rzeczywistością transcendentną. O takim mistycznym charakterze doświadczenia duchowego decyduje jednak w dużej mierze kontekst, w jakim osadzona jest jednostka (Grzymała-Moszczyńska, 2004). Aby jednak w ogóle zrozumieć to sformułowanie, warto zagłębić się nieco w dostępne dane o mistycyzmie świętych katolickich.

6.2. Duchowość mistyków katolickich – przykład Świętej Faustyny Kowalskiej

Stopień odrębności konfesyjnego i niekonfesyjnego sposobu rozumienia duchowości w jej najbardziej spektakularnej formie – doświadczeń mistycznych – widać chyba najwyraźniej w tradycji rzymskokatolickiej. „Kościół Święty na przestrzeni dwóch tysięcy lat dał światu niezliczoną armię mistyków” – tak zaczyna się „Słowo wprowadzające” poprzedzające pracę Anny Marii Nicoli Tokarskiej CSSJ⁷⁸ o Świętej Faustynie. Autor, prof. zw. dr hab. Antoni J. Nowak OFM, jest wybitnym reprezentantem stanowiska eklezjalnego, kierownikiem Katedry Psychologii Eklezjalnej KUL (Nowak, 2007, s. 12). Ze świeckiego, czysto psychologicznego punktu widzenia tekst ten jest skonstruowany z metafor, których przykładem mogą być następujące sformułowania: „Św. Faustyna jest człowiekiem, który mocą sakramentu chrztu św. został włączony w Ciało Mistyczne Chrystusa”, „mystyk [...] rozumie siebie w relacji [...] do Boga – Ty – Ojca przez Logos eucharystyczny w Duchu Świętym”.

Autor „Słowa wprowadzającego” uznaje św. Faustynę Kowalską za największą mistyczkę Kościoła katolickiego. Powód? Jest ona autorką koronki do miłosierdzia Bożego, „która jest odmawiana przez miliony ludzi”. Nawet jednak nie będąc dokładnie zorientowanym w tym temacie, można dodać sławę namalowanego na życzenie Faustyny obrazu podpisanego „Jezu, ufam Tobie”. Wydaje się, że z naukowego punktu widzenia ani koronka, ani obraz nie są wystarczającymi argumentami dla tak radykalnych sądów. Dialog między teologią i nauką psychologią nie jest prosty.

W obszernej i drobiazgowo dopracowanej formalnie pracy Anna Maria Nicola Tokarska dokonała bardzo szczegółowej analizy osobowości promowanej obecnie mistyczki. Analiza ta obejmuje nie tylko aspekty czysto psychologiczne. Najważniejszym rysem teoretycznym tej analizy jest teza w duchu teorii dezintegracji pozytywnej autorstwa Kazimierza Dąbrowskiego (1986). Odwrócił on klasyczną dychotomię: osoby nieodczuwające swych słabości i nieczułe na cierpienie innych to psychopaci, a jednostki nadwrażliwe są zdolne do rozwoju (duchowego oczywiście!) i jest to wysoki standard zdrowia psychicznego. Neurotycy zdrowi? Nietypowe podejście. Broniąc swego stanowiska, Dąbrowski przeprowadził analizę osobowości ludzi uznanych za zasłużonych dla ludzkości, pisarzy, kompozytorów, naukowców. Dominują wśród nich „neurotycy”. Dzieje się tak, ponieważ ich kłopoty wewnętrzne są bodźcem do zmian, do tworzenia

nowych bytów – materialnych lub czysto mentalnych. Zintegrowani na najniższym poziomie psychopaci nie mają potrzeby zmian. *Status quo* jest przez nich broniony bezpardonowo.

Taka myśl jest widoczna w pracy Tokarskiej. Uzasadniana w niej teza brzmi: Święta Faustyna *alias* Helena Kowalska⁷⁹ także była „neurotyczką” w rozumieniu Dąbrowskiego. Przemawia to za uznaniem dojrzałości i zdrowia psychicznego św. Faustyny. Tokarska nie zadowala się klasycznymi kryteriami dojrzałej osobowości, lecz trafnie kładzie nacisk na zagadnienie dynamicznych stron, determinujących spójność lub niespójność psychiczną. Sama niespójność nie jest nie do pokonania, o ile zasoby mentalne danej osoby są dostateczne. „Życie człowieka opiera się na transcendowaniu siebie” pisze (Tokarska, 2007, s. 36). Idzie w ślady Dąbrowskiego i Karen Horney (1997), którzy uznali, że norma psychiczna to po prostu utrzymanie zdolności do dalszego rozwoju. Nie tylko to: nie wszystkich dotyczy jakaś standardowa norma określająca zdrowie psychiczne. Tokarska wyróżnia za Dąbrowskim (1985) trzy kategorie ludzi: przeciętni, wybitni (genialni) i o osobowości ukształtowanej. Święta Faustyna z pewnością nie należała do pierwszej z nich. Więcej – ponieważ rozwój osobowości dojrzałej zależy od kierunku (celu) podjętych wysiłków, zdaniem Tokarskiej prócz aspektów czysto psychologicznych należy uwzględnić aspekt „eklezyjalny”. Dochodzą tutaj wymogi składające się na „osobowość sakramentalną”⁸⁰. Wydaje się, że to, co owa narracja wyraża, sprowadza się do osiągnięcia stanu – eklezyjalnie zwanego „formacją” – całkowitej koncentracji na obiekcie wiary (tutaj: Bogu, Chrystusie, Świętej Trójcy), wykluczającej lub podporządkowującej wszystkie inne działania. Ponieważ z pozycji psychologii nie można stwierdzić ontologicznego statusu obiektu wiary i celu działań, pozostaje stwierdzenie, że wszelkie akty psychiczne – zewnętrzne (zachowanie) i wewnętrzne (spostrzeżenia, wyobrażenia, myśli, uczucia) mają swą przyczynę w przekonaniu o rzeczywistym istnieniu i działaniu tego obiektu⁸¹.

⁷⁹ Urodzona 25 sierpnia 1905 roku, zmarła 5 października 1938 roku, od 1 sierpnia 1925 roku w Zgromadzeniu Sióstr Matki Bożej Miłosierdzia.

⁸⁰ Antoni J. Nowak formułuje taką osobowość metaforycznie jako „ustawiczne zabieganie o łączność z Chrystusem w Misterium Paschalnym” (2002, s. 731). Tokarska kontynuuje tę narrację: „Chrystus Eucharystyczny bytuje w człowieku i [...] staje się determinantem każdego działania” (Tokarska, 2007, s. 52). Taka narracja jest niewspółmierna wobec psychologicznej. Nie sposób to komentować, poza podkreśleniem przez Tokarską odgrywanej przez posłuszeństwo roli czynnika rozwoju w kierunku dojrzałości.

⁸¹ Obowiązuje tu zasada wyłączenia transcendencji, sformułowana na początku XIX wieku przez Theodore’a Flournoya. Głosi ona, że „psychologowie religii

Za Bernardem Spilką, Philipem Shaverem i Lee Kirkpatrickiem (1994 [1985]) można założyć, że u osób religijnych spostrzeganie obiektu jako religijnego (procesy atrybucji zgodne z oczekiwaniem podmiotu) prowadzi do koniecznych rezultatów. Procesy atrybucji zaspokajają trzy podstawowe potrzeby: sensu, przewidywania i kontroli oraz ochrony, utrzymania i podwyższenia samooceny. Faustyna miała dość powodów, aby zaakceptować całkowite poddanie się wymaganiom eklezjalnej sakramentalności po to, aby móc zaspokajać wszystkie trzy potrzeby.

Urodziła się jako trzecie z dziesięciorga dzieci w tyleż skromnej, ile niezwykle religijnej rodzinie rolników w Głogowcu (woj. łódzkie). Ukończyła zaledwie trzy klasy. Rodziców nie było stać na jej dalsze kształcenie. Nie było też ich stać, aby ich córka Helenka została zakonnicą. Mając 18 lat, Helena poprosiła rodziców o pozwolenie na wstąpienie do zakonu. Odmówili jej stanowczo, pomimo iż oboje byli bardzo religijni. Helena – w jej mniemaniu – oddała się „próżności życia”, to znaczy próbowała być „normalną dziewczyną”. Pracowała jako służąca, żyła skromnie, wspomagając jeszcze rodziców. „Nieustanne wołanie łaski było dla mnie udręką wielką, jednak starałam się ją zagłuszyć rozrywkami. Unikałam wewnętrznie Boga, a całą duszą skłaniałam się do stworzeń. Jednak łaska Boża zwyciężyła w duszy” (Kowalska, 1979, s. 8). W klasztorze Faustyna znalazła miejsce, które zapewniło jej nie tylko bezpieczeństwo i – wprawdzie nie od razu i nie do końca – akceptację jej nietypowych wizji i poczucia wybrania na oblubienicę przez ni mniej, ni więcej, samego Jezusa Chrystusa. Także pozostałe potrzeby zaspokajane poprzez adekwatny wybór atrybucji mogły być zrealizowane poprzez wybrany przez Faustynę sposób życia. Jej niezwykła dobroć – warto byłoby się zastanowić nad jej przyczyną – była z jednej strony bardzo skutecznym narzędziem kontroli własnego losu, a z drugiej – uzasadniała przynajmniej minimalny poziom samooceny, zaś w miarę upływu czasu stopniowy jej wzrost.

Częste u mistyków są zwierzenia dotyczące delikatnej kwestii identyfikacji płciowej. Niekoniecznie musi to być podejście psychoanalityczne; zrozumiałe wydaje się także z perspektywy atrybucyjnej. W „Dzienniczku” Faustyna wielokrotnie zwierza się z – odwzajemnianej! – miłości do Jezusa, włączając do tej relacji także matkę (teściową?) – Matkę Boską. Trudno uznać to, co poniżej, wyłącznie za sublimację popędu. Podczas ceremonii złożenia ślubów wieczystych 1 maja 1933 roku wyglądało to tak:

nie powinni ani odrzucać, ani potwierdzać istnienia niezależnego obiektu religijnego” (Wulff, 1999, s. 53).

Dziękowała za niepojętą godność oblubienicy Syna Bożego i prosiła Matkę Bożą o szczególniejszą opiekę, przypominając Jej nowy tytuł do miłowania. Matko Boga, Maryjo Najświętsza, Matko moja – mówiła do Niej – Ty w szczególniejszy sposób teraz jesteś Matką moją, a to dlatego, że Syn Twój ukochany jest Oblubieńcem moim, a więc jesteśmy oboje dziećmi Twymi. Ze względu na Syna musisz mnie kochać (Dzienniczek, s. 240). Na znak wieczystych zaślubin z rąk Księdza Biskupa przyjęła obrączkę z wygrawerowanym imieniem: Jezus. Od tej chwili jej obcowanie z Bogiem było tak ściśle, jakiego nigdy przedtem nie miała. Czuli, że kocha Boga i że jest kochana⁸².

Znacznie wcześniej, w okresie poprzedzającym przyjęcie do klasztoru, Faustyna (wtedy jeszcze Helenka), bez sugestywnego potwierdzenia i akceptacji ze strony będących autorytetem duchownych, samotna, biedna dziewczyna nie potrafi zintegrować się z typowym życiem jej środowiska. „Po roku, w czasie zabawy tanecznej, ujrzała nagle umęczonego Jezusa, obnażonego z szat i okrytego całego ranami, który rzekł do niej: «Dokąd cię cierpiał będę i dokąd Mnie zwodzić będziesz?»”.

Ciekawa jest także historia słynnego już i znajdującego się, w różnej jakości kopiach, niemal w każdym kościele katolickim na świecie obrazu z hasłem „Jezu, ufam Tobie”. Jak to bywa w takich przypadkach, idea obrazu została Faustynie osobiście przekazana przez Jezusa. Symboliczne wyobrażenie miłosierdzia zawiera się w kolorowej wiązce promieni wydobywających się z serca Jezusa w stronę obserwatora⁸³. Idea zaufania (ufności, że nigdy nie jest się pozostawionym samym sobie) odnosi się tu do miłosierdzia. To nieco archaicznie dziś brzmiące słowo zostaje w ten sposób zreanimowane.

Miłosierdzie – z definicji „litość, współczucie wiążące się na ogół z niesieniem pomocy, z ofiarnością” (*Słownik współczesnego języka polskiego*) – stało się nośnym hasłem. Choć entuzjazm wizjonerki nie znalazł początkowo zrozumienia, nie wygasł zapewne dzięki – w jej przekonaniu – utrzymywaniu przez nią ścisłej więzi z Jezusem. Faustyna doznawała od Niego zróżnicowanych form nacisku. W „Dzienniczku” napisała, że ksiądz kazał jej malować obraz Jezusa w swym sercu. Gdy nie spodobała się jej rada otrzymana od spowiednika, Jezus rzekł do Faustyny:

⁸² Cytat z książki s. M. Elżbiety Siepak ZMBM pt. *Dar Boga dla naszych czasów*, <https://www.faustyna.pl/zmbm/biografia/?wide=true#more-1149>.

⁸³ Coraz większą popularność zdobywa wersja obrazu, na którym oprócz Jezusa widnieje św. Faustyna.

Mój obraz w duszy twojej jest. Ja pragnę, aby było Miłosierdzia święto. Chcę, aby ten obraz, który wymalujesz pędzlem, żeby był uroczyscie poświęcony w pierwszą niedzielę po Wielkanocy, ta niedziela ma być Świętem Miłosierdzia. Pragnę, ażeby kapłani głosili to wielkie miłosierdzie Moje względem dusz grzesznych (Dzienniczek, s. 49–50).

Jezus cierpliwie wyjaśniał jej wielkość dzieła, do którego ją wybrał. „Wiedz o tym – tłumaczył – że jeżeli zaniedbasz sprawę malowania tego obrazu i całego dzieła miłosierdzia, odpowiesz za wielką liczbę dusz w dzień sądu” (Dzienniczek, s. 154).

Wiele się można domyślać na temat tego, jakie dokładnie wzorce wychowawcze kształtowały Faustynę. Jezus jest określany także przez Annę Tokarską jako wychowawca. „S. Faustyna nie opisywała wyczerpująco działań wychowawczych Jezusa. Analiza jej pism przez Tokarską (2007, s. 225) wskazuje, że Jezus pouczał, kołł jej ból, upominał, ostrzegał, udzielał łask mistycznych”. To nie wszystko. Ciekawe, że Tokarska nie pominęła tego, iż Faustyna „zobowiązała się do noszenia przed Bogiem imienia «Ofiara»” (Tokarska, 2007, s. 225). „Pan Jezus zwrócił się do s. Faustyny, żeby Mu się ofiarowała, żeby mógł czynić z nią, co się mu podoba. Miała być zawsze przed Nim jako ofiara. Faustyna odczuła lęk i tym bardziej uświadomiła sobie bezdenność swojej nędzy” (Tokarska, 2007, s. 225).

Jak wielu innych mistyków, św. Faustyna nie mieści się w standardach zdrowia psychicznego, zwłaszcza gdy jest ono oceniane kategoriami psychopatologii czy psychoanalizy. Przytaczając przykład psychoanalitycznej interpretacji Jerzego Strojnowskiego (1999), Tokarska słusznie zarzuca jej jednostronność. Psychoanaliza – przynajmniej w wydaniu Strojnowskiego – nie bierze pod uwagę uwarunkowań społeczno-kulturowych, koniecznych do zrozumienia względnego charakteru normy czy zdrowia psychicznego. Uwzględniając wnioski antropologów kultury, dostrzeżemy, że to, co w jednej kulturze ocenia się jako zaburzenie lub patologię, aż do diagnozy ciężkiej psychozy urojeniowej, w innej kulturze może być uznane za zespół cech wyróżniających ocenianą osobę w jednoznacznie pozytywny sposób. Ruth Benedict (1966) wykazała, że normalne jednostki z kultur pierwotnych jawią się w naszej kulturze jako nienormalne, podczas gdy jednostki nienormalne spośród na przykład Indian Kwakiutłów, Kruków i Zuni doskonale mogłyby być normalnymi u nas. Ervin Ackerknecht (1990, s. 103) uznał, że „Psychopatologiczne etykietowanie zdaje się być przede wszystkim wyrazem bezradności, specyficzną postawą naszej kultury wobec nieznanego”. Dalej stwierdza: „«Autonormalnymi» i «autopatologicznymi» nazywać będziemy dalej tylko te jednostki,

których normalność definiuje ich własne społeczeństwo; jest to jedyna prawdziwa definicja normalności, jaką uznajemy” (Ackerknecht, 1990, s. 107). W zwyczajowym, pozbawionym refleksji nad kulturą podejściu do psychopatologii umyka bowiem jej utylitarna rola – psychopatologia służy finalnie leczeniu, a to, w przypadku chorób psychicznych, oznacza w dużej mierze powrót na łono społeczeństwa, o ile jest ono siedliskiem tak zwanej uspołecznionej kultury (Anczyk i in., 2020; Sęk, 2014). Zatem jeśli społeczeństwo problemu nie widzi, komu ma służyć diagnoza psychopatologii?

Z tego kulturowo zorientowanego punktu widzenia Święta Faustyna jest jak najbardziej osobą normalną, a nawet „normalną wybitnie”. Tokarska (2007, s. 293) przytacza w przypisie ciekawą opinię grafologa: „Zarówno w piśmie, jak i w reprodukcjach twarzy s. Faustyny znajdujemy się wobec emanacji istoty naznaczonej głębokim natchnieniem, które przewyższa rozum i pojęcie ludzkie”. Opinia ta jest jedną z ekspertyz zamówionych w procesie kanonizacyjnym. Tworzyła ona wraz z innymi opiniami odpowiednią atmosferę dla realizacji tego procesu. Owo natchnienie, chcąc nie chcąc, przywodzi na myśl twórczość identyfikowaną przez oboje autorów tej książki jako blisko powiązaną, jeśli nie niezbędną dla przeżycia duchowego.

6.3. Doświadczenia duchowe w sytuacji śmierci klinicznej

Jednym z najbardziej fascynujących, a jednocześnie trudnych do wyjaśnienia doświadczeń indywidualnych są doświadczenia pobliza śmierci (NDE). Podstawowy problem polega na uznaniu lub zaprzeczaniu związku tych przeżyć z inną, niedostępną dla ludzi żyjących rzeczywistością – transcendentną, nadprzyrodzoną, boską, zwaną też niebem, bardo, Hadesem, rajem... Analizując kulturowe aspekty wizji, o których opowiadają osoby przywrócone do życia po epizodzie zwanym śmiercią kliniczną, są zgodne z wyobrażeniami znanymi w kulturze i religijnej tradycji, w której dana osoba się ukształtowała. K. Osis (1979) oraz K. Osis i E. Haraldsson (1977) zebrali od pięciu tysięcy lekarzy i pielęgniarek w USA oraz od siedmiuset przedstawicieli tych zawodów w Indiach relacje dotyczące pacjentów będących – jak to się mówi – „w godzinie śmierci”. Zdecydowanie nie potwierdziły one wersji rozpowszechnionej przez bestseller *Życie po życiu* Raymonda Moody’ego (1975), jakoby wizje przeżywane w doświadczeniach pobliza śmierci miały uniwersalny, identyczny pod każdą szerokością geograficzną charakter (np. sławetny tunel, przez który umierająca osoba zmierza do jasno oświetlonego końca). Trywializując, żaden z badanych

Hindusów nie ujrzał Jezusa, zaś żaden chrześcijanin nie ujrzał bóstwa hinduskiego.

Wiele innych różnic między obywatelami USA i Indii podważa pogląd o istnieniu uniwersalnego świata pozagrobowego. Na przykład, wprawdzie najczęstsze wizje w czasie NDE dotyczyły wcześniej zmarłych osób, jednak w wizjach Amerykanów najczęściej pojawiała się matka albo jakaś kobieta, zaś u Hindusów zdarzało się to bardzo rzadko. Zdecydowanie częściej pojawiała się im wizja hinduskiego boga płci męskiej. Ciekawa jest też różnica dotycząca tego, czego życzyła sobie widziana osoba. W USA napotkana w trakcie trwania NDE osoba nakłaniała swego krewnego do pójścia w jej ślady i było to mile widziane. Hindusi najczęściej się temu sprzeciwiali.

Poważną korektą opisów Raymonda Moody'ego są ustalenia Kennetha Ringa (1980), podsumowane jako „doświadczenie zasadnicze”. Wyliczył on tylko pięć zasadniczych cech NDE: 1) uczucie ukojenia, 2) wyjście poza ciało, 3) wejście w ciemność, 4) postrzeganie światła i 5) wejście w światło. Trzeba jednak zdawać sobie sprawę, że w próbie przeważali biali chrześcijanie ze stanu Connecticut.

Susan Blackmore (1993, s. 17) postawiła w swej książce o NDE dwie hipotezy: 1) antynaturalistyczną – jest to „hipoteza życia pozagrobowego”, oraz 2) naturalistyczną – jest to „hipoteza umierającego mózgu”. Kulturowa zbieżność wizji NDE nie wyjaśnia ich pochodzenia. Blackmore formułuje następującą alternatywę: źródłem tych wizji jest albo istniejąca rzeczywistość ponadzmysłowa, albo jest to adaptacyjny mechanizm umierającego mózgu. W pierwszym przypadku NDE stanowią argument przemawiający za realnym istnieniem zaświatów. Problem w tym, że w pewnych wizjach pojawiają się bogowie czy nawet Bóg Najwyższy, zaś w innych nieżyjący już bliscy: matka czy dziecko. Argumentacja staje się utrudniona: „Jak to w końcu jest na tym drugim świecie?”. Trudność polega również na tym, że wszystkie znane przypadki z konieczności zawierają dane retrospektywne – pochodzące od osób przywróconych do życia. Inaczej mówiąc, osoby te „nie do końca zmarły”. Są zawsze powody, aby podejrzewać, że ich zeznania są w ten czy inny sposób, z takich czy innych powodów, przekształcone. Możliwe jest nawet nieuświadomione ich opracowywanie. Pozostaje jednak „drobiazg” – problem raczej filozoficzny niż psychologiczny: „Czy NDE powstają w mózgu, czy też stanowią dowód istnienia czegoś, co w czasie trwania tych doznań rozstaje się z ciałem (w tym z mózgiem)?”. Inaczej mówiąc, czy wyjście poza ciało (OBE – *out of body experience*) oznacza, że istnieje psychiczna aktywność, której autorstwo znajduje się poza mózgiem?

Jedną z odpowiedzi jest teoria pola kwantowego (Hagelin, 1987), należąca zatem do obszaru duchowości kwantowej. Była już o tym wcześniej

mowa. Inne rozwiązanie zagadki to założenie istnienia drugiej rzeczywistości, a może i wielu. W religiach monoteistycznych „zaświat” jest jeden, w starożytnych Wedach, a w buddyzmie kontynuowana jest idea wielu nieskończonych w czasie i przestrzeni zaświatów.

Drugie, naturalistyczne wyjaśnienie także nie jest łatwe do sprawdzenia. Są też rozmaite jego wersje. Hipoteza ta ma jakoby większe szanse; można się odwołać do mechanizmów ewolucyjnych. Obok sugerowanego mechanizmu fizjologicznego – skrajny stres tej chwili zostaje zniesiony przez spontanicznie wydzielane opiaty, substancje morfinopodobne, wywołujące na ogół przyjemne halucynacje – stany zmienionej świadomości. Umieranie staje się tak przyjemne, że wiele osób ogarnia głęboki smutek i żal, iż zostały zresuscytowane. Pozytywnymi efektami *ex post* są też wzrost poczucia sensu życia i umierania, a także zanik lęku przed śmiercią.

Część przeżyć w tych stanach ma jednak odwrotny charakter; są to koszmary, po których trudno wrócić do równowagi, choć z tego samego powodu chęć i sens życia zwykle rosną. Blackmore przytacza rezultaty badań prowadzonych w celu wyjaśnienia mechanizmu NDE. Nawet kwestia ich fizjologii nie została do końca wyjaśniona. Na przykład trudno przewidzieć, jaki rezultat daje częste niedotlenienie (hipoksja) mózgu, ponieważ może być nagle i krótkotrwałe albo stopniowe i trwające względnie długo. Poza tym jest szereg innych czynników, które współuczestniczą w tym zjawisku: od indywidualnych predyspozycji związanych z typem układu nerwowego, poziomem lęku czy wyobraźnią po czynniki sytuacyjne (inaczej przebiega NDE u osób umierających na atak serca, inaczej u ofiar wypadków drogowych, spadających w przepaść czy tonących) oraz czynniki społeczno-kulturowe (religijność albo jej brak, normy grupowe, takie jak chęć zostania bohaterem czy cennaść życia). Do neurofizjologicznych stron NDE należą też złożone procesy związane z substancjami psychoaktywnymi. Także w tym przypadku ich wpływ jest zróżnicowany zależnie od innych czynników – osobowościowych, sytuacyjnych czy kulturowych.

Istnieją jeszcze inne poglądy na istotę i funkcje NDE. Georg Wettach (2000) uważa, że NDE są przewidywalne i jest możliwe ich wywołanie, szczególnie u tych diabetyków, którzy doznali zapaści wywołanej hipoglikemią. Odpowiedź Susan Blackmore jest niekorzystna dla hipotezy życia pozagrobowego. Nie ma przekonujących argumentów dla sugestii, że dowodem jest spójny charakter NDE (identyczne fenomeny doświadczeń, na czele ze słynnym tunelem), że życie pozagrobowe, pełne niezwyklej radości i błogostanu, przekonuje co do swej rzeczywistości (podczas gdy nawet zwykle halucynacje też się wydają czymś rzeczywistym), że NDE zawierają

zjawiska niewystępujące poza tym nigdzie (hipoteza „paranormalna”) oraz że przemiana wewnętrzna występuje nie tylko w NDE.

Inną pułapką, która grozi badaczowi indywidualnych, zwłaszcza tak intensywnych przejawów duchowości, jest w przeszłości popularna perspektywa psychoanalityczna (psychoanaliza freudowska, analityczna psychologia Carla Gustava Junga). Trzeba pamiętać, że w ramach tego podejścia badacze często stawiają się nie tylko na pozycji krytycznej wobec religii, lecz niekiedy także silnie redukcjonistycznej. W klasycznej psychoanalizie freudowskiej redukcja wiedzy najczęściej tylko do popędu seksualnego (libido), zwłaszcza rozgrywanego w ramach kompleksu Edypa. Przy czym należy tu zaznaczyć, że nie jest to popęd seksualny wyłącznie w klasycznym znaczeniu, a tendencja w stronę życia, rozwoju i budowania w opozycji do potrzeby destrukcji. Zasadniczo odmienne stanowisko przyjmują późniejsi psychodynamiczni autorzy tacy jak Ana-Maria Rizzuto, autorka koncepcji uniwersalnego w kulturze judeochrześcijańskiej obrazu Boga, Donald W. Winnicott, autor koncepcji sfery przejściowej, zapośredniczającej doświadczanie rzeczywistości, do której należą zarówno religia, jak i kultura, czy nawet Heinz Kohut, twórca teorii transformacji narcyzmu, który wyraźnie dowartościowuje inspirowane kulturą Dalekiego Wschodu stany kosmicznego narcyzmu jako jego najbardziej zaawansowaną i przystosowawczą formę (Merkur, 2010; Rizzuto, 2012; Winnicott, 2011). Dowartościowują one nie tylko kulturę, ale też adaptacyjną rolę religii. Niestety w kulturze popularnej, ale też wśród fascynatów teorii Freuda z innych dziedzin nauki, przeważa dosłowne, pozbawione rozumienia metafory, przyjmowanie jego redukcjonistycznych sposobów rozumienia zarówno religii, jak i kultury. Przykładem jest chociażby relacja Davida Wulffa (1999, s. 256) na temat antropologa Gezy Roheima:

Do najważniejszych ustaleń Roheima należy stwierdzenie, że ceremonialne zjadanie zwierząt totemicznych reprezentuje podstawowe tendencje kompleksu Edypa – ojcobójstwo i (osiągane za pomocą symbolicznego przeniesienia) pragnienie współżycia z matką. [...] element kazirodczy pełni tu pierwszoplanową rolę.

Tego rodzaju mało adekwatne pomysły i późniejsze ich sensacyjne opisy stały się źródłem negatywnego odbioru wszystkich koncepcji powstałych w ramach psychoanalitycznej czy później psychodynamicznej szkoły myślenia. Freud jako postać kultury masowej skojarzony został przede wszystkim i bardzo dosłownie z życiem seksualnym człowieka, co jak wiadomo „najlepiej sprzedaje” wszelkie wątki kulturowe.

Nie można jednak zaprzeczyć tezom, które mogą znaleźć przynajmniej częściowe uzasadnienie w badaniach. Na przykład pewne obserwacje sugerują co najmniej częściową prawdziwość koncepcji mówiących o erotycznym, tak edypalnym, jak i preedypalnym, podłożu indywidualnych doświadczeń duchowych⁸⁴.

6.4. Dodatek rozszerzający: eksperyment dotyczący domniemanego edypalnego podłoża pewnych form kultu Maryi Dziewicy

Ralph Hood, Ronald Morris i Paul Watson (1991) przeprowadzili eksperyment w celu sprawdzenia zasadności hipotezy, że forma kultu Maryi Dziewicy, łącznie z preferencją określonego obrazu tej postaci, ma źródło w rodzaju wczesnodziecięcego stylu wychowania i ochrony. Autorzy eksperymentu postanowili zweryfikować trzy tezy sformułowane przez kanadyjskiego badacza Michaela Carrolla (1983). Autor ten spotkał się z ostrą krytyką swych ortodoksyjnie psychoanalitycznych poglądów. Przekonania te, niezgodne ze stanowiskiem Kościoła katolickiego, niekiedy są akceptowane przez liberalnych teologów i psychologów ze środowisk protestanckich (Capps, 1992).

Zgodnie z powszechną katolicką wykładnią teologiczną Maryja, czyli Matka Boska, w przeciwieństwie do matek z wielu innych wyobrażeń religijnych, jest jednocześnie dziewicą, na co fakt urodzenia Syna Bożego, Jezusa, nie ma żadnego wpływu⁸⁵. W ujęciu psychoanalitycznym może

⁸⁴ Czy nie jest tak, że ojcowie mają skłonność do preferowania córek, łącznie z fizyczną bliskością (przytulanie, sadzanie na kolanach itp.), wywołując podobne formy czułości ze strony owych panienek? Może słabiej, ale podobnie wyglądają relacje odwrotne: bardziej kochani przez matki wydają się ich synowie. Matki są bardziej tolerancyjne wobec niesforności synów. Wśród męskiej progenitury częściej niż wśród żeńskiej pojawiają się „maminsynki”.

⁸⁵ Trzeba mieć na uwadze to, że nie tylko psychoanaliza, lecz i inne podejścia teoretyczne w psychologii budują całkowicie odmienną narrację dotyczącą ewentualnej genezy doświadczeń duchowych w religiach. W przypadku narracji chrześcijańskiej chyba najlepszym przykładem współczesnym jest słowo św. Jana Pawła II z encykliki *Redemptor Hominis*, poświęconej częściowo „tajemnicy” powiązania między elementami triady „Jezus – Maryja Dziewica – Kościół”. Jak napisał papież Polak w roku 1978, „zdajemy się rozumieć, co to znaczy, że Kościół jest matką, a równocześnie co to znaczy, że Kościół zawsze, a Kościół naszych czasów w szczególności, potrzebuje Matki. [...] Paweł VI [...], zaczął nazywać Matkę Chrystusa Matką Kościoła [...] Jest Maryja Matką Kościoła dlatego, że na mocy niewypowiedzianego wybrania samego Ojca Przedwiecznego i pod szczególnym działaniem Ducha Miłości dała ludzkie życie Synowi Bożemu [...]. Jej własny Syn chciał wyrazić rozszerzyć macierzyństwo

być tak, że u pewnych osób, z powodu nierozwiązanych konfliktów o charakterze edypalnym, seksualność Maryi podlega wyparciu. Maryja – i matka, i dziewica – pozostaje ambiwalentna erotycznie. Po drugie, Carroll dowodzi, że kult maryjny jest szczególnie silny w Hiszpanii i Włoszech. Tam też istnieje kompleks macho – kult „męskości” przejawiający się często jako przemoc wobec kobiet. Po trzecie, w rejonach silnego kultu maryjnego i kompleksu, a może raczej „memu” macho (por. Dawkins, 2002; Blackmore, 2002), mężczyźni wywodzą się z rodzin, w których ojcowie nie sprościli swym obowiązkom. Często ojcowie są nieobecni (po rozwodzie lub przebywają zarobkowo za granicą). Ich rola ojca nie jest spełniona, powodując istotne emocjonalne deficyty u dzieci. Zatem mężczyźni o silnych, lecz zrepresjonowanych skłonnościach do preferowania matki będą częściej zaangażowani w kult maryjny.

Treści przekonań w tym kulcie (wiara w dziewictwo Maryi) wywodzą się z tego samego źródła. Mężczyźni o silnie zrepresjonowanych więziach z matką mogą wyrażać te dążenia na kilka sposobów. Są kobieciarzami postrzegającymi kobiety w kategoriach seksualnych jako substytuty represjonowanego obiektu matki (macho). Idealizacja Maryi jako aseksualnej matki kryje wyparte erotyczne przywiązanie do własnej matki. Powiązanie kultu maryjnego z cierpieniem i śmiercią Chrystusa, jak i pewne niezwykle praktyki (na przykład biczowanie się) to kara za nieuświadomione poczucie winy. Pojawia się ona szczególnie w przypadku chłopców wychowanych bez odpowiedniego udziału ojca.

Badanymi w eksperymencie byli protestanci. Chodziło o uniknięcie omówionych częściowo wyżej charakterystycznych dla kultur katolickich powiązań rodzinnych. Badanych proszono o wskazanie, które z chrześcijańskich przedstawień preferują. Były to: krucyfiksy (pięć wersji) przedstawiające w sposób mniej lub bardziej drastyczny cierpienia Jezusa na krzyżu oraz portret Maryi Panny, mniej lub bardziej erotycznie ambiwalentny

swej rodzonej Matki – i rozszerzyć w szczególnym znaczeniu, łatwo dostępnym dla ludzkich dusz i serc – wskazując Jej z wysokości krzyża swego umiłowanego Ucznia jako syna (por. J 19, 26). Chciał też Duch Święty, ażeby Ona sama, po Wniebowstąpieniu Pańskim, trwała w Wieczerniku na modlitwie i oczekiwaniu wspólnie z Apostołami aż do dnia Pięćdziesiątnicy, w którym widzialnie miał narodzić się Kościół, wychodząc z ukrycia (por. Dz 1, 14; 2)”. Dla świeckiego psychologa akademickiego język papieskiej encykliki jest kodem, za pomocą którego realizowany jest cel całkiem inny niż utwierdzanie wierzących, że Maryja mogła urodzić ludzkie dziecko, będąc jednocześnie i przedtem, i potem dziewicą, naznaczona przez Boga unikatową cechą – niepokalanym (czyli bez grzechu pierworodnego) poczęciem, dlatego tylko Ona mogła urodzić Dziecko-Boga, Syna Bożego. W tej szczególnej, metaforycznej formie kod wyraża „tajemnicę Matki – Kościoła”.

(także pięć wersji do wyboru). Zgodnie z hipotezami, badani z rodzin „dotkniętych” kultem macho i wykazujący przejawy nadmiernego przywiązania do matki preferowali: 1) krucyfiks przedstawiający w drastyczny sposób cierpiącego Chrystusa (krwawiące rany, niezwykle wyraz twarzy itd.) oraz 2) wizerunek Maryi Dziewicy o charakterze ambiwalentnym, maskującym jej kobiecość⁸⁶. Sam eksperyment wydaje się ciekawy, natomiast interpretacja jego rezultatów stanowi już zdecydowanie nadmierne wnioskowanie na bazie niewystarczających przesłanek. Autorzy podają, jakoby pierwszy wybór ma świadczyć o chęci zemsty na ojcu, drugi – o nieświadomej chęci zbliżenia do matki. Nie wiemy nic na temat uzasadnienia tych wyborów przez badanych.

Trudno zatem orzec, na ile wynik tego niezwykle starannie przygotowanego i przeprowadzonego eksperymentu rzeczywiście dowodzi założonych powiązań. W przypadku tak szczególnej dziedziny badań zdecydowanie przydałaby się co najmniej jego replikacja, jeśli nie uzupełnienie o jakościową analizę podawanych przez badanych uzasadnień, co byłoby zgodne z aktualnym trendem promowania w psychologii akademickiej badań mieszanych.

⁸⁶ Z kobiecością Maryi i pomijaniem kwestii poczęcia (dogmat o Niepokalanym Poczęciu, tajemnica zwiastowania) wiążą się interesujące koncepcje i badania (Schaberg, 1990; Capps, 1992). Tutaj – z wielu powodów – zostaną pominięte.

7. Praktyki duchowe

Jak można przeczytać w wielu podręcznikach psychologii (np. Zimbardo i Ruch, 1997, s. 267–309), ale także w podręcznikach medycyny i encyklopediach, pojawienie się stanu mistycznego oznacza w większości przypadków stan zmienionej świadomości. Taki stan pojawia się wtedy, gdy mózg zaczyna funkcjonować w sposób szczególny. Posługując się tak zwaną metaforą komputerową – w mózgu uruchamia się awaryjny system operacyjny. Jego uruchomienie jest natomiast wywołane przez dwie alternatywne kategorie czynników. Te, które należą do pierwszej z nich, powodują depryzację sensoryczną, czynniki z kategorii drugiej – przebodźcowanie. Do czynników deprywacyjnych należy odosobnienie, w różnych religiach przyjmujące odmienne w szczegółach formy: pustelnictwo albo eremityzm w chrześcijaństwie (najczęstszym przykładem jest św. Hieronim), w islamie co najmniej dziesięciodniowe odosobnienie (w różnych okresach, na przykład w środku lub pod koniec ramadanu), zwane itikaf.

Zdumiewa w tym kontekście fakt, że medytacja wymagająca izolacji sensorycznej nie wymaga koniecznie odosobnienia. Sytuację odosobnienia można skonstruować, pozostając wśród innych: innych można nie widzieć, nie słyszeć, nie czuć. To zależy od takich czynników, jak wyuczone kompetencje i wysiłek. Buddyjscy mnisi zen praktykują medytację na siedząco, odwróceniu ku ścianie (Dobisz, 2004).

Buddyjscy mnisi, szczególnie ci praktykujący zen, wprowadzili również do światowych zasobów kultury pojęcia takie jak wspomniana już uważność (Kapleau, 1992; Ameli, 2017; Radoń, 2017). Można sądzić, że popularność tego sposobu radzenia sobie ze stresem, a niekiedy nawet stylu życia, będzie raczej umiarkowana, wzięwszy pod uwagę niełatwy charakter ćwiczeń i trudność oceny potencjalnych efektów praktykowania uważności. Kto to sprawdzi? Według jakich kryteriów? Zresztą Stanisław Radoń (2017) zdecydowanie studzi głowy opinią, mówiąc, że uważność nie ma nic wspólnego z religią, łącznie z katolicką, ani jej nie zagraża. Za to w pięknie wydanym przez jedną z wielkich sieci sklepowych

albumie dla klientów można wyczytać porady dietetyczki prowadzące do korzystnego wpływu uważnego spożywania – szczególnie wegańskich – posiłków. Wydaje się jednak, że prawdziwie konsekwentnych adeptów tej sztuki nie będzie. Kto potrafi jeść, a jednocześnie nie czytać, nie oglądać TV, nie...?

Zen proponuje medytację poprzez deprywację. Jak w wielu innych tradycjach mistycznych, z których od pewnego czasu czerpie inspirację chrześcijaństwo, chodzi o opróżnienie świadomości (Jäger, 2000 s. 120; De Mello, 2023). Benedyktyn Jäger najpierw był znanym liderem zakonnym, opiekunem katolickich organizacji młodzieżowych i kaznodzieją. Zafascynowany buddyjską szkołą zen, od roku 1972 intensywnie uprawiał zazen. Swe doświadczenia i będące zapewne ich owocami przemyslenia zaczął publikować, co spowodowało konflikt z watykańską Kongregacją Doktryny Wiary. Odsunięty od zakonnych obowiązków zajął się organizacją centrum „katolickiego zen”. W roku 2003 powstało w Holzkirchen koło Würzburga centrum zen i kontemplacji Benediktushof. Jäger urodził się w roku 1925, zaś zmarł w 2020, co zdaje się dowodzić związku między takim jak jego zaangażowaniem a zdrowiem.

W mistycznej doktrynie islamu – sufizmie – jest to wolność od ja (Shafii, 1985). Aby zredukować dopływ bodźców tam, gdzie nie można z jakichś powodów zapewnić fizycznej izolacji od innych ludzi (w ramach zespołowego życia w klasztorze także można podjąć ćwiczenie milczenia, w tym przypadku niewątpliwie trudne). Śluby milczenia praktykują wspólnoty katolickie, ale też buddyjskie.

Buddyzm tantryczny oferuje medytację hiperstymulacyjną. Sadhana to zbiór indywidualnych praktyk duchowych aspiranta, które mogą obejmować medytację z wizualizacją, recytację mantr, stosowanie mudr oraz njasa, rytualne wizualizowanie bóstw (aspektów Buddy) w różnych częściach ciała (Sivananda, 1967). Środki wywołujące skrajne emocje – nie tylko substancje psychoaktywne, także ekstatyczne tańce i śpiew, są powszechnie stosowane. Wykorzystuje się je w wielu innych tradycjach, kultach, obrzędach, w różnych krajach i na różnych kontynentach. Ciekawymi przykładami są różne ugrupowania radykalnego protestantyzmu, na przykład baptyści południowi w tak zwanym pasie biblijnym, obejmującym część południa USA (gospel, spirituals), czy manipulujący węzami zielonoświątkowcy z południowych Apalachów w Tennessee (Hood, 1998).

Zielonoświątkowcy tworzą w miejscach swego zamieszkania, także w Polsce, konkretny Kościół Zielonoświątkowy (Pasek, 1992; 2004). Na czym polega typowa tu praktyka prowadząca do przebudźcowania? Skupiając się na wierze w ponowne błogosławieństwo, ci ewangelikalni

chrześcijanie⁸⁷ zbiorowo modlą się o ponowne przyjście Ducha Świętego. Modlitwy odbywają się z trakcie nabożeństw, otoczenie wiernych wywiera na nowego uczestnika pragnącego dostąpić Ducha Świętego (nieintencjonalny i niespostrzegalny) nacisk. „Rosnąca temperatura” obrzędu obejmuje także ekstatyczny taniec. Wreszcie dokonuje się podjęcie roli – dokładnie w myśl teorii Hjalmara Sundéna (Grzymała-Moszczyńska, 2004). Błogosławieństwo, inaczej chrzest w Duchu Świętym, przejawia się często jako stan ekstazy, okraszony glosolalią – „mówieniem (obcymi, niepojętymi) językami” (Migda, 2013)⁸⁸. Współczesne badania (Holm, 1978) wykazały, że języki te nie są całkiem obce. To konglomerat strzępków różnych języków, gdzieś i kiedyś usłyszanych, czego „mówiąca” nimi osoba zazwyczaj zupełnie nie pamięta. Podkreśla to tajemniczą, a zatem „nie z tego świata”, genezę glosolalii.

To, jakie zachowanie można uznać za rodzaj modlitwy, powszechnej praktyki medytacyjnej, zależy od sposobu jej definiowania. Każdy, kto poważnie pragnie skupienia dla maksymalizacji swoich możliwości, ma do dyspozycji jakieś środki deprywacyjne. Może to być milczenie, post albo przysłowiowy „wyjazd w Bieszczady”⁸⁹. Ucieczka na łono przyrody jest też jedną z metod taoizmu. Trzeba jednak uważać, gdyż deprywacja może się łatwo przekształcić w jej przeciwieństwo. Istotne są co najmniej dwa czynniki energii stymulacyjnej: intensywność (natężenie stymulacyjne w polu percepcji) bodźca i jego zróżnicowanie (zmiennność pola percepcji). Według schematu Suedfelda-Dittricha (za: Sikora, 1999, s. 292–293), monotonny dźwięk bębna szamana czy japońskiego mnicha staje się wskutek kumulacji i/lub wystąpieniu hamowania ochronnego równie silnym stymulatorem, jak dźwięk o przeciętnej sile, lecz dużym zróżnicowaniu.

Na tej hipotezie oparta jest bioenergetyka, wykorzystująca idee Alexandra Lowena (2011). Posługuje się on potocznym pojęciem energii jako dostępnego w subiektywnym doświadczeniu stanu ciała – gdy

⁸⁷ Ruch ten nazywany jest pentekostalizmem. Łacińskie słowo *Pentecoste* (pięćdziesiątnica) to nazwa 50. dnia po zmartwychwstaniu Chrystusa. Tego dnia Duch Święty zstąpił do apostołów zebranych w Wieczerniku.

⁸⁸ Doktryna Charlesa W. Parnhama (1873–1929), współtwórcy ruchu, o chrzcie w Duchu Świętym znalazła praktyczne potwierdzenie, gdy 1 stycznia 1901 roku studenci założonej przez niego szkoły biblijnej w Topeka, Kansas, a następnie on sam, nawiedzeni potężnie przez Ducha Świętego, zaczęli mówić innymi językami. Pierwszą studentką, która to przeżyła, była Agnes (Agnieszka) N. Ozman (1870–1937). Na tej podstawie mówienie innymi językami jako znak chrztu Duchem Świętym zostało uznane przez większość zielonoświątkowców (za: „Strona Kościoła Zielonoświątkowego”, <http://kz.pl/kzw/kosciol/historia/>, dostęp: 27.02.2017).

⁸⁹ Dokładnie: „Po prostu wyjeżdż w Bieszczady”. Jest to fragment tekstu jednej z niezapomnianych piosenek Wojciecha Młynarskiego.

jesteśmy notorycznie przemęczeni, poziom energii jest niski; gdy poruszamy się z gracją, poziom energetycznego naładowania jest wysoki (Lowen, 2016, s. 49)⁹⁰. W Chinach, prawdopodobnie od czasów starożytnych, rozwijana jest w ramach tradycyjnej medycyny chińskiej akupunktura (Garnuszewski, 1997). Akupunktura bazuje na założeniu istnienia tak zwanych meridianów – linii energetycznych w ciele człowieka. Niestety do dziś nie wiadomo, jaka jest natura meridianów ani jak działają, a tym bardziej – na czym polega domniemane wyrównywanie energii w organizmie.

Przykład ostatni lokuje nas w Indiach; jest to joga Kundalini (Jung, 2016), uprawiana również w tradycji buddyzmu tantrycznego. Literatura tego domniemanego zjawiska dotyczy centrów energetycznych – czakr; opisane są ich lokalizacje, funkcje i działanie. Metoda i język tych opisów i objaśnień są dla ukształtowanego w mainstreamie psychologa co najmniej wieloznaczne. Skuteczność działania nie została dotąd wystarczająco dowiedziona, a jeśli nawet pojawiają się takie przesłanki, nie wiadomo, co naprawdę działa – rozmaite techniki pobudzania czakramów czy wiara w tę skuteczność, a mówiąc inaczej – sugestia, której autorem może być zarówno terapeuta, jak i sam pacjent. Mimo to w wielu z finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia przychodni lekarskich można poddać się zabiegowi akupunktury. Na razie więc status tej metody leczenia jest bardziej oficjalny niż status homeopatii⁹¹.

Mimo wątpliwego statusu systemy oparte na założeniu przepływu informacji „drogą energetyczną” mają nadal miliony zwolenników związanych z ich praktycznymi zastosowaniami jako wtajemniczeni mistrzowie lub jako ich klienci. Zwolennicy tych czy innych terapii zaliczanych do tak zwanej medycyny niekonwencjonalnej, „naturalnej” lub tradycyjnej bardzo często są motywowani niepowodzeniem zastosowanych wcześniej

⁹⁰ Nie należy utożsamiać bioenergetyki Lowena z funkcjonującą pod tą samą nazwą bioenergetyką jako dziedziną biologii z pogranicza biochemii i biofizyki, obejmującą badania przemian energii zachodzących w żywych organizmach i ekosystemach (za: Bioenergetyka, 24.03.2016, Wikipedia, wolna encyklopedia, <https://pl.wikipedia.org/w/index.php?title=Bioenergetyka&oldid=45381241>, dostęp: 09.06.2016).

⁹¹ Wyrokiem z 30 grudnia 2014 roku Sąd Okręgowy w Warszawie uchylił decyzję prezesa UOKiK uznającą stanowisko za praktykę ograniczającą konkurencję. Sąd w zdecydowanej większości podzielił argumenty NIL, wskazując, że samorząd lekarski działał w interesie publicznym, który definiowany jest prawem pacjenta do bycia leczonym zgodnie z aktualną wiedzą medyczną oraz obowiązkiem lekarza do udzielania świadczeń tym wymogom odpowiadającym. Sąd Okręgowy w Warszawie stwierdził także, że brak jest dowodów potwierdzających skuteczność homeopatii (Medicus. Miesięcznik Lubelskiej Izby Lekarskiej, kwiecień 2016, <http://medicus.pl/article/homeopatia-nie-dla-lekarzy>, dostęp: 09.06.2016).

terapii konwencjonalnych (medycyna oficjalna, poddana dyscyplinującemu nadzorowi Naczelnej Izby Lekarskiej, stojącej na straży zgodności stosowanych terapii z aktualną wiedzą medyczną).

Można nawet twierdzić, że bioenergia to „bujda na resorach”, ale według niezliczonych świadków i zwolenników – to działa! Może działać choćby zgodnie z hipotezą placebo, czyli identycznie jak paraleki na wszelkie dolegliwości albo te zapisywane (lub nie) przez medyków parających się medycyną homeopatyczną. Tak czy inaczej, niektórzy dokonują w tej dziedzinie – mówiąc kolokwialnie – cudów, tak jak św. Teresa Neumann z Konnersreuth w niemieckich Sudetach. Deklarowała ona, że przez 36 lat nie jadła niczego poza Eucharystią (albo była pewna, że nie jadła). Cierpiała zatem na „świętą anoreksję” (Wulff, 1999, s. 78–79). O ile nie jest to terminologicznym nadużyciem, wiele uznawanych za święte średniowiecznych kobiet (św. Katarzyna ze Sieny) można nazwać anorektyczkami (*anorexia nervosa*). Przynajmniej współcześnie, w większości przypadków termin ten nie może być uzupełniany przymiotnikiem „święta”, gdyż motywem popadnięcia w anoreksję zwykle nie jest religia⁹² (Brumberg, 1985). Jest nim chęć naśladowania szkieletowatych – używając współczesnego terminu – celebrytek.

Znacznie krócej trwała „głodówka polskiego fakira” Joachima Werdina, autora książki *Styl życia bez jedzenia* (Werdin, 2004–2005). Na – skądinąd fascynującej – ezoterycznej stronie Vismaya-Maitreia Werdin ujawnia, że żył bez jedzenia przez dwa lata. Jak to możliwe? „Teoria” naszego bohatera, jak wiele innych wyjaśnień niejedzenia (inedia), jest odmianą bretarianizmu⁹³ i głosi istnienie niepoznanego jeszcze, lecz domniemanego systemu energetycznego:

Wszechobecne światło (inaczej zwane np. energia, prana, qi, ki, orgon, eter, vril, pole kwantowe), z którego wszystko jest zbudowane, utrzymuje przy życiu osobę nie spożywającą pokarmów materialnych. JA (źródło, esencja, pierwotna przyczyna, stwórca wszystkich istot) jest źródłem tego Światła. Wszystko, czego potrzebuje ciało i umysł

⁹² Do wyjątków należy nieżyjąca z powodu zagłodzenia się w imię ustrzeżenia innych ludzi przed szatanem Anneliese Michel. Będzie o niej mowa w paragrafie o opętaniach.

⁹³ Bretarianizm, oryginalnie *breatharianism* (ang. *breath* – oddech), to rzekome niejedzenie. Jest to praktyka ezoteryczna oparta na wierze w możliwość pobierania niezbędnej dla funkcjonowania żywego organizmu energii (energia światła, prana) wprost z kosmosu.

człowieka do tego, by żyć, jest tworzone bezpośrednio ze Światła... ludzki umysł i ciało tworzone są z materii, pojawiającej się bezpośrednio ze Światła. Jest to dokładnie ten sam proces, który zwany jest też stworzeniem świata (Genesis) poprzez Wielki Wybuch⁹⁴.

Niezależnie od tego, jak daleko zagalopują się autorzy teorii energetycznych, warto zachować jako pewną hipotezę myśl, że każdy żywy system istnieje na poziomie energetycznym jako przejaw negentropii, procesu przeciwnego entropii (nieuchronny wzrost chaosu i rozpadu struktur). Daje to szansę wyjaśnienia i zrozumienia funkcji fizycznej natury zjawisk, które pierwotnie jawią się jedynie w subiektywnym wymiarze świadomości.

Na koniec należy wspomnieć, że praktyki medytacyjne i ekspresyjne (pierwsze stosują techniki depriwacyjne, drugie – techniki prowadzące do przebudzowania) są dziś niezbyt popularnymi formami pobożności. Z jednej strony wymagają znacznego, a niekiedy skrajnego zaangażowania zasobów energii, czasu, zdolności i motywacji (zwanej dawniej wolą). Z drugiej strony ich wybór i forma są w dużym stopniu zdeterminowane socjokulturowo – zależą od akceptacji otoczenia, od mody, od samooceny. Dobrym przykładem jest ewolucja form jogi. Importowana z Dalekiego Wschodu, mająca długą historię, złożony charakter i przybierająca niezliczone odmiany, joga jest trudna do akceptacji przez niewiedzącego o niej nic europejskiego czy północnoamerykańskiego „telewidzka”⁹⁵. Nie uświadamia sobie całego ideowego „balastu” albo dociera do niego stopniowo. W rezultacie powstała – dziś powszechnie akceptowana i modna „joga posturalna”. Jest to forma gimnastyki i rehabilitacji, używana także niekiedy w celach towarzyskich (a może nawet matrymonialnych). Niejako „rykoszetem” joga trafia z powrotem do Indii (Świerzowska, 2015). Badania Aleksandry Siódmak (2003) nad motywami uprawiania i rozumieniem ideowego podłoża taijiquan ukazały podobne zjawisko. Zatem taijiquan, hatha yoga czy jakakolwiek wschodnia tradycja mieszczą się w kategorii zdrowego ruchu, toteż nie kolidują z tradycyjną religijnością (np. katolicką).

⁹⁴ Artykuł cytujący wypowiedzi Werdina jest podpisany Super Master Television (http://www.vismaya-maitreya.pl/naturalne_leczenie_joachim_werdin_-_doswiadczenie_bretarianskiego_stylu_zycia.html, dostęp: 14.03.2016).

⁹⁵ Określenie Zbigniewa Pietrańskiego.

7.1. Plusy i minusy samotności

Bycie wyłącznie z sobą nie jest takie łatwe, jak sądzą niektórzy. Sytuacje osamotnienia są bardzo zróżnicowane. Próbując uporządkować je według dających się zaakceptować kryteriów, można mówić o co najmniej czterech rodzajach osamotnienia, bycia w pojedynkę, a dokładniej samotności: 1) krótkotrwałej i długotrwałej, 2) realnej lub symbolicznej, 3) celowej lub bez celu, 4) dobrowolnej lub wymuszonej. Sytuacje te czasem unie możliwiają duchową ekspresję, nie wspominając o duchowym rozwoju. Dojrzałość społeczną małego (najwyżej kilkuletniego) dziecka można ocenić paradoksalnie wyżej, kiedy potrafi ono zostać przez jakiś czas samo, na przykład zasypiać w swoim oddzielnym pokoju, bez niekiedy długotrwałej asysty mamy czy taty. Zweryfikować tę dojrzałość może też sytuacja, kiedy tata jest w pracy, a mama musiała zostawić dziecko chociażby u sąsiadki i wyjść na zakupy, a tu już trzy godziny jej nie ma...

Są to sytuacje trudne, stresowe – dla dzieci, ale również – co może zaskakiwać, także dla wielu dorosłych, zwłaszcza ukształtowanych w kulturze zachodniej! Człowiek jest istotą społeczną – tak jak z trudem niekiedy znosi siebie, tak też wrogo może odnosić się do innych. Może jest to jedno z wyjaśnień tragicznych wyczynów nastolatków strzelających do kolegów z klasy? Ofiary są przypadkowe – nie wchodzi w grę żaden motyw. Możliwe, że problem leży w braku więzi, porozumienia z rówieśnikami. Tymczasem duchowość nie jest możliwa bez innych. Inni – osoby znaczące, różne w różnych stadiach życia – są nie tylko głównymi pośrednikami transmisji dziedzictwa kulturowego. Wedle badań Haya i Nye, relacyjność jest fenomenologiczną istotą zjawiska duchowości (Hay i Nye, 2006). Obowiązuje to także w przypadku grupy rówieśniczej. Katarzyna Skowronek i Zbigniew Pasek (2013) podkreślają, że nawet destrukcyjne normy zachowań kibiców należą do repertuaru konstruującego i podtrzymującego tożsamość, tym razem jako zasadniczą kategorię „nowej duchowości”. To także może zdziwić, skoro duchowość kojarzy się na ogół „dodatnio”. To jednak zjawisko bardziej złożone. Destrukcyjne dla szerszych kręgów społecznych normy tak zwanych kiboli są w pewnym sensie konstruktywne: sprzyjają utrzymaniu tożsamości i spójności, poczuciu sensu i wartości nawet takiej grupy oraz jej uczestników.

Arthur Schopenhauer stwierdził: „Samotność jest lepsza od towarzysztwa ludzkiego [...] Ale nie nadaje się dla tych, którzy nie znoszą samotności, i co więcej, pozbawia zadowoleń, jakie współzycie z ludźmi dać może”. Po czym uzupełnił: „Równie słuszne może się okazać hasło: Towarzystwo ludzi jest lepsze od samotności” (za: Tatarkiewicz, 1965, s. 365–366).

W warunkach izolacji, takich jak uwięzienie lub rejs w pojedynkę, możliwe jest jedno i drugie – zarówno duchowy rozwój, jak i nieuchronna degradacja. Dlaczego tak się dzieje i od czego to zależy? Negatywne konsekwencje osamotnienia i izolacji stwierdzono w odniesieniu do ludzi starych (Victor i in., 2000). Najważniejsze jest być może uznanie, że pozytywna bądź negatywna ocena bycia czy działania w pojedynkę zależy głównie od przyjętych (zaś najczęściej przejętych) kryteriów. Jeśli są to kryteria skuteczne, doświadczający samotności człowiek wychodzi z wzięcia bogatszy wewnętrznie i mądrzejszy. A jeśli odbywa karę dożywocia i nie wyjdzie nigdy? Z pewnością przetrwanie (czyli co najmniej psychiczna równowaga) w takiej sytuacji to najlepszy dowód zwycięstwa duchowej strony takiego człowieka (chyba że owo przetrwanie jest spowodowane postępującym otępieniem. Nie miałoby to jednak wiele wspólnego z duchowością, przynajmniej w znaczeniu używanym w tym miejsu).

Inna rzecz, że pełny duchowy rozwój nie byłby możliwy, gdyby jego podmiot nie mógł być samotny. Osoby zaangażowane w praktyki stymulujące rozwój osobisty są bardziej niż przeciętnie zdolne do bycia w pojedynkę. Dla osiągnięcia celu konieczna jest izolacja od „zgiełku świata”, skupienie się. Wiedzą o tym mnisi – katolicy, buddyjscy czy jogini. Ścieżka sufizmu szejków z zakonu Naqshbandi prowadzi poprzez ascezę i medytację w samotności. Medytacja suficka nie ma na celu relaksacji, lecz koncentrację. Jej cel polega na poznaniu zamiarów Boga, dawcy naszej boskości (Lobel, 2000). Mistrzowie sufi odchodzą co jakiś czas na pustynię i medytują tam samotnie, poszcząc przez 40 dni (chyba że ich miejscem pobytu jest na przykład centrum Naqshbandi w Vancouver w Kanadzie. Wtedy „pustynia” to oczywiście metafora).

Jak wiadomo, można się czuć samotnym w tłumie albo zniewolonym przez wiele natrętnie rezydujących w świadomości osób, będąc w pojedynkę. Wszystko zależy od nastawienia, aktualnie niezaspokojonych potrzeb oraz celu, jaki chce się osiągnąć. Z pewnością duchowość „ma się dobrze”, gdy człowiek jest sam ze sobą, jednak pod warunkiem, że owo „sam na sam” nie przeraża. Doktor Payam Ghassemloo, terapeuta z American Holistic Health Association, prowadzący prywatną praktykę w West Hollywood w Kalifornii, ujawnia na swej stronie, jak umożliwić przemianę osamotnienia (*loneliness*) w dobrowolne odosobnienie (*solitude*), w formę pożądaną dla zdrowia psychicznego.

Wymaga to psychologicznej pracy nad sobą, np. analiza snów, pobudzanie aktywnej wyobraźni, a także miłości do naszego „wewnętrznego

dziecka”. Konieczne są także duchowe praktyki, takie jak medytacja i przywoływanie swego Umiłowanego (boga takiego, jak go dana osoba rozumie)⁹⁶.

7.2. Funkcje rytuałów i warunki ich realizacji oraz trwałości w kulturze

Po co wykonuje się rytuały? W przypadku słynnych „rytuałów przejścia” nie ma wątpliwości – odpowiedź daje sama nazwa. Aby zrozumieć znaczenie i udowodnić swe kompetencje wymagane w kolejnym etapie i podejmowanej roli społecznej, a z drugiej strony otrzymać sygnał zezwalający ukształtować nową, adekwatną do sytuacji tożsamość, konieczne jest wykonanie dających taką tożsamość zadań. Autorzy teorii opanowywania trwogi, Jeff Greenberg, Sheldon Solomon i Tom Pyszczynski (1997, s. 68–69), przyjęli, że od najwcześniejszych lat dziecko uczy się od rodziców i innych osób znaczących obecnych w konkretnej kulturze standardów i tego, że zastosowanie się do nich prowadzi do oczekiwanych rezultatów, w tym poczucia komfortu i bezpieczeństwa, zaś niepowodzenie prowadzi do rezultatów niepożądanych oraz poczucia lęku i braku bezpieczeństwa. Mówią o tym także baśnie i różne opowieści, gdzie na przykład na apel króla stawiają się rycerze pragnący zdobyć rękę księżniczki, jego córki. Jest to nagroda za jakiś wyczyn, typu wjechanie konno na szklaną górę, obrona królestwa poprzez pokonanie odwiecznego wroga: króla sąsiedniego królestwa, pragnącego objąć władzę, czy po prostu zabicie smoka. Taki bohater otrzyma rękę księżniczki i oczywiście królestwo. Wykonane zadanie pełni funkcję bufora lęku. Czego się bać, skoro zasłużyliśmy na nagrodę? Nawet śmierć staje się niemożliwa. Z czasem ludzie przyjmują jako pewnik przekonania mówiące, jeśli nie o dosłownym, to przynajmniej o symbolicznym zwycięstwie nad śmiercią.

Jeśli teoria opanowywania trwogi może się przydać w celu redukcji lęku przed śmiercią poprzez czyny rytualne, to czy można za jej pomocą wyjaśnić rolę rytuału w osiągnięciu i utrzymywaniu dobrostanu? Wydaje się, że uzupełnieniem jest koncepcja dobrostanu rytualnego (niezbyt słusznie także zwana teorią), którą przedstawił Connor Wood (2016). Dotyczy ona rytuałów religijnych i głosi, że pewni wierzący sygnalizują swe zaangażowanie poprzez trudne lub rozpaczliwe działania, stanowiące barierę ponoszonych kosztów (emocjonalnych i innych), w celu ochrony religijnej

⁹⁶ <http://ahha.org/selfhelp-articles/from-loneliness-to-solitude> (dostęp: 24.11.2016).

wspólnoty przed nadmiernym rozmnożeniem się takich „wolnych strzelców”. Ponieważ sygnalizacja kosztów takiego zachowania wymaga pohamowania niepożądanych reakcji i grozi narażeniem się na bodźce awersyjne, kandydaci realizują swą strategię, upewniając się co do samooceny poprzez uznanie grupy. Powstaje sprzężenie zwrotne pomiędzy uzyskaną społeczną akceptacją a podjętym trudem, tworząc właśnie rytualny dobrostan.

Rzeczywiście, siła oddziaływania rytuału na jednostkę jest zadziwiająca. Wydaje się, że rośnie ona w sposób odwrotnie proporcjonalny do poziomu uświadomienia mechanizmów oddziaływania zawartych w konkretnym rytuale. Wspomniany już James Fowler (1981) przestrzega przed pojawiającym się u nastolatków (najczęściej jest to czwarte stadium wiary indywidualno-refleksyjnej) niebezpieczeństwem wynikającym między innymi z potrzeby krytycznego przewartościowania dotychczasowej hierarchii wartości i potrzeby rozumienia złożonego charakteru dotychczas nieuświadomionych aspektów rzeczywistości. W rezultacie poziom wiary słabnie, toteż spojrzenie na działające zwykle nieświadomie rytuały staje się krytyczne (wydają się naiwne, niedzisiejsze, bez sensu). Fowler nazywa to stadium „demitologizującym” – symbol zostaje „złamany”. Ciekawą i uwspółcześnioną, choć wadliwą metodologicznie, egzemplifikację tej koncepcji daje polskie badanie Kurzydło i Zagórskiej dotyczące quasi-rytuałów (niepełnych) przejścia u młodzieży (Kurzydło i Zagórska, 2016).

Na szczęście, jeśli rozwój wiary prowadzi do dalszego stadium – koniunktywnego (paradoksalno-konsolidacyjnego) – następuje ciekawe i prorozwojowe zjawisko. Fowler nazwał je „zjednoczeniem symbolu”. Bardzo ważną cechą tego stadium jest pojawienie się umiejętności rozumienia sprzeczności i paradoksów. Symbol zostaje symbolem wraz z jego „magicznymi” siłami i ich działaniem, pomimo rozumienia jego sensów w różnych aspektach: historycznym, społecznym, psychologicznym. W ten sposób nie ma powodu wątpić w autentyczność przeżyć występujących podczas wykonywania rytuałów u osób o wysokim poziomie rozwoju duchowego (według Fowlera na co najmniej piątym stadium rozwoju wiary). Wartość takiego przeżycia jest nawet wyższa, gdyż wymaga większego trudu lub [i] specyficznych, nie tylko intelektualnych, kompetencji.

Należałoby jeszcze zapytać, co jest lub może być treścią przeżycia duchowego? Szczególnie ważne jest to w przypadku osób niereligijnych, choć nadal twierdzących, że są do przeżyć duchowych zdolne, co stanowi istotny trend we współczesnych badaniach.

7.3. Wpływ praktyk zbiorowych, mitów i rytuału na kształt doświadczeń duchowych

Uczestnictwo w praktykach oraz rytuałach, rozumienie mitu oraz sposób jego rozumienia to doświadczenia duchowe, niezależnie od tego, czy mają konotację religijną, czy nie. Można przyjąć, że opisane tu formy zbiorowych zachowań, przekonań i przemian wewnętrznych to jednocześnie doświadczenia indywidualne. Tyle że są niemożliwe bez „wkładu” innych, niezależnie od tego, czy ich autorstwo jest zauważane, czy nie, czy jest aktualne, czy działa z odległej przeszłości (tradycja). Taka sytuacja ukazuje sztuczność oddzielania indywidualnych aspektów duchowości od aspektów zbiorowych (społeczno-kulturowych). Najważniejsza wydaje się siła wpływu uczestnictwa w praktykach i rytuałach, oparta na sensotwórczej i wartościotwórczej funkcji mitu. Jest to siła zaskakująco skuteczna, niezależnie od stopnia uświadomienia sensów ukrytych przed niewykształconym odpowiednio podmiotem tych doświadczeń. Paradoksalnie, siła ta może być tym większa, im mniej znane są podmiotowi owe ukryte treści.

Postawić można tezę, że zgodnie ze sposobem myślenia o stadiach wiary zależność między siłą przeżycia duchowego a poziomem kompetencji w dziedzinie symbolu i tradycji ma kształt krzywoliniowy: najmniejsza jest w przypadku średniego poziomu kompetencji. Empirycznie potwierdzenie tej tezy jest nieomal nie do wykonania, gdyż w warunkach laboratoryjnych trudno stworzyć atmosferę sprzyjającą duchowemu przeżyciu. Niełatwo też wywołać podobne przeżycia i to „na zawołanie”. W warunkach naturalnych pojawiają się inne trudności. Przede wszystkim dotyczą one niemożności kontroli przebiegu badania.

7.4. Duchowość ludowa a duchowość elitarna

Ludowość rzadko wywołuje zachwyt, zwłaszcza wśród wykształconej części społeczeństw współczesnego świata Zachodu, choć bywa, że fascynuje artystów lub, co istotne z punktu widzenia tej książki, antropologów kulturowych. Tymczasem może stać się interesująca również dla psychologii, bowiem prawidłowości zauważone w odniesieniu do funkcji rytuału czy mitu mogą być związane z poziomem rozumienia tego, co dzieje się w umyśle osoby doświadczającej swej duchowości. Jeśli przypuszczenie zamykające poprzedni paragraf ma sens, to siła doświadczania swych reakcji w sytuacji stymulującej je od zewnątrz powinna być wysoka u osób nieświadomych takich „szczegółów” uczestniczenia w konkretnym rytuale

czy obrzędzie w porównaniu z osobami „zsekularyzowanymi”, mniej lub bardziej świadomymi ukrytych dla wielu ludzi „podtekstów” świętowania w pewien konkretny sposób. Pomijając możliwość, że wiedza, którą „wtajemniczeni” sobie uświadamiają, może być zwyczajnie fałszywa, prawdziwa, acz pobieżna wiedza tego rodzaju może być przeszkodą. Nie daje trafego zrozumienia na poziomie symbolicznym, może też blokować emocje, a zatem i uczucia. Przypomina to wniosek Ronalda Goldmana, psychologa brytyjskiego, który badał religijne myślenie dzieci w wieku od sześciu do szesnastu lat. Goldman stwierdził, że

istnieje duże prawdopodobieństwo, iż dziecko, które zbyt wcześnie zapoznało się z tekstami biblijnymi, w późniejszych stadiach rozwoju będzie je interpretować tak, jak interpretowało je we wcześniejszych stadiach rozwoju myślenia religijnego. [...] Dziecko staje się „więźniem wczesnodziecięcych wyobrażeń” (Goldman 1964, s. 223).

W przypadku uczestnictwa w rytuałach powierzchowna wiedza o nich może działać jak hamulec dla spontanicznego przeżycia, a o takie chodzi.

To jedna strona medalu. Druga to przypuszczenie, że osoby głęboko religijne i uduchowione uzyskują poszerzony – poza tym czysto intelektualnym czy formalnym – wgląd dotyczący istoty zdarzenia (rytuału, obrzędu). Różnią się zatem od osób traktujących to zdarzenie jako jeszcze jedną z wielu standardowych imprez. Nie mają potrzeby rozumienia tego, co się dzieje, reagują spontanicznie – „instynktownie”. Powierzchowne zrozumienie jest bardziej szkodliwe niż jego brak.

Jak już wspomniano, św. Jan Paweł II z powagą i zaangażowaniem uczestniczył w uroczystościach o ludowej – aby nie rzec „ludycznej” – genezie i tradycji. Zapewne z pełną świadomością przearanżował poczet świętych i błogosławionych, szukając odpowiedniego klucza do rozwoju współczesnej formuły świętości⁹⁷. Kult świętych wiąże wiernych z miejscami i celami ich działania; jest prostą, dostępną na każdym poziomie rozwoju intelektualnego formą przekazu standardów zachowań i wartości.

Nawet jeśli planowanie kolejnych awansów na ścieżce świętości jest przemyślaną polityką kościelnych decydentów, praktyczna realizacja takich

⁹⁷ Tajemnicą pozostanie to, co by powiedział św. Jan Paweł II na temat szybkiego ustanowienia go kolejnym świętym. Niektórzy wierni mają co do tego wątpliwości (nieprzeciwianie się stawianiu mu pomników za życia, brak zdecydowanej reakcji na przypadki księży pedofilów). Możliwe, że ten niezwykle człowiek uważał stawianie tych pomników za jeszcze jeden sposób promocji Kościoła katolickiego.

procesów odbywa się pod naciskiem mas wiernych – stąd płyną bodźce motywujące czynniki odpowiedzialne za ich przebieg. „Santo subito!”.

Podobnych cech można się dopatrzeć w świeckiej domenie życia. Niezłym przykładem jest rytuał akademicki. Obejmuje on lepiej lub gorzej celebrowane „ryty przejścia”: immatrykulację, nominacje – magisterską, doktorską i habilitacyjną, w końcu – nie wszędzie na świecie praktykowane – wręczenie nominacji profesorskiej przez samego prezydenta RP, a także doktorat honoris causa czy inaugurację kolejnego roku akademickiego. Można w nich dostrzec genezę religijną: togi i birety, nadal łacińskie formy ślubowań, to wszystko ma sens – przenosi podmiot poza potoczność i realizm, w kierunku wieczności i doskonałości. Mniej wzniosłe, lecz może nawet bardziej angażujące formy przybiera obrzędowość kibiców. Własne obrzędy mają wojsko i policja, prawie wszystkie organizacje: od społeczno-kulturalnych po „kluby zwolenników piątego koła u wozu” (poważniej – kluby fanów większości marek, a nawet poszczególnych modeli samochodów).

To, że świeckie formy obrzędowości wywodzą się z religijnych, jest częścią rozumienia szeroko rozumianych procesów sekularyzacji (Borowik, 2001). To właśnie one spowodowały, że coraz większy odsetek wyznawców danej tradycji religijnej preferuje identyfikację z duchowością, nie zaś religijnością (Hill i in., 2000). Sekularyzacja to między innymi zeświecczenie treści kultury w strefie oddziaływania chrześcijaństwa. Choć coraz bardziej widoczne wydają się również trendy przeciwstawne, desekularyzacyjne, to odwróciła się proporcja religijnych wytworów kultury, dzieł sztuki, architektury, literatury czy teatru w stosunku do wytworów areligijnych (a częste są też utwory wobec religii krytyczne⁹⁸) (Mariański i Wargacki, 2012).

Immanentna potrzeba świętowania, opisana przez socjologa i antropologa kultury Włodzimierza Pawluczuka (1990) jako dialektyczne dopełnienie rytuału codzienności, wymusza niejako wszelkie takie zachowania. To, w jakiej formie rytuał się ukształtuje, zależy od sytuacji, w znaczeniu: jaka kultura jest dostępna bądź jakie zasoby kultury są w stanie zaspokoić tę potrzebę? Przewagę konkretnego systemu znaczeń można rozpoznać po jego zdolności zaspokajania potrzeby świętowania. Taką rolę odegrało chrześcijaństwo w okresie zdobywania dominującej pozycji w Europie, a potem w obu Amerykach i częściowo w Azji oraz Australii, wykazując

⁹⁸ Są to na ogół utwory krytykujące „błędy i wypaczenia” instytucji religijnych i ich przedstawicieli, a nie religię jako doktrynę (system wierzeń). To między innymi spowodowało semantyczną separację religijności od duchowości.

także adaptacyjną zdolność przechwytywania rytuałów zastanych. W czasach nam bliższych sfera duchowości świeckiej zdaje się przejmować zaspokajanie tej samej potrzeby w tych samych strefach wpływu chrześcijaństwa. Świecko świętujący w świątyniach sztuki – muzeach, teatrach czy „arenach”⁹⁹, ale także w galeriach handlowych i restauracjach – beneficjenci zsekularyzowanego życia, a raczej „produkty supermarketyzacji” (Szlendak, 2004), nie znają odpowiedzi na jedno z najbardziej niepokojących pytań o przyszłość. Czy ten wypierający podobne pytania poza świadomość ryt konsumeryzmu jest dostatecznie atrakcyjny, by wchłonąć na przykład różne formy fundamentalizmu? Obserwacje chociażby wydarzeń na arenie międzynarodowej przeczą takim przewidywaniom.

⁹⁹ Popularne określenie współczesnej hali widowiskowo-sportowej.

8. Twórczość czy odtwórczość?

C hyba niczego – poza religią – tak mocno nie wiązano w przeszłości z duchowością jak twórczości. Jeśli pojawiało się dzieło wywołujące wrażenie czegoś absolutnie nowego, genialnego czy szokująco oryginalnego, musiała w tym być „iskra Boża”. Trudno znaleźć wyjaśnienie faktów twórczych dokonań zmieniających sposób rozumienia rzeczywistości w dziedzinie, którą zajmuje się konkretny twórca. Mniej lub bardziej fikcyjna jest historia domniemanego konfliktu między włoskim kompozytorem Antonio Salierim a młodym Wolfgangiem Amadeuszem Mozartem, naturalnie w wersji przedstawionej przez twórców: najpierw dramatu Petera Shaffera z roku 1979, potem filmu z roku 1984, reżyserowanego przez Miloša Formana. W jednej ze scen filmu Salieri, nadworny kompozytor austriackiego cesarza, przedstawia nowy, własny utwór dedykowany władcy. Przysłuchujący się tej muzyce Amadeusz nie wytrzymuje i prosi o zgodę na zagranie tego utworu inaczej. Cesarz Józef II zgadza się i ku wyraźnemu niezadowoleniu Salieriego przedstawiony dopiero przed chwilą młodzik wyczarowuje z prostej kompozycji dziełko lekkie, zwiewne i pomimo popisowych pasaży – bezpretensjonalne.

Tak zasadnicza różnica między dobrym, lecz niewybitnym kompozytorem Salierim i genialnym Mozartem sygnalizuje odwieczną tajemnicę. Czy talent to coś więcej niż szczęśliwie dziedziczony układ genotypu? Pomijając nabierające znaczenia kolejne dwa elementy – oddziaływanie środowiska i autokreację, warto pamiętać, że nie wiemy, i być może nigdy się nie dowiemy, czy już sam genotyp powstaje w wyniku zdarzeń o czyisto losowym charakterze (skrajny pogląd ewolucjonistyczny), czy genotyp jest raczej realizacją pewnej konieczności¹⁰⁰. Czy zatem natchnienie Mozarta miało transcendentne źródło? Zdaniem wielu – do dziś – odpowiedź jest twierdząca. Tylko niepokorni psychologowie o orientacji poznawczej mają inne zdanie. *Creatio ex nihilo* to mit.

¹⁰⁰ Nie jest to jakaś wersja kreacjonizmu czy „wielkiego projektu”, lecz ontologiczny aksjomat wyrażający ideę niemającego początku ani końca istnienia.

Co zamiast transcendentnej interwencji? Istnieje wiele odpowiedzi, zarówno czysto teoretycznych, jak i opartych na skomplikowanych procedurach o jakościowym i ilościowym charakterze, eksperymentalnych oraz opisowych. Na razie można powiedzieć tylko to, że twórcy rodzą się z wyjątkowym genotypem, potem wyrastają w szczególnych warunkach (rodzinnych, ale nie tylko), no i muszą – mówiąc metaforycznie – złapać owego „bakcyła twórczości”.

8.1. Kreacja jako dowód duchowej przemiany

Mimo to można wymienić twórczość jako przejaw tego, co w duchowości istotne najbardziej: wewnętrzną, czasem nawet życiową, przemianę. Nawet jeśli wytwory czy jakiegokolwiek inne rezultaty kreatywności, materialne czy intelektualne, konkretne czy symboliczne, są zawsze tylko nową „układanką” złożoną z już istniejących elementów, to właśnie działania twórcze są przejawami duchowej przemiany. Po Mozarcie muzyka była już inna niż przed nim, po impresjonistach, a jeszcze bardziej po kubistach i abstrakcjonistach, malarstwo w znacznym stopniu odeszło od fotograficznej funkcji przedstawiania, po Einsteinie fizyka newtonowska stała się jedynie elementarnym podłożem myśli o naturze rzeczywistości, po Darwinie biologia (włącznie z antropogenezą) oderwała się od niemających wiele wspólnego z nauką mitów...

Można dalej wymieniać, jak prawdziwie twórcze odkrycia zmieniły świat wokół nas i zmieniły nas samych. Inaczej mówiąc, na pierwszym miejscu liczą się odkrycia, zmieniające paradygmat w myśl „rewolucji naukowych” Thomasa Kuhna (1968). Stanowisko egalitarne głosi wprowadzie, że potencjalnie każdy człowiek może być twórcą, lecz jeśli przyjąć za Edwardem Nęcką (2001, s. 17) definicję Morrisa Steina: „Twórczość to proces prowadzący do nowego wytworu, który jest akceptowany jako użyteczny lub do przyjęcia dla pewnej grupy w pewnym okresie”, to ocena, czy dany „wytwór” ma charakter twórczy, zależy od aktualnych uwarunkowań, zatem ma względny charakter. Janusz Trzebiński (1980) powołał się na wieloletnie badania prowadzone w Kalifornijskim Instytucie Badań i Pomiaru Osobowości. Niektóre ich wyniki są następujące: osoby twórcze charakteryzują się tak zwanym silnym ego (koncepcja Franka Barrona), wyższą inteligencją (niezależnie od sposobu jej mierzenia), tolerancją na sprzeczne doświadczenia, specyficzną formą uspołecznienia (niekonformistyczni, czasem kontestującą zastaną kulturę czy prawo, często mają wysoki poziom w skali psychotyzmu testu PEN Eysencka) i niezależnością.

Spotyka się u nich również wyższy od przeciętnego poziom zaburzeń psychicznych, co przywodzi na myśl koncepcję transliminalności jako czynnika warunkującego zarówno choroby psychiczne, doświadczenia mistyczne, jak i twórczość Michaela A. Thalbourne'a (Thalbourne i Delin, 1994). Konweniuje to z twierdzeniem Kazimierza Dąbrowskiego (1975), że twórcy wywodzą się spośród neurotyków, choć badania, chociażby monumentalny projekt socjologa Roberta Wuthnowa „Creative spirituality”, mówią przede wszystkim o nadzwyczajnym obciążeniu psychicznym, którego doświadczają osoby próbujące żyć z tworzenia sztuki w związku z kwestiami bytowymi, nieustającą oceną swoich wytworów i społecznym odbiorem ich działalności (Wuthnow, 2003). Ciekawe również są w tym kontekście udowodnione badawczo, jednoznacznie pozytywne związki między twórczością a zdrowiem psychicznym, na czym zasadza się chociażby działanie arteterapii (Czamanski-Cohen i Weihs, 2016; Daszkowska, 2014).

Procesy zasługujące na nazwę twórczych mają niezwykle złożoną strukturę i przebieg. Nie ma tu miejsca na choćby pobieżne ich przedstawienie. Temu celowi służą odpowiednie podręczniki, takie jak *Psychologia twórczości* Edwarda Nęcki. Można w tej książce znaleźć między innymi wyjaśnienie zagadki nagłego olśnienia, które przynosi rozwiązanie problemu bądź stworzenie jakiegoś dzieła w sposób niespodziewany nawet dla autora. Zjawisko to psychologowie wolą nazywać wglądem, którego istotą jest nieświadome przetwarzanie informacji, potocznie zwane „inkubacją”, zakończone „przeskokiem intuicyjnym”, czyli identyfikacją z rozwiązaniem, które wreszcie przynosi upragniony sens podjętych dokonań twórczych. Niekiedy twórcze rozwiązanie problemu wymaga „przerwy inkubacyjnej” lub „konsolidacyjnej”, na przykład w formie relaksu czy nawet snu (mówimy czasem: „prześpij się z tym, to rozwiązanie zjawi się samo”). Nęcka (2001, s. 106) wyjaśnia przyczyny ewentualnej (bo nie zawsze się to potwierdza) przerwy inkubacyjnej, jest to: 1) okazja do odpoczynku i regeneracji zasobów energetycznych organizmu; 2) okazja do osłabienia błędnych nawyków i wygaszenia błędnych nastawień; 3) możliwość otrzymania pożytecznej „podpowiedzi” w formie analogicznego problemu czy zadania. Dalej jednak Nęcka omawia nowsze teorie wglądu. Niektóre odwołują się do prawidłowości dawno sformułowanych w ramach psychologii postaci, a także do teorii wybiórczości Janet Davidson i Roberta Sternberga (Davidson, 1995).

Zjawisko nagłego olśnienia to także *nihil novi* w odniesieniu do doświadczeń religijnych, na czele z mistycznymi. Opisał je między innymi wspomniany już amerykański pionier psychologii, w tym psychologii religii, William James. Uprawiał on między innymi to, co dziś jest zwane

neuroteologią. Zakładał, że „świadoma jaźń jest dalszym ciągiem bez miary obszerniejszej nieświadomej, ujawniającej się w zbawczych doświadczeniach religijnych, których treść [...] nie jest złudzeniem, lecz prawdą obiektywną” (James, 2001 [1902], s. 395). Stąd między innymi jego hipoteza: „Bez względu na to, czym owo większe, z którym w doświadczeniu religijnym czujemy się złączeni, jest po tamtej stronie, przyjąć możemy, że po tej stronie jest ono podświadomym dalszym ciągiem naszego życia świadomego” (James, 2001 [1902], s. 393). I kilka zdań dalej: „Skoro jednak zgodziliśmy się, że czynnikiem kierującym są tu wyższe dziedziny naszego ducha, zgodzić się musimy, że poczucie jedni z siłą zewnętrzną nie jest tylko złudzeniem, lecz poczuciem czegoś rzeczywistego”.

Takie rozumienie zjawiska olśnienia spowodowało, że James zdecydowanie preferował pojawiające się nagle doświadczenia religijne – objawienia, nawrócenia, stany mistyczne. Jego zdaniem dowodziło to, że ich przyczyny są na zewnątrz osoby, a zatem nie są iluzją czy halucynacją, lecz rzeczywistością (oczywiście nadprzyrodzoną). Świadome manipulowanie w celu poszukiwania transcendencji grozi utożsamieniem bytu nadprzyrodzonego z iluzją. Był to zresztą czas rosnącej fascynacji nieświadomymi procesami psychicznymi¹⁰¹. Buńczuczna deklaracja Freuda, że dokonał przewrotu kopernikańskiego w psychologii, dając pierwszeństwo nieświadomym procesom i treściom, nie ma wiele wspólnego z prawdą (Dobroczyński, 2001).

Początki naukowej psychologii cechuje zainteresowanie się głównie cechami świadomości. Jest natomiast prawdą, że to właśnie freudyzm zdobył największą i chyba do dziś niewygasłą, popularność w wielu dziedzinach kultury: literatury, sztuk pięknych, a nawet muzyki. Teoria twórczości oparta na jego założeniach podkreśla rolę sublimacji, a także wyparcia lub stłumienia. Klasyczna psychoanaliza mówi, że twórczość jest sposobem organizacji libido. Dzięki temu zastępczemu działaniu popędowe dążenia człowieka podlegają ograniczeniu i kontroli, a w następstwie internalizacji – samokontroli. W pewnym sensie sublimacja odnosi się nie tylko do twórcy dzieła sztuki czy innego wytworu, na przykład wynalazku. Również odbiorca „subtelnie”. Uczy się, co i kiedy „wypada” – to oznacza mniej lub bardziej świadome podporządkowanie popędu wyomgom kultury.

¹⁰¹ Bartłomiej Dobroczyński (2001) przyłączył się do tych, którzy mówią: „Już starożytni Grecy...”, wskazując Plotyna i Platona jako protoplastów idei nieświadomości, choć pokazuje również zjawiska, które obserwowane od wieków przyczyniły się do powstania idei nieświadomości, takie jak sen czy marzenia sennie i chociażby trans i opętanie.

Psychoanalityk Bruno Bettelheim (2010) napisał książkę o walorach baśni, w której stwierdza: „«Bezpieczne» opowieści współczesne nie mówią nic o śmierci i starości, o ograniczeniach naszej egzystencji i pragnieniu życia wiecznego. Baśń, przeciwnie, konfrontuje dziecko w uczciwy sposób z podstawowymi kłopotami egzystencjalnymi człowieka” (Bettelheim, 2010 s. 28). Baśnie celowo upraszczają rzeczywistość, nikt i nic nie jest w nich ambiwalentne. Macocha jest zła, księżniczka dobra, lis – chciwy, miś – pocziwy. „Na niejednoznaczność ludzką jest jeszcze za wcześnie dla dziecka, którego osobowość nie jest jeszcze względnie skonsolidowana. Aby to mogło u niego nastąpić, potrzebuje ono pozytywnych identyfikacji” (Bettelheim, 2010, s. 30).

Baśnie to w końcu mity kreowane przez autorów na wzór mitów o sprawdzonej przez wieki atrakcyjności i skuteczności oddziaływania. Bettelheim przywołał dwa, pochodzące z różnych kultur, przykłady:

mit o Edypie pozwalał rozumieć pojawiające się wciąż na nowo, choć stare jak świat problemy, jakie rodzą nasze złożone i ambiwalentne uczucia wobec rodziców. Freud powoływał się na tę starą opowieść, aby nam uprzytomnić, że każde dziecko na swój własny sposób musi w pewnym wieku dać sobie radę z prawdziwą kotłowaniną uczuć. W kręgu kultury hinduskiej opowieść o Ramie i Sicie (w poemacie *Ramayana*), ukazująca ich spokojną dzielność i wzajemne namiętne oddanie, przynosi prawzór miłości i więzi małżeńskiej. W kulturze tej nadto zaleca się każdemu, zarówno mężczyźnie, jak kobiecie, odtwarzanie tego mitu we własnym życiu: każda panna młoda nazywana jest Sita, a odtwarzanie pewnych epizodów mitu wchodzi w skład obrzędu zaślubin (Bettelheim, 2010, s. 50).

Baśnie nie muszą jednak odtwarzać rzeczywistości ani dosłownie poczuć. Baśnie przedstawiają – twierdzi Bettelheim – procesy zachodzące we wnętrzu człowieka.

Dorośła twórczość literacka także nie musi odtwarzać realnego świata, choć nie unika ukazania doskonałego jej obrazu. Powieści epickie, takie jak *Wojna i pokój* Lwa Tołstoja, a nawet Sienkiewiczowska *Trylogia*, w swej głębszej, symbolicznej warstwie są wypełnione „uniwersalnymi” wzorami kulturowymi. Dzięki nim czytelnik uczy się miłości, patriotyzmu, wolności, poczucia wspólnoty, tego Adlerowskiego „Gemeinschaftsgefühl” (poczucia wspólnoty), ale także ugruntowuje poczucie tożsamości: indywidualne, grupowe, narodowe czy płciowe (gender).

Gigantyczną rozmiarem powieść Marcela Prousta *W poszukiwaniu straconego czasu* przepełniają długie, pisane rozbudowanymi zdaniami, opisy miejsc, ludzi, przedmiotów i sytuacji, ale także relacje wydarzeń i wrażeń oraz refleksje na różne tematy. Tu nie chodzi o akcję, fabułę, suspens – najpopularniejsze oczekiwane cechy opowieści czy filmów. Stopniowo odsłania się naprawdę ponadczasowy motyw Prousta, bez którego z pewnością powieści by nie było, a gdyby nawet była, nie miałaby większego sensu.

Dzieło Marcela Prousta, choć on sam temu przeczył, ma charakter autobiograficzny. W kolejnych tomach, odtwarzających kolejne etapy osiągania psychicznej dojrzałości, bohater (autor) staje się coraz bardziej wyrafinowany, ale i zgorzkniały. Tajemnicą poliszynela jest jego homoseksualna orientacja. Powieściowym odpowiednikiem miłości do jego wybrańca jest miłość do Albertyny. To Albertyna jest podejrzewana o skłonności lesbijskie. Choć niewrażliwy czytelnik mógłby powiedzieć: „Świetny jest tylko tytuł – przeczytanie tego siedmiotomowego dzieła w całości to rzeczywiście stracony czas”, jest inaczej. Schorowany autor uświadamia sobie tragiczną konieczność przemijania nie tylko własnego – przemijania wszystkiego. Wszystko staje się inne niż było, o ile jeszcze w jakiś sposób trwa. Początek jest zapowiedzią końca. Jak wiadomo, utwór Prousta ma konstrukcję koła.

Przykładem literackim przemiany jest też tytułowy bohater powieści Jacka Londona – Martin Eden. Jest to przemiana destruktywna z powodu tragicznego finału kariery młodego literata. Po wielu trudach Martin zdobywa uznanie i idące za nim korzyści materialne, jednocześnie widzi stojącą za fasadą elegancji wyższych sfer mieszczańskich obłudę i pazerność. Nawet ukochana kobieta nie różni się od swego otoczenia. Martin nie rozumuje, nie kalkuluje, poddaje się impulsom dewastującym jego poczucie sensu życia. Jego świat wartości upada; Martin kupuje bilet na statek i wypływa na nim w morze po to, aby skoczyć w wodę. Będąc bardzo sprawnym fizycznie, nurkuje głęboko, tak aby nie zdążyć wypłynąć na powierzchnię.

Przemiana duchowa wyłania się z prac (bo nie tylko z obrazów) Zdzisława Beksińskiego (1929–2005). To znaczy, przemiana mogła nastąpić w odległej przeszłości, na początku jego drogi twórczej, mogło być ich kilka, mogła się też dokonać w sposób dla samego artysty niewidoczny. Niemniej jednak musiała się zdarzyć. Być może każda z tych przemian owocowała zmianą w twórczości, jej tematyce i stylu. Beksiński zaczął od fotografii, tajemniczych portretów, fragmentów postaci. Rysunki, następna faza twórczości, były najpierw abstrakcyjne, potem obsceniczne

i perwersyjne¹⁰². Lata dziewięćdziesiąte to okres zwany przez artystę „barokowym”. Okres twórczości od końca XX wieku do niespodziewanej śmierci (zabójstwo z motywów rabunkowych) zwany był „gotyckim”. Paradoksalnie efekt ten był połączeniem doskonale oddanej ekspresji emocji przy zdumiewającej precyzji i zrównoważeniu formy.

Niewykluczone, że owo skupienie oraz mordercze tempo pracy (intensywne eksperymentowanie za pomocą odpowiedniego sprzętu w dziedzinie grafiki komputerowej) miało wiele wspólnego z tragediami: śmiercią żony (1998) i syna Tomasza (1999)¹⁰³. Mroczna, nacechowana estetyką brzydoty, niepokojąca treść przedstawiana w pracach Beksińskiego w zdumiewająco precyzyjnej technice (nieomal fotograficzne oddanie szczegółów, co jest widoczne jeszcze bardziej po roku 2000, czyli od momentu zainteresowania się techniką cyfrową) generuje silne wrażenia. W pracach Zdzisława Beksińskiego można znaleźć dowody na trafność twierdzenia, że każda nowa kreacja jest rodzajem składanki, kolażem, którego elementy są znane, istnieją w sposób materialny lub niematerialny (pojęciowy, symboliczny), twórczy jest tylko ich dobór, takie, a nie inne ich uporządkowanie. Wiele jest w tym niedopowiedzeń, tajemniczości.

Jeden z możliwych sposobów rozumienia duchowego wymiaru sztuki polega właśnie na tym, że dzieło musi zawierać tajemnicę. Odpowiada to pogładowi, że źródłem przeżyć w kontakcie ze sztuką czy muzyką „jest głęboko tkwiąca w człowieku potrzeba odczuwania więzi z Absolutem, wykraczania poza świat samych zjawisk”, jak to ujął Jamie James (1996), amerykański krytyk, eseista i... archeolog, w książce „o nauce i muzyce”. Ta więź ulega aktywizacji wtedy, gdy pojawia się tajemnica. Czyli – co? Coś czasem głęboko ukrytego, również przed twórcą. Absolut, jego poczucie, pojawia się nawet w ateistycznej refleksji o duchowości André Comte-Sponville’a (2011, s. 144): „Gdy dziś mówimy o duchowości, to najczęściej po to, aby wskazać – w sumie całkiem ograniczoną, chociaż

¹⁰² Rysunki były „o pełnej erotyki, sadyzmu i masochizmu atmosferze. Beksiński w swych rysunkach «pastwił» się nad żywą osobą, deformując jej ciało i ukazując ją często w trakcie kopulacji, związaną i zniewoloną. Bardzo częstym motywem był mały, związany chłopiec, wpatrzony w seks bijącej go szpicrutą półnagiej kobiety. Te rysunki w pruderyjnej Polsce Ludowej nie mogły być pokazywane inaczej niż na specjalnych pokazach dla «wtajemniczonych»” (Zdzisław Beksiński, 02.11.2016, Wikipedia, wolna encyklopedia, https://pl.wikipedia.org/w/index.php?title=Zdzis%C5%82aw_Beksi%C5%84ski&oldid=47382086, dostęp: 11.11.2016).

¹⁰³ Tomasz Beksiński był także artystą (poetą, tłumaczem, muzycznym dziennikarzem radiowym, o charyzmatycznej osobowości).

może otwartą na to, co nieograniczone – część naszego życia, tę, która ma związek z absolutem, nieskończonością i wiecznością”.

Podsumowując, twórczość jest zjawiskiem angażującym procesy poznawcze podmiotu, zwanego dalej twórcą, poczynając od szczególnych cech inteligencji, po takie jak pamięć, uwaga, percepcja i apercepcja, intuicja, a także cechy osobowości, jak wytrwałość, otwartość, niezależność, brak dogmatyzmu i tolerancja wieloznaczności. Posiadanie tych cech zależy od nieskończonej liczby determinant – zewnętrznych i wewnętrznych. Nie ma recepty na twórczy charakter dzieła. To, czy zostanie za takie uznane, zależy nie tylko od warunków wewnętrznych, trzeba trafić w sedno społecznych oczekiwań i historyczny *Zeitgeist*.

8.2. Twórcy: artyści, naukowcy, budowniczowie, filozofowie, reformatorzy religijni, społeczni i polityczni

Kim jest twórca? Uwzględniając aktualne uwarunkowania, relatywizujące kryteria oceny tego, co jest twórcze, można powiedzieć, że twórcą może być każdy, łącznie z osobami o głębokich deficytach poznawczych, ale o zachowanych specyficznych, oryginalnych zdolnościach czy umiejętnościach. Przykładem może być Epifaniusz Drowniak (1895–1968), znany jako Nikifor Krynicki. Tak zwany prymitywista, często uznawany za niepełnosprawnego umysłowo, malował i rysował spontanicznie. Stworzył wiele obrazów, które sprzedawał bardzo tanio, nie doczekawszy się większego zainteresowania profesjonalistów – znawców sztuki czy marszandów. Zdarzają się takie nie zawsze zauważane osoby. Nie da się ostatecznie odpowiedzieć na pytanie, co stoi za takim samorodnym talentem: czy dziedziczenie, czy środowisko, czy własna aktywność autokreacyjna. Według Edwarda Nęcki (2001, s. 121), na podstawie badań można jedynie stwierdzić, że „twórczość – rozumiana zarówno jako potencjał, jak też jako wybitne uzdolnienie – wykazuje interesujące, nieliniowe związki z poziomem inteligencji psychometrycznej (czyli mierzonej testami) oraz z niektórymi wymiarami stylu poznawczego”.

Wpływ „ducha”¹⁰⁴ na twórczość widać także wśród przedstawicieli dziedzin uchodzących za duchowi obce, a nawet przeciwne. Pod tym względem postacie ze świata nauki i techniki nie różnią się jednak od artystów i poetów, choć niekiedy pod wpływem środowiska, w którym działają, mogą się mitygować i nie eksponować tej strony swej tożsamości.

Także takich twórców cechują nie tylko szczególne rysy osobowości, lecz również skłonność do mistycyzmu czy przeżyć duchowych, przynajmniej takich, w których przejawia się przeżywanie stanów podwyższonej wrażliwości w rodzaju doświadczeń szczytowych (Maslow, 1970), stanów przepływu (Csíksentmihályi, 1997) lub też występowanie podwyższonej transliminalności (Thalbourne, 1999).

Duchowe – w akceptowalnym w psychologii akademickiej sensie – pochodzenie geniuszu Einsteina zapewne nie budzi wątpliwości. Szereg jego wypowiedzi sugeruje szerszy, transcendentny i egzystencjalny kontekst tego, czym się zajmował. Einstein traktował idee fizyki jako rezultat nie tyle wiedzy, ile wyobraźni, o której miał stwierdzić, że „jest ważniejsza od wiedzy, ponieważ wiedza jest ograniczona”¹⁰⁵. Einstein wiedział też, że balast przekonań plus przekonanie o ich skończoności blokuje drogę do odkrycia czegoś nowego: „Wiadomo, że taki a taki pomysł jest nie do zrealizowania. Ale żyje sobie jakiś nieuk, który o tym nie wie. I on właśnie dokonuje tego wynalazku”. Choć sam nieco przesadnie stwierdził, że jest głęboko wierzącym... ateistą, powiedział także coś, o czym wiedzą twórcy z pewnością: „Najpiękniejszą rzeczą, jakiej możemy doświadczyć jest oczarowanie tajemnicą. Jest to uczucie, które stoi u kolebki prawdziwej sztuki i prawdziwej nauki. Ten, kto go nie zna i nie potrafi się dziwić, nie potrafi doznawać zachwyty, jest martwy, niczym zdmuchnięta świeczka”.

A inni naukowcy? Nie tylko fizycy, tacy jak Nils Bohr, mogą tu być przykładem. Warto w tym miejscu wspomnieć choćby Juliana Ochorowicza (1850–1917), polskiego – i nie tylko – pioniera psychologii religii, eksperymentatora i filozofa pozytywistę, pierwowzór postaci Juliana Ochockiego w *Lalce* Bolesława Prusa (Hoffmann, 2004, s. 163), jednocześnie zafascynowanego hipnozą, magią i okultyzmem. Trzeba mieć co najmniej niezwykłą wyobraźnię, aby zaprojektować coś takiego jak słynny symbol Paryża – wieżę Eiffla (1887), najlepsze według przeciwników miejsce w tym mieście, ponieważ jej stamtąd nie widać¹⁰⁶. Jej twórcy to Gustave Eiffel oraz Maurice Koechlin i Émile Nouguier. Podobna wyobraźnia musiała wrzucić iskrę inicjującą projekt spinającego dwa brzegi cieśniny Golden Gate mostu Golden Gate (Złote Wrota). To dzieło inżyniera Josepha Straussa, przy współpracy Irvinga Fostera i Gertrudy Morrow

¹⁰⁵ Ten oraz pozostałe cytaty myśli Einsteina można znaleźć na stronie www.cytaty.info, info pod adresem: <https://www.cytaty.info/autor/alberteinstein-3.htm> (dostęp: 19.03.2017).

¹⁰⁶ Żart ten stosowano później w odniesieniu do warszawskiego Pałacu Kultury i Nauki, początkowo zwanego z dodatkiem „im. Józefa Stalina”.

oraz Charlesa Ellisa i Leona Moissieffa. Most otwarty w roku 1937 jest też zwany Mostem Samobójców (ok. 1500 „udanych” skoków). Nie wiadomo, czy wymienieni architekci mieli – jak Ochorowicz – podobne skłonności do mistycyzmu czy doświadczeń duchowych. Wydaje się jednak, że same ich dzieła kryją niezwykle potężny potencjał duchowy.

A co z Nikiforem, podobno twórczym, podobno nieinteligentnym? Badania Michaela A. Wallacha i Nathana Kogana (1965) objęły 151 uczniów w wieku przeciętnie 12 lat. Dzieci podzielono według dwóch kryteriów: inteligentne i nieinteligentne oraz twórcze i nietwórcze. Pomijając w tym miejscu inne wyniki, można zaznaczyć, że Nęcka relacjonuje, iż

najgorzej powodzi się w szkole dzieciom twórczym, ale mało inteligentnym. Dzieci te przypuszczalnie płacą wysoką cenę emocjonalną i społeczną za zdolność do nietypowego myślenia, niewspartego jednak sprawnościami intelektualnymi i społecznymi, typowymi dla osób inteligentnych.

Jeśli można porównać badane dzieci z Nikiforem, analogia wydaje się sensowna. Więcej: prawidłowość tego typu może być powodem niewesołego życia, a co najmniej niedoceny za życia wielu „nieprzystosowanych” twórców, takich jak impresjonista Vincent van Gogh (1853–1890), który nie sprzedał za życia ani jednego obrazu, czy podobnie niedoceniony poeta Cyprian Kamil Norwid (1821–1883). Można w tym miejscu wymienić Domenicosa Theotocopulosa, *alias* El Greco (1541–1614), który prawdopodobnie z powodu wady wzroku malował dzieła niedające się zaakceptować przez wielu jemu współczesnych, a przecież wyprzedzające jego epokę.

Do twórców niedocenianych w swoim czasie należy Nicola Tesla (1856–1943), autor 125 wynalazków, takich jak silnik elektryczny, prądnicą prądu zmiennego, radio, transformator czy bateria słoneczna. Wokalistka jazzowo-bluesowa Eva Cassidy zmarła w wieku 33 lat na nowotwór, zanim została doceniona w skali ogólnokrajowej czy międzynarodowej.

Połączenie objawionej nieraz tysiące lat temu religii z rosnącą w lawinowym tempie wiedzą naukową wydaje się zadaniem o rosnącym stopniu trudności nawet dla twórców. Nie pomaga przecież „zwykła” błyskotliwość umysłu. W dobie sekularyzacji i triumfu nauki wraz z praktycznym zastosowaniem powstają przecież instytucje, których celem jest wspieranie wysiłków zmierzających do likwidacji – jak się zakłada, jedynie pozornych – sprzeczności między religią a nauką. Tymczasem zdarzają się tak niezwykle osoby, które łączyły w sobie doświadczenia religijne i naukowe.

Tak zdarzyło się szwedzkiemu inżynierowi, matematykowi, anatomowi i fizjologowi, Emanuelowi Swedenborgowi (1688–1772). Jak napisał Tom Butler-Bowdon (2008, s. 245),

Kiedy przekroczył pięćdziesiątkę, ten „Arystoteles północy” doznał głębokiego religijnego przebudzenia, które zmieniło go z naukowca w wizjonera. Poświęcił życie analizie swoich stanów medytacyjno-wizjonerskich i odkrywaniu nowej interpretacji Biblii. [...] W pismach z tego okresu, relacjonujących jego wizje nieba, ludzi tam spotkanych i aniołów, ale także wizji piekła, Swedenborg albo puścił wodze fantazji, albo cierpiał na niegroźny na szczęście dla nikogo zespół urojeniowy”. Przykład: Większość wiedzy o niebie [...] zdobył dzięki rozmowom z aniołami. [...] Swedenborg potwierdza, że anioły są tak prawdziwe, jak ludzie na ziemi. [...] W niebie stroje aniołów korespondują z ich inteligencją – im inteligentniejszy anioł, tym bardziej promienisty strój. Ludzie w piekle są odziani w łachmany. Anioły żyją w społecznościach i czują do siebie sympatię w zależności od stopnia podobieństwa. Anioły mieszkają w pięknych domach i mają ogrody” itd. (Butler-Bowdon, 2008, s. 247).

Skoro psychika Swedenborga działała tak dwutorowo, David Wulff (1999, s. 106) przedstawił przypuszczenie, że nasz bohater

nauczył się, jak odzyskać umysł dwukomorowy¹⁰⁷, w podobny sposób, jak robili to inni mistycy. Według Rogera Bastide’a (1935) większość mistyków miała „wrażenie podwójnej osobowości [...], od św. Teresy, która nazywała siebie «podzieloną», po św. Jana od Krzyża, który «deklarował, że znajdowały się nim dwie różne istoty»” (Bastide, 1935, s. 233).

W każdym razie Swedenborgowi nie przeszkadzało to, że raz działał, kierując się wskazówkami generowanymi przez racjonalną, zwykle lewą, półkulę swego mózgu, zaś innym razem z radością przeżywał „rzeczywistość” wypełnioną duchami, aniołami, a nawet diablami, dając zielone światło półkuli prawej, zwykle irracjonalnej, całościowej, intuicyjnej. Wulff (1999, s. 105) dodaje, że kiedy trzy miesiące przed śmiercią Swedenborg uległ paraliżującemu połowę ciała wylewowi, „jego nieomal trzydziestoletni wgląd

¹⁰⁷ Mowa tu o antropologicznej koncepcji Jamesa Jaynesa. Pisze o niej Wulff (1999, s. 103–105).

duchowy całkowicie zniknął. Przez kilka dni «żył z tego powodu w największej udręce umysłu» (Tafel, 1877, s. 545–576).

Twórcozy, uwzględniając aktualnie obowiązujące kryteria – do pewnego stopnia, może być niemal każdy rodzaj działalności. Nie musi to być zawód, konieczna jest za to pasja. Tradycyjna psychologia nazwie to motywacją; trafne wydaje się również rozumienie pasji przez Kazimierza Dąbrowskiego. W pracy *Pasja rozwoju* „wyraża niemożliwą do opanowania tendencję do przekraczania cyklu biologicznego człowieka i przekroczenia większości jego cykliów życiowych. ...daje mu z jednej strony cierpienie, agonie, lęki, depresje i obsesje, konflikty zewnętrzne, z drugiej strony daje mu napęd «w nieznane»” (Dąbrowski, 1982, s. 61). Wnoszenie nowych treści do zasobów kultury jest wyrazem takiej pasji. Jezus z Nazaretu w niezwykły sposób gromadził wokół siebie zwolenników, mimo niebezpieczeństw grożących za ówczesnie „niezbyt legalną sektę”, podejrzewaną przez okupujących Palestynę Rzymian o wywrotowy charakter. Twórcze przywództwo to między innymi takie, które opiera się na tak zwanej charyzmie, pojawiającej się u osób o szczególnym typie osobowości: papieża – św. Jana Pawła II i – zupełnie innym – Lecha Wałęsy.

Nie znaczy to, że twórczość jest zawsze działaniem tak patetycznym, jak patetycznie brzmi definicja Dąbrowskiego. Jeśli nie tylko – jak chce tego Józef Kozielecki (1979) – „nauka jest dziełem elity intelektualnej”, a szczególnie „luminarzy” (hipoteza Cole’a), lecz współtworzą ją anonimowe, liczne zespoły „zawodowych” naukowców (hipoteza Ortegi), to naukowy postęp nie jest zawsze wynikiem twórczości „wysokiej”. Mrówcze badania i coraz szybszy, globalny obieg informacji tworzą – zwłaszcza w naukach przyrodniczych, technicznych i w medycynie – niemożliwy dotąd do uzyskania potencjał. Fascynujące jest to, że bardziej opłaca się szybka wymiana osiągnięć niż trzymanie ich pod korcem. Czasopisma naukowe przenoszą się do sieci internetowej; wirtualna informacja udostępniana online tworzy kolejne warstwy wiedzy, bez których nie powstałyby następne.

8.3. Twórcze podejście do samego siebie – samorealizacja, a nawet autokreacja

W humanistycznym nurcie psychologii samorealizacja (za autora tego pojęcia uchodzi Abraham Maslow) i samoaktualizacja (Carl Rogers) stanowią podstawowy paradygmat. Wrócił on do łask w nurcie psychologii pozytywnej, zainicjowanej przez luminarzy psychologii, takich jak Martin Seligman

i Mihaly Csikszentmihalyi, a nawet Paul Baltes. Współcześnie rozumiana duchowość sprowadza się – jak twierdzi wielu psychologów, co ciekawe działających głównie na terenie Stanów Zjednoczonych, zatem specyficznie kulturowo ukierunkowanych – do poszukiwania szczęścia. Jest to subiektywne doświadczenie dobrostanu, naczelnej kategorii psychologii pozytywnej. Ed Diener, Richard Lucas i Shigehiro Oishi (2004, s. 35) zdefiniowali dobrostan „jako poznawczą i emocjonalną ocenę własnego życia”. Dalej napisali, że „Pozytywne doświadczenia, wbudowane w wysoki poziom dobrostanu psychicznego, są kluczowym pojęciem psychologii pozytywnej”; inaczej mówiąc – jej ideałem i celem.

Psychologia pozytywna jako nauka o szczęściu upatruje cel życia człowieka w samorealizacji. Czyni to, stosując wszystkie współczesne metody badań i postępowania z adeptami osobistego rozwoju. Janusz Czapiński (2004) stwierdził:

Wszyscy przedstawiciele psychologii pozytywnej poszukują odpowiedzi na podstawowe pytania o psychologiczną i egzystencjalną kondycję człowieka. [...] Niektórzy wpisują się w tradycję hedonistyczną [...] W ilościowych badaniach empirycznych nad dobrostanem, opartych na eksperymentach i statystycznych analizach danych ilościowych, nurt hedonistyczny był od samego początku i pozostał dominujący (Czapiński, 2004, s. 13–14).

Człowiek jako byt intencjonalny (Obuchowski, 1993) może dokonać radykalnej przemiany wewnętrznej. Jest on zdolny do autokreacji.

Nazywając ten współdział autokreacją lub współformowaniem się, zaś informacje służące autokreacji wiedzą autokreacyjną, można powiedzieć, iż celem orientacji podmiotowej jest tworzenie systemu wiedzy autokreacyjnej, wzbogacającej istniejącą wiedzę na temat rozwoju psychicznego człowieka o perspektywę poznawczą i pragmatyczną (Pietrasiński, 1988, s. 89).

Drugim nurtem jest tradycja eudajmonistyczna, rozwijana w ramach psychologii humanistycznej. Jej przedstawiciele „tworzyli teorie zdrowej, zintegrowanej i szczęśliwej osoby, analizowali studia przypadków i rozwijali techniki psychoterapeutyczne, mające służyć optymalnemu wykorzystaniu potencjałów rozwojowych osoby” (Pietrasiński, 1988, s. 14). Zatem aby być szczęśliwym, trzeba nauczyć się wykorzystywać potencjał własnych możliwości i zasobów. Seligman, twórca teorii wyuczonej bezradności,

odwrócił paradygmat: jeśli można się „nauczyć” bezradności, to co stoi na przeszkodzie, aby nauczyć się osiągania dobrostanu, na który składają się takie aspekty, jak dobre „relacje z ludźmi, których kochasz, [...] dobrze sobie radzisz w szkole czy pracy” (Seligman, 2005, s. 24). Zaczynasz nabierać pewności siebie, poczucia własnej wartości – rośnie samoocena. W ten pozytywny obraz wpisuje się w społeczeństwie amerykańskim do przesady kultywowana zasada „keep smiling”. W jednej ze scen filmu *Happiness* (1998) bohaterka uśmiecha się, bo inaczej wszyscy się odsuną i potępiają, choć właśnie przeżyła prawdziwą tragedię. Przymus uśmiechania się i skrywania niepowodzeń powoduje, że po jej policzkach spływają łzy, lecz na pytanie: „Jak się masz?” odpowiada – „Świetnie”, „Jestem zadowolona”.

Dotykamy tu bardzo istotnej, lecz nie zawsze właściwie eksponowanej kwestii: czy poszukiwanie szczęścia może się zakończyć sukcesem wtedy, gdy poznamy „tak naprawdę” prawdę? Czy może będziemy szczęśliwsi, gdy mniej lub bardziej świadomie uwierzymy w jakąś prawdę iluzoryczną? Przecież w opublikowanym w roku 1926 esej *Przyszłość pewnego złudzenia* Zygmunt Freud napisał:

Prawdy zawarte w doktrynach religijnych są ostatecznie tak zniekształcone i zamaskowane, że masa ludzkości nie jest w stanie rozpoznać w nich prawdy. Jest to przykład tej samej sytuacji, kiedy opowiadamy dziecku, że nowo narodzone dzieci są przynoszone przez bociany. I w tym przypadku mówimy prawdę w zamaskowanej formie symbolicznej, wiemy bowiem, co oznacza ten wielki ptak. Ale dziecko tego nie wie. Słyszy ono tylko zniekształcenie i czuje, że zostało oszukane (Freud, 1967, s. 181).

Dalej stwierdził on: „Człowiek nie może pozostać zawsze dzieckiem. Musi w końcu zaryzykować wyprawę do wrogiego świata. To można nazwać wychowaniem do rzeczywistości” (Freud, 1967 [1927], s. 191). To, co w metaforyczny sposób diagnozował Freud, nie musi być religią. Iluzje to przede wszystkim marzenia, a bez marzeń ... życie może okazać się puste.

Freud podkreślał, że iluzje pełnią pozytywną, motywacyjną funkcję. Pytał: „Czy Kolumb odkryłby Amerykę, gdyby nie marzył o znalezieniu drogi do Indii?”. Podobnie zresztą wyglądają marzenia religijnych postaci znaczących; doświadczając ciemnej nocy duszy, Święty Jan od Krzyża wytrwał jedynie dzięki marzeniu i nadziei.

Religijni liderzy pragną jednak prawdy absolutnej. Niekiedy sądzą, że ją poznali. Co, kogo poznali? W tym miejscu z zasady tego się nie dowiemy. Zgodnie jednak z założeniami teorii atrybucji (Spilka i in., 1994

[1985]] i poznawczej fenomenologii (Lazarus i Folkman, 1984) badacza interesuje nie tyle „obiektywna” sytuacja, ile subiektywne jej spostrzeganie przez człowieka i wynikające z tego jego zachowanie. Ta sama sytuacja może być dla jednej osoby czymś przerażającym i paraliżującym, a dla innej osoby ekscytującym i radosnym wyzwaniem. W procesach atrybucji (oceny) przyczyn zdarzeń następuje porównanie cech sytuacji (tak jak jest ona spostrzegana) z zasobami oceniającej osoby. Ponieważ nikt nie jest w pełni świadom wszystkich okoliczności zdarzenia, z którym się zmagamy, popełniamy błędy. Więcej – na tak zwane błędy atrybucji składają się bardziej trwałe indywidualne skłonności (np. cechy temperamentu), a także wcześniejsze nawyki i przekonania, uprzedzenia i stereotypy. W skrajnych okolicznościach dochodzi do psychopatologii. Zwykle jednak poznający i działający podmiot mieści się w granicach funkcjonującej w jego środowisku normy.

Istnieje bardzo wiele szkół i technik duchowego samodoskonalenia – wszak o tym powinno traktować kompendium samorealizacji. Należałoby koniecznie zreferować koncepcję indywiduacji Carla Gustava Junga (Jacobi, 2001), teorię transgresji Józefa Kozielskiego (1987; 2001), teorię psychosyntezy Roberta Assagiolo (1993) oraz szereg innych. Ta książka ma jednak inny cel – nie jest to przegląd teorii czy zagadnień i problemów pojawiających się w sytuacjach egzystencjalnie istotnych. Nacechowane tym czynnikiem sytuacje i zjawiska generują zachowania sprzyjające duchowemu rozwojowi. Jeśli chodzi o samorealizację, wiele technik samodoskonalenia wymaga przewodnika i doradcy, także po to, aby ustrzec adepta od błędnego rozpoznania, a później błędnego działania. Czy będzie to mistrz, guru, trener, pir, coach (Trzcińska, 2013) czy ksiądz, zależy oczywiście od zainteresowań i wiary w skuteczność tej czy innej „szkoły duchowości”, nie mówiąc o jej nauczycielu. Zainteresowania są dla adepta istotnym czynnikiem decydującym, ale szczególnie w społeczeństwach, gdzie istnieje różnorodność i wolność wyboru. Wtedy możliwe jest pojawienie się różnych form „nowej duchowości” (Pasek, 2013).

W psychologii społecznej pojawiła się kiedyś koncepcja Daryla Bema (1967), nazwana teorią autopercepcji, zgodnie z którą przypisujemy wyższą wartość temu, co mamy, niż temu, czego nie możemy mieć. Mówi się też, że „nie dlatego jemy ciastka, gdyż je lubimy, lecz lubimy ciastka, gdyż je jemy”. Można twierdzić, że jest to forma psychomanipulacji, podobna do propagandowej zasady Goebbelsa, że każde kłamstwo staje się prawdą, jeśli je wystarczająco często się powtarza. Oczywiście nikt nie podkreśla tu takiej koincydencji. W mentalności Amerykanina tendencja do optymistycznego obrazu siebie i swoich możliwości kształtowana jest przez otoczenie od dzieciństwa. Odbywa się to między innymi poprzez wyznaczanie

dziecku przez rodziców zadań, w których może ono się sprawdzić, poczuć swą skuteczność. Standard ten czasem się łamie, gdy na użytek sąsiadów, kiedy dziecko jest przeziębione, jego tata cichcem roznosi wczesnym rankiem gazety¹⁰⁸. Oprócz podmiotowości i zaradności przyjmuje się, że te i podobne formy wychowawcze kształtują motywację albo potrzebę osiągnięć, odkrytą przez Maxa Webera, później opisaną i badaną przez Davida McClellanda oraz Johna Atkinsona (Bańka, 1980; Boski, 1980).

Normy europejskie są nieco odmienne. Polacy szczególnie się różnią pod tym względem od Amerykanów, chociaż... „cocakolonizacja” coraz bardziej upodabnia. Jak dotąd, spotykając znajomego, nie możemy mu spojrzeć w oczy i pochwalić się doskonałym samopoczuciem i ostatnimi sukcesami zawodowymi czy powodzeniem finansowym. Mógłby to być koniec naszej znajomości. Na pytanie „Jak się masz?” poprawna odpowiedź brzmi „Fatalnie”, a na rzecz uwiarygodnienia tej oceny narzekamy, ile wlezie. Taką diagnozę postawił w „Polityce” w roku 2004 Bogdan Wojciszke, określając tę mentalność jako „kraj pustych szklanek”. Nawiązał do żartu – pytania, za pomocą którego można odróżnić optymistów od pesymistów. Pokazujemy szklankę napelnioną do połowy i pytamy: „Czy ta szklanka jest bardziej pełna, czy bardziej pusta?”. Zdaniem psychologa jest to przejaw „kultury narzekania” (za: Kabzińska, 2005, s. 89). Podobnie, antropolog, socjolog i religioznawca Włodzimierz Pawluczuk (1990) opisał to zjawisko jako „wspólnotę zgryzoty”. Taki model ducha nie da się wyjaśnić jedynie jako niechlubna spuścizna po PRL. Współczesna skłonność pewnych elit do okazywania czci i celebrowania historycznych klęsk, a nie zwycięstw, sugeruje długą tradycję takiej tendencji.

Potrzeba osiągnięć jest w pewnym sensie przeciwieństwem wyuczonej bezradności, zaś ta ostatnia ma niedaleko do „wspólnoty zgryzoty” czy „kultury narzekania”. A jest to jedna z najważniejszych form samorealizacji, czyli 1) zdobywania świadomości ciała (odbierania sygnałów pochodzących z poszczególnych tkanek), 2) kontroli procesów przetwarzania danych percepcji i pamięci (apercepcja), 3) komunikowania otoczeniu własnych stanów i potrzeb. Nie wyliczając kolejno cech osób samorealizujących się, gdyż najlepsze dzieła Masłowa są od wielu lat dostępne po polsku (Maslow, 1986; 1990), należy zwrócić uwagę na to, że nakreślony przez ich autora obraz „idealnego człowieka” okazał się z gruntu nie-realistyczny. Stwierdził on bowiem, że „istnieje możliwość, aby naukowiec

¹⁰⁸ Taki przynajmniej standard (roznoszenie gazet, grabienie liści czy koszenie trawników w celu zarobienia jakichś pieniędzy na własne wydatki zamiast kieszonkowego) był aktualny w końcu XX wieku.

badał i opisywał normalność rozumianą jako doskonałość, idealne zdrowie, spełnienie ludzkich możliwości” (Maslow, 1990, s. 363).

Maslow miał kłopoty z doбором osób badanych, jako że były selekcjonowane według ostrych kryteriów i psychologicznych, i ogólnomedycznych. Dlatego jako wzory osób samorealizujących się wybierał spośród wybitnych osobistości, łącznie z postaciami historycznymi, takimi jak Abraham Lincoln, Jefferson, Whitman, Thoreau i Beethoven. Spośród jemu współczesnych wybrał Eleonorę Roosevelt, Einsteina oraz swoich przyjaciół... Cechy szczególne takich osób to między innymi fakt, iż „większość z nich miała głębokie doznania mistyczne czy duchowe, choć niekoniecznie o charakterze religijnym” (Hall i Lindzey, 2001, s. 255). Przeżycia te to wspomniane już doświadczenia szczytowe. Wspomniane także ich rezultaty to wewnętrzny, twórczy rozwój. W teorii motywacji i osobowości Maslowa ważną rolę odgrywają wartości i ich lokalizacja. „Uzbrojony” w wymyśloną przez Gordona Allporta zasadę autonomii funkcjonalnej motywu, Maslow zdemolował dotychczasowy porządek w hierarchii potrzeb. Pozwala on zrozumieć, dlaczego ludzie zachowują się – pozornie – tak nieracjonalnie. Giną w nierównej walce „za ojczyznę”, umierają za kogoś innego, zaniedbują swój organizm, tworząc dzieła sztuki, pisząc książki czy generując inne wytwory kultury.

Po co? Część twórców pozostaje nadal na poziomie dalekim od samo-realizacji. Wydaje się, że tworzą głównie dla sławy, pieniędzy, podniesienia samooceny. To – jak uważa Józef Kozielecki (1987) – motywacja hubrystyczna. Celem jest własne rosnące poczucie wartości, korzyści dla innych są rezultatem ubocznym. Są jednak wyjątki, które odwracają tę hierarchię, rezygnując z bezpieczeństwa, wygody, a nawet życia. Te heroiczne akty – aby były tak ocenione – muszą mieć świadomy charakter. Działa tu zjawisko autonomii funkcjonalnej. Gordon Allport wyjaśnił, że nie jest to autonomia perseweracyjna (nałogi, mechanizmy kołowe i zachowania rutynowe), lecz autonomia propriacyjna, która „dotyczy nabytych zainteresowań, wartości, zamiarów, uczuć, dominujących motywów, dyspozycji osobistych, obrazu samego siebie oraz stylu życia” (Hall i Lindzey, 2001, s. 417). Allport uważał, że tego typu motywacja nie da się wyjaśnić tym, że jest to po prostu immanentna cecha ludzkiej natury.

Alexander Lowen (2016, s. 109) za najważniejszy akt twórczy uznał stworzenie nowej żywej istoty. Jeśli twórcza duchowość wyraża się aktem transcendencji ja, to tylko dlatego, że jej podmiot zainwestował w dzieło w dostatecznej ilości dwa elementy: natchnienie i pasję (Lowen, 2016, s. 108–109). Skądinąd interesująca sztuka teatralna *Kolacja na cztery ręce*

Paula Barza (niemiecki dramaturg urodzony we Włocławku w roku 1943, zmarł w 2013 roku), o fikcyjnym spotkaniu dwu geniuszy muzyki baroku, J.S. Bacha i G.F. Händla, może być oparta na błędnym założeniu. Przeciwnostawność ich motywacji – twórczość pierwszego jako sublimacja, drugiego jako dążenie do zaspokojenia kochającej pławienie się w sławie, bogactwie i ziemskich rozkoszach Hubris, wcale nie musiała wyglądać tak, jak ją przedstawiają.

9. Duchowość jako dobrostan i jako cierpienie

Dychotomiczny, najprostszy schemat omawianego tu zagadnienia sprowadza się do antynomii „zdrowie lub choroba”. Wskaźnikiem bieguną pozytywnego jest najczęściej dobrostan (może być psychiczny i/lub fizyczny), zwykle mierzony poprzez czynione w różny sposób oszacowanie wypowiedzi – samoopisu respondentów. Wskaźniki bieguną ujemnego to brak dobrostanu, sygnalizowany samoopisowo werbalnie poprzez diagnozy psychiatryczne i badania ogólnie-internistyczne. Ze względu na specyfikę kulturową w USA wydaje się przeważać paradygmat pozytywny, wzmacniany przez stosunkowo niedawno spopularyzowaną „psychologię pozytywną” (Czapiński, 2005). W Europie, nie tylko ze względu na bardzo długą tradycję, więcej uwagi poświęca się paradygmatowi ujemnemu, łącznie z poszukiwaniem związku między „duszą” i ciałem, czyli interdyscyplinarną¹⁰⁹ dziedziną zwaną psychosomatyką. Jak twierdzono, nawet większość chorób somatycznych ma swoje źródło w psychice. Dotyczy to szczególnie takich zaburzeń somatycznych, jak choroby serca (zawały), nowotwory i owrzodzenia narządów układu pokarmowego (choć tu akurat okazała się to prozaiczna bakteria o eleganckiej nazwie *helicobacter pyloris*). Powodem całego zła miał być stres o sile przekraczającej możliwości podmiotu, a osiowym objawem jest lęk (Gapik, 2013). W podobnym, nomen omen, duchu Izabela Trzcińska (2013, s. 87) przypomina, że nie należy żywić zbyt wielu oczekiwań w odniesieniu do możliwości oferowanych przez daną formę czy szkołę samorozwoju i transgresji. Dzieje się tak dlatego, że „nieuchronnie prowadzi ona do konfrontacji z własną samotnością i wolnością, które to doświadczenie wcale nie musi prowadzić do komfortu stanu well-being”.

¹⁰⁹ Podejście lekarskie, lecz przełamujące bariery medycyny konwencjonalnej, zaś idące śladem psychologii humanistycznej i transpersonalnej (inspirowanej przez będących buddystami zen Kenem Wilberem czy Alanem Wattsem) i różnymi szkołami medycyny niekonwencjonalnej, reprezentowała w Polsce między innymi zmarła w roku 2006 Marzanna Magdoń (2002). O jej dorobku i inicjatywach rozwijanych w ciągu życia pisali między innymi Piotr Słowik i Piotr Pasowicz (2006).

Faktem jest, że naukowa psychologia, a także psychiatria ukształtowały się na przełomie XIX i XX wieku w opozycji do konserwatywnych, instytucjonalnych form religijności jako kontynuacja pozytywizmu, ewolucjonizmu i materializmu. Badacze tacy jak James Leuba (1912) czy Pierre Janet (1926–1928) (w wielu przypadkach lekarze) skupiali się na wyjaśnianiu zaburzeń, dostrzegając niekiedy ich przyczynę w religii. Raymond Paloutzian (1996, s. 248–249) twierdzi, że do tej pory istnieją kontrowersje w tej mierze. Cytuje następujące, sprzeczne stanowiska zajmujących się tą sprawą psychologów:

Osoby cierpiące na zaburzenia stają się religijne, traktując to jako sposób radzenia sobie z sytuacją trudną [...]. Religia wywołuje patologię u osób początkowo zdrowych [...] pewne formy religijności są związane ze zdrowiem, a pewne z patologią psychiczną [...] religijność i patologia lub złe przystosowanie nie są ze sobą związane (za: Grzymała-Moszczyńska, 2004, s. 165).

Przykładem może być tak zwana nerwica eklezjogenna. Klaus Thomas (1964) szacował, że około jedna dziesiąta wszystkich nerwic ma charakter eklezjogeny. Są to przypadki wynikające z nieodpowiedniej edukacji religijnej, kształtującej lękowy i autorytarny obraz Boga, często także apokaliptyczną wizję przyszłości. Taka forma religijności pojawia się na przykład w warunkach stosowania przemocy wobec dziecka przez jego rodziców, których religijność ma dewocyjny charakter. Jednym z efektów takiego wychowania może być religijny fundamentalizm (Wulff, 1999, s. 218–219).

Jak wynika z badań relacjonowanych przez Kennetha Pargamenta (2002), wybór światopoglądu fundamentalistycznego wiąże się tak z niekorzystnymi, jak i z korzystnymi rezultatami. Badania wykazały, że fundamentalizm wiąże się z uprzedzeniami wobec „innych”, bigoterią i umysłową ciasnotą. Bob Altemeyer i Bruce Hunsberger (1992) dodali, że fundamentaliści popierają surowsze karanie, łącznie z torturami i karą śmierci, likwidację radykalnych przeciwników politycznych (komunistów) i homoseksualistów (roznoszących ich zdaniem AIDS). Postawy tego rodzaju mają źródło w prawiowym autorytaryzmie. Cechy tego rodzaju występują nie tylko u chrześcijan, lecz także u muzułmanów, hinduistów i żydów (Hunsberger, 1996). Wszystko to nie jest przeszkodą dla uzyskania przez fundamentalistów „korzyści osobistych” składających się na dobrostan. Taka właśnie postawa, wyrazisty system wartości dających niezachwiane stanowisko na temat dobra i zła oraz niewygórowane stadium myślenia, przynoszą spójność wewnętrzną: wszystkie decyzje podejmują „ważne osoby”,

na czele z Bogiem. Podmiot czuje się bezpieczny i pod opieką, osoby takie cechuje większy optymizm, zaś rodziny fundamentalistów są szczęśliwsze¹¹⁰. Stąd między innymi bierze się szybki wzrost liczby radykalnie fundamentalistycznych religijnych wspólnot (Pargament, 2002).

Czy należy uznać zjawisko akceptacji dla różnych fundamentalizmów za zagrożenie dla społeczeństw demokratycznych? Obserwujemy jego skutki: radykalizacja postaw wobec religii pojawia się z obu stron; na terroryzm motywowany – jak twierdzą specjaliści, w tym religioznawcy – opacznie czy błędnie interpretowanym Koranem przez fundamentalistycznych wahabitów pojawia się odpowiedź w postaci szowinistycznych ugrupowań narodowo-chrześcijańskich i neopogańskich.

Wymóg uznania dobrostanu za główny cel duchowości dotyczy też terapeutycznych jej funkcji. Istnieje wiele badań na temat skuteczności praktyk religijnych dla poprawy zdrowia psychicznego i fizycznego. Jak już wspomniano, podobne rezultaty otrzymujemy w badaniach nad dobrostanem czy zdrowiem psychicznym a twórczością, co stanowi ciekawy kontekst wcześniejszych rozważań (przykładowo Pufal-Struzik, 1994).

Ogromna większość wspomnianych badań nad religijnością i dobrostanem to studia na próbach chrześcijan. Coraz częściej pojawiają się jednak badania muzułmanów, głównie w Iranie, Indiach i Indonezji. W Iranie Hassan Babamohamadi, Nemat Sotodehasl, Rahib Ghorbani, zainspirowani przez znanego badacza relacji między radzeniem sobie przez religię a chorobami o charakterze somatycznym, Harolda Koeniga, przeprowadzili niewielki eksperyment, w którym okazało się, że lektura Koranu zmniejszyła poziom depresji badanych pacjentów, podczas gdy poziom depresji w grupie kontrolnej nie uległ zmianie (Babamohamadi i in., 2016). Należy podkreślić, że jak na razie okazało się, iż różnice międzyreligijne nie mają radykalnego charakteru. Przeważają dowody, że religia – z niewielkimi wyjątkami – ma pozytywny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne. Należy jednak pamiętać, że w badaniach posługiwano się różnymi jej definicjami. Szczególnie istotne jest to w krajach anglojęzycznych, gdzie słowo „religijność” ma dwie formy: „religiosity” oraz „religiousness”, które mają częściowo różniące się zakresy¹¹¹. Do tego dochodzi „religia” („religion”), słowo często używane jako synonim religijności. Trudno porównywać

¹¹⁰ Ponieważ do niedawna duchowość utożsamiano głównie z religijnością, szczególnie z jej mistycznymi przejawami, możliwe wnioski nie mogą być uogólniane na inne przejawy duchowości.

¹¹¹ *Religiosity* oznacza religijność ortodoksyjną, zewnętrzną, niepodlegającą ewolucji, *religiousness* jest bardziej wewnętrzna, poddana refleksji (informacja własna – PMS).

osoby różnych wyznań, gdyż między innymi istnieje obawa, czy tak samo rozumieją pytania i problemy, o które są pytane. Innym zagrożeniem jest niedokładne rozumienie znaczeń zawartych w odpowiedziach uczestników badań przez samych badaczy. Dotyczy to również pojęcia dobrostanu. Na przykład nie jest jasne, czy dobrostan może być rozumiany jako niższy poziom depresji u młodych muzułmanów we wspomnianych badaniach.

9.1. Dobrostan jako remedium na „nieznośną lekkość bytu”

Poruszamy się tutaj w dość precyzyjnie wyznaczonym obszarze problematyki egzystencjalnej. Wszystko obraca się wokół kwestii mniej lub bardziej ostatecznych, gdyż na końcu zawsze pojawia się śmierć. „Wszystkie kultury można odczytywać jako pomysłowe wynalazki stworzone z myślą o uczynieniu znośnym życia ze świadomością własnej śmiertelności” (Bauman, 2008, s. 55–56). Więcej, być może wystarczyłoby odwołanie się do bardzo już popularnej teorii opanowywania trwogi (TOT) (patrz Łukaszewski, 2011; Rusaczyk, 2008). Oparta na egzystencjalnych ideach Ernesta Beckera (2015 [1973]) „obchodziła” niedawno trzydziestolecie (Pyszczyński i in., 2015). Autorzy TMT szukali odpowiedzi na trzy pytania: 1) Dlaczego ludzie potrzebują (odpowiedniej) samooceny? 2) Dlaczego ludzie chcą wierzyć, że spośród wszystkich możliwych sposobów rozumienia świata właśnie ich sposób jest właściwy? A także: 3) Dlaczego tak bardzo różniąc się między sobą, tak trudno ludziom żyć ze sobą w zgodzie? (Pyszczyński i in., 2015, s. 3). Walczą o to w celu zaprzeczenia faktowi nieuchronnej śmierci: ich własnej, wszystkiego, co żyje, a nawet naszego globu i całego Wszechświata. Starają się zdobyć jakąś formę nieśmiertelności: dosłownej (reinkarnacja, zbawienie do życia wiecznego) lub symbolicznej – stania się czymś ważniejszym od siebie poprzez wkład w kształt rzeczywistości (różne formy twórczości, ale także rodzina, pomniki, majątek – coś, co będzie istnieć długo, a może wiecznie, po śmierci ich autora).

A jednak współtwórcą TMT, Sheldon Solomon, w komentarzu o hibernacji wygłoszonym w filmie¹¹² o tej teorii stwierdza:

Idee, że można się zamrozić i w odpowiedniej chwili, w jakiejś nieokreślonej przyszłości zostać odmrożonym jak burrito, uważam za

¹¹² Film, w którym wystąpili twórcy TMT oraz wielu ekspertów i współpracowników, nosi tytuł *Ucieczka przed śmiercią. Poszukiwanie nieśmiertelności* (Transcendental Media, 2006). Cytat z filmu w przekładzie własnym Pawła Mariana Sochy.

szalenie niemądre. Nie tylko nie usunie naszego strachu przed śmiercią, lecz może go nawet pogorszyć. Jeśli dziesięcioletnie dziecko poślizgnie się i spadnie w przepaść, jest to tragedia, bo traci powiedzmy sześćdziesiąt lat życia. A czego można oczekiwać żyjąc pół miliona lat, a potem spaść w przepaść? Byłoby to wręcz groteskowe. Gdyby nawet udało się odegnać śmierć, to nigdy nie odegnamy rachunku prawdopodobieństwa. Wynika z niego, że o ile takie przypadki są nieuniknione, o tyle walka ze śmiercią jest przegrana.

Takie próby przedłużenia życia, jak hibernacja, Solomon nazwał iluzją nieśmiertelności.

Jeśli dobrostan jest brakiem lęku przed śmiercią, to chroniąc własną samoocenę, jednostka staje się bardziej odporna na to, co autorzy TMT nazywają świadomością śmierci. Wzbudzenie tej świadomości jest szkodliwe dla tych, których korzystna samoocena nie chroni. Z drugiej strony psycholodzy kojarzą dobrostan ze szczęściem.

Z trzeciej strony, nie sposób zdefiniować pojęcia „szczęście”, podobnie jak pojęcia duchowość, religijność, wolność i wszelkich kategorii ogólnych. Istnieją różne teorie szczęścia. Janusz Czapiński (2004) przedstawił między innymi:

- teorie kontekstowe (poczucie szczęścia zależy od zmieniających się okoliczności – w jednym środowisku możemy być szczęśliwi, czując się bogatszymi, piękniejszymi czy lepszymi, w innym – wręcz przeciwnie);
- teorię potrzeb Ruuta Veenhovens (im więcej zaspokojonych potrzeb, tym jesteśmy szczęśliwsi) (Veenhoven, 1984)¹¹³;
- teorię obiektywnego szczęścia Daniela Kahnemana¹¹⁴ (istnieją obiektywne kryteria szczęścia – dochody, pozycja społeczna, brak losowych tragedii, zdrowie itd., jeśli ktoś mimo to nie czuje się szczęśliwy, myli się i powinien to zrozumieć) (Kahneman, 1999);
- teorie adaptacji (omówione niżej jako jedna z „pułapek szczęścia”);
- teorie „szczęśliwego atraktora”, w tym

¹¹³ Nie sprawdza się w odniesieniu do zamożności. Przynajmniej w Stanach Zjednoczonych okazało się, że „pieniądze szczęścia nie dają”: wzrost zamożności nie podwyższa poczucia szczęścia, choć także nie powiększa skali nieszczęścia – *ergo* nie korelują ze sobą, lecz z innymi determinantami (za: Czapiński, 2004, s. 59).

¹¹⁴ Daniel Kahneman (ur. 5 marca 1934 roku w Tel Awiwie) – izraelsko-amerykański psycholog i ekonomista, laureat Nagrody Banku Szwecji im. Alfreda Nobla w dziedzinie ekonomii w 2002 roku. Jak dotąd, Kahneman jest jedynym noblistą wśród psychologów.

- teorię dynamicznej równowagi Bruce’a Headeya i Alexandra Wearinga – każdy ma inny „ideał szczęścia”; jeśli nie jest możliwy, nie czuje się szczęśliwy (1992);
- cebulową teorię szczęścia, której autorem jest Janusz Czapiński; tu „atraktorem” jest zdeterminowana genetycznie wola życia (środek cebuli); pośrednia warstwa cebuli jest zmodyfikowana nieco przez subiektywny bilans elementów dobrostanu, zarówno hedonistycznych (np. przyjemności z pokarmów), jak eudajmonistycznych (sens życia), oraz bieżące doświadczenia afektywne i satysfakcje cząstkowe (zewnątrzna warstwa cebuli). Jedną z ustalonych empirycznie prawidłowości jest rosnące z wiekiem zróżnicowanie między wolą życia, która utrzymuje się prawie na tym samym poziomie, a poczuciem szczęścia, które systematycznie maleje (na szczęście zmniejsza się też udział depresji).

Według Michaela Argyle’a (2004, s. 13–14) zdeterminowanie tego, co Czapiński nazwał wolą życia, sugeruje istnienie wymiaru intensywności przeżyć zarówno szczęścia, jak i nieszczęścia. Jedni przeżywają wszystko bardziej, inni mniej. To zależy zapewne od dziedziczonych cech temperamentu. Jedną z nich jest zjawisko inklinacji pozytywnej, zwane też „syndromem Polyanny”. Badania wykazały, że ludzie spontanicznie oceniają własną sytuację jako lepszą od sytuacji, w której znajdują się inni. W cytowanym przez Argyle’a eksperymencie Schwartz’a i Clore’a (1984) uczestników pytano o aktualny nastrój w słoneczne lub deszczowe dni. Połowa z nich (grupa eksperymentalna) nie była informowana o aktualnym stanie aury, druga (grupa kontrolna) była informowana. Informacja o pogodzie miała być wskazówką uzasadniającą zły (deszcz) lub dobry (słońce) nastrój. Podanie tej informacji wpłynęło jednak tylko na zły nastrój, przy braku statystycznie istotnej różnicy między grupami w warunkach „słonecznym”. Zły nastrój można przypisać złej pogodzie, dobry – lepiej sobie.

W badaniu kobiet po mastektomii (amputacji piersi zaatakowanej przez nowotwór) pacjentki nie traciły ani nadziei, ani nastroju; w każdym razie nie był on gorszy od wyników przeciętnych (Taylor, 1984). Współgra to z innymi konkluzjami Czapińskiego:

(1) ludzie nie muszą mieć jakiegoś szczególnego powodu, aby się czuć szczęśliwymi, muszą mieć natomiast istotny powód, aby czuć się nieszczęśliwymi, (2) poczucie nieszczęścia jest zazwyczaj stanem przejściowym i większość ludzi ciężko doświadczonych przez los odzyskuje

pozytywną postawę wobec życia w stosunkowo niedługim czasie i (3) czynniki, które w powszechnym mniemaniu powinny być źródłem osobistego szczęścia lub nieszczęścia, nie mają żadnego lub bardzo ograniczone znaczenie dla trwałego ogólnego zadowolenia z życia (Czapiński, 2004, s. 99).

Tworzenie teorii i rozwijanie badań nad szczęściem dowodzi, że duchowość to zjawisko powszechnie występujące niejako „z tej ziemi”, choć ludzie przeżywający doświadczenia duchowe mają często inne ich poczucie i rozumienie. Więcej, na poczucie szczęścia i zadowolenia wpływa tak wiele czynników wewnętrznych i zewnętrznych¹¹⁵, że sztuka opanowywania ich wymaga niekiedy wieloletniego samodoskonalenia. W tym sensie bycie szczęśliwym jest jednocześnie przejawem wysokiego poziomu duchowego rozwoju.

A co się dzieje, gdy jest się nieszczęśliwym? Rozumując w uproszczeniu, jeśli dobrostan implikuje szczęście, a to implikuje duchowy rozwój, to jasna strona problemu. W tym ujęciu poczucie nieszczęścia, duchowa atrofia w depresji, poczucie izolacji, wykorzenienia, niezrozumienia, to choroba. Seneka powiedział: „Człowiek jest nieszczęśliwy tylko w tym stopniu, w jakim się za nieszczęśliwego uważa” (za: Tatarkiewicz, 1965, s. 264). Nie jest to zatem takie proste. Wciąż prowadzone są badania nad osobowościowymi i społecznymi determinantami poczucia dobrostanu. Badania dawniejszych psychologów religii koncentrowały się na religijnych lub z religią powiązanych formach duchowych doświadczeń. Stąd sporo wiadomo na temat religijnego podłoża zaburzeń; psychopatologia religii jest dziedziną badań od czasów Theodul’a Ribota (1939–1916) i Pierre’a Janeta (1859–1947) (patrz Wulff, 1999, s. 50–53).

Bardziej współczesne zainteresowania ciemną stroną religijnej pobożności dotyczą zjawiska nerwicy eklezjogennej (Molenda, 2005) czy religijnego fundamentalizmu (Motak, 2002). Bernard Spilka, Ralph Hood Jr., Bruce Hunsberger i Richard Gorsuch (2003, s. 509) wymienili pięć rodzajów związku między religią lub religijnością a zaburzeniami psychicznymi. Tylko ostatni z nich dotyczy zagadnienia „ciemnej strony religii”: religia może być źródłem stresu i problemów, w pewnym sensie może być zagrożeniem dla zdrowia psychicznego. Religijną formę mogą na przykład przyjąć pewne halucynacje i wizje psychotyczne; David Wulff (1999, s. 245–246) opisał przypadek Daniela Schrebera, który miał zdecydowanie

¹¹⁵ Władysław Tatarkiewicz (1965) nazwał te czynniki „przeszkodami w szczęściu”. Przeszkody wewnętrzne to inaczej przeszkody psychiczne.

psychotyczne wizje, na przykład widział siebie jako Boga, a innym razem czynił Boga swym „oblubieńcem”, sam siebie widząc w roli kobiety.

Do częstych zaburzeń należą skrupulanctwo, nieuzasadnione poczucie grzeszności i to co ogółem klasyfikacje chorób i zaburzeń psychicznych nazywają zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi. W sytuacji przynależności do religijnych grup mniejszościowych, zwykle niesłusznie zwanych sektami¹¹⁶, zaburzenia psychiczne mogą się tylko nasilić. Do zagrożonych takim obrotem spraw należą świadkowie Jehowy. Wykazano, że wskaźniki występowania schizofrenii wśród wyznawców tej religii są trzykrotnie wyższe od przeciętnej krajowej. Jerome Spencer (1975) uznał, że przyczyną tego zjawiska jest przejawiana przez adeptów potrzeba podstawy duchowej zawierającej surowe zasady moralne. Wspólnoty religijne o charakterze autarkicznym, takie jak amisy i huttery w USA, mimo że otaczają swych członków miłością i troską, poprzez narzucanie niekoniecznie akceptowanych ról i zadań wywołują częściej poczucie winy i depresję.

Ogólnie, chociaż religijność najczęściej sprzyja rozwojowi – także duchowemu, Spilka, Hunsberger, Hood i Gorsuch (2003) konkludują, że niższemu niż przeciętny poziomowi neurotyczności towarzyszy jednocześnie zwiększony poziom występowania głębokich zaburzeń psychotycznych. „Ponad cztery wieki względnej izolacji powiększyły genetyczny potencjał pojawienia się psychoz; skłonności takie mogą się ujawnić z powodu nieelastycznych wymagań życia codziennego [tych wyznawców]” (Eaton i Weil, 1955; za: Spilka i in., 2002, s. 522).

9.2. Pułapki szczęścia

Pragnienie szczęścia jest wszechobecne, rozumiane czasem jako emocja towarzysząca jakiemuś, niekiedy celowo prowokowanemu wydarzeniu, a czasem... Szczęście jest słusznie kojarzone z dobrostanem, jednakże trzeba pamiętać, że nie jest to związek nacechowany jednoznacznie. Jedną z możliwości jest rodzaj minimalizmu – zadowolenie z tego, co jest, czyli dobrostan, można osiągnąć mimo braku szczęścia (chyba że do tego uczucia dodamy to, które wyraża się ulgą: „na szczęście nic się nie stało”, „na szczęście jakoś to było” itp.). Behawiorystyczna teoria uczenia się obejmuje

¹¹⁶ W języku polskim termin „sektą” ma konotację negatywną. Nie każda grupa, szczególnie taka, która praktykuje nietypową, mało znaną formę pobożności, zasługuje na tę inwektywę. Z tego powodu lepiej używać terminu „nowy ruch religijny” (NRR) (Barker, 1997).

opcję wzmocnienia negatywnego jako braku kary (lub braku nagrody, czyli jakiegokolwiek występującego wcześniej wzmocnienia), a także habituację – spadek tendencji do reagowania wskutek przyzwyczajania się do bodźca dotąd motywującego (aby podtrzymać jakieś zachowanie, zachodzi konieczność zwiększania siły wzmocnienia, na przykład stopniowe podwyższanie premii za tę samą pracę). Jest to – mówiąc potocznie – minimalizm, ale jako strategia radzenia sobie z sytuacjami trudnymi – częsty. Z drugiej strony, dążenie do szczęścia za wszelką cenę może zmienić się w jego przeciwieństwo – nieszczęście. Dobrostan pozostaje wtedy poza zasięgiem. Im bardziej pragniemy osiągnąć jakiś cel, na przykład zdobyć czyjąś miłość, tym bardziej staje się prawdopodobne, że taki cel pozostanie w sferze marzeń. W słynnych *Odmianach doświadczenia religijnego* William James przytacza zwierzenia niejakiego Johna Fostera polegające na „odkochaniu się”, które – jego zdaniem – jest rodzajem nawrócenia. Emocje, jakie przeżywał, były bardzo pozytywne (marzenia, podziw dla urody, wdzięku i innych zalet znajomej, lecz ciągle niedostępnej), lecz tak intensywne, że Foster pisze:

wszystko to tak mnie rozdrażniało i przyprawiało o bezsenność, że uważałem się za bliskiego chorobie umysłowej. Rozumiałem teraz tych tak często pojawiających się w dziennikach młodych ludzi, którzy mordowali swoje kochanki. Pomimo wszystko kochałem ją namiętnie, a ona zasługiwała na to do pewnego stopnia (James, 2011 [1902], s. 169)¹¹⁷.

Foster odrzuca tę miłość, co w pierwszej chwili wydaje się nieuzasadnione. Poczucie szczęścia nie może jednak bazować na skrajnych emocjach – takie nasilenie emocji występuje na początku związku¹¹⁸.

Czy bycie szczęśliwym jest potrzebne dla dobrostanu? Czy szczęście to naprawdę najlepsze kryterium duchowego rozwoju? Wiele zależy od indywidualnego nastawienia osoby. Jak twierdził Richard Lazarus, istotne jest nie tylko to, jak zdarzenie potencjalnie generujące poczucie szczęścia wygląda w świetle standardów kultury, w której funkcjonuje dana osoba. Społeczeństwa kultury zachodniej dają większe szanse pocucia szczęścia pięknym, młodym i bogatym. Oczywiście, w drodze porównań społecznych

¹¹⁷ Cytat pochodzi z wydanego w roku 2011 dzieła Jamesa, nadal w przekładzie Jana Hempla, lecz uwspółcześnionym językowo przez Bogdana Barana.

¹¹⁸ Według Roberta Sternberga (1986) namiętność to jeden z trzech składników miłości. Ma tendencję do szybkiego zaniku, o ile nie rozwijają się pozostałe dwa: intymność i zaangażowanie (patrz rozdział 6).

tworzy się opinia o wartości jakiegoś zdarzenia (np. zdobycie dyplomu magisterskiego¹¹⁹). Nakłada się to jednak na poprzednie doświadczenia tej osoby w podobnych pod jakimś względem sytuacjach, jej predyspozycje intelektualne czy temperamentalne. Jeśli ktoś nabawił się arachnofobii (lęku przed pajakami), bardzo trudno go przekonać, że pająki przynoszą jedynie szczęście.

„Unikanie braku szczęścia” można podzielić na dwa typy: poszukiwanie szczęścia za wszelką cenę – maksymalizacja rozkoszy czy to seksualnej, czy konsumpcyjnej, to kwestia indywidualnych preferencji i aktualnych możliwości. Można maksymalizować hedonistyczne przyjemności, pograżając się w mniej lub bardziej estetyczny ich wymiar. Można zabiegać intensywnie o sławę czy majątek, realizować marzenia, kolekcjonując pocztowe znaczki, auta, obrazy, nagrania, ale także podróże, zdjęcia, filmy wideo. Drugi typ to droga środka: ani przyjemność, ani przykreść. To droga ucieczki od życia: pustelników, droga Buddy. Przyświecają jej Cztery Szlachetne Prawdy:

- Życie jest cierpieniem.
- Cierpienie ma przyczynę.
- Cierpienie może zostać przecięte.
- Droga do usunięcia cierpienia jest podążanie Ośmioraką Ścieżką, która oznacza:

1. Właściwy pogląd
2. Właściwe intencje
3. Właściwą mowę
4. Właściwe działanie
5. Właściwe prowadzenie się
6. Właściwe wysiłki
7. Właściwą uważność
8. Właściwą koncentrację.

Prawdy odkryte przez Siddhartę – Buddę w pewnym stopniu są podzielane przez katolickich pustelników i zakonników podporządkowanych ścisłym regułom – na przykład kamedułów. Droga środka prowadzi do zubożnienia na przypadki losu odnoszące się do samego medytującego,

¹¹⁹ O względnej wartości takiego zdarzenia świadczy to, że w pewnych sytuacjach najlepiej do tytułu magistra się nie przyznać.

choć nie pozostawia go obojętnym na los innych. To dlatego w mahajanie ideałem, do którego dąży medytujący, jest bodhisattwa: człowiek świątobliwy, praktykujący, który osiągnął oświecenie, lecz powstrzymał się – jak Budda – od nirwany i naucza innych. W świecie starożytnym i we wczesnym chrześcijaństwie podobne postawy wobec życia – stoicyzm i eremityzm – także były obecne. Nie tak daleko od nich znajduje się duch taoizmu, sugerujący powrót do natury, niesprzeciwianie się losowi, bierny opór. Ten z kolei sposób pojawił się w strategii satjagrahy, taktyki biernego oporu praktykowanej przez indyjskiego przywódcę narodu Mahatmę Gandhiego (1869–1948).

Ta czy inna religijna tradycja w większości przypadków wypracowała idee (teologia, filozofia), techniki (modlitwa, medytacja) i rozwiązania organizacyjne (zakony, hierarchia), dające efekty psychoterapeutyczne. To, że nastąpiło jednak przesunięcie psychoterapeutycznych funkcji religii do świeckich środowisk psychologów, psychiatrów i psychoterapeutów różnych szkół, jako część procesów sekularyzacji, daje także odpowiedź, dlaczego religię zastępuje duchowość. Nie wykluczając religijności, daje ona możliwość wyboru, co jest jedną z najważniejszych wartości w społeczeństwach cywilizacji zachodniej.

9.3. Cierpienie jako koszt przemiany

Cierpienie jest jednym z najbardziej kontrowersyjnych zagadnień psychologii w ogóle, a psychologii religii i duchowości szczególnie. Ocena cierpienia zadawanego intencjonalnie sobie albo innym bywa niekiedy pozytywna. Cierpienie jest na przykład szansą na zbawienie, jest zasługą lub ofiarą. Chociaż obecne w różnych kulturach i tradycjach religijnych, cierpienie jest nadal mocno osadzone w kulturze chrześcijańskiej, a zatem – zachodniej. Poniżej przedstawimy dwa przykłady: jeden średniowieczny, drugi współczesny.

Henryk Suso, mistyk z XIV wieku, ujął to tak (pisał w trzeciej osobie):

W młodości był on usposobienia bardzo żywego i płomiennego, a gdy zaczęło się to dawać odczuwać, zmartwił się niezmiernie i powynajdywał przeróżne sposoby ujarzmienia swego ciała. Przez długi czas nosił włosienicę i łańcuch żelazny, aż wreszcie krew zaczęła płynąć i musiał tego zaniechać. Po kryjomu kazał sobie sporządzić ubranie spodnie, ponaszywane od wewnątrz kawałkami skóry; w skórę tę wbito 10 ostrych gwoździków mosiężnych, których końce zawsze ku skórze były zwrócone. Odzienie to kazał zrobić ciasne i tak je

sporządzić, aby go całego obejmowało i z przodu było zamknięte; przylegało ono ściśle, a ostrza gwoździ wchodziły w ciało; sięgało mu to aż do pępka. Zwykle sypiał w tym w nocy. Gdy latem, podczas wielkich upałów, zmordowany i wyczerpany był podróżami lub w czasach, gdy pełnił urząd lektora, nieraz leżąc tak związany krzyczał głośno z bólu i od tych mąk, które robactwo mu zadawało, bólowi swemu dawał wówczas swobodę i w męce śmiertelnej wił się niby owad przebity. Robactwo tak go męczyło, że często wydawało mu się, jak gdyby leżał na mrowisku. [...] Te ćwiczenia bolesne uprawiał on mniej więcej przez lat szesnaście (James, 2001 [1902], s. 239–240).

Tu następuje ciąg dalszy podobnych opisów zadawanych sobie coraz bardziej wymyślnych i okrutnych cierpień. James (2001 [1902], s. 241) podsumowuje, że po ukończeniu 40 lat życia „Bóg objawił mu, że człowiek przyrodzony jest w nim złamany dostatecznie [...] Jego przypadek należy do wybitnie patologicznych”.

James wspomina jednak i o tym, że tak intensywny ból wywołuje odwrócenie wrażliwości, „gdzie męka staje się pewnego rodzaju przyjemnością” (James, 2001 [1902], s. 241). Dziś wiemy, że ta paradoksalna przyjemność wynika z właściwości mózgu, który broniąc się, wytwarza substancje opioidowe, one zaś działają co najmniej znieczulająco. Inne wyjaśnienie znajduje się w nastawieniu psychicznym osoby celowo cierpiącej, która „przestaje zauważać” wrażenia bólowe dzięki radości, poczuciu szczęścia i innym pozytywnym emocjom, całkowicie wypełniającym jej świadomość. To działa poniekąd odwrotnie: „ciasne buty jako lekarstwo na ból zęba”.

Stany ekstatyczne, niezależnie od tego, czy są związane z rytuałami lub obrzędami jakiejś religijnej tradycji, czy są jakąś formą rozrywki albo ludycznej obyczajowości, czy pojawiają się w rezultacie zastosowania naturalnych technik deprywacyjnych lub przebodźcowania, czy w wyniku zastosowania substancji psychoaktywnych, oprócz celów wynikających z zasad wspólnych dla danej zbiorowości mają jedno wspólne zadanie – przenieść przeżywającego je człowieka z rzeczywistości nieakceptowanej, z „ziemi jałowej” do rzeczywistości „wyższej”, „świętej”¹²⁰. W niej znajduje się prawda, nowy sens (w przypadku doświadczania czegoś strasznego, katastrofy, śmierci kogoś bliskiego, ogólnie – tego, co się stało, choć nie

¹²⁰ Jednym z najczęściej stosowanych podejść do kwestii genezy odmiennych stanów świadomości jest ich kwalifikacja jako halucynacji. Główne sposoby ich wywoływania mają charakter psychologiczny lub neurofizjologiczny. Omówił to szczegółowo, z uwzględnieniem teorii Mardi Horovitza, Tomasz Sikora (1999, s. 261–294).

wydawało się możliwe), sens dotyczący niewielkiej części życia, lecz może to być również sens całego życia. Znaleziony sens „promieniuje” na odkrywającą go osobę: dźwiga na powrót samoocenę i to niekiedy do poziomu przewyższającego najśmielsze marzenia w tej mierze.

Fakt, że znajdująca sens osoba jest gotowa ponosić wysokie koszty, „usensownia” cierpienie. Nie dzieje się tak przypadkiem, na ogół osoba dramatycznie potrzebująca potwierdzenia swej samooceny znajduje rozwiązanie w paradoksalny sposób: im „jest mniejsza” (praktycznie – można tak uczynić poprzez różne formy samozaprzeczania: ascezę, pokorę, bezwarunkowe poddanie się itp.), tym większa szansa otrzymania satysfakcjonującego źródła sensu. Jest to zgodne z ideą kompensatora – podstawowym pojęciem socjologicznej teorii religii, zaproponowanej w latach osiemnastych XX wieku przez Rodneya Starka i Williama Simsa Bainbridge’a (Stark i Bainbridge, 2000).

Kompensatory to zapowiedzi nagrody przedstawione w oparciu o wyjaśnienia, które nie poddają się łatwo jednoznacznej ocenie [...] [Ludzie] decydują się na przyjęcie wyjaśnienia, które dostarcza im jedynie kompensatorów. Są to nieuchwytne substytuty pożądanego nagród, mające charakter weksła, którego wartość trzeba przyjąć na wiarę (Stark i Bainbridge, 2000, s. 53).

Inaczej mówiąc, chociaż sensory oferowane przez religie są niesprawdzalne, w pewnych sytuacjach ludzie są skłonni wierzyć w realność substytutów nagród, czyli kompensatorów.

Dzieje wielu religijnych mistrzów i ich wiernych uczniów, zapewne we wszystkich rozpoznanych tradycjach religijnych, dostarczają wielu przykładów (może poza konfucjanizmem, według paradygmatu religioznawstwa zachodniego będącym bardziej doktryną społeczno-polityczną niż religią). Najbardziej spektakularny wydaje się przykład *sannjasina* – hinduskiego jogina, „mieszkańca lasu”, eremity żyjącego z żebractwa, zajętego wyłącznie medytacją. Jej podstawą jest przekonanie, że rzeczywistość to złudzenie, toteż trzeba szukać poza nią. Jeśli się to udaje, to nędza życia w ten sposób też jest złudzeniem: tak naprawdę nie istnieje, zatem nie istnieje to, co odczuwamy. Droga, na której osiąga się doskonałą izolację od przykrojonej rzeczywistości, czyli całkowity zanik świadomości¹²¹ (por. Wulff, 1999, s. 164), wiedzie przez stany ekstatyczno-medytacyjne.

¹²¹ Ci sami jogini: „Kiedy nie medytują, przejawiają wyraźnie zwiększoną wrażliwość na to, co się dzieje wokół” (Wulff, 1999, s. 164).

Na drugim końcu kontinuum są doświadczenia mnichów buddyjskich zen, badane w laboratorium przez Akirę Kasamatsu i Tomio Hirai za pomocą aparatury EEG (Hirai, 1974). Wiodącym wątkiem zen jest przekonanie, że to my jesteśmy ślepi, zatem należy się nauczyć patrzeć. Medytacja zmierza do doświadczenia świata takim, jaki jest, polega na odrzuceniu iluzji na rzecz pełni samoświadomości. David Wulff (1999, s. 162–165) widzi jednak następującą możliwość integracji:

U podłoża różnorodności i wyraźnych przeciwieństw praktyk medytacyjnych leży jeden cel: odwrócenie uwagi od niezliczonych rozpraszających ją obiektów zewnętrznych i przygotowanie się do osiągania w trudzie najwyższego wtajemniczenia, nazywanego różnie – iluminacją czy oświeceniem, unią z Pierwszą Zasadą lub Najwyższym Bogiem.

Jakkolwiek wspomniane tu wyniki badań nad mózgowymi korelatami medytacji nie wniosły szczególnych zmian do neuroteologii, ciekawym faktem jest dowód na zróżnicowanie fenomenologii medytacji z powodu wcześniejszych przekonań dotyczących istoty rzeczywistości i epistemologii determinującej jej poznawalność bądź niemożliwość tego poznania. Chyba że przekonania tego rodzaju są produktem, a doświadczenia transcendencji ich pierwotnym źródłem... Tego dylematu neuroteologia nie rozwiąże.

Cierpieniem określa się nie tylko doznania bólowe. Wiele osób twierdzi, że cierpienie ciała to nic w porównaniu z cierpieniem duszy. „Między bólem zębów a cierpieniem spowodowanym utratą ukochanej osoby, ojca lub kogokolwiek innego, bez kogo wydaje się nam, że nie potrafimy żyć, rozciąga się otchłań” – pisze włoski psychiatra Vittorino Andreoli (2009, s. 9). W pewnych sytuacjach pewne osoby wolą zamienić cierpienie duchowe na cierpienie fizyczne. Wreszcie – skrajnym wyborem w tym sposobie walki z cierpieniem jest samobójstwo.

Według wielu cierpienie jest źródłem i głównym motywem twórczości jako remedium czy autopsychoterapia. Tak sugeruje chociażby, podpierając się danymi jakościowymi (!) Feldmana w swojej książce *Psychologia twórczości*, Edward Nęcka (Nęcka, 2005). Poezja liryczna skierowana ku osobie, z którą pragniemy się złączyć, to także wyraz cierpienia. Stąd ciągle aktualność pytania: „Dlaczego tak niewiele mówi poezja liryczna o szczególnie kochankach?”. O to samo można zapytać pisarzy, twórców filmowych, a nawet kompozytorów. Wiele wskazuje na to, że happy end „nie jest kasowy”. Zapewne są tacy poeci, którzy celowo wchodzą w sytuację miłosnego cierpienia, mając nadzieję na pojawienie się weny. Pewnie

to mniej szkodliwe dla organizmu od alkoholu, narkotyków czy innych używek opisanych w *Narkotykach*¹²² przez Stanisława Ignacego Witkiewicza – Witkacego. Niestety możliwość podwyższenia poziomu twórczej potencji takimi środkami jest nader często iluzoryczna. A i w doświadczeniu autorki, która artystów wielokrotnie badała, jawi się jako w dużej mierze skazana na porażkę próba ratowania własnej, wyeksploatowanej kreatywności wobec wymogów realności, w której jednak decyduje sprzedaż, a nie walor artystyczny.

Cierpienie nie jest obecnie tolerowane przez psychologów praktyków. Są szkoleni w celu jego likwidacji na rzecz dobrostanu, czyli zazwyczaj maksymalizacji szczęścia i przyjemności. Cały nieomal nurt psychologii radzenia sobie ze stresem, w tym badania religijnych sposobów walki z nim (Pargament, 1997), zmierza do przynajmniej minimalizacji cierpienia¹²³. Cóż, niewielu klientów zapłaci za „coaching twórczego cierpienia”. Jeśli znoszenie cierpienia ma nie być formą samoukarania, autoagresji czy autodestrukcji, to trzeba je zrozumieć we właściwy sposób. Takie nieszczęście się jednak zdarzy, gdyż każdego z nas czeka śmierć, toteż konieczne jest wspomniane radzenie sobie. Chodzi przecież o radzenie sobie cywilizowane, czyli cierpienie zgodne z normami danej kultury. W przeciwnym razie przybierze formę nienawiści, agresji i przemocy.

Wyobrażenia artystów generuje niezliczone obrazy cierpienia. Przykładów dostarczają dzieła malarzy (późny Francisco Goya, cykle rysunków o powstaniu styczniowym Artura Grottgera), filmowców (Martin Scorsese), a nawet reżyserów wideoklipów (wizualizacje utworów uchodzącej za satanistyczną grupy Behemoth). Zgodnie z poglądami Ernesta Beckera (2015 [1973]), teoria opanowywania trwogi wyjaśnia to jako rezultat tłumienia trwogi egzystencjalnej. Świat jest pełen okrucieństwa i trudno oczekiwać, że co bardziej wrażliwe jednostki tego nie będą dostrzegać. Natomiast nie każda z nich jest w stanie przetworzyć swoje obserwacje w sztukę. Kiedy nasilenie trwogi grozi utratą jednego z dwu (albo obydwu) tak zwanych buforów egzystencjalnej trwogi, czyli podważa światopogląd jako podstawę rozumienia świata i (lub) samoocenę jako podstawę wiary we własne możliwości, w tym przetrwania nas i naszych bliskich, człowiek może zdecydować się na ostatnią z opcji uratowania

¹²² Pod tym tytułem ukazał się esej Witkacego *Nikotyna, alkohol, kokaina, peyotl, morfina, eter*.

¹²³ Oczywiście nie należy zachęcać psychologów czy teologów do gloryfikacji cierpienia pod hasłem „Trzeba cierpieć, pokornie znosić niczym Hiob plagi losu, aby zasłużyć na wieczne szczęście po śmierci”.

światopoglądu i [lub] samooceny, czyli zniszczenie tych, którzy tego podważenia się dopuścili¹²⁴.

Innym wyjaśnieniem ilościowego i jakościowego wzrostu przekazów ze śmiercią jest hipoteza przyzwyczajenia się, a nawet zobojętnienia wobec oglądanych wytworów artystycznej wyobraźni (horrorów, filmów grozy czy nawet kryminałów). Na tym nie koniec: można do tego dodać coraz bardziej ryzykowne telewizyjne show, oparte na autentycznych „szkołach przetrwania”. Owa znieczulica pozwala w szczególnych okolicznościach wspomniane negatywne emocje „skanalizować” – zauważmy, że chodzi o emocje widzów. Zjawisko to ma w psychologii etykietkę „hipoteza katharsis”.

Cierpienie nie zawsze da się usprawiedliwić. Jednym z najtrudniejszych pytań, jakie zadają sobie ludzie, których spotkało nieszczęście, a nawet ci, którzy to nieszczęście empatycznie przeżywają, brzmi: czy można to zrozumieć. Różne są źródła tego cierpienia: katastrofa naturalna (nieprzewidywalne żywioły, na przykład trzęsienie ziemi), katastrofa techniczna (zatonięcie „Titanica”), katastrofa zawiniona nieumyślnie (wiele wypadków komunikacyjnych na ziemi, w wodzie i powietrzu), katastrofa umyślna (zamach na gmachy Centrum Handlu Światowego w Nowym Jorku), zbrodnie indywidualne i masowe, z torturowaniem i bez niego.

W eseju *Odpowiedź Hiobowi* C.G. Jung (1995) przedstawił argumenty na rzecz tezy, że Hiob odwrócił relację między sobą i Bogiem. Znosząc nieszczęścia, jakie zsyłał na niego, wykazał Bogu jego słabość. Bóg „nie wiedział”, że Hiob to wszystko zniesie, a wiary nie utraci. Mądrość Hioba polega więc na stawianiu czoła kryzysowi, odrzuceniu jednostronnych interpretacji przyjaciół, a w ostateczności – rozpoznaniu cienia Boga (Podobińska, 2008, s. 113). Zinternalizowany system wartości oraz innych pojęć determinujących trwałość obrazu świata. Podobnie rozumował Viktor Frankl, o tym mówią autorzy teorii opanowywania trwogi. Jest to siła wiary w zinternalizowany system wyobrażeń i wartości. Więzień najcięższych obozów zagłady czy gułagów mógł przetrwać te straszne warunki, kierując się, niekoniecznie uświadamianym, modelem zachowań i wartości. Oczywiście mógł się poddać i zginąć, chyba że wybrał rolę kapo lub zeka. W tym drugim przypadku nie gra roli żaden model oprócz egocentrycznej, bardziej biologicznej i instynktownej niż społeczno-kulturowej, potrzeby przetrwania.

¹²⁴ Łagodniejsze sposoby to dyskredytacja, asymilacja i akomodacja (Becker, 2015 [1973], s. 70).

9.4. Złożony charakter związków między duchowością a zdrowiem psychicznym

U wielu dawnych i współczesnych „geniuszy religijności”, włączając w ich szeregi Jezusa czy świętych „ojców pustyni” (Schneider, 1994), można dostrzec bardzo interesującą rzecz: swoiste rozdwojenie jaźni. W nasileniu klinicznym diagnoza jest prosta, ponieważ mamy do czynienia ze schizofrenią (od greckiego *schizen* – rozszczepić). Dane z badań empirycznych dotyczą zwykle zaburzeń neurotycznych. Tymczasem według niektórych psychologów humanistyczno-egzystencjalnych cierpienie neurotyka raczej uszlachetnia, niż degraduje. Jest wśród nich Kazimierz Dąbrowski, którego teorię dezintegracji pozytywnej wykorzystała Anna Maria Nicola Tokarska w celu wyjaśnienia wątpliwości co do jakości zdrowia psychicznego Świętej Faustyny. Jest to jeden z wielu przypadków, w których diagnoza musi uwzględnić perspektywę kulturową. Z takiego punktu widzenia dziwne zachowania świętej nie przekraczają normy, przeciwnie – są pożądane jako legitymizujące pozycję tej kobiety. Tyle że trafiła ona na odpowiednie do tego warunki (klasztor, zwierzchniczki) i czas historyczny. Na początku XX wieku i nieomal do końca pontyfikatu Jana Pawła II nadal istniało bowiem oczekiwanie pojawienia się osób dających nadzieję spełnienia wizji zwycięstwa dobra i szczęścia (zbawienia) w samotnej roli kogoś tyleż skromnego, lecz wyróżnionego przez Stwórcę, a tym samym predestynowanego do świętości.

Kult papieża Polaka, który doprowadził do ogłoszenia jego świętości tak szybko, to już inny „paradygmat”. On sam realizował strategię zastąpienia wielu zapomnianych, a niekiedy wręcz legendarnych świętych osobami, które byłyby modelami dla ludzi współczesnych, nawet jeśli chodziło o postacie sprzed wieków, jak kanonizowany w roku 2007 – dopiero przez Benedykta XVI, chociaż proces kanonizacyjny zakończył się jeszcze w roku 2000 – a działający w drugiej połowie XV wieku Szymon z Lipnicy. Jest on jednym z patronów Krakowa i studentów. Według źródeł cechowały go duża wiedza i mądrość. To również świadczy o strategii proponowania bardziej aktualnych modeli ról. Wzorzec bernardyna, w przeciwieństwie do wzoru bohaterskiego franciszkanina, Maksymiliana Kolbe, jest zapewne bardziej aktualny w czasie pokoju¹²⁵.

¹²⁵ Tak dramatyczne oddanie życia za innego człowieka nie wydaje się obecnie prawdopodobne. Co więcej, w odniesieniu do Maksymiliana Kolbe zwracano uwagę na fakt, że w redagowanym przez niego „Rykerzu Niepokalanej” głosił antysemityzm. Z drugiej strony, są krytycy porównywania poświęcenia Kolbe z innym więźniem Auschwitz, Marianem Batką, nauczycielem z Chorzowa, który także oddał życie

Powyższe przykłady stanowią ilustrację trafności takiego sposobu motywowania ludzi. Zgodnie z teorią społecznego uczenia się Alberta Bandury są to przykłady procesów modelowania (Bandura, 1977, patrz Aronson i in., 1994, s. 510–514). W odniesieniu do wybitnych działaczy religijnych nazwane zostały teorią podejmowania roli Hjalmara Sundéna (1969, patrz Wulff, 1999, s. 134; Grzymała-Moszczyńska, 2004, s. 26¹²⁶). W ten sposób stosunkowo duża popularność kultu świętych pozwala na stwierdzenie, że „kult świętych [jest] znakiem woli naśladowania ich przez chrześcijan” (Żądło, 2011, s. 442).

za innego więźnia. Uznają oni, że Batko nie podjął świadomej decyzji tego czynu, a został po prostu wypchnięty przez innych. Był podobno w stanie krańcowego otępienia. Takich więźniów zwano „muzułmanami”.

¹²⁶ „Teoria ta zakłada, że doświadczenie ingerencji Boga w losy człowieka jest wynikiem dwóch procesów. Proces podejmowania roli polega na utożsamianiu się przez osobę wierzącą i znającą daną tradycję religijną z postacią z planu mitu religijnego. Proces adaptowania roli jest wytworzeniem przekonania, że Bóg w danej, trudnej życiowo sytuacji zachowa się wobec tej osoby tak samo, jak zachował się kiedyś wobec osoby występującej w micie religijnym” (Grzymała-Moszczyńska, 2004, s. 26).

10. Potrzeby duchowe – inny wymiar powszechnych potrzeb

Można przyjąć, że jeśli istnieją potrzeby duchowe, to w procesie ewolucji gatunku zostały tak przekształcone, iż są potwierdzeniem i spełnieniem istoty naszego gatunku. Spróbujmy przyjrzeć się kilku takim potrzebom, aby ujrzeć, na czym polegają różnice między potrzebami o charakterze podstawowym, wspólnym dla wszystkich lub wielu gatunków świata fauny, a potrzebami duchowymi, cechującymi wyłącznie homo sapiens, a właściwie homo spiritualis.

10.1. Miłość a duchowość

W wielu, zwłaszcza humanistycznych koncepcjach, miłość widziana jest jako ekspresja duchowości. Z zasady psychologowie nie mogą podać jednoznacznej definicji miłości, ponieważ żadną miarą nie jest to zjawisko jednorodne. To można zrozumieć – „miłość niejedno ma imię”. Mówiąc inaczej, wiedza psychologów powoduje, że najlepsi z nich są najostrożniejsi w formułowaniu sądów na temat istoty miłości. Karen Horney (1997) pisze o miłości jako o realizacji potrzeby przynależności, zjednoczenia się. W jej analizie jest to rodzaj mechanizmu neurotycznego. Rollo May (1993 [1969]) stawia tezę, że miłość jest wypaczeniem, gdy nie towarzyszy jej wola. Wola jest warunkiem, bo miłość to dawanie, a nie branie. Widać tu wyraźnie tendencję wartościującą – branie nie ma „dobrej prasy”. Także według Kazimierza Obuchowskiego (2000) miłość biorąca to tylko zwykła potrzeba kontaktu emocjonalnego. Taka kwalifikacja słabo nawiązuje do długiej tradycji rozważań nad miłością.

Podobnie jak to jest z duchowością, refleksja na temat miłości nawiązuje do kontekstu religijnego. Jako że zachodnia filozofia jest kontynuacją filozofii starożytnej, podstawowym terminem staje się greckie słowo *philia*. Szwajcarski filozof i antropolog kultury Denis de Rougemont w przypisie cytuje Roberta Flaceliere’a:

greckie słowo *philia* oznaczało wszelkie uczucie przywiązania i miłości między dwiema osobami, lecz filozofowie dokonali rozróżnienia między czterema rodzajami *philia*: *philia* naturalna lub rodzinna (*physike*), łącząca istoty tej samej krwi¹²⁷, *philia* w stosunku do gości (*xenike*), która nam przypomina cnoty gościnności, *philia* przyjaciół (*hetairike*), która jako jedyna odpowiada dosłownej przyjaźni, wreszcie *philia* miłosna (*erotike*) między osobami tej samej płci lub płci przeciwnych.

Obok wymienionej klasyfikacji, wielokrotnie próbowano uporządkować znaczenia terminu „miłość”, z większym lub mniejszym kojarzeniem go z religią. Choć nie sposób w potocznym rozumowaniu oddzielić Erosa od seksu, nawiązanie do greckiej starożytności nakazuje czynić Erosa odpowiedzialnym za uczucie zakochania, zaś odpowiedzialną za seks – narodzoną z piany Afrodytę (de Rougemont, 2002, s. 33; Labouvie-Vief, 1994, za: Mirski, 2000). Stąd zarówno de Rougemont, jak też Clive i Susan Hendrick (1989) mówią o co najmniej sześciu typach miłości. Są to:

- Eros – miłość namiętna;
- Ludus – miłość jako gra lub zabawa;
- Storge – miłość przyjacielska, czułość;
- Pragma – miłość z rozsądku, praktyczna;
- Mania – miłość obsesyjna, bierne uzależnienie;
- Agape – miłość altruistyczna¹²⁸.

Te typy miłości autorzy testowali za pomocą stworzonej przez nich Skali Postaw Wobec Miłości. Wyniki ukazały między innymi niewielkie, choć istotne statystycznie, różnice międzypłciowe – kobiety w mniejszym niż mężczyźni stopniu wybierały Ludus, ogólnie badani najwyżej lokowali się na podskali Erosa, następnie na podskalach Agape i Storge (Hendrick i Hendrick, 1986).

¹²⁷ Obecnie w psychologii ewolucyjnej (Buss, 2001) mówi się o zasadzie Hamiltona, według której podstawowy motyw doboru naturalnego to maksymalne rozprzestrzenienie własnego zestawu genów. Dlatego im bardziej podobny do naszego jest materiał genetyczny osobnika, tym chętniej jest chroniony (dobór krewniaczy, ang. *kin selection*).

¹²⁸ Rougemont dodał jeszcze *pothos* – miłość pożądliwą, a także *charis* – miłość wdzięczną i życzliwą. „Słowo *agape* [...] pierwsi chrześcijanie i Ojcowie Kościoła posługujący się językiem greckim [...] używali do określenia miłości Bożej i miłości braterskiej, łączącej uczestników «*agap*»” (de Rougemont, 2002, s. 33).

Wiesław Łukaszewski (1974) wyróżnia miłość ku „ja”, ku „ty” i ku „my”, skupia się zatem na aspekcie relacji międzyludzkich. Wyróżnia też miłość egocentryczną i miłość altruistyczną. Jeśli relacja zachodzi między dwoma „egoistami”, którzy przede wszystkim odbierają miłość, a nie rewanżują się daniem, rokowanie jest pesymistyczne – następuje zerwanie relacji. Zaskakująco dobrze mają się relacje między ludźmi, z których jeden więcej daje, drugi zaś więcej odbiera. Są to związki komplementarne. Trwa to oczywiście do chwili, gdy zostaje przekroczona granica nierównowagi. Jeszcze ciekawiej wygląda prognoza przyszłości relacji dwóch (dwojga) „altruistów”. Ich związek także nie ma zdaniem Łukaszewskiego przyszłości, gdyż pozwalając tylko brać, a nie pozwalając dawać, zaburzamy samoocenę oraz zdolność tej osoby do wiarygodnej autoprezentacji. Szansa na trwałość takiego związku jest mała. Byłaby to „konkurencja dawania”, dla europocentrycznego konsumpcjonisty bezsensownie śmieszna, zupełnie jak sławetny „potlacz” (Harris, 1985). Miłość jest tu traktowana jako kontrakt gwarantujący bilans dawania i brania.

Erich Fromm (1956) ubolewał nad taką „orientacją rynkową”, gdzie miłość stanowi „towar” nadający się do korzystnej wymiany. Współtwórcy teorii wymiany społecznej John Thibault i Harold Kelley (1959) – zgodnie z duchem behawioryzmu – traktowali miłość jako związek między ludźmi, który jest bilansem zysków i strat, osiąganym dzięki porównywaniu przez jednostkę tego, co otrzymuje, ze swoimi standardami. Standardy porównywania powstają z istniejących w otoczeniu kryteriów, na przykład: „Czy kobieta może oszukiwać w takim samym stopniu jak mężczyzna?”, „Mężczyźni nie płaczą”, „Jestem przystojny”, „Jestem gruba”. Szczegółowo – w ostatnim przypadku, jeśli kobieta jest pewna swej nadmiernej tuszy i sama to potępia, nie może spełnić swej potrzeby miłości, gdyż nie uwierzy ewentualnemu partnerowi, że on może ją kochać. Bilans strat w formie częstych przypomnień doznanych przykrości redukuje chęć zbliżania się do upragnionej dotąd osoby. Zamiast miłości może się pojawić nienawiść – do obiektu westchnień i do siebie.

Czy relacje tego typu można jednak nazywać dalej miłością? Według części psychologów można traktować tę wymianę pozytywnie. Harry S. Sullivan (1953) określił miłość jako wzajemną satysfakcję i bezpieczeństwo, osiąganę poprzez wspólne partycypowanie w kosztach związku. Ludzie nie muszą rozumieć tego bilansu jako handlowego kontraktu, lecz ulegają zwykle poczuciu krzywdy, wywołanej „niewdzięcznością” partnera. To raczej brak takiego poczucia jest neurotycznym mechanizmem w rodzaju opisanego przez Karen Horney jako strategia pomniejszania własnej wartości.

Jak widać, wśród psychologów najczęstsze jest postrzeganie miłości w kategoriach potrzeb. Abraham Maslow (1964) zalicza miłość do potrzeb afiliacji, wyższych w stosunku do potrzeb fizjologicznych, i bezpieczeństwa (ale jeszcze do potrzeb braku, przed potrzebami szacunku i potrzebami samorealizacji). Maslow twierdził, że grupy wrażliwości i wspólnoty religijne powstają po części wskutek prób zaspokojenia przez ludzi potrzeby miłości. Podmiot poszukuje – zdaniem Carla Rogersa – bezwarunkowej pozytywnej troski już we wczesnym dzieciństwie, aby rozwijać się mogła zdrowa osobowość. Erich Fromm (2007 [1956], s. 37) definiował miłość jako „czynne zainteresowanie się życiem i rozwojem tego, co kochamy”. Uznał on, że są tylko dwie potrzeby różniące człowieka od zwierząt: dotyczą właśnie miłości. Pierwsza z nich, potrzeba związku, realizuje się poprzez relacje troszczenia się, zaś potrzeba zakorzenienia się wymaga wzrostu uczestnictwa w życiu społecznym. Fromm się mylił: u zwierząt, a szczególnie ssaków, troszczenie się o osobniki z własnego stada czy sfory nie jest tylko instynktem ani społecznym zachowaniem, szczególnie w celu ochrony młodych kontynuatorów linii przetrwania tych, a nie innych genów. Trwanie dorosłych afrykańskich słoni przy tracącym życie, a potem nieżyjącym słoniku, to nie tylko ewolucyjnie uzasadniony „obrzęd” – to wyraz miłości. Bardzo wiele o tym uczuciu, łącznie z jeszcze „wyższymi”, z dziedziny poczuć moralnych – zwodzenie, oszukiwanie, a nawet podstęp u niektórych małp – opisuje w książce *Umysty zwierząt* Donald Griffin (2004).

Nawet teorie społecznego uczenia się i poznawcza umieszczają miłość wśród niewielu wyróżniających się potrzeb. Aktywny charakter miłości oznacza tu bowiem, że jest ona daniem, a nie braniem. Miłość bywa również utożsamiana z jednym z trzech składników, o których mówi trójkomponentowa teoria Roberta Sternberga – z intymnością. Intymność jest rozumiana jako wymiana wrażliwości. Według niektórych wrażliwość stanowi sedno miłości. Miłość jest samootwarcie, stosunkiem intymnego zaufania. Otwarcie jest warunkiem miłości. Intymność ma wiele aspektów: duchowy, intelektualny, emocjonalny, fizyczny. Najtrudniejsza jest intymność emocjonalna. Wymaga od partnerów wzajemnego uznania, prawdziwości uczuć, braku zaborczości, czasu i energii (Dahms, 1980). Intymność warunkuje współodczuwanie, zrozumienie dla innych.

Miłość bywa rozumiana jako energia twórcza. Jest to idea starożytna (Arystoteles, Hezjod, Parmenides, Empedokles). W pewnym sensie przetrwała w psychoanalizie Zygmunta Freuda. Przekształcił on ślepą siłę libido w siłę życia – Eros, w przeciwieństwie do ciemnej energii śmierci Tanatos (Freud, 1930). Idea energii jest też jedną z elementarnych kategorii „nowej duchowości”, gdzie

(szczególnie w odmianie magicznej czy ludowej) funkcjonują wyobrażenia o przenikającej świat energii, która sprawia, że dzieje się to, co się dzieje. W miejsce znanego z tradycji religii monoteistycznych i politeistycznych wyobrażenia osobowego Boga pojawiają się wyobrażenia siły, mocy, czy przenikającej świat energii. [...] W języku nowej duchowości duchowość zastępuje [...] słowo „religia”, a pojęcie energii wypiera „łaskę”. Zamiast osobowego Boga działającego w świecie coraz częściej spotykamy wyobrażenia bezosobowe. Przenikająca świat idea *élan vital* zastępuje teizm, a natura staje się „uduchowiona” (Skowronek i Pasek, 2013, s. 54–55).

Ciekawym wyobrażeniem nawiązującym do tej przemiany kulturowej i towarzyszącego jej rozróżnienia jest Romualda Jaworskiego koncepcja duchowości teocentrycznej i antropocentrycznej (2015). W myśl tego rozróżnienia Jaworski określa duchowość teocentryczną jako taką, w której człowiek w centrum swoich zainteresowań i życia w ogóle umieszcza Boga, a duchowość antropocentryczną jako taką, w której centrum znajduje się człowiek wraz ze swoimi aspiracjami, preferencjami i potrzebami. Nie ma tu wprawdzie wprost mowy o energii, jednak ten rodzaju duchowości nie koncentruje się w żaden sposób na bytach transcendentnych. Mimo początkowych deklaracji Jaworski ewidentnie wartościuje takie rozumienie i przeżywanie duchowości negatywnie. Na podobnej, wartościującej zasadzie przeciwstawia sobie psychologiczne, w tym neuropsychologiczne oraz teologiczne podejście do duchowości. W swoich wnioskach idzie jeszcze dalej, wykazując, że duchowość teocentryczna związana jest z większym poziomem stabilności i równowagi emocjonalnej, lepszym przystosowaniem społecznym, większym poczuciem obowiązku i przywiązaniem do akceptowalnych norm społecznych, głębszymi i bardziej satysfakcjonującymi kontaktami z innymi ludźmi, większym zaufaniem i otwartością na innych, a także większym zaufaniem do siebie i do Boga (Jaworski, 2015, s. 135).

W napełnianiu ducha energią można iść jeszcze dalej. Katolicki zakonnik, jezuita Pierre Teilhard de Chardin, projektuje miłość na Wszechświat. Miłość to kosmiczna siła integracji wytwarzająca coraz większą złożoność systemów. Pozostając w obszarze wyznaczonym przez tak zwane „religie Księgi”, miłość jest najwyższym ludzkim osiągnięciem, jeśli jej wzorem jest Bóg. Muzułmańscy mistycy sufizmu mówią, że „jeśli miłość Boga zamieszka w twym sercu, bez wątpienia Bóg ma miłość dla ciebie”. Wzorem miłości chrześcijańskiej jest oczywiście Jezus. Chrześcijaństwo to religia miłości dającej. Surowy starotestamentowy Jahwe – mimo zapewnień katolickich

teologów, że „Bóg jest niezmienny i wieczny” – staje się raczej starożytnym mitem, reliktem epoki patriarchalnej i autorytarnej. Zupełnie inne światło na to zagadnienie rzucają badania własne autorki, w których w toku analizy o mieszanym charakterze (analiza jakościowa z użyciem wskaźników procentowych wskazujących na częstość danej kategorii wypowiedzi w wywiadzie) wyraźnie widać, że taka właśnie bezosobowa i „energetyczna” forma wiary przeważa u badanych o histrionicznym typie osobowości (Krzysztof-Świderska i in., 2022). Niemniej porównanie dzięki wskaźnikom liczbowym możliwe jest jedynie w niewielkiej, typowej dla badania jakościowego próbie osób z różnymi typami zaburzeń osobowości i wnioskowanie na zdrową populację jest tu z pewnością nieuzasadnione i nadmierne.

Według Mary Jo Meadow i Richarda D. Kahoe (1984) rodzaje miłości są zróżnicowane co do istoty i funkcji. Najbardziej elementarne jest „kochanie” (*affection, storge*), szczególnie jako miłość rodziców do dzieci, dla rodziny, najbliższych ludzi. Postawa kochania wytwarza siłę u matek we wczesnym okresie opieki nad dzieckiem. Kochanie wymaga dawania i otrzymywania miłości. Jest nie do zaspokojenia. Wielką rolę kochania dostrzega religia chrześcijańska (Ewangelia wg św. Mateusza, 10;37, oraz Ewangelia wg św. Marka, 3;35). Drugi rodzaj miłości to przyjaźń (*filia*). Filia to miłość między równymi, którzy podzielają podobne poglądy (wspólnota psychiczna), zainteresowania itd. Harry Stack Sullivan – dodają Meadow i Kahoe – uważał „koleżeństwo” za niezbędne w okresie dorastania (Sullivan, 1953). Uczymy się wówczas wglądu we własne doświadczenia, gdyż filia opiera się na intymności.

Miłość romantyczna – Eros – jest trzecim rodzajem miłości według Meadow i Kahoe (1984, s. 236–237). Typowa miłość erotyczna dotyczy kogoś, kto pasuje do pewnego ideału piękna. Nie dotyczy to tylko piękna fizycznego (ciała). Eros skłania do odczucia całkowitego zjednoczenia z drugą osobą. Ma ona w istocie charakter wyłączności, wyjątkowości. Eros jest w stanie znieść sprzeczność między dawaniem i otrzymywaniem. W jej ideale ten, kto kocha, pokonuje samotność poprzez oddanie się wartościom ujrzanym dzięki drugiej osobie.

Taki uniwersalny charakter wydaje się mieć miłość opisana w teorii duchowości przedstawionej przez Daniela Helminiaka (1996). Z tym że miłość jako autentyczna transcendencja siebie jest dopiero rezultatem spełnienia czterech warunków: „bądź uważny”, „bądź inteligentny”, „bądź rozumny” i „bądź odpowiedzialny”. Dają one autentyczność, którą Helminiak (1996, s. 90–92) definiuje jako „oddanie się prawdzie i dobru, uczciwości i sprawiedliwości, skupienie się na odpowiedzialności, bezwzględne dążenie do realizacji wrodzonych dynamizmów świadomości”.

Miłość własna jako kolejny typ miłości wydaje się nieco zaskakiwać. A przecież maksyma „Kochaj bliźniego swego jak siebie samego” pojawiła się znacznie wcześniej, o ile nie jest jedną ze wskazówek przekazywanych z ust do ust od tysiącleci. Już w konfucjańskich pismach zwanych *Analecta* pojawiła się myśl, że miłość własna nie jest miłością egoistyczną. Więcej, jest to warunek miłości do innych. Jest to szacunek dla swej wyjątkowości, bycia osobą. Miłość własna i samolubstwo to przeciwstawne rzeczy – twierdził też Erich Fromm. Dodał następnie: „Prawdą jest, że egoiści nie potrafią kochać innych, ale nie potrafią kochać również siebie” (Fromm, 2007 [1956], s. 68). Inaczej mówiąc, aby wyjść naprzeciw innym, trzeba mieć wystarczająco wysoki poziom samoakceptacji. Jesteśmy wówczas bezpieczni. Maslow nazwał lęk przed akceptacją własnej unikatowości i wartości „kompleksem Jonasza”. Kohut dowartościowuje miłość własną, czyniąc w swojej koncepcji z narcyzmu osobną, równoległą do rozwoju zdolności do miłości wobec obiektu, linię rozwojową. Tym samym odżegnuje się od pejoratywnych konotacji tego pojęcia (Kohut, 1977). W jego rozumieniu narcyzm nie jest niczym złym, a zjawiskiem normalnym w życiu psychicznym – posiadamy narcyzm tak, jak posiadamy chociażby nogę, a o ewentualnej patologii świadczyć może jedynie kondycja tejże kończyny. Idąc dalej tropem tej metafory, podobnie jak chodzenie o jednej nodze wymaga protezy i też nigdy nie jest już takie samo, tak bycie w relacji z drugim człowiekiem, jeśli ma się problemy z miłością do samego siebie, bywa wybitnie utrudnione.

Przykład z polskiego podwórka to *Cudzoziemka*, tytułowa bohaterka powieści Marii Kuncewiczowej. Pisarka sportretowała kobietę egocentryczną, wymagającą od innych, choć ciągle niezadowoloną z tego, co otrzymuje. Jest to jednak dopiero jedno z dwóch ja. Jest i drugie, to piękne i pociągające. Problem bohaterki polegał głównie na lęku przed brakiem akceptacji, wraz z poczuciem winy, że to jej niedoskonałość jest przyczyną skłócenia z otoczeniem. Otoczenie – rodzina – rzeczywiście nie mogła Róży zaakceptować, dysponując głównie tym „złym” i nieakceptowanym ja. Mechanizm zamkniętego koła. W paragrafie „Złożony charakter związków między duchowością a zdrowiem psychicznym” jest schemat ilustrujący następującą alternatywę: rozdwojone lub „podzielone” ja można zintegrować ponownie albo poddając się złemu, odszczepionemu jako nieakceptowane, albo pokonując różne bariery zintegrować ja z jego akceptowaną częścią. W „religiach Księgi”, zwłaszcza w chrześcijaństwie, w pierwszym przypadku rezultat to opętanie diaboliczne, w drugim – objawienie. Róża była w pewnym sensie opętana, dopiero pod koniec życia potrafiła przełamać swoje „złe ja” i dokonać pozytywnej przemiany.

Zasięg miłości można poszerzać maksymalnie. Staje się wtedy miłością ludzkości – agape. Fromm opisał taką miłość jako „poczucie odpowiedzialności, troski i szacunku, świadomość każdego ludzkiego bytu i życia, chęć rozszerzania tego życia” (2007). Miłość agape ma zatem charakter abstrakcyjny, symboliczny, odwołując się do celów uniwersalnych – wartości, szczególnie tych, przez które przeziara przynależność do tillichowskiej troski ostatecznej (*ultimate concern*). W religiach są to takie wartości jak dobroć chrześcijańska i hinduistyczna ahinsa, w przypadku idei świeckich – sprawiedliwość, demokracja i solidarność społeczna.

Synonimem nieograniczonego charakteru miłości ludzkości jest altruizm. Nieograniczonym charakterem cechuje się też miłość do Boga lub bogów – absolutu, ostatecznej rzeczywistości. Jest ona podobna do Erosa (miłość jako intymność) i energii twórczej, manifestuje się też jako zatroskanie. Przybiera różne formy kulturowe i indywidualne. Może powodować tolerancję i nietolerancję, dobroć i okrucieństwo, dojrzałość i niedojrzałość.

Według Mary Jo Meadow i Richarda Kahoe są jeszcze miłości bezosobowe. Jako pierwszą autorzy cytowanego źródła wymienili biofilę (Fromm, 1964; 1973), w tym miłość (kochanie) do zwierząt. Do sfery miłości należą także miłość do natury, do pracy i oczywiście do kraju (patriotyzm). Ich zdaniem ten „sentymen ojczyzniany” jest podobny do miłości erotycznej lub miłości do bóstwa. Wydaje się jednak, że to domniemane podobieństwo dotyczy tylko religijności zwanej często fundamentalizmem lub kultem. Przejawy takiej (takich) miłości nie zawsze są bezosobowe. Polscy narodowcy wyróżniają się nie tylko czczeniem symboli – orła, godła czy flagi narodowej, nie ograniczają marzeń o ojczyźnie do jej granic (nawet w wersji „od morza do morza”). Identyfikując się z ideą „przedmurza chrześcijaństwa”, budują marzenia o Polsce – Chrystusie Narodów, powołanej do zbawczej misji wobec całego świata. Narodowcy pragną też mieć wodza, wielkiego duchem, zdecydowanego, wiedzącego wszystko, co chcieliby usłyszeć.

Ostatnią wymienioną w omawianej pracy w kategorii „bezosobowe” jest po prostu miłość (umiłowanie) życia. Co ciekawe, Meadow i Kahoe wspominają, że zwykle religie (zapewne monoteistyczne) sprzeciwiają się miłości bezosobowej, gdyż odrywa ona od miłości do Boga, zaś w konsekwencji także od miłości do ludzi.

Teorie miłości można również podzielić na naturalistyczne i nadnaturalistyczne. Według tych pierwszych źródłem i uzasadnieniem miłości są prawa natury, według drugich siły nadprzyrodzone – prawo boskie, Absolut itp. Nie rozwijając tego podejścia, jako że nie jest to domena psychologii, warto wspomnieć o takich koncepcjach miłości jako bliskich mitowi.

W *Psychologii mitu* Andrzej Pankalla (2000, s. 26) powołuje się między innymi na Jerzego Kmitę, który rozumiał „mit jako przekaz światopoglądowy wytworzony na gruncie praktyki społecznej: magicznej, religijnej lub filozoficznej, należący do sfery kultury” (Kmita, 1982, s. 71).

Wiele mitów wyraża ideę, że ludzie są podzieleni na połówki, które mogą się odnaleźć i ponownie połączyć. Są wśród nich religijne mity o miłości, ale także takie, które religię pomijają. Do pierwszego typu należy na przykład teoria, którą głosił katolicki zakonnik, ale także kontrowersyjny teolog Pierre Teilhard de Chardin – miłość to kosmiczna siła integracji wytwarzająca coraz większą złożoność systemów (Teilhard de Chardin, 1987). Duchowość jest „sercem” materii, co przeczy dualizmowi duch-materia. Świat istnieje w Bogu, a dusza – w każdym tworzywie. Jak widać, jest to mityczna wizja Wszechświata, w której Bóg pełni funkcję kreatywną. Wizja ta nie jest sprzeczna z teorią ewolucji. Ontologicznie jest to idealistyczny monizm.

Przykład koncepcji naturalistycznej to miłość jako forma przywiązania. Na podstawie koncepcji Johna Bowlby, który uznał przywiązanie pojawiające się u niemowlęcia za biologiczny mechanizm adaptacji (jego zablokowanie prowadzi do poważnych zaburzeń rozwoju fizycznego i psychicznego), oraz własnych badań, Mary Salter Ainsworth wyróżniła trzy style przywiązania (Salter Ainsworth i in., 2015). Styl bezpieczny (*secure attachment*) stwierdzono u 66% dzieci – dzięki bezwarunkowemu okazywaniu miłości i czułości kształtuje się podstawowa ufność (termin Erika H. Eriksona), najpierw wobec matki, potem ten wzorzec może się przenieść na inne osoby. Miłość takiej osoby też staje się bezwarunkowa, allocentryczna i dająca. Styl nerwowo-ambiwalentny (*insecure attachment*) wystąpił u 19% dzieci. Kształtuje się, kiedy matka czy inna osoba, którą niemowlę traktuje jako opiekuna, wysyła sprzeczne sygnały związane z miłością (np. uzależniając okazywanie miłości od oceny „zasług” dziecka). Wskutek tego dziecko nigdy nie jest pewne, czy jest kochane i bezpieczne, otoczone opieką, powstaje wzorzec miłości podszytej lękiem, niezaspokojonej, egocentrycznej. Styl unikający (*avoidant attachment*) zademonstrowało 21% dzieci. Styl ten pojawia się u dzieci, których matki są chłodne, nie potrafią okazywać uczucia, a nawet bywają gniewne i odrzucają okazywane przywiązanie dziecka. Wzorzec miłości może się w ogóle nie ukształtować. Taka osoba boi się miłości i zbliżania się do drugiego człowieka.

Jak widać, omówiona wyżej teoria miłości została oparta na założeniach ewolucjonizmu, w ramach którego zidentyfikowano mechanizm przywiązania, a jego forma zależy od oddziaływań środowiska.

W nurcie psychologii humanistycznej nikt chyba nie wątpi, że miłość to ekspresja duchowości. Napisano o niej niezliczone utwory literackie, tak jak namalowano obrazy czy stworzono rzeźby, skomponowano utwory czy napisano modlitwy. Peck (1998, s. 67) stwierdził, że „miłość jest to wola poszerzania własnego Ja, w trosce o własny lub cudzy rozwój duchowy”. Nauka – w szerokim sensie tego pojęcia – także zajmuje się zagadnieniem miłości: najpierw jako refleksja filozoficzna czy teologiczna. W literaturze psychologicznej, szczególnie z kręgu psychologii humanistycznej, również można znaleźć wiele rozważań i czysto spekulacyjnych koncepcji.

Dopiero pod koniec XX wieku psychologowie zaczęli prowadzić badania empiryczne nad miłością, łącznie z zastosowaniem podejścia eksperymentalnego (Wojciszke, 1993). Ta perspektywa niestety – zdaniem niektórych – odziera miłość z otaczającego ją romantycznego, a niekiedy mistycznego, nimbu. Słynny eksperyment psychologów z Kanady, Duttona i Arona (Dutton i Aron, 1974), ukazał „nagą prawdę”: przechodzący przez wąski, kołyszący się most nad wzburzoną rzeką badani mężczyźni sądzili, że nie byli pobudzeni strachem, lecz widokiem pięknej eksperymentatorki. Znacząco częściej pojawiały się treści erotyczne w ich wypowiedziach, w porównaniu z drugą, kontrolną grupą badanych, tyle że oni przechodzili przez bezpieczny most. To dowód, iż atrybucja przyczynowości przybiera kształt, który jest korzystny dla samooceny ja. Wstyd się bać, będąc mężczyzną, lepiej uznać, że to „wina” naszego uczucia. Wprawdzie trudno obronić twierdzenie, że owo pobudzenie było już uczuciem miłości, niemniej wydaje się, że w wielu przypadkach pierwsze wrażenia ze spotkania z osobą, w której się zakochaliśmy, to po prostu trwoga przeżywana z powodu zagrożenia naszej samooceny. Niepowodzenie na pierwszej randce? Katastrofa dla ja...

Błędy tego rodzaju wyjaśnia dwuczynnikowa teoria emocji Stanleya Schachtera (1974), według której najpierw doznajemy pobudzenia, a dopiero w drugiej fazie dokonujemy jego interpretacji. Nie może ona zagrozić ani samoocenie, ani naszemu wyobrażeniu o porządku i prawach rządzących w świecie – tak w przyrodzie, jak i w społeczeństwie (światopogląd).

Ukazanie miłości w taki sposób kontynuował Robert Sternberg (1986), formułując trójczynnikową teorię miłości, stanowiącą kanwę jednego z wielu polskich bestsellerów psychologicznych, przytoczoną już wyżej *Psychologię miłości* Bogdana Wojciszkego (1993). Owe trzy czynniki – intymność, namiętność i zaangażowanie – stanowią podtytuł książki. Ujmując to lakonicznie, przyjmuje się, że wymienione czynniki, zwane związkiem pełnym, występują kolejno w przypadkach korzystnego dla

danego związku obrotu spraw albo nie pojawiają się wszystkie. Istnieją zatem związki niepełne, które są czymś innym niż miłość, przykładowo przyjaźnią lub też namiastką miłości¹²⁹.

Miłość romantyczna to najważniejszy w kulturze zachodniej mit. Opisał go Denis de Rougemont (1968; 2002). To miłość Tristana i Izoldy, Heloizy i Abelarda, a także Romea i Julii. Mit ten jest oparty na przekonaniu, że miłość to namiętność. Szybko wygasa, jeśli nie towarzyszy jej intymność, a potem zaangażowanie. Sama namiętność to miłość ślepa; szybko mija, nie wsparta na niczym więcej. Wiele osób myli namiętność z miłością albo uważa, że nie trzeba się wysilać, aby zaspokoić duchową potrzebę miłości. Obie skrajności są nieporozumieniem. Jest to miłość koniecznie nieszczęśliwa. Dlatego często kochankowie unikają jej spełnienia. Namiętności musi towarzyszyć rosnąca intymność. Opowiadanie sobie przez partnerów historii życia, zwierzanie się ze swoich błędów i słabości, deklarowanie najróżniejszych upodobań, postaw i poglądów, wszystko to buduje poczucie bezpieczeństwa i przekonuje o trwałości związku. Intymność budzi wzajemne zaufanie i bliskość.

Sama intymność to forma przyjaźni typu „papużki nierozłączki” lub „dwaj przyjaciele z boiska”, sensowna bardziej w relacjach bez elementu seksualnego. Konieczny jest jednak udział zaangażowania. Wojciszke komentuje to tak, że „oparta na intymności i zaangażowaniu miłość przyjacielska jest zapewne najdłuższą spośród jeszcze satysfakcjonujących faz udanego związku dwojga ludzi [...] jeżeli tylko wykażą po temu odpowiednie chęci i umiejętności” (Wojciszke, 1993, s. 27). Samo zaangażowanie, zwane związkiem pustym, także nieczęsto jest trwałe. Powinno się łączyć z intymnością, bowiem jest raczej tak, że zanik intymności powoduje zanik zaangażowania, a w rezultacie koniec związku. Niedługi, a czasem tragiczny bywa związek, w którym jedna ze stron łączy namiętność z zaangażowaniem, ale brakuje intymności. To „miłość fatalna”. Nawet najbardziej zaangażowany związek oparty tylko na namiętności kończy się głębokim „kryzysem Wertera”.

Jest też coś, co można nazwać trajektorią związku, gdyż najczęstszy przebieg każdego z trzech czynników jest inny. Typowa trajektoria namiętności to wysoki jej poziom na początku związku oraz tendencja do stopniowego, a potem coraz szybszego spadku intensywności. To typowy

¹²⁹ Są to kombinacje takie jak: lubienie – intymność, miłość ślepa (zakochanie) – namiętność, miłość pusta – zaangażowanie, miłość romantyczna – intymność i namiętność, miłość przyjacielska – intymność i zaangażowanie, miłość fatalna – namiętność i zaangażowanie. Ideał to oczywiście miłość kompletna – wszystkie trzy składniki (za: Wojciszke, 1993).

erotyczny romans, przyczyna niezliczonych „życiowych pomyłek”. Intymność cechuje trajektoria o mniejszej dynamice, lecz i ona, nawet po długim trwaniu, wykazuje trend spadkowy. Ileż to jeszcze intymnych zwierzeń i tajemnic można odsłonić partnerce czy partnerowi? Nikt nie dysponuje aż taką głębią, żeby jeszcze coś w niej było po latach. W dodatku musi to być coś, co podtrzyma fascynację drugiej osoby, nie znuży: „Największą wadą partnera czy partnerki jest fakt, iż jest własny (własna)”. Chyba że... pojawi się trzeci czynnik – zaangażowanie. Jest to kluczowy element podtrzymujący związek. Zależnie od zainwestowanej energii, zaangażowanie może podtrzymać intymność, a nawet namiętność, na satysfakcjonującym poziomie. Ten czynnik ma charakter samorealizacyjny. Pojawia się miłość dojrzała. Abraham Maslow (1990, s. 251–276) wymienił jej następujące przejawy:

- Czułość i przywiązanie, dążenie do fizycznego kontaktu, dzielenia przyjemnych doświadczeń, pragnienie seksualne, pragnienie intymności, chęć działania na rzecz kochanej osoby.
- Zaniechanie mechanizmów obronnych.
- Zdolność do kochania i bycia kochanym.
- Akceptacja i harmonijne łączenie seksualizmu z miłością, zmysłowość nie jest pożądana za wszelką cenę, lecz daje radość, gdy się pojawia.
- Troska, odpowiedzialność, wspólnota potrzeb, przekraczanie granic ja w kierunku drugiej osoby.
- Zabawa i radość w wolnym związku miłości.
- Akceptacja indywidualności i szacunek dla partnera.
- Miłość jako doświadczenie celu (w przeciwieństwie do doznania jako środka do celu, nie zakochujemy się po to, aby osiągać jakieś cele); podziw, zdumienie, fascynacja i lęk.
- Oderwanie się i indywidualność – pozorny paradoks: mimo związku z inną osobą (a może umocnieni tym związkiem?).
- Lepszy (bardziej wyrafinowany, wnikliwy) gust i spostrzegawczość zdrowych osób kochających się.

Dojrzała miłość według J. Prescottta (1957) to:

- Empatyczne dzielenie się doświadczeniem, które pozwala zrozumieć potrzeby innych i ich uczucia.

- Głębokie zaangażowanie na rzecz dobra innych, co daje radość dawa-
nia innym.
- Dojrzały kochający respektuje wyjątkowość innych i daje im swobodę
rozwoju i zmiany.
- Warunkiem dojrzałej miłości jest poznanie innej osoby, wynikające
z połączenia się z nią i czynienia jej doświadczenia własnym.

Dojrzałość miłości obejmuje obok dawania – przyjmowanie. Wbrew potocznym sądom odpowiednie przyjmowanie miłości jest trudniejsze niż dawanie. Miłość akceptująca pozwala innym być dawcami i pomaga im realizować ich możliwości.

Podjęcie teoretyczne i metoda stosowana przez Sternberga i podobnych mu eksperymentalnych psychologów społecznych są – jako redukcjonizm – traktowane sceptycznie przez przedstawicieli antyredukcjonistycznego podejścia fenomenologicznego. Wystarczy jeden cytat: „Jedną z nowszych prób tego rodzaju jest triangulacyjna teoria miłości Sternberga, niewątpliwie oryginalna, lecz budząca zasadnicze wątpliwości co do jej relacji z rzeczywistym, ludzkim doświadczeniem miłości” (Gałdowa, 1992, s. 30).

Może zatem lepiej zabrzmi koncepcja Morgana Scotta Pecka (1998), którą przedstawił w książce *Drogą mniej uczęszczaną*, cieszącej się wielkim powodzeniem czytelników. Jako psychoterapeuta o wieloletnim stażu i zwolennik psychologii humanistycznej Peck zajął dość niezwykle stanowisko. Podkreśla rolę podmiotowego stosunku do siebie i innych, co przekłada się między innymi na świadomość siebie bez samooszukiwania się i odpowiedzialność. Oto jego definicja: „Miłość jest to wola poszerzania własnego Ja w trosce o własny lub cudzy rozwój duchowy” (s. 67). Jest to definicja teleologiczna, ewoluujemy poprzez kultywowanie miłości (następuje poszerzanie jaźni). Tu znów przychodzi na myśl koncepcja rozwoju self Heinza Kohuta, gdzie najwyższą formą miłości samego siebie jest rozszerzenie tej miłości na cały świat, czyli tak zwany, inspirowany kulturą Dalekiego Wschodu, kosmiczny narcyzm (Kohut, 1966; 1977).

Taki sposób postawienia spraw obejmuje miłość siebie i miłość bliźniego, wymaga wysiłku, trudu, woli. Trzeba bowiem wyjść poza rozróżnienie między pragnieniem i czynem. Miłość jest tym drugim, pragnienie nie ma z miłością nic wspólnego. Miłość wymaga zdyscyplinowania. Kochamy, bo tego chcemy. Reasumując, według Pecka miłość nie jest uczuciem, lecz działaniem, poczuciem obowiązku, odpowiedzialnością, zaangażowaniem i mądrością (Peck, 1998, s. 97). Ma naturę wolicjonalną, a nie emocjonalną.

„Nirwanę, czyli trwałe oświecenie albo autentyczny rozwój duchowy, można osiągnąć wyłącznie przez nieustanne praktykowanie prawdziwej miłości” (Peck, 1998, s. 80).

Wiele miejsca Morgan Scott Peck poświęca błędom w rozumieniu miłości, opisując przykładowe przypadki. Po pierwsze, miłość nie jest zakochaniem, „to biologia – miłość służy powiększeniu prawdopodobieństwa połączenia się w pary... [jest to] sztuczka, do której uciekają się geny, aby omamić nasz w zasadzie trzeźwy umysł i wciągnąć nas w pułapkę małżeństwa” (s. 75). Po drugie, miłość nie jest romantycznością, według mitycznego wzorca opisanego przez Denisa de Rougemonta (1968). Po trzecie, miłość nie jest uzależnieniem, i to – jak uściśla Peck – uzależnieniem biernym. Tym samym miłość nie jest poświęcaniem się – to raczej nadopiekuńczość, jeśli nie masochizm. Wreszcie – miłość nie jest kateksją, czymś takim jak kochanie przedmiotów, hobby, zwierząt, małych dzieci. Konkluzja (s. 81) brzmi tak: „Ludzie kochają się tylko wtedy, gdy potrafią żyć osobno, ale wolą być razem. [...] Miłość jest odrębnością, poszanowaniem odrębności innej osoby”.

Czy taka miłość jest czystym, wysublimowanym Kochaniem? Dotyczy ona relacji między osobami niezainteresowanymi płciowością. Ale czy jest możliwa miłość partnerska, przyjacielska, a nawet rodzicielska, bez seksualności? Od chwili, gdy Freud odkrył, że niekiedy seksualność dla osoby bywa nieobecna, bo jest wyparta ze świadomości, takie rodzaje miłości zyskały swoje psychologiczne uzasadnienie (Freud, 1961). Dlaczego ojcowie częściej z większą czułością odnoszą się do córek niż do synów, a matki bywają czulsze lub bardziej wyrozumiałe wobec synów? W wielu takich przypadkach nieświadomie sobie subtelnej seksualnej tła wynika zapewne z otaczającego tę sferę kulturowego tabu. Ma ono także stronę biologiczną, chroniąc przed wsobną proliferacją genów, zwiększającą prawdopodobieństwo genetycznych mutacji.

Do niedawna seksualne tabu¹³⁰ w tym samym stopniu (jeśli nie bardziej) dotyczyło homoseksualizmu. Wspaniały humanista Erich Fromm używał jeszcze takiego języka: „Zboczenie homoseksualne jest fiaskiem tego spolaryzowanego zespoleństwa i dlatego homoseksualista cierpi z powodu wiecznego osamotnienia, co odczuwa również przeciętny heteroseksualista, który nie umie kochać” (Fromm, 2007 [1956], s. 44). Fromm był zwolennikiem dialektyki, której jedna z zasad to zasada dopełniania

¹³⁰ Źródło tego tabu Helminiak upatruje w – jak twierdzi – błędnym przekładzie Biblii. Traktuje o tym jedyna jak na razie książka, którą wydano w Polsce: *Co Biblia mówi naprawdę o homoseksualizmie?* (Helminiak, 2002).

się przeciwieństw. Im większa polaryzacja przeciwieństw, tym silniejsza dynamika rozwoju jednostki.

W połowie ubiegłego wieku świadomość społeczną kompleksowo zmieniła tak zwana rewolucja seksualna. Uwolniła ona zjawiska, na które nie było dotąd społecznego przyzwolenia. W latach czterdziestych i pięćdziesiątych sensację wzbudziły prowadzone metodą wywiadu (Indiana University, Bloomington) badania zachowań seksualnych, przeprowadzone na około 10 000 przypadków. Zachowania te filmowano oraz analizowano. Rezultatem były dwa raporty: „Zachowania seksualne mężczyzny” (1948) i „Zachowania seksualne kobiety” (1953), znane powszechnie jako „Raporty Kinseya”. Działo się to w okresie zimnej wojny między USA i ZSRR, a następnie wojny w Wietnamie, budzącej coraz większe niezadowolenie szczególnie narodzonego już po II wojnie światowej pokolenia. Pojawiają się hipisi z hasłami „Kwiaty zamiast armat”, „Kochaj się, a nie wojuj”. Do tego dochodzi hasło, ale i praktyka tego, co nazwano „wolną miłością”. W założeniu miała dawać wolność i szczęście większej liczbie kochanków niż para. Jeśli jednak chcemy być tylko parą, może to być para damsko-męska, para damska i para męska. Nikt nie pyta, czy masz ślub, czy czujesz się kobietą, choć wyglądasz jak mężczyzna, albo czy jesteś i tym, i tą jednocześnie.

Z idyllicznym szczęściem partnerów w musicalu *Oh, Calcutta!* kontrastuje jednak morderstwo Sharon Tate, żony Romana Polańskiego, przez długo uważanego za hipisowskiego fana wolnej miłości Charlesa Mansona. Początkowo propagowane przez profesorów uniwersyteckich, takich jak Timothy Leary, narkotyki stają się niebezpieczną plagą: co jakiś czas kolejny artysta umiera wskutek „przedawkowania” (Jimmy Hendrix, Janis Joplin, Whitney Houston, Amy Winehouse). Wreszcie, w pewnym stopniu promowany promiskuityzm¹³¹ mógł się w konsekwencji przyczynić do rozszerzenia zasięgu oddziaływania wirusa HIV.

Od sławnego „lata 1967”, kiedy odbyła się w San Francisco manifestacja przeciwko wojnie w Wietnamie, a potem słynny nie tylko z powodu koncertów festiwal rockowy w sierpniu 1969 roku w Woodstock, hasło wolnej miłości i cała seksualna rewolucja przeszły gorzką drogę uświadomienia sobie wszystkich konsekwencji (Rebelianci.org). Jednym z dzieł wyrażających ten nurt kultury jest musical „Hair” przeniesiony na ekran przez Miloša Formana (1979).

¹³¹ Zbigniew Lew-Starowicz (1990) definiuje promiskuityzm jako „pozbawione więzi uczuciowych kontakty seksualne z przypadkowymi, często zmienianymi partnerami”.

Swoboda rewolucji seksualnej stopniowo przeniknęła do świadomości społecznej i mimo kontrowersji została częściowo zaakceptowana. Proces ten trwa nadal; w różnych nurtach masowej kultury wciąż powiększa się obszar tolerancji zachowań seksualnych. Wyrosły na tym gruncie fortuny – istotnym czynnikiem, a niekiedy jedynym istotnym, ich powstania było i jest nadal eksponowanie nagości coraz śmielej i efektowniej ukazanej. Nie jest to tylko wizualna reklama uliczna, telewizyjna czy internetowa, lecz liberalny stosunek wielu celebrytów do pokazywania ciała i niedwuznacznych sytuacji (*vide* pokazywany wówczas „na żywo” „łóżkowy eksperyment” Yoko Ono i Johna Lennona), później wyczyny Madonny czy naturyzm.

W latach siedemdziesiątych ubiegłego wieku organizowana w Krakowie przez entuzjastę fotografii Władysława Klimczaka międzynarodowa wystawa fotografii *Wenus. Akt i portret* budziła nie tylko sensacyjne zainteresowanie. Prowokowała także – nieomal terrorystyczne, gdyż miały formę niszczenia fotogramów za pomocą farby – ataki niektórych krakowskich „dam”. Tolerancja dotycząca seksualności wewnątrzplciowej wyraża się jako rosnąca liczba ujawnień (ang. coming out), wraz ze społecznym przyzwoleniem dla publicznego okazywania swych uczuć i stanowienia przez coraz większą liczbę krajów prawa uznającego małżeństwa lesbijskie i gejowskie, czasem wraz ze zgodą na posiadanie i wychowywanie dzieci, a niekiedy bez takiej możliwości. Istnieją rozbudowane społeczne ruchy „spod znaku tęczy”, obejmujące osoby o orientacji lesbijskiej, gejowskiej, biseksualnej i zmieniającej płeć (transseksualnej), w skrócie – LGBT¹³².

Wspomniany już wybitny psycholog humanistyczny i teolog, dawniej także katolicki ksiądz, obecnie wskutek własnej decyzji niepełniący obowiązków duchownego, ujawniony gej, psychoterapeuta gejów, lesbijek i dotkniętych wirusem HIV, Daniel Helminiak, w książce *Sedno ludzkiej duchowości* (Helminiak, 1996) rozwinął nie tylko wcześniej już głoszoną teorię duchowości. Poświęcił też obszerny rozdział (s. 233–267) duchowości w relacji do seksualności.

Zagadnienie powiązania seksualności z duchowością to po prostu kwestia specyficznej integracji jednostki. Wymagania organizmu jako bytu płci żeńskiej lub męskiej muszą prowadzić do harmonii z powszechnym wymaganiem ducha, autentycznością. [...] Duch jest identyczny u wszystkich, niezależnie od tego, czy jest się kobietą, czy mężczyzną. W samym duchu nie ma zatem niczego seksualnego.

Duchowość jest zatem czymś zdecydowanie kontrastującym z drugim biegunem sporu – seksualnością. [...] Ściśle naukowa, systematycznie pojęta duchowość [...] obejmuje treści związku seksualności z duchowością jako uniwersalny aspekt ludzkiego funkcjonowania i integracji. Tak więc „duchowość seksu” – inny sposób nazywania omawianego tu zagadnienia – to jedna z części ogólnej, systematycznej duchowości. Inne konkretne zagadnienia mogą dotyczyć postów, medytacji, dobroczynności, deprywacji snu, rytuałów grupowych, stosunków międzyludzkich, praktyk modlitewnych itp. (Helminiak, 1996, s. 237).

Według autora wszystko to są elementy cechujące rozmaite duchowości, różne sposoby uzyskiwania integracji duchowej (Helminiak, 1996). Helminiak przywołuje trójwarstwową strukturę ludzkiego mózgu (gadzi, paleossaka i neossaka) (MacLean, 1990) jako analogię do akceptowanego przez siebie trójpodziału istoty ludzkiej na organizm, psyche i ducha. Główne funkcje spełniane przez kolejne warstwy mózgu są widoczne w dążeniach obserwowanych w seksualności: pożądanie ma genezę w mózgu gadzim, romantyczność w mózgu paleossaka, zaś troskliwość w mózgu neossaka. Ideał to osoba zintegrowana – taka, która zdobyła umiejętność włączenia aktywności generowanych w starszych strukturach mózgu, z tymi, które generuje mózg neossaka. Jest to możliwe wtedy, gdy zintegrowana osoba realizuje swoją autentyczność. Więcej, osoba zintegrowana może działać swobodnie, gdyż czyni tylko to, co należy, łącznie z realizacją swej seksualności. Jak to ujął Helminiak (s. 246):

w ten czy inny sposób [ludzie zintegrowani] są seksualni we wszystkim, co robią – i są za to wdzięczni. [...] Seksualna integracja przejawia się łatwością interakcji z innymi, na wszystkich poziomach intymności. Integracja seksualna jest widoczna, w odniesieniu do dowolnej aktywności, jako ambitne cele, szlachetność zaangażowania oraz przekraczająca siebie świadomość.

10.2. Seksualność czy erotyzm?

Umieszczenie seksualności w rozdziale o potrzebach duchowych może się wydać nieprzyzwoite, obrazoburcze, a co najmniej niesmaczne. Freud jednak dostrzegał tu – bez fałszywej skromności – jądro ludzkiej motywacji. W tej sytuacji duchowość staje się wyróżnikiem seksualności o autentycznie

ludzkim charakterze. Jeśli za Gisłą Labouvie-Vief (1994) uznać, że seks – elementarna i biologicznie kluczowa dla istnienia gatunku potrzeba żywych istot – nie jest przeciwieństwem Erosa, to uprawianie seksu staje się koniecznym jego dopełnieniem. Trzeba jednak pamiętać, że *homo sapiens* pozostaje człowiekiem w takim stopniu, w jakim jego seksualność przekształca się w kontekście kulturowym.

Ludzie mogą odbywać satysfakcjonujące stosunki płciowe w najróżniejszy sposób i to od wieków, czego dowodzą dzieła starożytnych rzeźbiarzy czy rzemieślników na przykład w Indiach czy w federacji religijno-politycznej Etrusków. Ludzka odmiana realizacji popędu płciowego różni się od form jego realizacji u wszystkich pozostałych gatunków. Ludzie posiadają pewne cechy, które u innych gatunków nie występują. Na przykład kobiety mogą przeżywać orgazm w ciągu całego cyklu owulacyjnego oraz po okresie menopauzy. Odczuwanie własnej płci jest u ludzi złożone – zwykle jest w nim pewna proporcja hetero-, homo- i biseksualności. Nie inaczej jest wśród innych ssaków. Można twierdzić, że w pewnych granicach. Jakich? To zależy od rzeczywistej formy kultury dominującej w konkretnym miejscu i czasie – urozmaicanie seksualności poprzez akty perwersji jest tylko dowodem zwycięstwa Erosa nad biologią. Nie znaczy to wcale, że Eros zawsze „bierze górę”. Liczne ograniczenia popędu jednak tylko go nasilają. Zjawisko to Zygmunt Freud (1967 [1927], s. 155) wiązał ze „wzmocnieniem *superego*” – konieczna jest internalizacja początkowo zewnętrznych zakazów i nakazów. Aby zaspokoić tę podstawową, biologicznie niezbędną potrzebę, należy spełnić szereg specyficznych w danej kulturze czy społeczności warunków (odpowiedni wiek, właściwy czas i miejsce, znajomość i umiejętność wykonania specyficznych gestów – rytuałów).

Aby seksualność uczynić ludzką, niezbędne jest również rozumienie symboli, począwszy od banalnego serca jako znaku, że osoba pragnąca zaspokojenia działa pod wpływem wyższych niż biologiczne motywów.

Gdy nasz duch angażuje się w pełni w jakiś akt, to akt ten nabiera charakteru dzięki transcendencji naszego ja. Transcendencja ta daje się odczuć najżywiej w akcie płciowym, jeśli prowadzi on do zespolenia się dwojga ludzi w tańcu życia. Gdy następuje owo zespolenie, kochankowie przenikają granice swej jaźni, by zjednoczyć się z większymi mocami wszechświata. Kluczem do takiego zespolenia jest miłość (Lowen, 2016, s. 105–106).

Jeśli ktoś wątpi w związek seksualności z duchowością, w tym miejscu raczej uzna go za fakt.

Może się jednak okazać niezbędne rozgraniczenie, które umożliwiłoby zdemaskowanie pozorów, a ujawnienie w seksualności drogi do autentycznej transcendencji siebie. Helminiak (1996, s. 256–257) uznał, że istnieje pewien wymiar seksualności, na którym po stronie ujemnej znajdują się przypadki seksualnej przemocy i manipulacji, dokonywanych w celu poniżenia innych lub podtrzymania fałszywego stanu świadomości. Na drugim, pozytywnym krańcu są przypadki seksualności, kiedy ludzie otwierają serca, aby osiągnąć pełniejszą integrację. Wtedy też dochodzi do wzrostu duchowego, jako że integracja zachodzi w warunkach spontanicznego przepływu, który jest nieograniczonym dynamizmem ludzkiego ducha¹³³.

Popęd tak rudymenarny cechuje intensywność emocjonalna, aż do granic możliwości i wydolności organizmu; zdarzają się nawet przypadki śmierci w trakcie stosunku płciowego¹³⁴. Intensywność seksu także znajduje swą kulturową interpretację. Chodzi o to, że mistycyzm religijny często wypełniają wizje o treści erotycznej (Wulff, 1999, s. 307–308). Wbrew interpretacjom z pozycji ortodoksyjnej psychoanalizy lub jak wolą inni jej dosłownych interpretatorów, nie da się wyjaśnić przyczyn takich przypadków zrepresjonowanym libido¹³⁵. Helminiak (1996, s. 256) zestawiał przeżycia seksualne ze zmienionymi stanami świadomości, łącznie z mistycznymi, jako że w obu przypadkach dochodzi do silnego pobudzenia religijnego lub/i seksualnego.

Czy seks jako realizacja seksualności jest uprawnioną formą duchowości? Powołując się na Viktora Frankla (1959 [1946], s. 179–182), można sądzić, że duchowością jest tylko wtedy, gdy łączy się z miłością. Wynika to – jego zdaniem – z faktu, że miłość jest fenomenem równie elementarnym jak seks, a zatem nie wynika z seksualności; nie jest sublimacją popędu seksualnego w rozumieniu dosłownym, a co najwyżej znacznie

¹³³ Szkoda, że autor nie ustosunkował się szerzej do zagadnienia homoseksualności, zapewne z powodu bolesnego charakteru własnych doświadczeń w tej mierze.

¹³⁴ Ustalono swego czasu, że spośród 5 559 nagłych przypadków śmierci 0,6% nastąpiło podczas stosunku płciowego. Wśród osób zmarłych podczas stosunku aż 82%–93% przypadków stanowili mężczyźni, zaś 75% z nich zdradzało swoją żonę, najczęściej w niecodziennych okolicznościach i/lub po nadmiernym spożyciu jedzenia i alkoholu. Nagła śmierć podczas stosunku jest częstsza wśród mężczyzn niż wśród kobiet: 10 razy częstsza w grupie wiekowej od 30 do 60 lat, 3 razy częstsza w grupie osób po 60. roku życia (Sprawozdanie American Heart Association, za: Portal Farmaceutyczno-Medyczny: https://www.pfm.pl/baza_chorob/zdrowie-seksualne/smierc-podczas-stosunku---/586, dostęp: 03.11.2016).

¹³⁵ Zdarzały się wręcz kuriozalne, pisane z punktu widzenia zaangażowanego przeciwnika religii interpretacje z pozycji psychoanalitycznych, jak wspomniana przez Davida Wulffa (1999).

szerzej pojętego popędu życia. Poza kilkoma innymi, Erich Fromm wyróżnił miłość erotyczną, która jest „pragnieniem całkowitego połączenia się, zespolenia z drugim człowiekiem” (Fromm, 2007 [1956], s. 61). Źródła tego pragnienia nie lokuje on jednak w popędzie seksualnym, lecz w „odosobnieniu”: „fizyczne zespolenie oznacza przezwycięzenie tego odosobnienia” (Fromm, 2007 [1956], s. 61).

10.3. Kontrowersje wokół perwersji

W tej pracy pominięto ocenianie moralnej poprawności perwersji seksualnej. Rozważane mogą natomiast być kwestie, czy perwersyjne lub nietypowe zachowania seksualne prowadzą do skrzywdzenia (do niechcianego bólu, szkody dla organizmu), czy do rozwoju równowagi psychicznej, poczucia dobrostanu, godności kogoś uczestniczącego w interakcji seksualnej. Naturalnie, każdy, kto posiada wiedzę dotyczącą konkretnego przypadku czy zdarzenia o tym charakterze, ma moralny obowiązek temu przeciwdziałać, lecz jako osoba prywatna, nie jako badacz. Mówiąc inaczej, nie należy zastępować tą wiedzą wyników prowadzonego badania. Nie znamy jednak jeszcze odpowiedzi na pytanie, czy we współczesnych społeczeństwach kultury zachodniej tabu kryjące miłość wewnątrzplciową zanika, czy nie zastępuje go „tabu powrotu” do seksualnej wolności. Jak zauważył dziennikarz „Polityki” Ryszard Koziół (2022, s. 87), częściej niż sugerują to liberalnie ukształtowane środowiska opiniotwórcze, w Polsce można się spotkać z nawrotem konserwatywnych tendencji w obyczajowości seksualnej.

Pokojuwo spowinowaceni weszliśmy do Sali Wielkiej, gdzie moją uwagę przykuł posąg Apolla dłuta André Le Bruna. Rzeźba naśladuje Apolla Belwederskiego, ma jednak znaczący dodatek w postaci konara uformowanego w męski członek, na którym wspiera się lutnia Boga. Żeby widz nie miał żadnych wątpliwości, w co się z nim gra, z tej fallicznej gałęzi wyrastają liście zasłaniające właściwe boskie genitalia.

Autor tekstu pokpiwa z takiej pruderii, lecz pod koniec szczerze stwierdza: „Nie podoba mi się ta rejterada rozumu w obliczu wstydu i lęku przed nagością”. No cóż, takie czasy, takie obyczaje. Bez wątpienia społeczeństwo polaryzuje się pod wieloma względami, w tym pod względem nastawienia do seksualności innej niż normatywna.

Rozważając powiązania seksualności z duchowością, napotykamy nierozwiązywalne być może dylematy, na przykład gdzie leży granica między pozytywnymi i negatywnymi formami seksualności. Jak traktować pornografię – o ile da się ją zdefiniować? W różnych formach kulturowej ekspresji duchowości seks bez Erosa pojawia się jako prowokacja po to, aby skłonić do przemyśleń i wniosków. Przykłady: twórczość markiza Donatien-Alphonse-François de Sade’a, na czele z dziełem *120 dni Sodomy, czyli szkoła libertynizmu*. W roku 1975 wykorzystał tę szczególną powieść do przedstawienia własnej wersji *Salò, czyli 120 dni Sodomy* Pier Paolo Pasolini. Można rzec, że Pasolini był już wcześniej (będąc zdeklarowanym gejem) mocno związany z Erosem jako twórca ekranizacji *Dekameronu* (1971) czy *Nocy kanterberyjskich* (1972). W roku 1934 powstała skandalizująca powieść *Zwrotnik Raka* Henry’ego Millera, a w dziedzinie filmu (w sztukach plastycznych jest to wynalazca popartu) Andy Warhol, reżyser *Laski (Blowjob)*, filmu trwającego 35 minut, w jednym ujęciu ukazał wyłącznie twarz wykonawcy (DeVeren Bookwalter) wyglądającego tak, jakby doznawał seksu oralnego od – jak można się domyślać – stojącego i filmującego go operatora Willarda Maasa, choć kamera nigdy nie kieruje się aż tak nisko, aby można było to stwierdzić. Można podać wiele przykładów ambitnego kina zafascynowanego „ciemną stroną seksualności”: od *Imperium zmysłów* (1976) po *Intymność* (2001), od *Ostatniego tanga w Paryżu* (1972) po *Nimfomankę* (2013). Filmy polskich autorów też niekiedy bywają kontrowersyjne ze względu na ukazywany w nich – powiedzmy: niezupełnie normalny – seks. Przykłady to *Dzieje grzechu* (1975) i *Szamanka* (1996)¹³⁶. Interesujące jest to, że zwykle filmy ukazujące seksualną stronę człowieka zdobywają wyższe notowania, gdy ich bohaterowie mają problemy ze sobą. Wydaje się to jedną z głównych prawidłowości rządzących atrakcyjnością przedstawień artystycznych: bohaterowie pozytywni i „mainstreamowe” formy ich seksualności zdają się mniej ciekawe.

10.4. Cieleśność i nagość, sztuka i porno

Zainteresowanie erotyką jako kategorią pośrednią pomiędzy biologicznym seksem a kulturowym Erosem współcześnie realizuje się przede wszystkim w kulturze popularnej. Wprawdzie Katarzyna Skowronek i Zbigniew Pasek (2013) nie pisali o tym wprost, uznali jednak nową duchowość za istotny nurt współczesnej kultury. Jak zauważają autorzy,

¹³⁶ Informacje o filmach pochodzą z portalu Filmweb (www.filmweb.pl).

spośród wielu cech charakteryzujących nową duchowość: „Niezwykle ważny jest również aspekt cielesności – rozwój dokonuje się bowiem przez ścisłą współpracę cielesności i psychiki/świadomości człowieka” (Skowronek i Pasek, 2013, s. 20).

Religie, szczególnie „religie Księgi”, zwykle unikają Erosa, być może dlatego, że zaangażowanie pochłania wiele czasu, ale i one obawiają się oddzielenia seksu i Erosa. Zwykle stwarzają ograniczenia dla ekspresji seksualnej. W książce *Oddychając pod wodą* Richard Rohr wyraża niejakie zniesmaczenie. Pisze:

Zawsze czuję głębokie rozczarowanie, gdy uświadamiam sobie, że chrześcijaństwo jest jedyną religią, która wierzy, iż Bóg przyjął ludzkie ciało, a mimo to ma tak wypaczony czy wręcz negatywny stosunek do cielesności, świata fizycznego, seksualności, emocji, zwierząt, zdrowych praktyk fizycznych, takich jak joga, i do samej natury. Często wydaje mi się, że zachodnie chrześcijaństwo zostało uformowane bardziej przez Platona (dusza i ciało walczą ze sobą) niż przez Jezusa (dusza i ciało są jednością). Ciało jest bardziej tłumione i wypierane niż umysł czy serce (Rohr, 2016)¹³⁷.

Do wyjątków należą „dwa główne elementy sadhany, czyli praktyki w obrębie tantry czy to hinduskiej, czy buddyjskiej” (Czyżykowski, 2010, s. 42¹³⁸). Wydaje się, że do najważniejszych cech seksualnych praktyk tantrycznych należy zasada powstrzymywania się mężczyzny od (przynajmniej przedwczesnej) ejakulacji w celu kumulacji energii – w pewnym sensie „duchowej”. Psychologiczną korzyścią jest doskonalenie kontroli nad tak podstawową potrzebą, jaką – obok pokarmowej – jest seksualność. Zamiast potępienia i zakazu, kontrola seksualności odbywa się w klimacie przyjemności i paradoksalnie czyni jednostkę (tak mężczyznę, jak kobietę) podmiotem, a nie przedmiotem interakcji.

¹³⁷ Cyt. za miesięcznikiem „Charaktery” w wersji online (stąd brak informacji o stronie, z której pochodzi tytuł).

¹³⁸ Bardziej szczegółowo, „Zdaniem Richarda H. Davisa (2001) termin «tantra» może być rozumiany na dwa sposoby. W szerszym znaczeniu, jako zestaw praktyk odmiennych od wedyjskich, które to praktyki były wykorzystywane przez różne religie indyjskie. Istnieje zatem buddyzm tantryczny, oraz elementy tantryczne w rytuałach hinduizmu głównego nurtu (szereg rytuałów tantrycznych czy praktyk cielesnych jest obecny w nurtach bardziej ortodoksyjnych, np. w wiśnuizmie). W węższym znaczeniu zaś tantra to: «system myśli i praktyk oparty na kilku wspólnych przesłankach i zapatrywaniach»” (za: Czyżykowski, 2001, s. 47).

Rozumienie, czym jest ciało ludzkie, ma nieskończenie wiele kulturowych odniesień. Zależnie od tego, jak głęboko to rozumienie sięga zasobów kultury, tak wysoko lokuje ono ciało w przestrzeni duchowości. Za uznaniem ciała jako niezbędnego podłoża duchowości był psychiatra i psychoterapeuta Alexander Lowen (1910–2008). Wydobywanie z ciała nieświadomych energii zwał on bioenergetyką (Lowen, 2011). Będąc kontynuatorem idei Wilhelma Reicha (1897–1957), ucznia Freuda, i współtwórcą wiedeńskiego środowiska psychoanalizy, Lowen widział duchowość ciała z perspektywy jego potrzeb, odznaczających się niezwykle wysokim stopniem złożoności. To zaś jest sygnałem tajemnicy dającej się wyjaśnić jedynie w świetle wiedzy i terapii zwanej psychosomatyką (Lowen, 2016; Magdoń, 2002). Szczególnym rysem podejścia Lowena do więzi ciało-duch jest pogląd: „Duch i materia łączą się w pojęciu wdzięku czy łaski. [...] Można ją określić jako boski duch. [...] Wdźwięk, czyli łaska, jest stanem świętości, kompletności, łączności z życiem, jedności z tym, co boskie. A pojęcia te są synonimami zdrowia” (Lowen, 2016, s. 12).

Sprowadzenie ciała do poziomu mięsa czy towaru daje niewielką szansę rozwoju duchowej stronie uczestnika. Z drugiej strony, charakterystyczna dla społeczeństw kultury zachodniej tendencja do negacji doświadczenia ciała, jak się zdaje, wspierana przez instytucję Kościoła i przedstawicieli bardziej zachowawczych tradycji protestanckich, niekoniecznie z duchowych powodów, eliminuje cielesność. Jest ona traktowana jako obiekt sublimacji popędu bez wyjaśnienia, o jaki w zasadzie popęd chodzi. W tym sensie środowiska kościelne Europy mają nastawienie „psychoanalityczne”: seks jest grzechem, dozwolona jest jednak jego nieświadomie sublimowana forma. Interpretacja *Pieśni nad pieśniami* tylko jako sprecyzowanej alegorii, a nie wieloznacznej metafory, jest oczywistym przykładem. Innym jest deseksualizacja Maryi jako dziewicy¹³⁹.

Rewolucja seksualna w latach sześćdziesiątych ubiegłego wieku utorowała jednak drogę nawet skrajnemu czasami podejściu do nagości i kultu ciała. Kultu – niekiedy powoływano się na „odzieżowy minimalizm” starożytnych Egipcjan, zupełnie inne traktowanie braku odzieży w wielu miejscach Ziemi – od gorącej strefy Afryki po archipelagi Pacyfiku¹⁴⁰, kult ciała u antycznych Greków¹⁴¹. W mentalności starożytnych

¹³⁹ Psychologiczne dywagacje na temat przyczyn tego faktu (uchwalenie dogmatu o Niepokalanym Poczęciu w roku 1854) nie spełniają dotychczas kryteriów naukowości, dlatego zostaną pominięte.

¹⁴⁰ Być może między innymi dlatego Paul Gauguin wybrał akurat Tahiti, gdzie jest wieczne lato, gdyż temperatura w ciągu roku waha się między 21 a 31 stopni Celsjusza, czyniąc odzież więcej niż zbędną, co ten malarz przedstawił na swych obrazach.

Greków rola dziewcząt była drugorzędna, w trakcie igrzysk nagość prezentowali młodzi chłopcy. Nigdy jednak nie wróciła swoboda obyczajowa tamtej epoki. Wydaje się, że dopiero na przełomie wieków, wraz z rosnącą dostępnością mediów, takich jak fotografia, film czy telewizja, a zwłaszcza internet o szybkości transmisji umożliwiającej płynny odbiór wysokiej jakości wideo, pole dla akceptacji i inwencji dotyczącej ciała w całej jego nagości¹⁴² staje się nieograniczone. Jak się to ma do duchowości? Można sobie wyobrazić kontinuum obrazu ciała w kulturze i religii jako „duchowo wzbogacające – duchowo zubażające czy też po prostu nieodnoszące się do zagadnień ducha w żaden sposób”.

W tym miejscu wypada omawianie raczej pierwszej części tej alternatywy. Nisirgadatta Mahadaraj, Mistrz śiwaickiego zakonu Nava Natha Sampradaya (Advaita Vedanta), stwierdził: „Złudzenie bycia «ciałem-umysłem» istnieje tylko dlatego, że nie jest badane. Niebadanie to nić, na którą nanizane są stany umysłu”. Inaczej mówiąc, poznanie rzeczywistości za pomocą rozumu, racjonalności i logiki nie wyczerpuje możliwości. Kładą na to nacisk chociażby wywodzące się z hinduizmu szkoły medytacji: uważana jest ona za drogę do intuicyjnego samopoznania, a poprzez to poznania rzeczywistości zewnętrznej wobec umysłu. Jej cel można – zdaniem intuicjonistów (fenomenologów, artystów, mistyków) – dopiero osiągnąć, zawieszając narzucone odgórnie myślenie racjonalistyczne.

¹⁴¹ Nagość podczas uprawiania sportów była w Sparcie obowiązkowa. W trakcie obrzędów religijnych często nagie były też młode kobiety. Ceremonię otwarcia Igrzysk Olimpijskich w Atenach w roku 2004 reżyserował znany grecki choreograf Dimitris Papaioannou. Zapewne nagości byłoby więcej, gdyby nie publiczny charakter takiej imprezy. Byłoby bardziej realistycznie. W większości kultur, począwszy od judaizmu, nagość, bardziej zaś obnażanie, była jednak i jest nadal kojarzona ze wstydem i obrazą, a nawet poniżaniem (np. jako część kary chłosty) (History of nudity. Wikipedia, The Free Encyclopedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=History_of_nudity&oldid=743887900, dostęp: 20.11.2016).

¹⁴² Jeśli ten wątek wydaje się kontrowersyjny, to co powiedzieć o sztuce realizowanej za pomocą utrwalania ludzkich szczątków w procesie tzw. plastynacji (wypełniania autentycznych fragmentów ciał zmarłych osób plastikiem)? Twórca tej formy (uważanej także przez niego za edukacyjną) Guenther von Hagens (który urodził się w Skalmierzycach niedaleko Kalisza, w Polsce, w roku 1945) stworzył w Guben (dawne NRD, po polsku Gubin, blisko granicy polsko-niemieckiej) wytwórnię spreparowanych ciał, Plastinarium. Zorganizował też wystawę KörperWelten (Światy Ciała), która objechała nieomal cały świat. Była eksponowana także w Polsce. Po śmierci, której się niebawem spodziewa, kontrowersyjny konserwator śmierci ma się stać na własne życzenie jednym z eksponatów. Wystawy Hagensa wzbudzają protesty; szczególnie protestowano przeciw pokazywaniu plastynowanych zwłok w pozach aktu płciowego. Łączenie seksu ze śmiercią wydaje się szczególnie obrazoburcze. Może dlatego jest dla niektórych osób fascynujące?

Zważywszy na siłę i motywacyjną wartość poznania intuicyjnego, racjonalści często przyznają się do niedoskonałości własnego podejścia. Okazuje się, że nie wszystko daje się zmatematyzować, a nawet zwerbalizować. Są opinie, że to niezdecydowanie jest przejawem ponowoczesności. Jednym z symptomów jest powszechne zmaterializowanie śmierci. Innym charakterystycznym zjawiskiem jest mieszanie form „poznawania poprzez ciało”: baletu klasycznego z erotycznym, od mającego już „przyzwoitą”, sportową wersję tańca na rurze, poprzez komercyjne rozbieranki (striptease, burleska), po pornografię.

Trudno jednak o rygorystyczny rozdział: w niezwyklej świecie baletu nowoczesnego, pantomimy i artystycznego performance’u, obok niekiedy zabawnych show z kokietowaniem nagością¹⁴³ zdarzają się zjawiska wyjątkowo duchowo wzbogacające. Na przykład widowisko baletowe kanadyjskiej choreografki Marie Chouinard, *Les Variations Goldberg* – pełnospektaklowy popis zespołu tańca klasycznego w nowoczesnym sztafazu (większość tancerek w kostiumach topless lub przejrzystych). Zaskakujące jest używanie przedmiotów takich jak kule inwalidzkie i urządzenia do uprawiania gimnastyki artystycznej. Trudna, jeśli nie niemożliwa do ogarnięcia jest treść tego spektaklu. Nie ma tam fabuły w sensie opowiadania jakiejś historii. Przeważają pojedyncze żarty i scenki obrazujące sytuacje międzyludzkie – kłótnia, udzielanie pomocy. Całość robi wrażenie abstrakcyjnej mozaiki ludzkich typów i nastrojów.

W roku 2014 pojawiło się widowisko szokujące nagością, a jednocześnie – jak twierdzi większość analizujących ten spektakl krytyków – sięgające do samego, biologicznego dna, do prehistorii homo sapiens. Jest to cieszący się ogromnym powodzeniem (w samym 2017 roku było to ponad 600 spektakli w różnych miejscach na świecie, w tym także w Polsce) balet *Antes* stworzony przez Brazylijczyka, a obecnie obywatela szwajcarskiego, Guilherme Botelho, z dwunastoosobowym zespołem „Alias”. Tancerze są całkowicie nadzy, lecz nie to, a sposób, w jaki się poruszają, jest niezwykle. Takiego baletu jeszcze nie było – albo to coś innego, ale nie balet. Oni nie tańczą, lecz ukazują podstawowe procesy życia. Oddychanie – wszyscy w podobny sposób, leżąc na scenie, poruszają piersiami; drganie mięśni – wykonawcy mają drgawki. Ruchy te są niejako przedludzkie, „pierwotne”, animalne. Stopniowo stają się coraz bardziej skomplikowane, wykonawcy są spoceni, wchodzą w jakiś szamański trans. Ich ruchy nie wydają się

¹⁴³ Przykład z internetu: www.himherandit.com. Himherandit Productions. Showroom dummies. Jest to rodzaj pantomimy w wykonaniu pary artystów, z zabawnymi dialogami na tematy męsko-damskie (tzw. wątek genderowy).

prymitywne. Widać, że przygotowani są doskonale – nie tylko kondycyjnie. Na przykład w pewnej chwili jedna z tancerek unosi nogę i chwytą ją rękami. Nieruchomieje na długie sekundy, zaś w czasie ich upływu stopniowo pozostali stają w podobny sposób. Niekiedy skaczą jak żaby, innym razem stoją, głośno dysząc, jakby przed chwilą zdolali umknąć przed ścigającym ich wrogiem. Ani przez chwilę nie pojawia się wątek erotyczny czy jakakolwiek tego rodzaju aluzja. Tancerze w zasadzie się nie dotykają, mimo wykonywania podobnych ruchów nie zwracają uwagi na siebie nawzajem, poza końcową sceną, w której grupa przekształca się w kłębowisko ciał, wielokrotnie nakładających się na siebie nawzajem. Może to metafora jedności, wspólnego losu wszystkich żywych organizmów? W końcu światła gasną, a po chwili kłaniania się publiczności w podzięcie wyłaniają się do tradycyjnych ukłonów dla publiczności – przynajmniej częściowo ubrani – wykonawcy; raczej zwyczajni, niekoniecznie bardzo zgrabni czy urodziwi, a dopiero co tacy niezwykli¹⁴⁴.

Mowa tu o awangardowej sztuce, gdzie jest coraz więcej swobody w kwestiach obyczajowości. Wydaje się, że już tylko religie aspirują do roli jej strażników. Jednakże w pewnych wierzeniach występuje nawet święta prostytutka (np. starożytna Grecja i „córy Koryntu”, czyli hierodule albo niewolnice świątynne), a ulga seksualna jest wyrazem poświęcenia się boskości. Wiedzą w tej dziedzinie wykazał się Bolesław Prus, opisując inspirowany przez kapłanów flirt młodego faraona Ramzesa XIII z Kamą – świątynną kapłanką. Z drugiej strony, istnieje pogląd, wspierany przez profesor historii starożytnej i historii sztuki, Merlin Stone, w książce *Kiedy bóg był kobietą* (1976), że określenia „prostytucja świątynna” czy „prostytutki rytualne”, traktujące termin „prostytucja” jako odpowiednik „qadishtu”, „nie tylko negują świętość tego, co było uznawane za sacrum, lecz z powodu

¹⁴⁴ W jednym z omówień napisano: „Jest to choreograficzne science fiction o naturze ludzkości zanim uległa społecznieniu. Otrzymujemy opowieść o tym, że nasze ciała wiedzą to, czego nie znają umysły. Grupa wykonuje ciche glosolalie za pomocą całkowicie nowych ruchów – oryginalnych, choć także prostych i organicznych. To modlitwa w jakimś starożytnym języku ciała. Jako widzowie, żywo uczestniczymy w tym doświadczeniu. Empatycznie wczuwamy się w te «inne» ciała (zapewne dzięki naszym zwierciadlanym neuronom). Czujemy się tak, jakbyśmy także byli w ruchu wspólnego ducha, podzielanego z rybami, drzewami i gwiazdami. To co emanuje z ciał grupy, co wyprowadza tancerzy z ich wnętrza, przejawia się jako coś niepojętego. Tak, jak śpiewający w chórze tracą coś z podmiotowości, otrzymując w zamian jej skoncentrowaną wersję. Nie można tego przeoczyć, gdyż oglądamy ciało-jako-ducha – ową intensywną wrażliwość i stan transu nieułękłego ucieleśnienia, ucieleśnienia publicznego”. Można dodać, że oczywistym prekursorem tej metody był Teatr Laboratorium Jerzego Grotowskiego (Jędruch i Pasek, 2015).

inferencji i implikacji społecznych tego słowa sugerują etnocentryczną subiektywność tych autorów. Prowadzi ona do błędnej interpretacji przeobrażeń religijnych i struktury ówczesnego społeczeństwa” (Stone, 1976)¹⁴⁵. Merlin Stone była popularyzatorką teorii, według której patriarchalne religie, takie jak judaizm, poprzedzały inne – matriarchalne. Główną świętością była bogini – Isztar, Astarte. Seks był nagrodą, którą bogini dała ludzkości. Był święty, a dawczyni – boginią miłości seksualnej i płodności (Stone, 1976). Niewykluczone, że jedną z przyczyn charakterystycznej dla judaizmu i islamu surowości obyczajowej dotyczącej zachowań seksualnych, łącznie z radykalnie różnymi zasadami zakrywania ciała przez kobiety w porównaniu z mężczyznami, jest lęk przed powrotem do religii bogini z konsekwencjami w postaci utraty relacji podporządkowującej kobiety mężczyznom.

A jaki był i niekiedy pozostał stosunek chrześcijaństwa do seksu? Jakie jego formy są dozwolone, a jakie można traktować jako „mniejsze zło”? Oto wypowiedź historyka z Uniwersytetu Warszawskiego, prof. dr. hab. Andrzeja Karpińskiego dla „Dziennika”:

Św. Tomasz z Akwinu tłumaczył, że cudzołóstwo czy bigamia są gorsze niż nierząd. Uznawał też, że prostytutka jest w pewnym sensie nawet potrzebna, bo spełnia rolę „swoistej toalety w domostwie” – może brzydko pachnie, ale bez niej cały dom pachniałby jeszcze gorzej. Pod koniec XIV w., kiedy w Krakowie funkcjonowały trzy legalne domy publiczne, władze miasta zapytały dominikanina Jana Falkenberga, co jest lepsze – prostytutka czy cudzołóstwo? Duchowny uznał, że prostytutka jest mniejszym grzechem, bo nie jest złamaniem sakramentu małżeństwa. Poza tym prostytutka może zawsze nawrócić się i wejść na drogę poprawy¹⁴⁶.

Stanowisko Kościoła katolickiego wydaje się wyważone i pragmatyczne¹⁴⁷. Jednakże osoby reprezentujące Kościół, podobnie jak i luźno związane z tą instytucją, mają niezwykle zróżnicowane poglądy na temat obyczajowości seksualnej. Choć oczywiście tendencje zachowawcze, a nawet zdecydowany konserwatyzm w tej mierze, zdają się znajdować większe poparcie kościelnych instytucji niż poglądy liberalne czy progresywne.

¹⁴⁵ Brak numeru strony tego cytatu, gdyż pochodzi on z elektronicznej wersji książki.

¹⁴⁶ <http://wiadomosci.dziennik.pl/opinie/artykuly/452778,likwidacja-prostytucji-pobozne-zyczenie.html> (dostęp: 24.06.2016).

¹⁴⁷ Oczywiście chodzi o stanowisko oficjalne. Praktyka bywa inna.

10.5. Seksualność jako jeszcze jeden przejaw komercjalizacji duchowości

Być może podjęcie w tym miejscu tematu seksualności i erotyzmu jest jeszcze jednym dowodem nadmiernej ekspozycji tych stron życia. Jak twierdzi Feona Attwood (2006) w zbiorowym opracowaniu *Seks w głównym nurcie. Seksualizacja kultury Zachodu*¹⁴⁸, proces seksualizacji kultury zachodniej „nabiera tempa”. „Jest to część szerszej tendencji współczesnych społeczeństw Zachodu, gdzie seks i technologia ulegają scaleniu, czyniąc z nas seksualne cyborgi” (Attwood, 2009, s. XV). Zaczniemy od reklamy. Ze względów bezpieczeństwa kierowcy zmuszają się niekiedy do odwracania oczu od lubieżnie wygiętej, niezupełnie ubranej modelki na mijanym właśnie billboardzie. Reklama eksploatuje wątek erotyczny bezlitośnie, w każdym możliwym medium.

Trudno wskazać dziedzinę twórczości, w której nie pojawił się wątek erotyczny¹⁴⁹ i która nie była jeszcze przedmiotem erotycznych inspiracji. Dziedzina kultury taka jak film jest bezsprzecznym dowodem. W pierwszej połowie XX wieku najśmielszą sceną filmową mógł być długi pocałunek na końcu filmu, w latach „rewolucji obyczajowej” (przełom lat pięćdziesiątych i sześćdziesiątych) pojawiły się krótkie skandalizujące ujęcia (*I Bóg stworzył kobietę* z początkującym symbolem seksualności, Brigitte Bardot, i ze zmysłową seksbombą Marilyn Monroe). Dalej było coraz śmielej: od *Emmanuelle* do... Aby uzyskać jak najwyższą „oglądalność” spektaklu lub filmu przez bardziej wyrafinowaną widownię, czynione są próby łączenia go z inną dziedziną sztuki, jak performance lub teatr. Częściej jednak jest to show telewizyjne typu *Mania nagości*, realizacja kupionego zagranicznego formatu. Dlaczego? Każda taka „produkcja” musi być nieporównanie „mocniejsza” od poprzednich.

Najlepszy okazuje się szybko przyspieszający prędkość transmisji internet, gdzie oprócz straszliwego – w tym naładowanego erotyką – spamu znakomicie funkcjonuje „przemysł” erotyczny i pornograficzny. Prestiżowe czasopisma erotyczne („Playboy”) także są tylko „online”. Moda i jej uliczne oblicze to przykłady tej samej zasady: „skracamy, skracamy, skracamy”. Popatrzymy na zawody sportowe, takie jak lekkoatletyka, siatkówka

¹⁴⁸ Tytuł oryginalny: *Mainstreaming sex. The sexualization of Western culture*.

¹⁴⁹ Stary dowcip: „Jak brzmi najkrótszy tekst zawierający klasyczne wątki utworu literackiego: religijny, arystokratyczny, erotyczny i tajemniczy? «Jezus Maria! (wątek religijny) – krzyknęła hrabina (wątek arystokratyczny) – jestem w ciąży (wątek erotyczny) i nie wiem, z kim! (wątek tajemniczy)»”.

(nie tylko plażowa) czy pływanie. Gdzieś od początku XX wieku kostiumy zawodniczek (a męska połowa nie zostaje w tyle) odsłaniają coraz więcej i nie słychać skutecznych protestów. Koniunktura powoduje, że można uzyskać spore środki, publikując kalendarze charytatywne, na których znajdują się posągowe ciała¹⁵⁰ znanych niekiedy gwiazd sportu¹⁵¹. Nie jest to bynajmniej skutek globalnego ocieplenia. To głęboka przemiana cywilizacyjna.

Nie wszystko da się w tej kwestii rozstrzygnąć. Przede wszystkim – czy nagość jest zawsze „erotyczna”? Czy można cieszyć oko i zaspokajać potrzebę przeżycia piękna bez zaspokajania potrzeby seksualnej? Czy przeżycia estetyczne są doświadczeniami duchowymi? Jeśli tak, to czy przestają takimi być, jeśli dołączyć do nich seksualność? Czy wykorzystanie nagości to eksploatacja uwłaczająca godności kobiet (głównie, gdyż kobiety mniej się interesują oglądaniem nagich mężczyzn)?¹⁵² Wydaje się, że można odpowiedzieć tylko warunkowo: to zależy od norm funkcjonujących w danej kulturze. Wiele wskazówek – pośrednio – można odczytać z pism klasyków antropologii, takich jak Bronisław Malinowski. Inną kwestią jest tolerancja i zasady społecznego współżycia. Każdy może być nagi, na przykład we własnym mieszkaniu czy w innych miejscach uznawanych w konkretnej kulturze za „odpowiednie”. W kulturze zachodniej są to plaże czy kluby naturystów, nie wspominając o najrozmaitszych formach ekspresji artystycznej, na przykład teatr, malarstwo albo fotografia aktu¹⁵³. Nagość jest

¹⁵⁰ Autorką projektu kalendarza na rok 2015 jest Dominika Cuda, fotograf sportowy. Połączyła swoje dwie pasje – fotografię oraz sport i chce pomagać innym. Dokładnie – uzdolnionej sportowo młodzieży. Sprzedaż kalendarza miał pozwolić na zakup obuwia, odzieży i sprzętu dla młodych sportowców do 18. roku życia (http://sport.se.pl/inne/piekne-sportsmenki-nago-charytatywny-kalendarz-sportowy-2015-zdjecia-18_525182.html, dostęp: 15.08.2016). Tego, że praktycznie do takich kalendarzy może pozować dowolna grupa osób, dowodzi film *Dziewczyny z kalendarza* z roku 2003, z Helen Mirren w roli głównej.

¹⁵¹ „Agnieszka Radwańska, by promować zdrowy styl życia, wystąpiła w nagiej sesji dla magazynu ESPN. Choć zdjęcia, na których pozuje, nie mają erotycznego charakteru – ich celem jest pokazanie piękna wysportowanego ciała – sesja tenisistki wzbudziła olbrzymie kontrowersje”. Tenisową mistrzynię potępiło chociażby stowarzyszenie o nazwie Krucjata Młodych, organizator akcji „Nie wstydź się Jezusa”.

¹⁵² Pominięte zostaną zagadnienia pornografii, seksualnych dewiacji i uzależnienia od seksu. Jeśli chodzi o to ostatnie, można wspomnieć o czasopiśmie „Sexual Addiction & Compulsivity”, którego zeszyt 2–3 z tomu 23 z roku 2016 zawiera publikacje dotyczące uzależnienia od pornografii online w zależności od religijności (np. Bradley i in., 2016).

¹⁵³ Gdy napotkamy – znów uzasadniony wymaganiami obyczajowości, czyli także części kultury – sprzeciw, nasza wolność przestaje być nieograniczona. W przeciwnym

w nich rodzajem kostiumu, akceptowanego pod warunkiem zgodności z aktualnie uznawanymi dla danej formy konwencjami. Jak każdy kostium, nagość może wywołać skrajne reakcje, wiele zależy od tego, czy w opinii obserwatora taki kostium jest – świadomie albo nie – sygnałem informującym, czy i jak tu należy reagować.

Czy estetyczna strona fascynacji ciałem człowieka jest wystarczającym argumentem uznania nagości za istotny aspekt duchowego życia i duchowego rozwoju? Odpowiedź zależy od siły zaangażowania w przygodę nagości (fascynacja albo nuda – bez skojarzenia z nudyzmem...) i rozmaitych negatywnych emocji, takich jak wstręt czy obrzydzenie. W kwestii nudy czy może habituacji¹⁵⁴ prawo psychologii stanowi, że siła oddziaływania bodźca maleje wraz z częstością powtarzania. W odniesieniu do omawianego tu zjawiska znaczy to, że jeśli stymulacja nie jest zwiększana, to reakcja – w tym przypadku przejawy erotyzmu – stopniowo znikają. Czy na podobnej zasadzie eskalująca fizyczna strona erotyki może prowadzić do stopniowego zaniku wątków związanych z duchowością?

razie ograniczymy wolność tych, którzy tego sposobu życia nie akceptują. Brian McNair (2009) twierdzi, że seksualizacja kultury generuje szereg wyzwań. Obok wspomnianego, jednym z nich jest problem, jakiego języka użyć w celu krytycznej analizy zjawisk, które są mieszkanką poglądów opresyjnych i emancypacyjnych, aby nie poddać się podziałowi na „pro” i „anty”? Wyjście naprzeciw takiej, a nie innej rzeczywistości wymaga właściwego podejścia metodologicznego. Niezbędna jest też jasność w kwestiach aksjologicznych: estetycznych i etycznych.

¹⁵⁴ Bądź przyzwyczajenie, hamowanie ochronne; por. hasło „Habituation” w: *APA Dictionary of Psychology* (2023).

11. Etyczny wymiar duchowości

Jeśli przemiana duchowa ma sens, to – zgodnie z założeniem o społecznym, a nie tylko indywidualnym jej celu – warto się na chwilę zastanowić nad etycznym wymiarem duchowości. Jest on jednocześnie jednym z co najmniej pięciu wymiarów doświadczania rzeczywistości; pozostałe to wymiar poznawczy (w języku filozofii ontologiczno-epistemologiczny), drugi to wymiar pragmatyczny, trzeci – estetyczny, czwarty – święty (poczucie świętości, *sacrum*) (Socha, 2014, s. 205–214). Istotne jest to, że etyka to teoria o wartościach etycznych, zaś moralność to system norm opartych na wartościach. Trzeba też pamiętać o zasadniczym rozróżnieniu, którym jest dychotomia: etyka autonomiczna – etyka relatywistyczna. Autonomia etyczna, albo absolutyzm etyczny, to stanowisko, że wartości i ich ekstermalizacja – normy, mają charakter absolutny, niezmienny, raz stworzone (najlepiej przez Boga) są wieczne; zmienne są tylko formy, w których się realizują w danym czasie i miejscu. Przykłady to etyka platońska i chrześcijańska. Jeśli w kodeksie etycznym istnieje zakaz „nie zabijaj”, to obowiązuje on wszędzie i zawsze, bez wyjątków i nikt tego nie zmieni. Relatywizm etyczny to uznanie zależności systemu wartości etycznych i norm od czasu i miejsca za źródło zmienności. Przykłady: dialektyczna etyka heglowsko-marksistowska, relatywizm kulturowy (antropologia i etnologia) Franza Boasa, Melville’a Herskovitza (Biesaga, 2007). Istnieje jednak stanowisko pośrednie: probabilizm etyczny (Wiśniewski, 1992; 1993). Opiera się ono na założeniu, że wartości istnieją obiektywnie (w ontologicznym sensie, jako byty), lecz poznać je można tylko częściowo, ze względu na dynamikę powiązanych z nimi procesów indywidualnych i społecznych. Zatem *de facto* poznajemy wartości w formie prawdopodobieństwa ich pojawienia się w naszym doświadczeniu (aproksymacyjnie). W wersji Klemensa Szaniawskiego¹⁵⁵ przedstawia się to tak: „W sytuacji, gdy skuteczność działania jest niepewna i przesłanki nie są całkiem pewne, stajemy przed dylematem:

¹⁵⁵ Klemens Szaniawski (1925–1990), wybitny filozof polski, zainteresowany był głównie filozofią nauki i metodologią.

o ile powstrzymamy się od działania, wywołamy wyłącznie złe skutki, jeśli będziemy działać, możemy osiągnąć skutki różnego rodzaju – złe lub dobre. Człowiek racjonalny wybierze działanie” (Hołówka, 1991, s. 15). Ryszard Wiśniewski (1993, s. 85–86) wywodzi probabilizm etyczny od akademików greckich, Arkezylaosa i Karneadesa. Stwierdza: „Dopatrujemy się w [...] [ich] probabilizmie etycznym prototypu dla późniejszych i współczesnych prób traktowania ocen i norm jako niepewnych, systemów wartości i kodeksów deontologicznych jako uzasadnionych probabilistycznie, lepiej lub gorzej uargumentowanych”. Reasumując: w myśl powyższego stanowiska źródeł wartości i norm nie trzeba szukać w jakiejś formie absolutu. Częścią tego poglądu jest zgoda na to, że nic nie daje pewności, iż taka diagnoza jest trafna. Tylko tymczasowość jest pewna, pewne jest tylko prawdopodobieństwo. Czysto ponowoczesny sposób myślenia to nie to samo co nihilizm czy prosty relatywizm, traktowanie wartości i norm w dowolny sposób albo zakładanie, że dokonywanie wyboru między nimi nie ma sensu.

11.1. Empatia, czyli altruizm?

Trudno o bardziej pożądaną społecznie cechę zachowania niż altruizm. Czy jest to potrzeba i to w dodatku duchowa? Może to tylko zachowanie w celu uzyskania jakiejś korzyści – podwyższenia mniemania o sobie, poprawy opinii otoczenia, na którym nam zależy, czy choćby strategia radzenia sobie z pustką po śmierci bliskiej osoby? Badacze altruizmu dzielą się na „wierzących” i „niewierzących”: tych, którzy dowodzą rzeczywistego istnienia altruizmu, i tych, którzy wykazują, że to po prostu jeszcze jedna iluzja, jeśli nie oszustwo. Wystarczy dobrze poszukać i zawsze znajdzie się jakąś korzyść będącą jego rezultatem. Jeśli nie jest to nagroda (nie musi być materialna, wystarczy dobre słowo), to wykonawca aktu prospołecznego może wynagrodzić samego siebie („Jestem dobry, bardzo się za to cenię”). Abigail Marsh (2016) wyróżniła trzy formy altruizmu: altruizm wynikający z ewolucyjnej zasady doboru krewniaczego lub – wedle Williama Hamiltona – dostosowania łącznego (Buss, 2001, s. 34–35), altruizm zgodny z zasadą wzajemności (Cialdini, 2000) oraz altruizm oparty na podstawie troski (np. altruizm matczyny). Każdy z tych rodzajów altruizmu ma swoje podłoże neurologiczne: pierwszy angażuje okolice kory mózgu odpowiedzialne za przetwarzanie treści pamięci autobiograficznej, drugi wiąże się z oczekiwaniem na nagrodę i dopaminergicznymi sieciami kora-ciało prążkowane, zaś trzeci jest nastawiony na zwiększanie dobrostanu cierpiących innych i ściśle powiązany z kwestią empatii. Altruizm troski

opiera się na strukturach podkorowych obfitujących receptorami wychwyty oksytocyny i innych hormonów (są to głównie jądro migdałowe, prążkowie i jądro końcowe). Jak widać, wszystkie te formy zachowań prospołecznych można uznać za altruizm pozorny, gdyż za każdą z nich kryje się jakaś korzyść dla osoby dokonującej czynu prospołecznego. Działając na korzyść kogoś innego, wykonawca otrzymuje taką czy inną nagrodę rekompensującą ewentualną stratę – bilans dawcy jest ostatecznie dodatni.

Według Daniela Batsona można być większym optymistą, o ile spełniony jest jeden warunek: prospołeczne zachowanie poprzedza umiejętność postawienia się w sytuacji, w której znalazła się osoba oczekująca pomocy. Wynika ono z naturalnej zdolności do emocjonalnej syntonii widocznej już u małych dzieci, a jakże często zagłuszonej przez przekonanie, że większą czy ważniejszą sprawą jest coś innego niż druga istota obok. Większy optymizm jest okraszony pewnymi wątpliwościami, które wzbudziły dalsze wyniki badań eksperymentalnych Batsona i jego współpracowników (Batson i in., 2008). Na przykład ludzie mogą zagłuszać swą zdolność do empatii w egoistycznym celu nieokazywania altruizmu, choćby niepomagania bezdomnym. Więcej: „Motywacja altruistyczna wzbudzona przez empatię może także prowadzić do działań niemoralnych, zachęcając nas do stronnictwa wobec tych, o których szczególnie się troszczymy, nawet jeśli sprawiedliwość każe być bezstronnym” (Batson i in., 2008, s. 475). Postawa taka znana jest jako porzekadło „bliźsza kożula ciała”, na przykład przemykanie oka na rozrabianie własnych dzieci przy surowym przestrzeganiu zasad wobec pozostałych dzieci, zaś w skrajnych przypadkach jako kumoterstwo lub nepotyzm.

Przeciwko empatii rozumianej jako spontaniczna emocjonalna identyfikacja z osobą, która cierpi lub przeżywa inne negatywne emocje, wystąpił Paul Bloom (2017). Analizując wyniki badań psychologów społecznych, stwierdził, że odczuwanie empatii polegające na emocjonalnej syntonii nie jest – mówiąc ogólnie – najlepszym sposobem zwiększania zasobów dobra. Już lepiej przyznać, że taka emocja jest genetycznie wdrukowana w celu ochrony nam najbliższych, co zwiększa szanse przetrwania naszych genów lub przynajmniej genów podobnych. Ciekawa jest myśl Blooma, że gniew ma coś wspólnego z empatią. Uzasadniony (choć – jak to stwierdzić?) gniew jest przecież niezbędnym impulsem rozpoczynającym bunt i rewolucje, ale i działania ekologów czy wegan. W wielu innych okolicznościach gniew jednak zaślepia i tym samym prowadzi do tragicznych rezultatów. Nadal istniejące w kodeksach karnych prawo dające możliwość złagodzenia wyroku za zabójstwo w afekcie jest przecież wyjątkiem od ustaleń winy opartych na zasadzie „oko za oko”. Istotnie, prawo

takie uwzględnia przypadki bezwzględnego pierwszeństwa struktur podkorowych gadziego mózgu, lecz wyraźna zgoda na uznanie słabości ludzkiej woli to mocny argument podważający pozytywny charakter gniewu, a przez to także i empatii. W iluż to filmach o fabule opartej na procesie sądowym oskarżyciel lub obrońca¹⁵⁶ wzbudza albo „słuszne oburzenie”, albo autentyczne współczucie (zwykle dla ofiary)? W znajdującym się na ostatniej stronie okładki komentarzu odredakcyjnym polskiego wydania książki Blooma jest stwierdzenie, że preferuje on empatię poznawczą zamiast emocjonalnej. Bloom „nawołuje, abyśmy przywrócili należne miejsce temu, co uczyniło ludzi tak wyjątkowymi istotami – rozumowaniu”.

Ten kierunek rozumowania na temat genezy i istoty nie jest niczym nowym. Od czasów antyku (Sokrates, Platon) po współczesne dominował nurt racjonalistyczny. Oczywiście, najlepszy wybór moralny to taki, który zbliża rezultat postępowania do głoszonego ideału. W zależności od tego, jaki ideał jest tym wzorcem, stosowane są konkretne strategie. Wydaje się, że najbardziej efektywne są strategie o genezie uznanej za transcendentną. Taką ideę zdaje się udowadniać w swoich badaniach chociażby Romuła Jaworski; koresponduje z nią też Ana-Maria Rizzuto (Jaworski, 2015; Rizzuto, 2012). Potęga Boga ma być co najmniej w przeżyciu wierzących skutecznym zabezpieczeniem ich nieodwołalnej realizacji. Dlatego przez całe wieki filozofowie i teolodzy zachęcali do wiary w boskie pochodzenie praw moralnych. Rozwiązanie zsekularyzowane, lecz również ze swej istoty transcendentne, zawiera kantowskie, paralelne do imperatywu kategorycznego, przekonanie, że istnieje uniwersalny porządek etyczny, ważny w całym znanym nam Wszechświecie. Obowiązywałby w dowolnym jego miejscu, gdyby żyły tam myślące istoty.

Stanowisko to, mimo pozornej sprzeczności w stosunku do koncepcji explicite transcendentnych, głównie religijnych, jest także formą duchowości. Zakłada jedynie immanentne źródło rozwoju moralnego, podczas gdy w koncepcjach pierwszego typu źródło to jest transcendentne (Bóg czy bogowie). Jako część uniwersalnego prawa natury, prawo moralne ma taki sam status jak prawa fizyki, jest jego przedłużeniem. Jako ewolucyjnie najbardziej wyrafinowani ludzie są zdolni do najlepszych rozwiązań konfliktów i dylematów moralnych. Tego rodzaju podejście reprezentował Lawrence Kohlberg. Prowadził badania longitudinalne, indeksując wypowiedzi badanych według wcześniej opracowanego systemu kodowania.

¹⁵⁶ Doskonałym przykładem takiego działania jest muzyczny film – a wcześniej musical – *Chicago*, w którym cyniczny adwokat zręcznie manipuluje uczestnikami procesu. Doprowadza on do uwolnienia osoby słusznie oskarżonej o morderstwo.

Na podstawie tych danych Kohlberg twierdził, że rozwój sądenia moralnego obejmuje trzy poziomy, z których każdy ma dwie fazy: wstępną, sygnalizującą pojawienie się nowej jakości, a następnie rozwiniętą, w pełni wykorzystującą zdobycze dotychczasowe. Tym samym rozwój sądenia moralnego obejmuje sześć stadiów. Później Kohlberg postulował możliwość dojścia do stadium siódmego, ewidentnie mistycznego (Kohlberg i Power, 1981).

Kohlberg cieszy się w polskiej psychologii rozwojowej niejakim uznaniem. Jego koncepcja wykładana jest jako wiodąca w ramach zajęć z psychologii rozwojowej i uwzględnia się ją w podręcznikach i różnego rodzaju opracowaniach zbiorczych (Czyżowska i Czyżowska, 2020; Harwas-Napierała i Trempała, 2014).

Podręcznikową ilustracją zjawiska altruizmu, tutaj skromnie nazywaną zachowaniem prospołecznym, jest opis eksperymentu przeprowadzonego przez Johna Darleya i Daniela Batsona (1973) na kampusie Uniwersytetu Princeton. Studenci teologii mieli wygłosić wykład. Losowo podzieleni zostali na tych, których zadaniem było wygłoszenie wykładu na temat „Dobry Samarytanin”, i tych, którzy mieli wygłosić prelekcję na temat niezwiązany z pomaganiem. Uczestnicy podzieleni byli również pod względem czasu, który przyszli prelegenci mieli na dotarcie do sali wykładowej. Wszyscy po drodze spotykali leżącego na chodniku przed wejściem symulanta (w rzeczywistości osobę zdrową, lecz pozorującą atak jakiejś choroby). Wcześniej studenci zostali zbadani skalami mierzącymi szereg aspektów postaw wobec religii, łącznie z tak zwaną orientacją poszukującą (Quest)¹⁵⁷. Rezultat był nieoczekiwany: to nie treść zadania, lecz stopień pośpiechu okazał się istotnym predyktorem zatrzymania się i próby udzielenia pomocy. Nie była istotna religijność – żadna z zastosowanych skal religijności nie była skorelowana z warunkami eksperymentalnymi. Gdy badany student zatrzymał się, by pomóc, symulant dziękował, stwierdzając, że zażył już odpowiednie lekarstwo i dalsza pomoc jest zbędna. W tym przypadku pojawiła się zależność z religijnością: osoby o wysokim wyniku

¹⁵⁷ Mowa tu o bardzo popularnym rozróżnieniu wprowadzonym przez Gordona Allporta (Allport i Ross, 1967). Wyróżnił on dwa typy religijnej motywacji: wywodząca się z potrzeby zaspokojenia potrzeb bardziej elementarnych, traktująca religijność instrumentalnie bądź utylitarnie motywacja odzewewnętrzna (*extrinsic*, a nie *external*), zaś jej przeciwieństwem jest autoteliczna motywacja odzewewnętrzna (*intrinsic*, a nie *internal*). Allport poszukiwał odpowiedzi na pytanie, dlaczego badania nad uwarunkowaniami uprzedzeń: rasowych, etnicznych etc. wskazują na ich korelację z religijnością. Skonstruował odpowiedni test religijnej dojrzałości, której kryteria sformułował w książce *Jednostka i jej religijność* (Allport, 1988 [1950]), przełomowej dla będącej po II wojnie światowej w kryzysie psychologii religii.

w skali mierzącej religijne poszukiwanie¹⁵⁸ opuszczały „chorego” zgodnie z jego życzeniem, podczas gdy osoby o wysokim wyniku w skali orientacji odwewnętrznej chciały pomagać nadal... Ten cokolwiek zaskakujący obrót spraw Batson wyjaśnił tak, że właśnie osoby poszukujące były altruistyczne bardziej niż te o orientacji odwewnętrznej. Altruizm bowiem jest postawą empatycznego zrozumienia. I tak ktoś odmawiający dalszego pomagania jest w ten sposób lepiej traktowany niż wtedy, gdy pomaga się temu komuś „na siłę”. Darley i Batson znaleźli też przyczynę większej chęci pomagania przez osoby religijne wewnętrznie (wysoki wynik w skali orientacji odwewnętrznej) i ortodoksyjne.

W innych badaniach pojawiła się korelacja między tym typem religijności a zmienną aprobaty społecznej. Mówiąc jaśniej, jest prawdopodobne, że osoby takie pomagają w celu przedstawienia się w korzystnym świetle, a pomoc jest tylko środkiem do tego celu. Z taką interpretacją polemizowali Paul Watson, Ralph Hood i Ronald Morris (1989). Jak stwierdzili, Batson uległ pokusie udowodnienia, że idea jego autorstwa *Quest – is best*, podczas gdy religijne poszukiwanie to tylko stadium przejściowe prowadzące ewentualnie do religijnej dojrzałości (religijność odwewnętrzna). Dlatego osoba o wysokim poziomie orientacji poszukującej odchodzi na prośbę symulanta, znajdując łatwe uzasadnienie dla niechęci niesienia pomocy. Przeciwnie, osoba dojrzała (wysoki poziom orientacji odwewnętrznej) nie odchodzi od „chorego”, gdyż nigdy nie wiadomo, jaki jest naprawdę stan zdrowia tej osoby. *Ergo*, to jest właśnie empatia prowadząca do autentycznej motywacji pomagania. Naturalnie Batson zręcznie odparł ten zarzut (Batson i Ventis, 1985; Batson i Schoenrade, 1991). Jako teolog z wykształcenia (drugi doktorat oprócz psychologii) Batson zakładał, że osoba religijnie dojrzała kieruje się zasadą „odśrodkowego” charakteru zachowań niesienia bezinteresownej pomocy. Altruizm to zachowanie, które nie jest motywowane odwewnętrznie – altruista identyfikuje się z osobą, której trzeba pomóc. Odwołaniem ukazującym istotę takiego czynu jest alegoryczna opowieść o miłosiernym Samarytaninie z Nowego

¹⁵⁸ Ściśle mówiąc, skala ta nosiła wówczas nazwę „interakcyjna”, a prócz skal Allporta, do Inwentarza Życia Religijnego – zestawu narzędzi mierzących religijność – należały jeszcze dwie skale: [religijność] zewnętrzna i [religijność] wewnętrzna oraz krótka skala religijnej ortodoksji. Analiza czynnikowa tych skal ukazała trzy leżące u ich podłoża wymiary. Batson i Ventis (1982) nazwali je: „religia jako środek”, „religia jako cel” i „religia jako poszukiwanie”. W 2023 roku autorzy tej książki wraz z dr. Krzysztofem Krzysztofem opracowali i opublikowali nowe narzędzie do pomiaru orientacji religijnej poszukującej – Questionnaire of Religious Insight (Krzysztof-Świderska, i in., 2023).

Testamentu. W takim ujęciu ktoś, kto pomaga z pobudek osobistych (*ergo* egoistycznych), nie jest altruistą. Nie są altruistami darczyńcy, jeśli życzą sobie jakiegokolwiek nagrody (wdzięczności, pochwały, wzrostu prestiżu). Nie musi to być od razu zbawienie – darczyńcę „dyskwalifikuje” również życzenie upublicznienia swego gestu, a nawet poprawa samopoczucia, czyli wzrost pozytywnej samooceny (dobrostanu). To także nagroda, tyle że wewnętrzna. Tożsamość prawdziwie umotywowanego altruisty drogą empatii „zanika” na rzecz identyfikacji z cierpiącą osobą – obiektem (obiektami) zachowania prospołecznego (bezinteresowna pomoc).

W psychologii religii pojęcie altruizmu pojawia się często, co nie znaczy, że jawi się jako determinanta świętości. Dominujący paradygmat badawczy to poszukiwanie dowodów dla dość oczywistej prawdy: wprawdzie nie każda forma religijności korelacyjnie wiąże się z altruizmem, ale „dobra” forma tak. W Polsce badania takie prowadził Jacek Śliwak (Śliwak i Szafrąńska, 2000; Śliwak, 2001). „Dobrą” religijnością jest w tym przypadku religijność personalna. Koncepcję takiej religijności przedstawił Romuald Jaworski (1989). Rozumie on tę „wzorcową” formę religijności jako „realizację ontycznej relacji osobowej pomiędzy istotą ludzką i osobowym Absolutem, a jej charakterystyka obejmuje swym zakresem zarówno specyfikę samej relacji, jak również osobę człowieka jako podmiotu przeżyć religijnych i osobę Boga jako podmiotu, adresata religijnych przeżyć człowieka” (Jaworski, 1989, s. 147). Następnie jego idea ewoluowała w kierunku podziału na duchowość teocentryczną i antropocentryczną (Jaworski, 2015).

W ujęciu niekonfesyjnym nie jest możliwe traktowanie Boga jako podmiotu; podmiotem jest albo wyobrażenie (jeśli nie iluzja) Boga lub innego bytu, z którym można nawiązać relacje „ja-ty”, albo podmiotem jest sam człowiek. Co znaczy owo „ty”? Ten problem należy do najważniejszych zagadnień filozofii człowieka. Czy „ty” to uwewnętrznione „ja”, czy może jest to „ty”, które transcendowało (uległo przemianie) wprost z „ja” w „ty”, dzięki czemu „ja” znika na rzecz „ty”? Może w ten sposób – w myśl poglądów Daniela Helminiaka – realizuje się autentyczna transcendencja siebie i pełne upodmiotowienie (Helminiak, 2023)? To zaś oznacza bezwarunkowy (nieuwikłany w mechanizmy potrzeby podtrzymywania korzystnej samooceny albo obrony ego) altruizm? Może to jedynie ideał? Dlaczego w takim razie nie wszyscy potrzebują Boga w celu dobroczynnym?

11.2. Dalsze konsekwencje empatii

W tym miejscu nie można zapomnieć, że mówimy tu o duchowości jako kategorii psychologicznej. W tym przypadku filozoficzne spory tracą sens. W specjalnym numerze „Zygon. Journal of Religion & Science”, poświęconym duchowej przemianie jako duchowym uzdrawianiu, uwarunkowanym altruizmem, Bonnie Glass-Coffin (2006) ukazuje na materiale etnograficznym oraz danych zebranych metodą studium przypadku, że żyjące w Peru kobiety-szamanki (curanderas) nie tyle starają się odwołać do transcendencji, ile zharmonizować swe uczucia (postawa akceptacji, empatia, duchowa łączność, altruizm) z leczonymi pacjentami. W ten sposób kształtują w sobie osobiste rozumienie roli szamana w procesie uzdrawiania. Duchowe uzdrawianie w Puerto Rico i USA (Koss-Chioino, 2006) opiera się na modelu skoncentrowanym na składnikach takich jak duchowa przemiana i empatia. Wiele uzdrowicieli rozwija w sobie radykalną empatię: indywidualne różnice między uzdrowicielką a uzdrawianym łączą się w jeden obszar uczucia i doświadczania. Oprócz wniosku, że ponownie potwierdza się podstawowe założenie Batsona (Batson, 1991; 2016) o roli empatii w kształtowaniu się altruizmu, istotne jest także podkreślenie szczególnej roli kobiet, wynikającej tak z ich predyspozycji genetycznych, jak i kulturowych wymagań (płeć kulturowa – gender) (Gilligan, 1982).

Spółeczny wymiar relacji uzdrowiciel – uzdrawiany (w dalszej perspektywie lekarz – pacjent, a nawet ekspert – zleceniodawca ekspertyzy) opisał Brock Kilbourne i James Richardson (1998). Model takich relacji składa się z uniwersalnej roli uzdrowiciela, uniwersalnej roli uzdrawianego i uniwersalnej głębokiej struktury procesów uzdrawiania. Rola uzdrowiciela cechuje się: 1) specjalistyczną wiedzą lub uzdolnieniami, 2) wiedzą i umiejętnościami uzyskanymi lub otrzymanymi w trakcie odbywania praktyki lub inicjacji, 3) idealizacją osobistych cech uzdrowiciela, 4) wiarą w prawdziwość danego systemu diagnozowania, etiologii i postępowania terapeutycznego, 5) sugestywnym rezultatem zachodzącego w sposób naturalny procesu przekonywania uzdrawianej osoby (poprzez zwiększanie nadziei otrzymania oczekiwanej pomocy lub uleczenia) oraz 6) potwierdzeniem w istniejącym świecie pojęć danej grupy lub kultury. Komplementarna rola uzdrawianego składa się z: 1) niewystarczającej wiedzy lub wglądu, 2) wystarczająco długiego okresu emocjonalnej traumy, choroby, stresu lub ignorancji, 3) deprecjacji albo braku potrzebnych cech osobowości, 4) odpowiedniego stopnia akceptacji systemu diagnozy, etiologii i postępowania terapeutycznego uzdrowiciela, 5) podatności na sugestię i oczekiwanie pomocy, nadziei na wyzdrowienie, oraz 6) podobnego albo

kompatybilnego w stosunku do uzdrowiciela światopoglądu. Wreszcie, głęboka struktura procesu uzdrawiania polega na: 1) wyjątkowo wspierającym, empatycznym i ufnyim stosunku łączącym uzdrowiciela z uzdrawianym, 2) specjalnym otoczeniu zawierającym przekonujące symbole kompetencji i doświadczenia potwierdzające nadzieję na pomoc i uzdrowienie, 3) specjalnym systemie przekonań, ideologii, niebudzącym wątpliwości micie, oraz 4) na rytuałach i praktykach potwierdzających trafność podejścia uzdrowiciela.

Odkrycie tej struktury stanowi dalsze potwierdzenie oddziaływania empatii. Przede wszystkim jednak opisany został pewien powszechnie występujący system wpływania na przemianę drugiej osoby – partnera interakcji. Można powiedzieć, że pojawia się tu nieznane oblicze empatii. Pozwala ono uzdrawianemu zaufać uzdrowicielowi, a uzdrowicielowi poznać często niewerbalną, lecz niekiedy najważniejszą informację, którą świadomie lub nieświadomie komunikuje osoba uzdrawiana.

11.3. Niezależność i przywiązanie – dwie wizje niekoniecznie dobrych relacji

Nie ma ważniejszej potrzeby duchowej od pragnienia wolności czy nieograniczenia. Mogą istnieć tylko potrzeby równoważne. A przecież jesteśmy zależni: zwłaszcza od rodziców w pierwszym – w naszej kulturze coraz dłuższym – okresie życia. Różne osoby, sytuacje i uwarunkowania powodują, że „każdy ma jakiegoś szefa”, choćby to był sam Stwórca. Ograniczenia naszej swobody są jednocześnie najskuteczniejszym sposobem transmisji kulturowej. W eseju *Kultura jako źródło cierpień* Zygmunt Freud (1967 [1927]) napisał, że „podstawowym zadaniem kultury jest bronienie nas przed naturą”. To metafora, wskazująca na konieczność ograniczenia (a z czasem także samoograniczenia) w imię bycia autentyczną ludzką istotą. Było to być może przede wszystkim związane z, nomen omen, duchem owych czasów. Współczesna kultura zachodnia to jednak kultura indywidualistyczna, co oznacza, że niezależność albo zbliżona do niej wolność należą do najbardziej pożądanых wartości. Duchowość z zasady zakłada niezależność, inaczej nie jest autentyczna. W pewnym znaczeniu duchowy rozwój jest tożsamy ze zwiększaniem swej niezależności. Tymczasem kontinuum czy wymiar „zależność-niezależność” ma charakter dialektyczny. Może być na przykład tak, że w pewnych relacjach zachowujemy niezależność, będąc całkowicie zależnym w innych relacjach. Jeśli zdarzy się, że mamy autorytarnego szefa, nie mamy wyjścia – zmuszeni jesteśmy do

zależności. Ale po pracy... Inny przykład: osoba uzależniona od nikotyny bywała w przeszłości oceniana jako niezwykle samodzielna i kreatywna, co czyniło ją w odbiorze społecznym niezależną.

Jeden z precedensów związanych z niezależnością polega na tym, że w badaniach związku wymiaru „zależność-niezależność” z wymiarem „religijność-niereligijność” w drugiej połowie XX wieku dość jednoznacznie stwierdzono związek ujemny, tzn. im ktoś jest bardziej niezależny, tym większe prawdopodobieństwo, że jest niereligijny. Od strony teologicznej, w protestanckim podejściu Friedricha Schleiermachera, „istotą religijnych emocji jest uczucie absolutnej zależności” (Schleiermacher, 2006 [1893], s. 101). Czyżby była to zaleta osobowości? Z powodu braku narzędzi mierzących tę zmienną wprost, zoperacjonalizowaną jako brak zależności, Socha (1995) również stwierdził taką prawidłowość. Kłopot polega na tym, że psychologia kliniczna uznaje w naszym kręgu kulturowym emocjonalną zależność za poważny deficyt osobowości, objaw niedojrzałości psychicznej (Jasiecki, 1977). Czy znaczy to, że religijność ma większą wartość dla osób emocjonalnie zależnych? Nie można tego wykluczyć, jeśli przyjąć, że radzenie sobie poprzez religię jest istotne w całym procesie radzenia sobie między innymi z chorobą, tak somatyczną, jak psychiczną. Kenneth Pargament (1997) opisuje szereg empirycznych studiów dowodzących efektywności bycia religijnym poprzez praktyki i rytuały, działalność we wspólnocie parafialnej itd. Jedynie kilka wyników tych badań wskazywało na efekt negatywny. Rzecz o tyle interesująca, że wykryte prawidłowości statystyczne dotyczą ujemnej korelacji między radzeniem sobie z chorobą a miarą odzewnątrzną¹⁵⁹ orientacji religijnej. Istotnie, można podejrzewać, że – zgodnie z charakterem odzewnątrżnej orientacji religijnej – religia jest traktowana jako środek radzenia sobie z sytuacjami trudnymi, w tym często z chorobą.

Ważne jest to, że prawidłowość ta zdaje się dotyczyć tylko jednego z biegunów związku między zestawionymi wymiarami. Drugim biegunem jest niereligijność, lecz w tym przypadku wyjaśnienie jest proste; w kraju, gdzie dominującą rolę w wielu dziedzinach odgrywała w owym czasie jedna religia i reprezentująca ją jedna, lecz potężna instytucja, stojąca na

¹⁵⁹ Chociaż nie ma to większego znaczenia w tej pracy, warto powtórzyć, że: „W polskiej literaturze przedmiotu utarły się nazwy zewnętrzna lub wewnętrzna orientacja religijna. Te nazwy sugerują, że podłożem religijnych orientacji jest zasada internalizacji. Tymczasem kryterium rozróżnienia tych orientacji jest motywacja – autoteliczna (intrinsic, a nie internal) lub utylitarna (extrinsic, a nie external)” (Socha, 2014, s. 60, przypis nr 31). Zatem lepszymi nazwami są „odwewnętrzna orientacja religijna” (religijność autoteliczna) oraz odzewnątrżna orientacja religijna (religijność utylitarna).

straży poprawności światopoglądowej, aby być niereligijnym, trzeba być najpierw niezależnym.

Także religijność nie oznacza koniecznie bycia osobą emocjonalnie zależną. Przypuszczalnie jest tak, że wśród osób religijnych są jednostki zależne (i to w sposób determinujący ich bierność, wycofanie i skłonność do preferowania dogmatycznych form religijnych przekonań i autorytarnych form religijnych praktyk) oraz niezależne. Można to interpretować dwójako: niezależność wiąże się z religijnością wtedy, gdy religijna tożsamość staje się bodźcem dla aktywności społecznej lub/i politycznej. Trudno bowiem zaprzeczyć, że na przykład zryw solidarnościowy, wspierany przez katolickich duchownych (nie mówiąc szerzej o bohaterze i ofierze owych czasów – św. Jerzym Popiełuszcze), to oczywisty dowód bycia jednocześnie głęboko religijnym i niezależnym. Związek wymiaru zależności-niezależności z religijnością ma jednak charakter podobny do związku między religijnością a uprzedzeniami etnicznymi. Gordon Allport (1988 [1950]) stwierdził, że osobami najbardziej uprzedzonymi nie były osoby autentycznie religijne, o orientacji nazywanej tu odwewnętrzną, ani nawet osoby o orientacji odzewnej (religijność utylitarna, instrumentalnie nastawiona na zaspokojenie jakiejś zdeprawowanej potrzeby). Były to osoby o wysokich wynikach w obu skalach mierzących orientację religijną, odwewnętrzną i odzewną. Allport określił takie osoby jako *muddle-headed*¹⁶⁰. Warto byłoby zbadać wzajemne korelacje między uprzedzeniami a zależnością (Allport, 1988 [1950]).

Alternatywna interpretacja kwestii podporządkowywania się innym ludziom wykorzystuje wspomnianą już uprzednio koncepcję przywiązania Johna Bowlby'ego (2007). Jest to wrodzony mechanizm uruchamiany w pierwszych godzinach życia, dzięki któremu powstaje więź emocjonalna między noworodkiem a – najczęściej – jego matką, w psychoanalizie określaną jako pierwotny obiekt kateksji. Nienawiązanie jej prowadzi do poważnych i nieodwracalnych deficytów osobowości. Jeśli jednak wspomniana więź zaistnieje, ma to istotne konsekwencje; forma nawiązywania relacji z innymi zależy od wczesnodziecięcych doświadczeń dotyczących rodzaju więzi z najbliższą dziecku osobą (Kirkpatrick, 1995; Bowlby, 2007). W szczególności istotne jest to, czy ta więź wytworzyła bezpieczny, czy lękowo-ambivalentny styl przywiązania (Salter Ainsworth, 1989; Kirkpatrick, 1995)¹⁶¹.

¹⁶⁰ W wolnym przekładzie „kapuściany łeb”, „przyglup”, osoba o chaotycznym umyśle.

¹⁶¹ Dla przypomnienia: odpowiedniki angielskie to *secure attachment* (styl bezpieczny) oraz *insecure attachment* (styl lękowo-ambivalentny). Trzecim, najrzadziej występującym stylem przywiązania jest styl unikający (*avoidant*).

Można przypuszczać, że niezależność jest uwarunkowana bezpiecznym stylem przywiązania, podczas gdy osoby lękowo-ambiwalentne pozostają emocjonalnie zależne. W tym sensie kategorie „zależność-niezależność” oraz „przywiązanie lękowo-ambiwalentne – przywiązanie bezpieczne” są w pewnym stopniu kompatybilne.

Jeśli religijność jest najczęstszą formą ekspresji duchowości, można przypuszczać, że jej relacje z przywiązaniem i jego stylami są do pewnego stopnia diagnostyczne także dla innych form duchowości. W przypadku chrześcijaństwa istotna dla kształtu przywiązania jest spostrzegana bliskość Boga. Przyjmuje się tu założenie, że Bóg jest dla osób religijnych obiektem przywiązania. Według Cindy Hazan i Debry Zeifman (1999) treścią takiego przywiązania powinny być: podtrzymywanie bliskości z Bogiem (np. poprzez modlitwę), niebiańskie bezpieczeństwo (pewność, że zwracanie się w sytuacji trudnej do Boga zostanie wysłuchane), bezpieczna baza (dobrostan wynikający z satysfakcjonujących więzi z religijną wspólnotą) i używanie wobec Boga takich określeń, jak „Pasterz”, „Ojciec”, „Opoka”, oraz lęk przed separacją (Bóg odbierany jako odległy, niedostępny, „ciemna noc duszy”). Andreas Birgegard i Pehr Granqvist (2004) wymienili dwie hipotezy dotyczące relacji z Bogiem. Hipoteza dwupoziomowej wymiany zakłada, że podstawowy mechanizm religijności, gdzie obiektem tego przywiązania jest Bóg, to rezultat społecznego uczenia się w warunkach przywiązania bezpiecznego (zsocjalizowany poziom wymiany). Powtarzające się doświadczenia z wrażliwymi, empatycznymi opiekunami wytwarzają wymianę między pozytywnym modelem ja-inni a obrazem Boga jako kochającego i opiekuńczego. Taka religijność jest podobna do religijności rodziców. Druga jest hipoteza emocjonalnej kompensacji. Według niej religijność osób o lękowo-ambiwalentnym stylu przywiązania wynika z afektywnych systemów regulacji w celu podtrzymania poczucia bezpieczeństwa, w którym Bóg może pełnić funkcję obiektu zastępczego. Wcześniejsze badania wykazały, że religijność osób o lękowo-ambiwalentnym stylu przywiązania jest zmienna, szczególnie w warunkach stresującego trybu życia. Obraz Boga takich osób to Bóg odległy, mało kochający. Wcześniej Pehr Granqvist i Berit Hagekull (2000) wykazali w badaniach kwestionariuszowych, że: 1) dane zebrane od 156 studentów uniwersytetu w Uppsali ukazały umiarkowany związek pomiędzy dojrzałym stylem przywiązania a zmiennymi opisującymi osobisty stosunek do Boga. Wynik ten jest zgodny z pierwszą hipotezą współzależności dojrzałego stylu przywiązania i religijności; 2) osoby niemające partnera są bardziej aktywne religijnie niż osoby pozostające w związkach. Wynik ten jest zgodny z drugą hipotezą, kompensacyjną.

Niewiele badań poświęcono dotąd związkowi między niezależnością czy stylem przywiązania a niereligijnością, w obrębie której także można zauważyć różnice. Najczęściej rozróżnia się ateizm i agnostycyzm oraz – ewentualnie – apostazję (Streib i Klein, 2012) i dekonwersję (Streib, 2012)¹⁶². W ten sposób powinno się podzielić tak ateistów, jak i agnostyków, co najmniej na ateistów (lub agnostyków) „od urodzenia” i ateistów (lub agnostyków) po dekonwersji. W badaniach sondażowych prowadzonych w USA w roku 2008 okazało się, że 66% osób niereligijnych to kontrnawróceni (dekonwerenci). Osób niereligijnych „od urodzenia” było tylko 32% (Kosmin i in., 2008).

11.4. Samoocena – czy musi być pozytywna, czy tylko realistyczna?

Teza o randze samooceny to jeden z podstawowych „dogmatów” psychologii, poczynając od przyjęcia za aksjomat, że dokonując jakiegokolwiek czynności poznawczej, bezwiednie odnosimy zdobywaną wiedzę do siebie, jesteśmy „centrum Wszechświata”. Wszystko, czego się dowiadujemy, może ulec dowolnemu przekształceniu, tak aby nasze mniemanie o sobie nie doznało zasadniczej ujemy. Jest to ochrona obrazu siebie jako osoby myślącej i działającej racjonalnie – chociaż w wielu przypadkach może być wprost odwrotnie. O tym, czy postępujemy racjonalnie, czy irracjonalnie (choć nadal jesteśmy skłonni przekonywać innych i siebie, że jesteśmy racjonalni), decyduje cel, do którego zmierzamy. Jego realizacja to realizacja potrzeby „przekonywania siebie, że jesteśmy porządnymi, rozsądnymi ludźmi” (Aronson, 2000, s. 207). Działa tu znany z psychologii społecznej mechanizm uzasadniania własnego postępowania. Czy odgrywa on istotną rolę w kontekście duchowości?

Przekonania i idee religijne są akceptowane w taki sposób i na takim poziomie, jaki uzyskała dana osoba w swym duchowym rozwoju. Chodzi zarówno o formy wiary ludzi prostych – dosłowne i dogmatyczne, a nawet fundamentalistyczne, jak i wyrafinowane formy wiary w rozumieniu zaczerpniętym z teorii Jamesa W. Fowlera (1981), czyli wiarę koniunktywną (paradoksalno-konsolidacyjną) (por. Socha, 2000b, s. 179–181),

¹⁶² Apostazja nie dotyczy wszystkich, którzy odcięli się od religii. Dodatkowym jej atrybutem jest fakt wykazania przez apostatę podmiotowej aktywności. Należy przekazać odpowiednim władzom kościelnym pisemną deklarację apostazji. Sama dekonwersja jej nie wymaga. Ponadto warto wspomnieć, że w języku polskim, analogicznie do terminu „konwersja”, istnieją polskie synonimy: konwersja = nawrócenie i dekonwersja = kontrnawrócenie.

czy o taoistyczne wu-wei (Banek, 2007). Ponownie warto spojrzeć, jak zasadę wu-wei wyjaśnił Benjamin Hoff (1993), stawiając Kubusia Puchatka w obliczu losów postaci i tego, co im się przytrafiło.

Mistycy katoliccy nazwą to „marnością nad marnościami”¹⁶³, zaś André Comte-Sponville (2011, s. 144) mówi, że „człowiek jest bytem skończonym, otwartym na nieskończoność. [...] bytem efemerycznym, otwartym na wieczność, bytem względnym, otwartym na absolut”. Budowanie samooceny jest procesem permanentnym. W odniesieniu do poczucia „marności” można nawiązać do obecnej w wielu tradycjach mistycznych konieczności przejścia przez fazę rozbicia dotychczasowego obrazu siebie. Píše o niej również Karl Jaspers (Jaspers, 2000 [1953]). Dopiero taki „czysty krajobraz umysłu” umożliwia identyfikację z nowym, lepszym, a nawet w jakimś sensie idealnym ja. W katolicyzmie nazwano tę fazę „ciemną nocą duszy”, w sufickim islamie „uwolnieniem od ja” (Shafii, 1985).

Autor pojęcia „ciemnej nocy duszy” to Święty Jan od Krzyża, *alias* Juan de Yepes y Alvarez (1542–1591). Jako „typowy” przyszły mistyk, „Jan był drobny, szczupły i chorowity” (Hardy, 2025). Jak wiadomo, wraz ze św. Teresą z Ávili był twórcą zakonu karmelitów bosych. Pochodząc z biednej rodziny, Jan miał silną motywację rozwojową; był poetą, działaczem religijnym, szczególnie cenionym w czasach kontrreformacji (z drugiej strony, istniała nadal „konkurencja” judaizmu, a może w większym stopniu islamu)¹⁶⁴. Jan działał w okresie panowania hiszpańskiego króla Filipa II Habsburga. W tym okresie Hiszpania zmagala się z zagrożeniami zarówno zewnętrznymi, jak i wewnętrznymi. Ortodoksyjnie katolicki Filip II zapewne nie skąpił wsparcia zakonowi jezuitów i karmelitów, korzystając ze złota przywożonego z Ameryki przez Wielką Armadę, wtedy uważaną za „niezwycięzoną” – wyczyn admirała Nelsona pod Trafalgarem zdarzył się dopiero 11 października 1805 roku.

W słynnym autobiograficznym, lecz i poetyckim dziele *Noc ciemna* (Święty Jan od Krzyża, 2024)¹⁶⁵, napisanym częściowo w więzieniu

¹⁶³ Księga Koheleta, 2:23. „Bo wszystkie dni jego są cierpieniem, a zajęcia jego utrapieniem, nawet w nocy serce jego nie zazna spokoju, to także jest marność”.

¹⁶⁴ Żydzi zostali ostatecznie wyparci z Hiszpanii na podstawie edyktu z Alhambry wydanego w roku 1492 przez królów Hiszpanii Izabelę Kastylijską i Ferdynanda II Aragońskiego. Wyparto również wyznawców islamu (rekonkwista: upadek Emiratu Grenady oznaczał także wyparcie w tym samym roku 1492, po dziesięcioletniej wojnie, muzułmańskich Maurów). W czasach św. Jana ekspansja islamu zagrażała raczej ze strony potężnej wówczas Turcji Osmańskiej.

¹⁶⁵ *Noc ciemna* ukazała się po raz pierwszy drukiem w roku 1618 wraz z *Drogą na Górę Karmel*.

w Toledo, Jan analizuje własne doświadczenia, w których pojawiła się owa „ciemna noc duszy”. Pisz:

Wypada mi teraz przystąpić do wyjaśnienia tej ciemnej nocy. Zaciemnia ona ducha, by mu dać światło odnośnie do wszystkich rzeczy. [...] Duch [...] musi być prosty, czysty, ogołocony ze wszelkich przywiązań naturalnych, tak aktualnych jak i habitualnych, aby mógł bez przeszkód i ze swobodą ducha jednoczyć się z Boską Mądrością (1949, s. 8).

Jak widać, Święty Jan doskonale zdawał sobie sprawę z tego, co działo się z jego świadomością. Utwór jest redundantny, zaś jego interpretacja zwykle jednoznacznie hagiograficzna. Tym niemniej w całym procesie poznawania i opanowywania przez Świętego Jana stanów mistycznych widać nie tylko jego wysiłki zrozumienia, ale także wewnętrzny imperatyw przekazania sensu tych przeżyć. To tłumaczy nieco dziwne jak na utalentowanego poetę powtarzanie się. Wydaje się, że Święty Jan pragnął przekazać innym to, co przeżył i jak można tych przeżyć dostąpić. Podobnie jak *Ćwiczenia duchowe* św. Ignacego Loyoli jest to instrukcja postępowania, chociaż metoda jest inna. W uproszczeniu, pierwsze dzieło można zakwalifikować jako introwertyczne, drugie – ekstrawertyczne.

Poczucie wolności jako kategoria psychologii ja pojawia się też u Maine de Birana, twórcy subiektywistycznej psychologii religii, której był – jak wiadomo – pierwszym przedstawicielem we Francji (Wulff, 1999, s. 50–51). Poglądy i praktyka wywodzące się od św. Ignacego znajdują – jak się zdaje – potwierdzenie w fenomenologiczno-poznawczym podejściu do genezy stresu, a następnie procesów radzenia sobie ze stresem Richarda Lazarusa (Lazarus i Folkman, 1984, s. 46–50; Heszen-Niejodek, 2000). Zależnie od wcześniejszych doświadczeń, od wytworzonego nastawienia, a jednocześnie możliwości dokonania prawidłowej oceny zdarzenia, ta sama sytuacja wywoła albo stres, albo zostanie uznana za wyzwanie. Do tego należy dołączyć mniej lub bardziej istotne wewnętrzne cechy podmiotu danego zdarzenia, na przykład cechy temperamentu i samoocenę. Szczególnie w świetle popularności teorii opanowywania trwogi rola satysfakcjonującej samooceny jako bufora trwogi (a zatem i stresu) jest nie do przecenienia (Harmon-Jones i in., 1997).

12. Meandry duchowości. Negatywna strona postrzegania rzeczywistości, moralności i uczuć

Mysłąc o duchowości, zazwyczaj tworzymy jej pozytywny obraz. Jeśli jest natomiast źle, to zastanawiamy się, jak doprowadzić do szczęśliwego zakończenia. Tymczasem może być tak, że szczęście rozumiane jako dobrostan czy jakaś inna jego forma jest nieosiągalne. Wiele zależy od celu, jaki formułujemy¹⁶⁶. W tym sensie szczęście czy dobrostan, wymieniane najczęściej jako cel duchowości, budujemy sobie sami. Jesteśmy zatem również autorami uczuć. Nie emocji – te mają charakter w większym stopniu wrodzony niż wyuczony. Ta sama emocja, lepiej – reakcja emocjonalna – jako uczucie może być czymś zupełnie różnym. Jest ono opartą na emocji strukturą poznawczą, czerpiącą wzorzec z zasobów kultury, z mitów (tak jak mit miłości romantycznej), baśni (np. wzór roli Kopciuszka), powieści, filmów itd. Tak radość (emocja) może okazać się uczuciem pozytywnym, jeśli pojawi się jako przeżyciowy komponent zrozumienia żartu o dziecku wracającym z płaczem z piaskownicy: „Dziecko, kto na ciebie sypie piaskiem, chłopczyk czy dziewczynka?” – „Nie wiem, bo było bez ubranka!”. Wszystko zależy jednak od kontekstu emocji. Lepiej nie opowiadać tego w obecności rodziców, którzy przeżyli stratę dziecka z powodu zespołu nagłej śmierci łóżeczkowej. Trauma z tego powodu należy do najstraszniejszych i najdłużej trwa (DeFrain i Linde, 1978; Vance i in., 1995).

Uczucia jako byty wtórne podlegają większej lub mniejszej modyfikacji w zależności od kompetencji autokreacyjnej, a zatem stopnia kontroli dopływających danych oraz możliwości ich zastosowania w zmaganiach z determinacją genów i środowiska. Zapanowanie nad emocjami jest – odwołując się do swoistego eufemizmu – sztuką. Dlaczego to jest trudne?

¹⁶⁶ Kazimierz Obuchowski (1985) wskazał, że podstawą motywacji dalekiej jest wielostopniowa i hierarchiczna struktura zadań. Daje ona większe prawdopodobieństwo autonomicznego i trwałego rozwoju niż motywacja oparta na zadaniach krótkodystansowych.

Odpowiedź sformułowali już w połowie XX wieku John Dollard i Neal Miller. Ich dzieło *Osobowość i psychoterapia* (1969 [1950]) to genialna interpretacja pojęć psychoanalizy w języku teorii uczenia się. W tym miejscu wystarczy wspomnieć, że przeżycie silnych emocji przez dziecko (do sześciu lat) jest zdaniem tych psychologów źródłem niekiedy poważnych zaburzeń tkwiących jak ciernie w osobowości. „Ze względu na swą bezradność fizyczną, umysłową i emocjonalną dzieci są szczególnie wrażliwe na szorstkie lub niekonsekwentne formy treningu”¹⁶⁷ (Dollard i Miller, 1969, s. 66¹⁶⁸). Dzieci w wieku niemowlęcym i poniemowlęcym nie rozumieją języka opisującego emocje, nie rozumieją otaczającego je świata: „Z tego powodu małe dzieci mogą być narażone na przeżywanie bardziej skrajnych stanów emocjonalnych, niż się to zdarza dorosłym, z wyjątkiem sytuacji, w jakich dorośli znajdują się w czasie wojny, na froncie” (Dollard i Miller, 1969). Powstające silne konflikty emocjonalne mogą przypominać zachowania uznawane u dorosłych za symptomy psychozy. Oczywiście takiego czy innego kojarzenia emocji nie można wykluczyć: rzecz w tym, co uczynić, aby uchronić dziecko od skojarzeń z emocjami negatywnymi.

Pamiętający opis słynnego eksperymentu pioniera behawioryzmu, Johna Watsona, są świadomi z jednej strony ich nieprzewidywalnej zmienności, zaś z drugiej ich wyuczonego charakteru. Stosując awersyjny bodziec (silny dźwięk), Watson wywoływał strach u 11-miesięcznego chłopca Alberta. Więcej – reakcja strachu (czyli emocja, a nie uczucie) zgeneralizowała się na inne obiekty, włącznie z białym fartuchem i siwą głową Watsona. Współcześnie eksperymenty takie są niedozwolone jako nieetyczne. Psychologowie wiedzą, że raz uwarunkowana reakcja strachu, szczególnie w przypadku wytworzenia się u osoby zespołu stresu pourazowego (PTSD¹⁶⁹), zostanie u danej osoby do końca życia. Nawet jeśli stopniowo zaniknie, bardzo łatwo ją ponownie „odświeżyć”¹⁷⁰.

Richard Lazarus, twórca teorii radzenia sobie ze stresem, napisał z żoną Berenice Lazarus interesujące studium emocji i uczuć *Pasje i ich racje. Uzasadnianie własnych emocji* (Lazarus i Lazarus, 1994). Jak się zdaje, psychologowie nie doszli jeszcze do porządku z tą stroną psychiki.

¹⁶⁷ Trening to nic innego jak sytuacja uczenia się.

¹⁶⁸ Numer strony pochodzi z wyboru tekstów *Psychologia osobowości. Tom 1: Materiały dydaktyczne dla studentów SWPS*, Warszawa 1998.

¹⁶⁹ Ang. *posttraumatic stress disorder*.

¹⁷⁰ Okazało się, że Albert był umysłowo niepełnosprawny (wodogłowie), co wyklucza możliwość generalizacji wyniku badania Watsona na osoby intelektualnie sprawne (Fridlund i in., 2012).

Podobnie w tej książce: jak widać to na przykład w podrozdziale ukazującym miłość, można pomylić miłość do partnera czy partnerki z miłością do siebie¹⁷¹ albo – jak to określił Morgan Scott Peck (1978]1988) – z „syndromem biernego uzależnienia”. W obu przypadkach występują silne emocje: radości, zadowolenia, ale i lęku lub smutku; praktycznie emocja może być dowolna. Natomiast sama miłość to nie tylko jakaś emocja. To jest uczucie, zwane niekiedy „wyższym” (Sujak, 1987)¹⁷². Inaczej mówiąc, emocje należą do sfery przeżyć elementarnych, spontanicznych i wrodzonych, podczas gdy uczucie ma charakter złożony, pojawia się i zmienia z biegiem czasu, poddaje się wpływom zewnętrznym i wewnętrznym (podmiotowym). Miłość jest zdeterminowana kulturowo i stanowi tylko jeden z przejawów duchowości. Czy obok przyjaźni i szczęścia, a nawet uczucia przepływu (Csikszentmihalyi, 1996), miłość jest uczuciem pozytywnym? W równym stopniu uzasadnione jest i to, że miłość należy do uczuć negatywnych.

Niektóre z uczuć są uważane za powszechne, a nawet wskazane. Decydują względy praktyczne. Przykłady to wywoływanie uczuć takich jak poczucie winy, inaczej wyrzuty sumienia, czy cierpienie jako element wzbudzający empatię. Także uczucia negatywne mogą być bardzo złożone. Ich wzorce są transmitowane z zasobów kultury, takich jak literatura czy sztuki piękne. Można przyjąć, że uczucia są jakościowo odrębne od emocji, emocje są ich budulcem. Wspomniane tu cierpienie jest bezkształtną, ogarniającą wszystko emocją, chyba że został znaleziony jej obiekt lub przyczyna.

Pojedyncze uczucia mogą się łączyć według różnych zasad. Na przykład, jeśli jest prawdą, że „nie ma miłości bez zazdrości”, stosuje się dialektyczną zasadę jedności przeciwieństw. Ich struktura może być złożona. Osoby o bardziej zróżnicowanym stylu poznawczym postrzegają świat wielowymiarowo i wieloaspektowo. Zaczyna się od klasycznego dualizmu: tak jak akcja powoduje reakcję, a zimno jest brakiem ciepła, tak dobro jest brakiem zła, a szczęście to uniknięcie nieszczęścia. W psychologicznej „mocnej” wersji – dopiero zaznanie nieszczęścia uświadamia, czym jest szczęście (Tatarkiewicz, 1965). W tym miejscu przedstawione są aspekty

¹⁷¹ Jeden z żartów Woody Allena: „Masturbacja to seks z kimś, kogo się naprawdę kocha”.

¹⁷² Elżbieta Sujak (1983, s. 86) pisze: „W swym rozwoju człowiek osiąga uczucia, których nawet materialści nie wahają się nazwać duchowymi: miłość życzliwą i bezinteresowną, uczucia przyjaźni, przywiązania do ojczyzny, narodu, uczucia religijne i moralne, które stanowią miłość dobra w znaczeniu zupełnie już oderwanym od pojęcia korzyści”.

duchowości, które dopełniają obraz tego, czym jest duchowość. Dla Elżbiety Sujak (1987, s. 85) dopełnieniem sympatii – pierwotnego uczucia pozytywnego – jest pierwotne uczucie ujemne, antypatia, która wraz z rozwojem zmienia się i różnicuje. Powstają uczucia takie jak obawa, lęceważenie, poczucie przewagi. Sujak dodaje, że uczucia wyższe muszą być najpierw dostrzeżone, a dalej, że ich trwanie i forma zależą od umiejętności ich werbalizacji – tak się rozpowszechniają i przekształcają memy kulturowe. Jeśli przyjąć, że rozwój duchowości przejawia się coraz wyższym poziomem kompetencji psychospołecznej i samoświadomości, wiedza o tym, co dzieje się z naszym organizmem i procesami psychicznymi, polega między innymi na coraz sprawniejszym odczytywaniu sygnałów stamtąd płynących. Częściowo wykazała to Grażyna Niedzieska (2010). Porównała ze sobą trzy grupy osób: zaangażowanych w warsztaty rozwoju osobistego, nowicjuszy i osoby nigdy nieuczestniczące w warsztatach rozwoju osobistego. Zgodnie z hipotezą najlepsze wyniki osiągnęli zaawansowani uczestnicy warsztatów. Niestety świadczy o tym jedynie część wyników, prawdopodobnie brak istotności można przypisać ostrożnemu charakterowi kryteriów statystycznych. Bardziej wyrafinowane procedury nie były możliwe, gdyż porównywane grupy osób były nieliczne (17, 14 i 18 osób).

Wynik uzyskany przez Niedzieską odnosi się w równym stopniu do uświadamiania sobie uczuć pozytywnych, jak i negatywnych. W przypadku uczuć negatywnych pojawia się kolizja między przeżywanym uczuciem z jego społeczno-kulturową wartością a potrzebą utrzymania zadowalającej samooceny, według takich powiedzonek, jak „chłopaki nie płaczą”, „nie ma miłości bez zazdrości” czy „kradnę, bo wszyscy kradną”. Prowadzi to do wyparcia znacznej części tego – Niestety negatywnego – doświadczenia. Jest to przyczyna trudności radzenia sobie z negatywnymi uczuciami, choć właśnie one powinny być usunięte z repertuaru jednostki. Jak nie zazdrościć (w znaczeniu bliskim zawiści), kiedy inni mają lepiej? Jak nie dopuścić chęci zemsty na kimś, kto wyrządził nam krzywdę? Wybaczyc? Jak nie hodować w sobie awersji do polityków, których poglądy i [wy]czyny są nam – delikatnie mówiąc – obce? Zgodnie z prawami atrybucji stosowane są liczne sposoby redukcji przeżywanego wtedy dysonansu poznawczego, znane również pod hasłem „błędów atrybucji” (Aronson i in., 1997). Należy tu między innymi asymetria w ocenianiu własnych zachowań podczas porównywania ich z zachowaniami innych ludzi. Znają to wszyscy czytelnicy powieści dla młodzieży pt. *W pustyni i w puszczy*. Czarny służący, uznawany w czasach Sienkiewicza za stojącego na nieco niższym szczeblu niezbyt jeszcze popularnej drabiny ewolucji,

mawiał tak: „Jak Kali ukraść komuś krowa, to być dobrze, ale jak Kalemu ktoś ukraść krowa, to być bardzo źle”.

Inaczej mówiąc, w porównaniu z innymi siebie traktujemy lepiej. Na przykład własny sukces oceniamy wyżej niż sukces innych i przeciwnie – własną porażkę oceniamy łagodniej, porażkę innych bardziej surowo. Przyczyny tego tkwią w potrzebie utrzymania korzystnej samooceny. To prowadzi do emocji, które z kolei przekształcamy w uczucia. Te zaś będą zabarwione pozytywnie, gdy samoocena jest skutecznie chroniona, a negatywnie, gdy jest zagrożona. Kali w pierwszej sytuacji się cieszy, w drugiej rozpacza lub jest wściekły.

Nie zawsze i nie całkowicie uczucia negatywne są szkodliwe. Niekiedy trzeba – jak to się mówi – być asertywnym. Umiejętność asertywnego zachowania nie wyrządza szkody naszej samoocenie. Oczywiście pod warunkiem, że nie przybierze ona formy bezmyślnej agresji lub czynu uważanego za chamstwo czy co najmniej brak elegancji i wychowania. Jest jeszcze inna pułapka: konflikt między własnym zachowaniem a uznanymi, zinternalizowanymi standardami ich oceny. Człowiek postawiony przed dylematem „Być w zgodzie z sumieniem, czy o nim zapomnieć?”, może wybrać jedno lub drugie. Niestety nie każdy dokonuje wolnego wyboru. Wtedy postępuje wbrew wspomnianym standardom. Może się to stać z powodu nacisku otoczenia lub autorytetu i z wielu innych przyczyn. To zaś może uruchomić procesy konstruowania poznawczego, powodujące powrót „zapomnianych chwilowo” standardów i – mówiąc językiem potocznym – wyrzuty sumienia, potrzebę ekspiacji, a nawet jakąś formę samoukarania. Może ona być nieświadoma, co przenosi doznania takiej osoby w niebezpieczne regiony psychosomatyki. Oznacza to możliwość nie tyle przeniesienia, ile rozszerzenia konfliktu emocjonalnego i teraz już uczuciowego. Cierpienie staje się i psychiczne, i somatyczne.

12.1. Cierpienie... dlaczego ponownie?¹⁷³

Jeśli się zgodzić, że cierpienie jest uczuciem, a nie tylko emocją, ponowna wzmianka na ten temat jest konieczna. Warto przypomnieć, że jak mało które uczucie cierpienia jest rezultatem konstruowania poznawczego. Cierpienie fizyczne to może najmniej skomplikowany jego rodzaj, ale i w tym przypadku można go doznawać (uświadamiać sobie) albo skutecznie wypierać ze świadomości. Jego intensywność może rosnąć lub się

¹⁷³ Szerzej o cierpieniu traktuje rozdział 9.3.

zmniejszać. Na przykład cierpienie uważane za nieuzasadnione staje się nie do zniesienia (dziecko, które jest bite, choć nie wie za co) i przekształca się w poczucie krzywdy. Odwrotnie, w niektórych rodzinach kara chłosty – potocznie: „spuszczenie lania” – jest akceptowana jako usprawiedliwiony i skuteczny środek wychowawczy. Pojęcie kary cielesnej jest rozumiane jako świadome użycie siły fizycznej w taki sposób, aby spowodować uczucie bólu, ale nie zranienia. Jego celem jest korekta i kontrola zachowania dziecka (Halemba i Izdebska, 2009, s. 2). Według znanego kulturowego standardu („sądźka nie szklanka”) ból tego rodzaju pełni funkcję informacyjną, a zatem adaptacyjną. Dochodzi do tego przekonanie, że do pewnego momentu rozwoju umysłowego dziecka inna – na przykład werbalna – forma kary nie ma jeszcze sensu. Takie rozumienie kary cielesnej może zaakceptować doznający jej młody człowiek; w ten sposób norma kary cielesnej jest przekazywana z pokolenia na pokolenie.

12.2. Zazdrość i zawiść

Trudno o bardziej przekonujący przykład duchowości chorej niż genialne studium zazdrości, *Otello* Williama Szekspira. Niezwykłość tego dramatu polega – między innymi – na zawarciu w osobowości tytułowego bohatera cech na pierwszy rzut oka niewystępujących razem. Z jednej strony jest on dzielnym, szlachetnym młodzieńcem zakochanym w równie szlachetnej i prostolinijnej Desdemonie. Z drugiej strony wykazuje niedojrzałość osobowości, dość łatwo ulegając intrygom i fałszywym supozycjom Jagona, co kończy się tragicznie. W przeciwieństwie do wielu innych dzieł Szekspira sztuka jest jednowątkowa, lecz na tyle psychologicznie trafna, że służy w psychiatrii jako część terminu „kompleks Otella”. Jest to określenie niezbyt precyzyjne, jako że w psychiatrii mianem tym określono psychozę urojeniową pojawiającą się jako część charakteropatii poalkoholowej.

W przypadku Otella jest przecież inaczej. Gdyby zazdrość Otella była spowodowana czynnikami wobec osobowości zewnętrznymi, mógłby to być na przykład fakt różnic rasowych. Otello jednak nie jest czarnoskórym, w czasach Szekspira zwanym Negrem. Otello jest Maurem – Arabem z któregoś z ówczesnych śródziemnomorskich państw muzułmańskich¹⁷⁴. Można ten fakt uznać za podstawę wyjaśnienia psychologicznego.

¹⁷⁴ Otello reprezentuje kulturę islamu, która jest obecnie znacznie bardziej patriarchalna od liberalnej kultury europejskiej. Wtedy także judeochrześcijańska kultura europejska miała patriarchalny charakter.

Odwołuje się ono do samooceny. Przypuśćmy, że Otello ma zanizoną samoocenę. Jednym z powodów może być odrębność rasowa, innym przynależność do mniejszości, jeszcze innym – standard roli mężczyzny w związku z kobietą w kulturze islamu. W tej sytuacji zdrada ze strony partnerki (żony!) jest czymś niewyobrażalnym. Otello wpada w obłąd (psychoza reaktywna uwalniająca afekt, najsilniejsza ze znanych emocji, w systemach prawa jest to zwykle okoliczność łagodząca wyrok za zabójstwo) i dusi Desdemonę. Po ochłonięciu uświadamia sobie, co się stało. Także późniejszy akt samobójczy nie musiał być skutkiem utraty ukochanej osoby. Otello uznał, że czyn, którego się dopuścił, na zawsze pograża go w opinii otoczenia. Utrata tego, co nazywamy honorem, jest często powodem samobójstwa (seppuku w Japonii)¹⁷⁵.

Nie szukając daleko, załóżmy, że przykładem uczucia zawiści jest Jago, fałszywy przyjaciel Otella. Bliska zazdrości zawiść ma jednak szerszy zakres znaczeniowy: zazdrość pojawia się z powodu jednej osoby, w kontekście domniemanej niewierności uczuciowej, podczas gdy zawiść może się kierować wobec dowolnego obiektu. Jakiś pożądany przez nas obiekt jest niedostępny dla nas, podczas gdy jest dostępny innym. Zawiść Jagona dotyczyła Desdemony i kierowała się przeciw Otellu, lecz zawiść może wystąpić u każdego, kto czegokolwiek zazdrości innym. Jak to sformułował tłumacz, Leon Ulrich, Jago jest zawistny „za to, że – obcy, przybłąda dobił się stanowiska w Rzeczypospolitej; za to, że jemu nie dał namiestnictwa, że pogłoski chodzą, jakoby w łaskach był u jego żony, za to wreszcie, iż Maur jest szlachetny, mężny, i że takie dwie postacie jak Otello i Jago nienawidzić się muszą”¹⁷⁶.

Posługując się tym samym przykładem Otella i Jagona, Robert Solomon (2006) zauważa, że zawiść nie odnosi się do osoby, lecz dotyczy czegoś, co ktoś w odróżnieniu od nas posiada. Zawiść, w przeciwieństwie do miłości, oddziela od innych ludzi. Ponieważ Jago jest samotny, jego zawiść tylko rośnie. Zawiść, a zwłaszcza związana z nią chciwość może być impulsem do pożytecznego działania – jest ponoć elementem „ducha

¹⁷⁵ Przed zadaniem sobie śmiertelnego ciosu Otello tak ratuje swój honor (samoocenę): „Mów o mnie tak, jak jestem; nic nie ujmij, lecz nic nie dodaj przez złośliwość serca. Mów, że niemądrze, ale zbyt kochałem. Obcy zazdrości, gdy ją raz uczulem, Ostateczności dosięgnąłem granic, że jak Indianin głupi odrzuciłem perłę niż całe jego plemię droższą” (Otello, Akt 5, scena II).

¹⁷⁶ Zasób opracowany na podstawie: Shakespeare, 1895. Publikacja zrealizowana w ramach projektu Wolne Lektury (<http://wolnelektury.pl>). Reprodukacja cyfrowa wykonana przez Bibliotekę Narodową z egzemplarza pochodzącego ze zbiorów BN (<https://wolnelektury.pl/katalog/lektura/otello.html>, dostęp: 27.08.2016).

kapitalizmu”. Niestety może przybrać formę patologiczną. Solomon powołuje się na przykład podany przez Jerome’a Neu: zawiść jest czymś zdrowym, gdy motywuje biegacza do pracy nad poprawieniem swej kondycji, staje się patologią, gdy motywuje do takiego działania, które pogorszy wyniki konkurenta.

Zawiść tak jak zazdrość karmi się kłopotami z samooceną – zagrożonym poczuciem własnej wartości. Im bardziej boimy się o samoocenę, tym bardziej promujemy zawiść. Jedną z form zawiści jest zawiść „bezinteresowna”. Jeśli ktoś odnosi sukcesy, my zaś nie, to mimo że nie zyskamy na tym niczego, staramy się zablokować ich kontynuację. „Ja nie mam, to inny też nie będzie ich mieć”. Jago wpędza Otella w obłęd zazdrości, aby – można rzec – jego rękami zamordować ofiarę nieuzasadnionej zazdrości. A to już jest zawiść. Zawiść jest szczególnie niszczącym uczuciem – Jago mści się na człowieku, który zawinił tylko tym, że był kochany przez osobę, której miłości on sam nie mógł zdobyć.

Zazdrość jest od dawna przedmiotem badań psychologicznych, z zastosowaniem różnych teorii i metod. Znany psycholog ewolucyjny David Buss przeprowadził wraz z Randym Larsenem, Drew Westenem i Jennifer Semmelroth badania nad różnicami dotyczącymi zazdrości w odniesieniu do płci. Sprawdzone zostały hipotezy, że kobiety są bardziej zazdrosne o emocjonalne zaangażowanie swego partnera w relacje z inną partnerką, zaś mężczyźni są bardziej zazdrośni o seksualne kontakty swych partnerek z mężczyznami. Ewolucyjne uzasadnienie tych prawidłowości polega na tym, że kobiety starają się przeciwdziałać zaangażowaniu partnera spowodowanym atrakcyjnością innej kobiety (młodość, uroda, wdzięki), podczas gdy mężczyźni przeciwdziałają wyparciui przez innych mężczyzn w zakresie rozpowszechniania własnych genów. Znacznie szerszy przegląd teorii oraz badań dotyczących zazdrości i zawiści przedstawił Peter Salovey (1991), współautor teorii inteligencji emocjonalnej.

12.3. Nienawiść albo wrogość

Podobnie jak zazdrość, nienawiść należy do uczuć, które psychologia (choć często z zupełnie innych powodów niż to czynią przeciętnie inni) ocenia negatywnie, a psychoterapeuci pomagają wykorzenić z umysłu pacjentów. Trudno się dziwić, skoro bliskie znaczeniowo i funkcjonalnie jest też uczucie wrogości. Największym problemem jest jednak „produkt” uczucia nienawiści czy wrogości, czyli agresja i jej skutki. Wściekłość i złość wyglądają na synonimy nienawiści; jednak to są emocje, jako fenomeny

uniwersalne, występujące w zbliżony sposób tak u ludzi, jak i innych ssaków, a może nawet u wszystkich kręgowców. Dowody na ewolucyjny charakter emocji podstawowych – pozytywnych, jak radość, i negatywnych, jak złość, przedstawił Paul Ekman (1982). Badania Paula MacLeana (1990) wykazały, że usunięcie części mózgu gadziego u małp powoduje afazję ekspresji tak zwanych emocji powitalnych. Należą one do podstawowego repertuaru sposobów komunikacji, toteż ich zanik zmniejsza szanse przetrwania. Usunięcie części mózgu paleossaków lub najmłodszych ewolucyjnie struktur neossaków tej afazji nie wywołało. Wniosek: istnieje zaskakująco niewielka liczba emocji podstawowych (prototypowych), co nie znaczy, że wszyscy badacze emocji są zgodni co do ich liczby oraz miejsca w strukturze (Doliński, 2000, s. 365).

Jeśli przejawy duchowości są tu analizowane jako wysiłki zmierzające do nadawania sensu, to pojawiają się pytania: „Dlaczego nienawidzę?”, „Jaki jest tego sens?”. Z perspektywy teorii atrybucji, stosowanej poznawczo-fenomenologicznej teorii radzenia sobie ze stresem rozwijanej przez Richarda Lazarusa, należy przypuszczać, że już sama zdolność bądź gotowość do zadawania sobie takich pytań do pewnego stopnia nobilituje. Zwykle nienawiść jest uzasadniana za pomocą atrybucji zewnętrznych typu: „Nienawidzę, bo X mnie skrzywdził”. Przyczyna uczucia nienawiści nie może obarczać jednostki jakąś winą z prostego powodu: atrybucje są powszechne, gdyż służą obronie ja. W psychologii jest założenie, że wszystko zaczyna się i kończy, czy może się kręci, wokół „ja”. Zależnie od nurtu teoretycznego, „ja” bywa zwane strukturą, obrazem siebie, self lub ego, zaś psychiczna aktywność tego elementu jest niekiedy najważniejszym źródłem wyjaśniania. Jest to, można rzec, podstawowy dogmat psychologii. Tymczasem Sam Harris – ateista i wnikliwy obserwator „wieczystych cech religii” – twierdzi, że poczucie ja jest złudzeniem. „Nie istnieje żadne osobne, własne «ja», żadne ego, żyjące niczym Minotaur w labiryncie mózgu” (Harris, 2015, s. 18). Prowadzi to do wniosku, że „w kontekście tej książki przez «duchowość» należy rozumieć pogłębianie tego rozumienia i nieustające przebijanie się przez iluzoryczną zasłonę własnego «ja»” (Harris, 2015, s. 18). Pod tym względem adwajtawedanta¹⁷⁷ i budyzm cieszą się u Harrisa większym uznaniem, gdyż „twierdzą jasno i wyraźnie, że życie duchowe polega na pokonywaniu złudzenia własnego ja poprzez zwracanie szczególnej uwagi na doznania przeżywane w chwili

¹⁷⁷ Monistyczny kierunek hinduistycznej filozofii indyjskiej stworzony przez Gaudapada Acarya, a głoszony między innymi przez Śiankarę. Spostrzegana „niedwoistość” bytu jest rezultatem tego, że jest on iluzją (Religia. Encyklopedia PWN, t. 1).

obecnej” (Harris, 2015, s. 41). Złudzenie dotyczące ja, a w konsekwencji pokonanie czy uwolnienie się od ja, to – sądząc z tytułu książki Mohamada Shafii (1985) – cel medytacji w sufizmie. Możliwe, że jest to ślad wpływu buddyzmu na ten szczególny, mistyczny odłam islamu; geograficznie tradycje te znajdują się bliżej niż buddyzm i chrześcijaństwo.

12.4. Duchowość a zjawiska społeczne i polityczne

Jak zjawiska i procesy w skali makro (kultura, społeczeństwo, historia cywilizacji) mają się do duchowości? Odpowiedź jest prosta: przyjmujemy, że duchowość jest tak indywidualną, jak i zbiorową (w skali makrosocjalnej) formą radzenia sobie z sytuacją bądź sytuacjami egzystencjalnymi. Związki między poziomami mikro i makro mogą być liczne i w rozmaity sposób funkcjonować. Na przykład wzrastanie w zbiorowości (najbliższa grupa odniesienia, a dalej zbiorowość lokalna, narodowa, państwowa, wreszcie ludzkość w jakimś punkcie historii) jest zdeterminowane przez wspomniane procesy i cechy owej zbiorowości – przez *Zeitgeist*. Stąd bardzo niekiedy zróżnicowane preferencje jednostek w odniesieniu do wartości, wyborów ideologicznych czy politycznych. Z drugiej strony mamy indywidualne cechy konkretnych osób wraz z nieprzypadkowymi ich cechami. Jest tu też miejsce na czynniki zwane losowymi: z pewnością zdarza się, że niepoślednią rolę w historii odegrała osoba, która – gdyż „los tak chciał” – znalazła się w określonym miejscu w określonym czasie. Spiskowe teorie dowodzące celowego udziału jakiegoś czynnika zewnętrznego nie mają zwykle szans na potwierdzenie.

Jeśli nasze ja to iluzja, może da się znaleźć oparcie w grupie? Agnieszka Golec de Zavalá (2009; 2011) w swej koncepcji zbiorowego narcyzmu¹⁷⁸ powraca do nieobcego psychologom społecznym konstruktowi związanego z dążeniem do zdobycia i utrzymania korzystnej samooceny, łącznie z atrybucyjną tendencją do asymetrii oceniania własnych sukcesów lub porażek oraz – równolegle, lecz w lustrzanym, odwrotnym porządku – oceniania sukcesów i porażek innych osób. Zasady te funkcjonują także w odniesieniu do grup. Przekłada się to na relacje międzygrupowe: „my” dobrze,

¹⁷⁸ Tak naprawdę koncepcja Agnieszki Golec de Zavalá nie jest rozwinięciem teorii narcyzmu Heinza Kohuta (1971) czy jakiejś innej psychoanalitycznej. Trudno przyjąć, że grupa społeczna funkcjonuje jak odrębny, inteligentny organizm. Tak mogą myśleć najwyżej członkowie takiej grupy. Identyfikując się z nią, przypisują jej idealizowaną tożsamość, a w rzeczywistości sobie samym, choć nie muszą być tego świadomi. Termin ten pełni w tym miejscu funkcję metaforyczną, ukazując analogię.

„oni” – źli. Podział ten (idealizacja *versus* deprecjacja) obudowują przesady, stereotypy, kulturowane animozje (może to jeszcze nie *vendetta* do ostatniego przedstawiciela zwaśnionych rodów), takie jak wcześniej opisane „wojny” kiboli, ale też „wojny” między dzielnicami czy osiedlami tego samego miasta. Pod względem uprzedzeń Polacy niestety zdają się należeć do czołówki: „Ruscy to kacapy”, „Ukraińcy – banderowcy”, „Czesi – pepiczki”, „Francuzi – żabojady”, „Włosi – makaroniarze” „Niemcy – szkopy” itd. Jakoś trudno sobie przypomnieć zestawienia pozytywne. Za to my, Polacy, „nigdy nie napadaliśmy nikogo, to nas napadali... (tu parę wymienionych wyżej nacji)”, „Matka Boska nie mogła być Żydówką”, „NASZ papież Polak”. Siła oddziaływania stereotypu wyraża między innymi stopień ich konsensyjności – zgodności członków jakiejś grupy społecznej co do konkretnych stereotypów (Kofta, 2001).

Oprócz oczywistych zagrożeń, niesionych przez uprzedzenia oparte na silnie utrwalonych, przekazywanych z pokolenia na pokolenie stereotypach, i ich konsekwencji – grożących nieobliczalną destrukcją uprzedzeń, można też mówić o zaletach stereotypowego myślenia. Przede wszystkim dotyczy to – jak się zdaje – osoby bądź grupy podzielającej stereotyp z wysokim stopniem konsensusu. Stereotyp to inaczej skrótowa atrybucja, najczęściej przejęta z zewnątrz i przywoływana *ad hoc*, nieintencjonalnie, skojarzeniowo, a nie refleksyjnie, służąca jako „robocza” wiedza w sytuacjach zmuszających do szybkiego działania. Bywa przecież, że stereotyp wyraża prawdę; oparte na nim działanie jest wtedy najlepsze: nie dość, że uzasadnione, to jeszcze najszybsze.

Sebastian Skalski z międzynarodowym zespołem psychologów badał związki między – z jednej strony – uznanymi za istotne wymiarami duchowości oraz aktywności proekologicznej (*environmentalism*) wraz z troską o skutki zmiany klimatu, z drugiej zaś teoretycznie bliskimi stereotypom i uprzedzeniom przejawami religijnego fundamentalizmu oraz poparciem dla prawicowego autorytaryzmu według koncepcji Boba Altemeyera i Bruce’a Hunsbergera (1968) (Skalski i in., 2022). W próbie 512 osób około 70% deklaroowało wyznanie rzymskokatolickie. Sporo, bo 18% badanych deklaroowało brak religijności. Duchowość była rozumiana jako zbiór sześciu cech stanowiących czynniki mierzone za pomocą kwestionariusza zawierającego 36 pozycji. Były to: 1) duchowość religijna, 2) rozszerzenie świadomości, 3) poszukiwanie sensu życia, 4) odpowiedzi na pytania egzystencjalne, 5) wrażliwość estetyczna na dzieła sztuki i odczuwanie piękna w przyrodzie, 6) czynienie dobra we współpracy z ludźmi, opiekowanie się bliskimi.

Jak oczekiwano, duchowość (pomijając duchowość religijną) niemal pod każdym względem, szczególnie zaś jako wrażliwość na piękno i jako

dobroć, była predyktorem działań proekologicznych i troski o klimat. Natomiast religijny fundamentalizm i prawicowy autorytaryzm okazały się powiązane z działaniami proekologicznymi i troską o globalny klimat. Badania zostały tu opisane lakonicznie, warto by było także zastanowić się nad przedstawionym w nich podejściem do duchowości. Szerokość spojrzenia na kluczową w tej pracy kategorię wydaje się interesująca, lecz włączenie do modelu tych, a nie innych czynników wymaga dalszych analiz.

Wirtualna rzeczywistość wydaje się jakby stworzona w celu bezkarnego nadużywania stereotypów, pokazując zjawisko niejako w soczewce. Psycholog nowych technologii, Jakub Kuś z portalu Zwierciadło.pl, zwraca uwagę na znane internautom zjawisko hejtu¹⁷⁹. W „cyfrowym społeczeństwie” hejt jest spostrzegany jako zjawisko mniej niebezpieczne w porównaniu z bezpośrednimi formami agresji. Z drugiej strony, hejterzy pozwalają sobie wirtualnie na więcej, niż odważyliby się w bezpośrednim kontakcie z atakowaną osobą (oraz jej ewentualnymi obrońcami). Tym niemniej, nie można pozostać obojętnym wobec bujnie kwitnącego w sieci hejtu. Kuś wspomina o badaniach James, Davis, Flores i in. z 2009 roku, które „wykazały, że bez względu na to, jakie role społeczne odgrywamy, jak siebie postrzegamy i oceniamy w rzeczywistości, to w przestrzeni wirtualnej wszyscy myślimy w sposób egoistyczny i wzmacniamy w sobie podejście skrajnie indywidualistyczne”.

A to jeden przykład z dyskusji internautów po katastrofie rosyjskiego samolotu marki „Tupolew”, w której zginęły 92 osoby, wśród których byli członkowie wojskowego chóru im. Aleksandrowa (oprócz trzech, których w ostatniej chwili coś zatrzymało przed wyjazdem). Zginęła też Jelizawieta Glinka, lekarka znana z zakładania hospicjów na Ukrainie i w Rosji czy akcji organizowania pomocy osieroconym przez wojnę w Donbasie dzieciom.

lob1: Dlaczego giną dobrzy ludzie, a diabły i podżegacze zostają?

Zigzaur: Czyli – jak widać – Rosja straciła nie tylko wojskowy chór (a srał ich pies), ale także jedyne przyzwoitego lekarza. Owszem, może i w Rosji są lekarze. Ale ci zajmują się wymyślaniem skrytobóczych trucizn, środków oszołamiających, niedozwolonych środków dopingujących itd. Doktor Liza opiekowała się ofiarami kacapskiej agresji na słowiańską Ukrainę. Zaś zapiewały przyspiewywały mordercom bliskich tych ofiar. [...] leciała tym samym samolotem, co narzędzia zbrodniczej kacapskiej propagandy i podzieliła ich los.

DO ZIGZAURA:

31.februarius Przejdzie do historii Rosji i Ukrainy, ponieważ nie pomogła ani jednemu banderylowi, a wyłącznie ich ofiarom, głównie dzieciom! Nie wierzysz, Stepan? Popytaj w innych sotniach!

Googleon: Wesołych Świąt ! Choć na kilka dni odstaw skrytobójcze trucizny

rose125: Nawet w święta ziejesz jadłem, a w kościółku pewnie byłęś. Oj nieładnie.

31.februarius: Gwoli ścisłości; „Dosłownie pod kulami wywoziła ze wschodniej Ukrainy ranne dzieci, znajdowała im miejsca w klinikach moskiewskich, fundusze na trudne operacje”. To były rosyjskie dzieci (obywatele Ukrainy), ofiary zbrodni wojennych banderowskich prywatnych batalionów, tzw. gwardii narodowej i „prawosektorowych partyzantów”, dokonanych na cywilnej ludności Donbasu! To chyba nie przypadek, że Jelizawieta woziła te dzieciaczki do dalekiej Moskwy, a nie do pobliskiego, „ojczystego” Kijowa?...

Ten z konieczności fragmentaryczny wypis ze strony Wiadomości.Gazeta.pl¹⁸⁰ ujawnia z pewnością jedną z przyczyn starcia internautów – zdecydowaną różnicę poglądów politycznych. Wywołuje ona emocje mające źródło w zajmowanych przez nich postawach. Nie widać zaś radykalnej różnicy w zakresie kultury wypowiedzi i szacunku dla faktów, nie wspominając o szacunku dla ofiar katastrofy.

Nie ma wystarczająco skutecznych norm ograniczających hejt, za to istnieją silne czynniki wzmacniające motywację działań, pośród których hejt to fraszka. Fala uchodźców z krajów najbiedniejszych, ogarniętych wojną i chaosem, powoduje wzrost nastrojów rasistowskich i szowinistycznych. Pogłębiają się polityczne i społeczne podziały wśród obywateli naszego kraju, lecz także pomiędzy społecznościami w skali globalnej. Tworzy się przepaść między biednymi (głodnymi) i bogatymi (sytnymi), między „ludźmi na przemiał” a beneficjentami nowych technologii (Bauman, 2004), między imigrantami a rdzennymi mieszkańcami tolerancyjnej i liberalnej Unii Europejskiej. W tej sytuacji postulowana edukacja obu stron (konieczna eliminacja stereotypów), jeśli w ogóle jest podjęta, okazuje się nieskuteczna.

Jak się okazuje (Brexit, obstrukcyjna strategia przedstawicieli separatystycznych partii na forum Parlamentu Europejskiego), Europa jest

¹⁸⁰ <http://wiadomosci.gazeta.pl/wiadomosci/7,114871,21169467,w-katastrofie-tupolewa-zginela-tez-doktor-liza-to-ona-tworzyla.html>.

zjednoczona zbyt słabo. Jednym z powodów jest brak czegoś niezwykle istotnego: silnej, integrującej i wzmacniającej motywacji osiągnięć, jakiejś idei konkurencyjnej wobec ortodoksyjnej religii. W czasach rozpadu Cesarstwa Rzymskiego dostarczyło jej chrześcijaństwo. W obliczu nieprzewidywalnych skutków dewastacji środowiska, zaś w wymiarze społecznym globalizacji wraz z sekularyzacją i nieuchronnym pluralizmem światopoglądowym naszej „globalnej wioski”, na razie żadna pojedyncza religia nie wydaje się remedium. Chrześcijański ekumenizm ma ściśle określony zasięg. Natomiast nie tylko chrześcijanie, lecz i sami muzułmanie sprzeciwiają się zjawisku, jakim jest ortodoksyjny i wojowniczy wahhabizm, nazywany „plagą europejskiego islamu”¹⁸¹. Promuje go Arabia Saudyjska, wspierająca petrodolarami Al-Kaidę i Państwo Islamskie. Z drugiej strony frontu znajduje się już ortodoksyjny, fundamentalistyczny i nacjonalistyczny katolicyzm oraz – wydawać by się mogło należące raczej do przeszłości – ideologie o charakterze antydemokratycznym, nacjonalistycznym i izolacjonistycznym, nawet takie jak faszyzm i komunizm (na szczęście jako farsa). Przyświecający Unii Europejskiej humanizm, liberalizm, wtopiony we wszechwładny konsumpcjonizm i skrajny indywidualizm, cieszy się jednakową nienawiścią obydwu opcji fundamentalistycznych. „Były chrześcijanin”, a obecnie liberał, demokrat, zwolennik wolności myśli i działania, brzydzi się wszelkimi przejawami ich ograniczania, nienawiść budzi w nim wstręt... Niektórzy mówią o analogii między Europą XXI wieku a skonfrontowanym z ekspansją chrześcijaństwa oraz wojowniczymi ludami i plemionami Gallów, Wandalów czy Wizygotów Cesarstwem Rzymskim. Ostateczne przejście „rządu dusz” tego ogromnego państwa było wynikiem długich i złożonych procesów cywilizacyjnych, wskutek których chrześcijaństwo stało się religią państwową, opartą na integracji władzy świeckiej z religijnie identyfikowaną (Kościół) i podporządkowaniu przyjętym ideom działania coraz większych obszarów życia społecznego.

Jaki model ideologii, niekoniecznie o charakterze religii, mógłby wykazać odpowiednią siłę motywacyjną? W swej socjologicznej analizie historii początków państwowego, a zatem instytucjonalnego chrześcijaństwa, Rodney Stark (1996) argumentuje, że to głównie rozwój demograficzny stał się bezpośrednim czynnikiem sprawczym jego zwycięstwa nad ideologią Rzymian. W reakcji na dyskomfort bycia źle traktowaną mniejszością

¹⁸¹ Wahhabizm – ruch reformatorski i religijno-polityczny w łonie islamu sunnickiego, powstały w XVIII wieku na terenie Pustyni Arabskiej (Banek, 2010, s.173). Jest określany terminami: „ultrakonserwatywny”, „surowy”, „fundamentalistyczny”, „purytański”. Jego głównymi inspiracjami są Ahmad Ibn Hanbal i Ibn Tajmijja, a także sam twórca ruchu, Muhammad Ibn Abd al-Wahhab.

nastąpił wzrost rozrodczości, zaś zasada miłości bliźniego zaowocowała troskliwą opieką obejmującą dzieci, ale także dorosłych członków chrześcijańskiej wspólnoty, w tym chorych. Miało to przede wszystkim znaczenie w czasach dziesiątkujących populację epidemii „zarazy” (dżuma, czarna ospa, cholera). Nie pozostawiając chorych bez opieki (polegającej choćby na podaniu wody), chrześcijanie umierali rzadziej niż niechrześcijanie (Rzymianie uciekali przed zarazą na wieś, nierzadko nieświadomie roznosząc bakterie i skazując chorych na samotne umieranie). W rezultacie przeżywało więcej chrześcijan niż „pogan”. W końcu doprowadziło to do demograficznej przewagi tych pierwszych.

Współcześni wizjonerzy – publicyści, pisarze, ale także wybitni filozofowie – są dość jednomyślni co do negatywnego obrazu przyszłości. Asumpt daje tu szereg niepokojących zjawisk: od globalnego ocieplenia czy rosnącej odporności mikrobow na antybiotyki po wyzwanie rzucone judeochrześcijańskiemu Zachodowi przez ortodoksyjny muzułmański fundamentalizm¹⁸². Sarkastyczną szczyptę optymizmu zaproponował Karol Marks (2011). Zacytował pogląd Hegla, że „wszystkie historyczne fakty i postacie powtarzają się, rzecz można, dwukrotnie. [Hegel] Zapomniał dodać: za pierwszym razem jako tragedia, za drugim jako farsa”. Daje to nadzieję, że czarne wizje wspomnianego wyżej Zygmunta Baumana czy Nialla Fergusona (2017 [2012]), ale także Francisa Fukuyamy (1996 [1992]; 2004 [2002]) zaistnieją najwyżej jako... farsa. Tak czy inaczej ciężar egzystencjalny naszych czasów ma bez wątpienia wpływ na duchową kondycję zarówno indywidualnych bytów, jak i całych mas.

12.5. Wina i kara

W tytule *Zbrodni i kary* Fiodor Dostojewski zawarł istotę odpowiedzialności moralnej – kto zawinił i zrozumiał swą winę, ten uzna za sprawiedliwą karę, którą otrzymał. W przeciwnym razie nie zazna spokoju. Nie chodzi tu wyłącznie o możliwe dalsze ściganie przestępcy. Zwykle wystarczy, że zbrodniarz w jakiś – niekoniecznie świadomy – sposób zinternalizował normę „nie zabijaj”. Są krytycy, którzy nazywają taką wizję „dostojewszczyzną”. Tak skomplikowane przeżycia mogą się pojawić

¹⁸² Jak wiele innych religijnych tradycji, islam ma tyle odmian, że można równie słusznie dopatrzeć się w nim wątków liberalnych, wolnościowych i humanistycznych. Poza tym nie chodzi tu o wizję rodzaju transcendencji, lecz o pojawiające się w wielu miejscach tej książki zagadnienie cech umysłu sprzyjających duchowemu rozwojowi, no i tych z drugiego końca pewnego kontinuum.

u osoby wykształconej, wrażliwej i naładowanej przemyśleniami. Jak w przedmowie do jednego z wydań *Zbrodni i kary* pisze Danuta Kułakowska (2007),

W swoich poszukiwaniach etyczno-artystycznych Dostojewski genialnie wyprzedza ledwie zarysowujące się wówczas antynomie gwałtownie laicyzującej się świadomości. I te właśnie sprzeczności wyznaczają specyficzną problematykę jego powieści. Przy czym niepokoi pisarza nie tyle erozja świadomości religijnej, co ewentualne konsekwencje emancypacji człowieka, który odrzuciwszy „ideał Chrystusa”, żyje na własne ryzyko i odpowiedzialność zgodnie z oczywistą – dla Dostojewskiego – dewizą: jeśli Boga nie ma, wszystko wolno.

Nihilizm ostatniego zdania, wbrew niektórym ocenom, wymaga sporego udziału intelektu. Oczywiście, intelekt w żaden sposób nie determinuje tego czy innego moralnego wyboru. Przekonali się o tym psychologowie moralności; popularna wśród polskich akademików teoria moralnego sądzenia Lawrence’a Kohlberga (1976, por. Socha, 2000a; Czyżowska i Czyżowska, 2020) ukazuje zaangażowane w te procesy psychiczne tylko z jednej strony. Potwierdza się cyniczna odpowiedź pewnego profesora etyki o przezwisku „Kufel” w słusznie minionych czasach PRL. Na pytanie studenta: „Dlaczego pan nam wciska te komunały, skoro wszyscy widzą, że nie mają one dla pana żadnego znaczenia?”, Kufel odparł: „Czy widział pan kiedyś drogowskaz wędrujący pokazywaną przez siebie drogą?”

Trudno znaleźć nieliteracki przykład sytuacji, jaką stworzył Dostojewski, stawiając w niej Raskolnikowa. Przede wszystkim zbrodnie tego typu nie są częste i nie popełniają ich osobnicy o takiej osobowości. Okazuje się, że w Polsce karę 25 lat pozbawienia wolności lub dożywocia odsiaduje około półtora tysiąca przestępców. Są to wyłącznie osoby skazane za zabójstwo, zatem opis takich więźniów to opis zabójców plus cechy ukształtowane w więzieniu. Recydywiści mogą się różnić od osadzonych pierwszy raz. Z badań wynika, że u większości zabójców dominuje niski poziom wykształcenia, pochodzą najczęściej z rodzin o niskim lub bardzo niskim statusie społecznym, posiadają dużą liczbę deficytów wychowawczych. Badani zabójcy zwykle nie mają wyraźnego poczucia winy z powodu popełnionej zbrodni i niechętnie podejmują rozmowy na ten temat. Zmuszeni do odpowiedzi wskazują zwykle prymitywne uzasadnienia popełnionej zbrodni. Zabójcy są często osobami psychopatycznymi, socjopatycznymi i uzależnionymi, są jednocześnie sprawcami innych przestępstw i prezentują znaczny poziom demoralizacji, w tym tak zwanego wykołajenia

przestępczego. Zabójcom brak skłonności do zadośćuczynienia rodzinom ofiar oraz uważają często, że fakt uwięzienia jest wystarczającym odkupieniem popełnionego czynu.

Tyle o etycznych aspektach winy; odnoszą się one, jak widać, głównie do sprawców. W zależności od ich przekonań dotyczących transcendencji, a prościej – życia pozagrobowego, lokowanie wykonawcy może się skończyć na więziennych kratkach albo trwać do dnia Sądu Ostatecznego. Problem ten poruszony już w tej książce wcześniej z demagogiczną przesadą wyraża obieguowa opinia: „Gdyby zarządzono deportację z Polski wszystkich ateistów i agnostyków, Polska straciłaby 95% naukowców i niecały 1% więźniów”. Druga ze statystyk jest najbliższa prawdy. Co więcej,

osoby skazane na najsurowsze kary pozbawienia wolności są jednocześnie osobami, względem których funkcja izolacyjna kary pozbawienia wolności wysuwa się na pierwszy plan. Stanowią zagrożenie nie tylko dla personelu zakładu karnego oraz innych osadzonych, ale także dla samych siebie. Perspektywa spędzenia wielu lat za więziennym murem, bez możliwości decydowania o swoim życiu i bez wpływu na życie osób najbliższych, staje się sytuacją na tyle frustrującą, że skazani na krótsze kary dokonują samouszkodzeń czy podejmują próby samobójcze. Można więc wysunąć hipotezę, że u więźniów odbywających najsurowsze kary sytuacja uwięzienia może przyczyniać się do pogorszenia stanu zdrowia psychicznego (Sadowska i Stępiak, 2013).

Jeśli kara pozbawienia wolności nie przynosi spodziewanych efektów, często owocując recydywą, zaburzeniami psychicznymi, chorobami, to znaczy, że na sens kary osoby decydujące o jej formie i decyzji jej zastosowania powinny patrzeć poprzez własne sumienie i odpowiedzialność¹⁸³. Jest to z pewnością czynnik, którego wpływ widać w coraz częstszym zawieszaniu wyroku kary śmierci, a nawet skreślaniu jej z kodeksu. Badania psychologiczne wykazały, że zwolennicy kary śmierci – a jest ich zwykle więcej niż przeciwników – mają wiele niekorzystnych cech z perspektywy

¹⁸³ Erving Goffman, twórca koncepcji instytucji totalnych, zalicza zakład karny do tych instytucji, definiując je jako „miejsce pobytu i pracy znacznej liczby osób znajdujących się w podobnej sytuacji, odciętych na jakiś czas od reszty społeczeństwa i prowadzących sformalizowany tryb życia”. Placówki, które opisuje autor i określa je mianem totalnych, to między innymi więzienia, szpitale psychiatryczne, domy opieki, zakony i klasztory, zakłady poprawcze. One wszystkie, zdaniem E. Goffmana, stawiają sobie za cel ukształtowanie społecznego „ja” pensjonariusza. Dokonuje się to za pomocą kilku działań – cech określających instytucje totalne.

dojrzałości psychicznej. Coraz częściej podnoszona jest także kwestia stworzenia takich warunków odbywania kary za przestępstwo, aby zminimalizować skutki negatywne, a maksymalnie rozwinąć skutki pozytywne. Nie ma to żadnego związku z częstą opinią, że więźniowie cieszą się wyższym komfortem mieszkania, wyżywienia i kulturalnej rozrywki niż walczący o powszedni chleb uczciwi ludzie.

Rodzi się pytanie, czy więzienie jest konieczną podstawą kary za przestępstwo. Przecież jeszcze stosunkowo niedawno normą było publiczne wykonywanie wyroków śmierci (dziś tę rozrywkową rolę zdają się odgrywać widowiska sportowe czy brutalne filmy i ukazujące to z coraz większym techniczną doskonałością elektroniczne media). Normą było dręczenie przebywających w fatalnych warunkach pacjentów psychiatrycznych, normą jest – jeszcze – polowanie (zabijanie przy pomocy narzędzi, wobec których zabijane zwierzę nie ma żadnych szans), corrida, życie na krótkim łańcuchu podwórzowych psów... Patologicznych przestępców trzeba skutecznie izolować, by nikogo nie skrzywdzili, czy to jednak jest kara i czy nie da się skuteczniej resocjalizować tych, co do których jest nadzieja?

Na koniec małe wyjaśnienie: należy podkreślić, że nie ma żadnego uzasadnienia stosowanie wobec omówionych tu „meandrów duchowości” jakiegokolwiek kwalifikacji moralnej. Duchowość nie jest „z natury” dobra. Dlaczego nawet najwięksi zbrodniarze mieliby być duchowości pozbawieni? Taka duchowość to patologia, zatem niezbędna jest ocena samego człowieka – podmiotu duchowości, warunków społecznych w jego otoczeniu i wielu innych potencjalnych determinant tego, czym oceniana osoba się stała.

13. Podsumowanie – epilog

Przyglądając się poglądom na duchowość, można się zastanawiać, czy jest jakaś możliwość oddzielenia pojęcia duchowości od takich kategorii, jak religijność, wiara czy religia jako system – przekonań, rytuałów, charakterystycznych przeżyć itd. Oczywiście nie sposób wyobrazić sobie doświadczenia religijnego bez uważanych za duchowe treści i przeżyć. A jednak niepoprawne jest stawianie znaku równości między doświadczeniami religijnymi a religijnymi praktykami. W swej klasyfikacji katolików Władysław Witwicki (1980 [1939], s. 204–205) wymienia osoby, które mimo bycia niewierzącymi, są uznawane za wierzące przez innych ludzi. Dzieli ich jeszcze na tych, którzy uchodzą za takich mimo woli, i tych, którzy uchodzą za takich umyślnie. Do pierwszych zalicza niewierzących nauczycieli lub uczniów uczestniczących w przymusowych praktykach religijnych, do drugich – na przykład niewierzących dygnitarzy i dyplomatów uczestniczących z własnej woli w praktykach religijnych. Prawdopodobnie – poza rzadkimi przypadkami nawróceń w takich okolicznościach – osoby określone tak przez Witwickiego nie przeżywały doświadczeń religijnych. Czy jednak wyklucza to ich duchowość, łącznie z jej wystąpieniem w trakcie uczestnictwa w religijnych praktykach?

13.1. Miejsce duchowości – w religijności czy poza nią?

Doświadczenia duchowe mogą dotyczyć na przykład estetycznej strony obrzędu i – jak to przedstawia rozdział poprzedni – niekoniecznie muszą one być pozytywne. Jak interpretować wymienione tu sytuacje? Istnieją zatem następujące możliwości:

- religijność może współwystępować z duchowością;
- religijność może być pozbawiona duchowości;
- to nie jest żadna religijność, lecz artefakt często pojawiający się w niepogłębionych badaniach empirycznych (z reguły traktujących jako wskaźnik uczęszczanie do świątyń);

- ponieważ duchowość jest dla wielu synonimem religijności, można nie zdawać sobie sprawy, że nawet uznając się za ateistę, jest się w tym sensie religijnym. Zdaniem Thomasa Luckmanna (2006 [1967]), to tylko „niewidzialna religia”;
- duchowość istnieje niezależnie od tego, czy ktoś jest uważany za osobę religijną albo się za taką osobę uważa;
- duchowość nie wymaga żadnej religijnej legitymizacji – religijność to zupełnie inne zjawisko.

Wszystko jest możliwe, a to dlatego, że definiowanie religijności, duchowości i wiary zależy (i to „między innymi”) od nieuświadomionych niekiedy założeń. W pełni podzielamy opinię Benjamina Beit-Hallahmiego (1984 [1980]), że własne przekonania religijne lub ich brak mogą spowodować przyjmowanie skrajnie różnych założeń czy wpłynąć na podejmowanie lub niepodjęcie pewnych tematów badań, a także na sposób interpretacji danych z tych badań. Można przypuszczać, że koncepcje, narzędzia badań i interpretacje wyników badań, gdzie duchowość jest organicznie spleciona z religijnością, są autorstwa badaczy religijnych. Z kolei, tylko będąc niereligijnym, generuje się koncepcje, narzędzia i interpretacje oddzielające duchowość od religijności. Z pewnością radykalne stanowisko Beit-Hallahmiego ma pewne uzasadnienie jako potencjalna konsekwencja działania zjawiska niekiedy zwanego „wartościującym obciążeniem nauki” (Grobler, 2006, s. 238–239).

13.2. Badania duchowości – dzisiaj

Nowy rozdział w rozwoju psychologii religii i duchowości otworzył podręcznik *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality* pod redakcją Raymonda Paloutziana i Crystal Park (Paloutzian i Park, 2005). Niebawem trafi do czytelników podsumowujący dotychczasowy jej rozwój leksykon *The Handbook of the International Psychology of Religion* pod redakcją Kevina Ladda. Nietypowy sposób organizacji jego treści umożliwia porównania między reprezentowanymi w nim ponad trzydziestoma krajami. Czytelnik może na przykład sprawdzić, gdzie psychologia religii była wykładana i w jaki sposób opisano jej relacje z duchowością.

Zainteresowanie duchowością w naukach humanistycznych i społecznych już dawno przestało być pobieżne. Złożyły się na to:

- postępujące procesy sekularyzacji w kulturze Zachodu, z wpływem czasu stopniowo także w skali globalnej. Na przykład „zachodnie” szkoły buddyzmu zen, szkoły jogi, z pochodzenia taoistyczne formy feng shui i taijiquan (Siódmak, 2003), traktowane jako zasady estetyczne lub ćwiczenia prozdrowotne, wracają do miejsc ich powstania i zmieniają ich treść.
- rozwój tak zwanej nowej duchowości (Pasek, 2013), w ramach kultury New Age, integracja religii i nauki – szczególnie fizyki teoretycznej i astrofizyki, kosmologii, a także innych nauk przyrodniczych z ich ewolucjonizmem, neurobiologii oraz psychologii – wspieranej przez takie instytucje jak Fundacja Templetona, zaś w Polsce Centrum Nauki Kopernik, ufundowane przez ks. profesora Michała Hellera z nagrody otrzymanej od tejże Fundacji.

Rozpoznanie problematyki duchowości ma w tym miejscu podstawy w teoriach psychologicznego mainstreamu, a zatem poznawczych (ostatnio „pożenionych” z różnymi dziedzinami nauk przyrodniczych i społecznych, w ramach kognitywistyki) i motywacyjnych (Kruglanski i in., 1990). Platforma poznawcza, zainicjowana przez takich psychologów jak Fritz Heider i Harold Kelley jako teorie atrybucji (Försterling, 2005), została dosyć dawno zaproponowana jako teoretyczny grunt dla psychologii religii (Spilka i in., 1994 [1985]), a zatem także dla psychologii duchowości. Jak dotąd, badacze najczęściej wybierają podejście poznawcze, choć nie zawsze to podkreślają.

Jak zwykle w podobnych przypadkach, jedno terminy tracą popularność, podczas gdy inne ją zyskują. Wśród niepsychologów modny jest termin „kognitywistyka”, zaś termin „podejście poznawcze” nieco się już dezaktualizuje.

13.3. Czego nie ma w tej książce?

Nie udało się zmieścić w tej książce bardzo wielu zagadnień, odpowiedzieć na wiele potencjalnie istotnych pytań o charakterze ogólnym, a nawet postawić jakichkolwiek nadających się do weryfikacji hipotez. Na przykład, czy można zintegrować wątki teorii duchowości sugerujące, że najważniejsza kategoria w tej teorii to duchowość jako poszukiwanie sensu? Na poziomie szczegółowym warto byłoby się dowiedzieć, czy takie określenia, jak dążenie do sensu, konstruowanie sensu, poszukiwanie znaczenia, odkrywanie (świata) wartości, odnoszą się do tej samej domeny rzeczywistości, mimo iż nie są kompatybilne.

W niewielkim jedynie stopniu zajęto się koncepcjami kojarzącymi duchowość z neurofizjologicznym podłożem procesów psychicznych. Takie koncepcje i wynikające z nich programy badań, jak neuroteologia (d'Aquili i Newberg, 1999), parapsychologia (nieco więcej pojawia się tylko o koncepcji transliminalności Michaela Thalbourne'a; Thalbourne i Delin, 2000) czy różne odmiany psychologii humanistyczno-egzystencjalnej, filozofii spotkania, chrześcijańskiego personalizmu, a z drugiej strony – teorii systemów ogólnych, fizyki kwantowej, kosmologii i astrofizyki, zostały jedynie niekiedy wspomniane.

Poglądów mających ambicję bycia teorią duchowości przybywa. Wydaje się, że nie jest to tylko przemijająca moda. Wymienię ponownie niektóre:

- Duchowość jako trzeci wymiar osoby. W logoteorii i logoterapii Viktora Frankla (1959 [1946]; 1963 [1946]) jest to wymiar wartościowy, nadający przestrzenną, wielowymiarową jakość wymiarom horyzontalnym: fizycznemu i psychicznemu. Bez wymiaru duchowego pozostałe dwa nie wystarczają do adekwatnego zrozumienia człowieka. Ideę tę wykorzystał we własnej teorii duchowości Daniel Helminiak (Helminiak, 2023).
- Jako dość oczywisty traktuje trzeci wymiar osoby Halina Romanowska-Łakomy. Opierając się początkowo na ideach Viktora Frankla, Roberta Assagioli, Abrahama Masłowa i Rollo Maya, za „prawdę wewnętrzną” uznała doświadczenie jedności „tendencji do miłości” (rzeczywistość odbierana jako subiektywna) z „tendencją do wolności” (rzeczywistość obiektywna) za przejaw ich komplementarności. W ten sposób stają się one w coraz mniejszym stopniu antagonistyczne (Romanowska-Łakomy, 1996a). O sposobie rozumienia duchowości przez tę autorkę można się dowiedzieć z pracy traktowanej przez nią jako podręcznik – *Psychologia doświadczeń duchowych* (Romanowska-Łakomy, 1996b). Rozważania o zdecydowanie metapsychologicznym i filozoficznym charakterze zawiera jeszcze jedna książka tej autorki *Fenomenologia ludzkiej świętości. O sakralnych możliwościach człowieka* (Romanowska-Łakomy, 2003). Nie nadaje się ona jednak do zastosowania w tym miejscu, mimo interesującego nas fenomenu świętości. Przyczyna to niewspółmierność wspomnianej tutaj wizji tego zjawiska i wizji Pawła Sochy.
- Duchowość jako realizacja zasady autentycznej transcendencji siebie.
- Teoria Daniela Helminiaka (1996) jest rozwinięciem dość szczególnych założeń wybitnego teologa amerykańskiego, Bernarda

Lonergana (Helminiak, 2015). Niewspółmierność tej teologicznej teorii w zestawieniu z teorią naturalistyczną jest oczywistym powodem jej nieuwzględnienia w tym miejscu, choć bez wątpienia poświęcono jej nieco miejsca jako zmuszającej psychologów duchowości do głębszej refleksji.

- Duchowość jako wynik ewolucyjnej adaptacji w ujęciu Davida Haya (1994, 2006), zaś w węższym zakresie religii – stanowiska Lee Kirkpatricka (2004), Pascala Boyera (2001) i Jesse Beringa (2011) można potraktować jako komplementarne do interpretacji poznawczo-egzystencjalnej. Hay powołuje się na Elaine McCreery, która badała pojęcie duchowości u dzieci w wieku 8–15 lat jako zjawisko świadomości relacyjnej – świadomości istnienia czegoś innego, większego niż codzienny bieg zdarzeń (Hay i Nye, 1998, s. 54).
- Teoria inteligencji duchowej Danah Zohar i Iana Marshalla (2000), podkreślająca istotność tak zwanego myślenia jednoczącego (trzecia forma inteligencji obok inteligencji racjonalnej IQ – myślenie szeregowe oraz inteligencji emocjonalnej EQ – myślenie skojarzeniowe). niespójność i powierzchowność założeń tej koncepcji bierze się być może z chęci jej twórców do maksymalizacji marketingowej wartości tego pomysłu. Autorzy łączą osiągnięcia neurofizjologii (jednoczący charakter prądów czynnościowych w mózgu – fal gamma o częstotliwości 40 Hz), psychologii (Jungowskie typy aktywności ego) z kluczowymi pojęciami fizyki kwantowej (podłożem także innych koncepcji pod hasłem „duchowość kwantowa”) oraz z hinduistycznymi wyobrażeniami, takimi jak energia kundalini. Jako pierwotna siła motywacyjna, której centra kumulują się w czakrach, kundalini podlega procesom „transmisji” do przygotowanego poprzez specjalistę adepta¹⁸⁴. Wydaje się, że taką specjalistką jest autorka sporego poradnika Genevieve Lewis-Paulson (1998). Zohar odnosi to zjawisko do powszechnie znanego symbolu lotosu o sześciu płatkach. Jest on podstawą klasyfikacji sześciu typów osobowości dokonanej przez Johna Hollanda, a następnie popularnego Testu

¹⁸⁴ Jedno jest pewne: kandydat na czakramana musi posiadać niezwykle bujną wyobraźnię. Dzięki temu przekonująco wizualizuje nie tylko doświadczenia pozytywne. Znajdujemy na przykład taką radę: „Kąpiel w Kundalini. Odczuj i zobacz energię. Kundalini jako złociste światło (mentalne); pozwól, aby światło to przemyło całe wnętrze twojej głowy, dbając, aby dotarło do każdego mózgu po kolei [...] lecz jeśli jest nadmierne, może wywołać bóle głowy. [...] Aby je uśmierzyć, wyrównaj potencjał energetyczny w całej głowie” (Lewis-Paulson, 1998, s. 53).

Identyfikacji Typów Myers-Briggs do diagnostyki przydatności zawodowej (Holland, 1962)¹⁸⁵.

- Na podstawie własnych badań z perspektywy poznawczej inną koncepcję inteligencji duchowej przedstawił także Robert Emmons (1999; 2000). Ostateczna troska (Paul Tillich) – pasja nieskończoności; zdaniem Emmonsa jest wiele takich trosk, od nich zależy dobrostan człowieka, jest to podstawa wiary. Ceniąc założenia takie jak te, że: „Wiara jest stanem najwyższego zatroskania”, „Dynamika wiary jest dynamiką ludzkiej troski ostatecznej” (Tillich, 1987, s. 31), Emmons jest znacznie bliższy poglądom przedstawionym w tej książce. Inteligencja to adaptacyjny mechanizm życia duchowego, podczas gdy duchowość to także system wiedzy eksperckiej, który można wykorzystywać dzięki inteligencji duchowej. Przyjmując, że duchowość to osobista ekspresja ostatecznej troski, Emmons (1999) zrealizował szeroki program badań nad dążeniami osobistymi, poszukując w nich obecności trosk ostatecznych.

Powyższe teorie mówią o duchowości *explicite*, choć ma ona różne zakresy znaczeniowe. Są też teorie, w obrębie których hasło „duchowość” nie pojawia się wcale. Profesor Paweł Socha pisał już o nich i to w dwu językach (Socha, 2013a; 2013b). Można zapytać, na podstawie czego da się stwierdzić, że jakaś teoria mówi o duchowości. Podjąłem tam próbę wyliczenia najważniejszych rozpoznawczych cech duchowości. Były to: 1) transcendowanie bądź przemiana, wyjścia poza stan dotychczasowy; 2) dążenie do sensu, rozumienia świata, siebie oraz relacji między ja i światem; 3) ujrzenie konieczności i ograniczeń, wraz z nieuniknionym przemianowaniem; 4) uzyskanie kompetencji poznawczych; 5) dążenie do harmonii, integracji wewnętrznej, wyrażającej się między innymi dobrostanem, zdrowiem psychicznym, a nawet fizycznym; 6) integracja (identyfikacja) ze światem zewnętrznym, zanik dualizmu „ja-nie ja” (Socha, 2013, s. 369–370).

W książce tej zostały już omówione „ukryte” teorie duchowości: teoria eklektyczna Jamesa Averilla (1999), teoria opanowywania trwogi (TOT, ang. TMT – Jeffa Greenberga, Sheldona Solomona i Toma Pyszczynskiego, 1997) i teoria podtrzymywania sensu (TPS – Stevena Heinego, Trvisa Proulxa i Kathleen Vohs Heine, 2006). Opisano też raczej rzadko

¹⁸⁵ Praktyczny aspekt inteligencji duchowej w wydaniu Zohar najlepiej sugeruje tytuł książki *Kapitał duchowy* (Zohar i Marshall, 2004), wyrażający pogląd, że duchowa inteligencja jest ściśle związana z zamożnością, i fakt, że jej autorka jest konsultantką wielkich korporacji, a także tematycznego portalu <http://danahzohar.com/www2/>.

kojarzoną z duchowością koncepcję przepływu (1990). Jest ona z reguły pod hasłem „psychologia optymalnego doświadczenia” przytaczana w psychologii zarządzania lub też jako należąca do nurtu psychologii pozytywnej (Czapiński, 2005). Przypuśćmy, że czasem wspomniane wcześniej, zaś przed chwilą opisane koncepcje są mniej lub bardziej istotne dla aspirującej do miana teorii duchowości jako doświadczenia przemiany inicjowanej w procesie radzenia sobie z sytuacją egzystencjalną (Socha, 2014). Czy nie odnosząc się konstruktywnie również do idei transpersonalizmu Kena Wilbera (2000), a nawet do duchowości kwantowej zakładającej pierwotny charakter subiektywnej świadomości, a wtórny realnej, obiektywnej rzeczywistości, nie tracimy szansy traktowania duchowości z możliwie jak najszerzej perspektywy, co nas z zasady ograniczy? Nawet jeśli tak (przyjmijmy, że kiedyś okaże się, iż wszystko, co postrzegamy, jest iluzją, dowodząc słuszności solipsyzmu kwantowej duchowości), to zachowujemy przynajmniej szacunek dla naukowego paradygmatu, godzącego się na ograniczoność poznania, lecz względną jego trafność.

13.4. Epilog epilogu

Cała książka, czego z pewnością czytelnicy się domyśliłi lub nawet założyli od początku, w pierwotnym planie miała wyrażać stanowisko profesora Pawła Sochy. Współautorka zgadza się z Profesorem co do większości jego poglądów, niemniej inaczej konceptualizuje pewne zjawiska. Te różnice w konceptualizacji wpłynęły znacząco na dobór prezentowanych teorii, choć ostatecznie autorzy osiągnęli pewien konsensus. Prezentowany przegląd stanowisk został przez drugą autorkę na bardzo różnych etapach wywodu uzupełniony o nowoczesne, ujmowane jako relacyjno-poznawcze, psychodynamiczne koncepcje dotyczące zarówno obrazu siebie, jaki i jego relacji do zjawisk związanych życiem duchowym człowieka. Są to chociażby teoria obrazu Boga Any-Marii Rizzuto (Rizzuto, 2012), koncepcja rozwoju self Heinza Kohuta (Kohut, 1977), koncepcje obiektów przejściowych Donalda W. Winnicotta (Winnicott, 1953) czy Paula Pruysera (1968), teoria relacji z obiektem według Otto F. Kernberga (1980), a nawet te aspekty teorii Freuda, które odnosząc się do rozwoju poznawczego, pozostają w bardzo nikłym stopniu rozpowszechnione, a wydają się daleko bardziej wartościowe niż jej wysoce spopularyzowane fragmenty (Erdelyi, 1985).

Powiązania rozwoju poznawczego z duchowością współautorka poszerza o podejście radykalnie konstruktywistyczne do poznania rzeczywistości w ogóle (Vico, Glasersfeld), a do zjawiska duchowości w szczególności –

tu zamieściła oryginalne poglądy emerytowanego profesora psychologii rozwojowej Hugh Gasha (Gash, 2019).

Jako że wywodząca się z psychoanalizy psychologia psychodynamiczna porzuciła rozważania o nieświadomości na rzecz koncentracji na budowaniu wewnętrznego obrazu siebie i relacji, na prośbę profesora Pawła Sochy współautorka odnosi się do koncepcji transliminalności Michaela Thalbourne’a, który mimo dyskusyjnego, parapsychologicznego rodowodu, przedstawia ujęcie czynnika indywidualnego, odpowiedzialnego tak za doświadczenia duchowe i mistyczne, jak i twórczość oraz niektóre stany psychopatologiczne. Istnienie tego czynnika zweryfikowane zostało ilościowo i eksperymentalnie (Thalbourne i Delin, 2000).

Współautorka uzupełniła również i zmodyfikowała zagadnienia związane z metodologią badań psychologicznych, a zwłaszcza z paradygmatem jakościowym tak, jak jest on obecnie postrzegany i praktykowany zgodnie z zaleceniami APA (Levitt i in., 2018). Zaktualizowano również niektóre prezentowane badania, a także odniesiono się tam, gdzie to było możliwe, wprost do oryginałów tekstów klasycznych, usuwając w miarę możliwości źródła popularne, przykładowo Wikipedię.

Rozszerzony został również wątek teorii doświadczenia optymalnego Mihalya Csikszentmihalyiego, ponieważ autor daje przesłanki do rozumienia jej jako ukrytej i bardzo uniwersalnej teorii duchowości. Ponadto jest ona szczególnie interesująca metodologicznie – stanowi rzadki przykład wykorzystania w procesie dochodzenia do wiedzy całego bogactwa metod obecnych w psychologii jako nauce (Csikszentmihalyi, 2008).

Współautorka wprowadza również do tekstu jasne rozróżnienie duchowości i mistycyzmu oraz porządkuje tę kwestię w całości pracy.

Wprowadza koncepcję Daniela Helminiaka, traktując ją jako źródło inspiracji wymienione w wielu różnych miejscach książki. Nie poświęca jej jednak osobnej uwagi, gdyż, jak już wspomniano, nie jest to koncepcja psychologiczna (Helminiak, 2023).

Dodano również wątki polskich badaczy duchowości, którzy zajmowali się różnymi jej aspektami: Romuśa Jaworskiego (2015), Jarosława Piotrowskiego (2018) czy Katarzyny Skrzypińskiej (2014).

Nie chcąc jednak powtarzać wszystkiego, o czym już pisano¹⁸⁶, zacytujemy wzmiankę o zajmowanym przez profesora Pawła Sochę stanowisku.

¹⁸⁶ Chodzi o książkę *Przemiana. W stronę teorii duchowości* (Socha, 2014a), a także artykuł w „Psychologii Rozwojowej”: *Przemiana duchowa jako podstawowe pojęcie psychologii rozwoju człowieka* (Socha, 2014b) oraz w kilku rozdziałach prac zbiorowych i pokonferencyjnych.

Pojawiła się ona w wydaniach trzecim i czwartym prestiżowego podręcznika psychologii religii¹⁸⁷. W wydaniu czwartym napisano między innymi:

Pewne wartościowe pomysły można znaleźć w niedawno opublikowanej pracy Sochy (1999) na temat duchowości i radzenia sobie. Kładąc nacisk na „egzystencjalną sytuację człowieka”, Socha wykracza poza religię w stronę szerszego ujęcia duchowości. [...] Proponuje on stanowisko holistycznie zorientowane na wzrost, w obrębie którego osoba rozpoznaje przemijający charakter wszystkiego, co się dzieje, oraz własne ograniczenia przebiegu procesów radzenia sobie. Ta świadomość obejmuje wiedzę o tym, kiedy przekształcić powstałe okoliczności w duchu „świętości” – religijnej lub świeckiej przemiany rzeczywistości w szerszy punkt widzenia. [...] Stanowisko Sochy sugeruje, dlaczego wprowadza odmienny model teoretyczny – podejście fenomenologiczne, które kładzie nacisk na sposób rozumienia i wyjaśniania swej sytuacji przez osobę. To odsyła nas z powrotem do problemu sensu, poprzedzającego działania, jakie podejmują ludzie (to odrębny kierunek badań nad radzeniem sobie poprzez religię) (Hood i in., 2009, s. 494).

Poznawczo-egzystencjalny model duchowości jest niejako wtopiony w podstawowy schemat procesów radzenia sobie autorstwa Richarda Lazarusa.

W podobny sposób zrobił to nieco wcześniej, lecz tylko w kontekście religii, Kenneth Pargament (1996). Psycholog ten włączył się w projekty badań nad duchowością, operując nieco podobnymi do używanych przez profesora Pawła Sochę pojęciami, takimi jak świętość czy uświęcanie (Tarakeshvar i in., 2001; Pargament i Mahoney, 2005). W odróżnieniu od Pargamenta, dość sceptycznie odnoszącego się do narzędzi typu skale (Hill i Pargament, 2003), w swoich badaniach profesor Paweł Socha posługiwał się własnym narzędziem nazwanym Skalą Poczucia Świętości (Socha, 2006). W kilku badaniach własnych (Socha, 2014) i innych osób (Kruczyński, 2004; Słodownik, 2004; Kućma, 2007; Dodd, 2007) SPŚ wykazała swą przydatność.

Prezentowane tu stanowisko w kwestii duchowości, a także stanowisko Kena Pargamenta i współautorów jego badań, cechuje podobieństwo do teorii opanowywania trwogi i teorii podtrzymywania sensu. Teoria ta

¹⁸⁷ Wydanie trzecie: Hood, Spilka, Hunsberger i Gorsuch, 2003; wydanie czwarte: Hood, Hill i Spilka, 2009.

kładzie nacisk na jedną z podstaw duchowości. Sięga po wiedzę i nowo powstające narzędzia badawcze z dziedziny kognitywistyki. Jest to między innymi akceptacja tezy o równorzędnej roli nieświadomych procesów poznawczych, łącznie z procesami świadomymi zwanymi poznawczym konstruowaniem rzeczywistości. Podejście takie budzi nadzieję na przyszlą integrację teorii duchowości funkcjonujących w różnych szkołach psychologicznych, przynajmniej wtedy, gdy poszczególne subteorie nie łamią akceptowanych w psychologii akademickiej zasad naukowości. Przeciwnie – łącząc różne niekiedy punkty wyjścia, ukazuje możliwość syntezy, której poszukiwał już Bernard Spilka (1983). Marząc o syntezie, a jednocześnie usiłując odcisnąć niepowtarzalny ślad w uprawianej dziedzinie nauki, uczeni zachowują się niezbyt spójnie. Jeśli jednak idea, którą głoszą, jest rzeczywiście *novum* – świat nauki o nich nie zapomni. Jak to wyraził biskup Ignacy Krasicki w *Monachomachii*: „Prawdziwa cnota krytyk się nie boi”¹⁸⁸.

¹⁸⁸ Dalej jest nie mniej oryginalnie: „Niechaj występki jęczy i boleje. Winien odwołać, kto zmyśla zuchwale: Przeczytaj – osądź. Nie pochwalisz – spalę”. Wirtualna Biblioteka Literatury Polskiej (<http://literat.ug.edu.pl/monach/index.htm>, dostęp: 15.07.2017). Oto *memento*, konkluzja, która powinna być i dla mnie nakazem.

14. Literatura cytowana

- Abramowski, E. (1980). *Metafizyka doświadczalna i inne pisma*. Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Ackerknecht, E.H. (1990). Szamaństwo i psychopatologia. W: K. Jankowski (red.), *Psychologia wierzeń religijnych* (s. 100–157). Czytelnik.
- Allport, G.W. i Ross, J.M. (1967). Personal Religious Orientation and Prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 432–443.
- Allport, G.W. (1988 [1950]). Jednostka i jej religijność. W: G.W. Allport, *Osobowość i religia* (s. 83–223). Przekład Anna Bartkowiak. Instytut Wydawniczy Pax.
- Alston, B.C. (2006, August 10). *What is neurotheology?* Paper presented at the 114th Annual Convention of the American Psychological Association. New Orleans, Louisiana.
- Altemeyer, B. (1968). *Right-Wing Authoritarianism*. University of Manitoba Press.
- Altemeyer, B. i Hunsberger, B. (1992). Authoritarianism, religious fundamentalism, quest, and prejudice. *International Journal for the Psychology of Religion*, 2, 113–133.
- Altmeyer, S., Klein, C., Keller, B., Silver, C.F., Hood, R.W. i Streib, H. (2015). Subjective definitions of spirituality and religion. *International Journal of Corpus Linguistics*, 20(4), 526–552. <https://doi.org/10.1075/ijcl.20.4.05alt>
- Ameika, C., Eck, N.H., Ivers, B.J., Clifford J.M. i Malcarne, V. (1994, April 22). *Religiosity and illness prevention*. Paper presented at the annual convention of the Rocky Mountain Psychological Association, Las Vegas, NV.
- Ameli, R. (2017). *25 lekcji uważności. Czas na dobre życie*. Seria „Psychologia w Działaniu”. Wydawnictwo Charaktery.
- Andreoli, V. (2009). *Zrozumieć cierpienie. Aby ból ustąpił radości*. Wydawnictwo Homini.
- Anczyk, A. (2009). Życie Aleistera Crowleya jako przykład patogennej interpretacji doświadczenia religijnego. *Ex Nihilo*, 1, 11–31.
- Andrae, T. (1987). *In the garden of myrtles: studies in early Islamic mysticism*. State University of New York Press.
- Argyle, M. (2004). *Psychologia szczęścia*. Wydawnictwo Astrum.
- Armstrong, D.M. (1982). *Materialistyczna teoria umysłu*. Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

- Aronson, E. (2000). *Człowiek istota społeczna*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Aronson, E., Wilson, T.D. i Akert, R.M. (1994). *Psychologia społeczna. Serce i umysł*. Zysk i S-ka.
- Assagioli, R. (1993). *Psychosynthesis. A manual of principles and techniques*. Aquarian/Thornsons.
- Attwood, F. (red.) (2009). *Mainstreaming sex. The sexualization of Western culture*. I.B. Tauris & Co.
- Audring, J. (2014). Gender as a complex feature. *Language Sciences*, 43, 5–17. <https://doi.org/10.1016/J.LANGSCI.2013.10.003>
- Averill, J.R. (1999). Spirituality: From the mundane to the meaningful – and back. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 18, 101–126.
- Babamohamadi, H., Sotodehasl N., Koenig H. i Ghorbani R. (2016). The Effect of Holy Qur'an Recitation on Depressive Symptoms in Hemodialysis Patients: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Religion and Health*, 56, 345–354.
- Balch, R.W., Farnsworth, G. i Wilkins, S. (1983). When the bombs dropped: Reactions to disconfirmed prophecy in a millennial sect. *Sociological Perspectives*, 26, 137–158.
- Baltes, P.B. i Smith, J. (1990). The psychology of wisdom and its ontogenesis. W: R.J. Sternberg (red.), *Wisdom, its nature, origins, and development* (s. 87–120). University Press.
- Baltes, P.B., Glück, J. i Kunzmann, U. (2005). Mądrość, jej struktura i funkcja w kierowaniu pomyślnym rozwojem w ciągu życia. Przekład M. Szuster. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu i cnotach człowieka* (s. 117–146). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Banek, K. (2007). *Historia religii. Religie niechrześcijańskie*. Zakład Wydawniczy Nomos.
- Banek, K. (red.) (2010). *Słownik wiedzy o religiach*. ParkEdukacja.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, Prentice-Hall.
- Bańka, A. (1980) *Motywacja osiągnięć. Podstawy teoretyczne i konstrukcja skali do pomiaru motywacji osiągnięć w wymiarze międzynarodowym*. Studio PRINT-B.
- Barker, E. (1990). *Nowe ruchy religijne*. Zakład Wydawniczy Nomos.
- Bartczuk, R.P., Wiechetek, M.P. i Zarzycka, B. (2011). Skala Przekonań Postkrytycznych D. Hutsebauta. W: M. Jarosz (red.), *Psychologiczny pomiar religijności* (s. 201–229). Towarzystwo Naukowe KUL, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II.
- Bastide, R. (1935). *The mystical life*. Charles Scribner's Sons.
- Batson, C.D. i Schoenrade, P.A. (1991). Measuring religion as Quest: Validity concerns. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 30, 4, 416–439.
- Batson, C.D. i Ventis, L.W. (1994 [1982]). W stronę społecznej psychologii religii. *Nomos. Kwartalnik Religioznawczy*, 5/6, 10–34. Rozdział z książki *The reli-*

- gious experience: A social-psychological perspective* (s. 3–23). Przekład P. Socha. Oxford University Press.
- Batson, C.D. (1976). Religion as prosocial: Agent or double agent? *Journal for the Scientific Study of Religion*, 15, 1, 29–45.
- Batson, C.D. (1991). *The altruism question: Toward a social-psychological answer*. Hillsday Erlbaum Publishers.
- Batson, C.D. (2016). *What's wrong with morality? A social-psychological perspective*. The Guilford Press.
- Batson, C.D. (2019). *A scientific search for altruism: Do we care only about ourselves?* Oxford University Press.
- Batson, C.D., Ahmad, N. i Stocks, E.L. (2008). Korzyści i problemy związane z altruizmem wzbudzonym przez empatię. W: A.G. Miller (red.), *Dobro i zło z perspektywy psychologii społecznej* (s. 447–479). Wydawnictwo WAM.
- Batson, C.D. i Ventis, L.W. (1985). Misconception of Quest: A reply to Hood and Morris. *Review of Religious Research*, 26(4), 398–407.
- Bauman, Z. (2004). *Życie na przemiał*. Wydawnictwo Literackie.
- Bauman, Z. (2008). *Płynny lęk*. Wydawnictwo Literackie.
- Baumeister, R.F., Bushman, B.J. i Campbell, W.K. (2000). Self esteem, narcissism, and aggression: Does violence result from low self-esteem or from threatened egotism? *Current Directions in Psychological Science*, 9, 26–29.
- Beauregard, M. i Paquette, V. (2006). Neural correlates of a mystical experience in Carmelite nuns. *Neuroscience Letters*, 405, 186–190. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2006.060>.
- Becker, E. (2015 [1973]). *Zaprzeczanie śmierci*. Zakład Wydawniczy Nomos. Wydanie oryginalne: *Denial of death*. The Free Press.
- Beit-Hallahmi, B. (1984 [1980]). Psychologia religii – co wiemy. W: H. Grzymała-Moszczyńska (red.), *Psychologia religii. Wybór tekstów, Część I* (s. 12–22). Uniwersytet Jagielloński.
- Bellah, R.N. (1967). Civil religion in America. *Journal of the American Academy of Arts and Sciences*, from the issue entitled, „Religion in America,” Winter, 96(1), 1–21.
- Bem, D.J. (1967). Self-perception: An alternative interpretation of cognitive dissonance phenomena. *Psychological Review*, 74(3), 183–200.
- Benedict, R. (1966). *Wzory kultury*. Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Berger, P.L. (2017). The Desecularization of the World: A Global Overview. W: M. Pfadenhauer (red.), *The New Sociology of Knowledge* (s. 61–76). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315133485-6>
- Bering, J. (2002). The existential theory of mind. *Review of General Psychology*, 6(1), 3–24.
- Bering, J. (2011). *The belief instinct. The psychology of souls, destiny, and meaning of life*. W.W. Norton & Company.

- Bettelheim, B. (2010). *Cudowne i pożyteczne. O znaczeniach i wartościach baśni*. Wydawnictwo WAB.
- Bielecki, A. (2006). *Introspekcyjna analiza związku pomiędzy uprawianiem wspinaczki wysokogórskiej a rozwojem duchowym jednostki*. Niepublikowana praca semestralna przygotowana w ramach kursu „Na tropach duchowości”, Uniwersytet Jagielloński. Prowadzący: Paweł M. Socha.
- Bielik-Robson, A. (2000). *Inna nowoczesność. Pytania o współczesną formułę duchowości*. Universitas.
- Biesaga, T. (2007). Relatywizm etyczny. W: *Powszechna Encyklopedia Filozoficzna*, t. 8 (s. 718–720). Polskie Towarzystwo Tomasza z Akwinu.
- Birgegard, A. i Granqvist, P. (2004). The correspondence between attachment to parents and God: Three experiments using subliminal separation cues. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(9), 1122–1135. <https://doi.org/10.1177/0146167204264266>
- Blackmore, S. (2002 [1999]). *Maszyna memowa*. Dom Wydawniczy Rebis. Oryginał: *The meme machine*. Oxford University Press.
- Blackmore, S. (1993). *Dying to live. Near-Death Experiences*. Prometheus Books.
- Bloom, P. (2017). *Przeciw empatii. Argumenty za racjonalnym współczuciem*. Wydawnictwo Charaktery.
- Bogdan, R.J. (2000). *Minding minds*. Massachusetts: MIT.
- Boski, P. (1980). Potrzeba osiągnięć jako psychologiczny czynnik rozwoju społeczno-ekonomicznego. W: J. Reykowski (red.), *Osobowość a społeczne zachowanie się ludzi* (s. 27–104). Książka i Wiedza.
- Boudry, M., Blancke, S. i Braeckman, J. (2010). Irreducible incoherence and intelligent design: A look into the conceptual toolbox of a pseudoscience. *The Quarterly Review of Biology*, 85, 4.
- Bowlby, J. (2007). *Przywiązanie*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Boyer, P. (2001). *Religion explained. The evolutionary origins of religious thought*. Basic Books.
- Bradley, D.F., Grubbs, J.B., Uzdevins, A., Exline, J.J. i Pargament, K.I. (2016). Perceived addiction to Internet pornography among religious believers and nonbelievers. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 23(2–3),
- Bralczyk, J. (2004). Pozdrawiam dusznie. *Charaktery*, 11, 94, 55.
- Braun, V. i Clarke, V. (2021). Can I use TA? Should I use TA? Should I not use TA? Comparing reflexive thematic analysis and other pattern-based qualitative analytic approaches. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(1), 37–47. <https://doi.org/10.1002/capr.12360>
- Braun, V. i Clarke, V. (2024). *Analiza Tematyczna*. PWN.
- Brehm, J. (1966). *A theory of psychological reactance*. Academic Press.
- Brickman, P., Coates, D. i Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 8, 917–927.

- Brumberg, J.J. (1985). "Fasting girls": Reflections on writing the history of anorexia nervosa. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(4/5), 93–104. <http://doi.org/10.2307/3333866>
- Brzeziński, J., Chyrowicz, B., Toeplitz-Winiewska, M. i Poznaniak, W. (2008). *Etyka zawodu psychologa*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Bufford, R.K., Paloutzian, R.F. i Ellison, C.W. (1991). Norms for the Spiritual Well-Being Scale. *Journal of Psychology and Theology*, 19, 56–70.
- Buss, D.M. (2001). *Psychologia ewolucyjna*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Buss, D.M., Larsen, R.J., Westen, D. i Semmelroth, J. (1992). Sex differences in jealousy: Evolution, physiology, and psychology. *Psychological Science*, 3(4), 251–255.
- Butler-Bowdon, T. (2008). *50 duchowych klasyków. 50 książek, które zmieniły nasz sposób myślenia*. Wydawnictwo Helion.
- Bürger, G.A. (1956). *Przygody Münchhausena*. Nasza Księgarnia.
- Capps, D. (1992). Religion and child abuse: Perfect together. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 31, 1–14.
- Capra, F. (2001). *Tao fizyki*. Dom Wydawniczy Rebis.
- Carroll, L. (1955 [1865]). *Alicja w Krainie Czarów*. Przekład A. Marianowicz. [https://pl.wikiquote.org/wiki/Alicja_w_Krainie_Czar%C3%B3w_\(powie%C5%9B%C4%87\)](https://pl.wikiquote.org/wiki/Alicja_w_Krainie_Czar%C3%B3w_(powie%C5%9B%C4%87))
- Carroll, M.P. (1983). Visions of Virgin Mary: The effect of family structures on Marian apparitions. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 22(3), 205–221.
- Carroll, M.P. (1994 [1985]). Dziewica Maria z LaSalette i Lourdes: Kogo widziały dzieci? *Nomos. Kwartalnik Religioznawczy*, 5, 63–85.
- Casanova, J. (2005). *Religie publiczne w nowoczesnym świecie*. Zakład Wydawniczy Nomos.
- Cazzolla Gatti, R. (2016). Trends in human development and environmental protection. *International Journal of Environmental Studies*, 73(2), 268–276. <https://doi.org/10.1080/00207233.2016.1148447>
- CBOS. (2013). *Prestiż zawodów*. Komunikat BS/164/2013. http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2013/K_164_13.PDF (dostęp: 02.03.2013).
- CBOS. (2013b). *Zadowolenie z pracy i jej oceny*. Komunikat BS/10/2013. http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2013/K_010_13.PDF (dostęp: 02.03.2013).
- CBOS. (2023). *Praca zarobkowa Polaków i zadowolenie z niej*. 152, 1–29.
- Center for Science & Culture (2007). *The theory of intelligent design: Educator's briefing packet*. <http://www.discovery.org/f/1453> (dostęp: 25.03.2016).
- Cepari, V. i Schroeder, F. (1891). *Życie św. Ałojzego Gonzagi*. Wydawnictwa Dziel Ludowych.
- Chalmers, D. (2010 [1996]). *Świadomy umysł. W poszukiwaniu teorii fundamentalnej*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Chalmers, D.J. (1995). Facing up to the problem of consciousness. *Journal of Consciousness Studies*, 2, 200–219.
- Charmaz, K. (2009). *Teoria ugruntowana. Praktyczny przewodnik po analizie jakościowej*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Chlewiński, Z. (1982). Wprowadzenie do psychologii religii. W: Z. Chlewiński (red.), *Psychologia religii* (s. 11–59). Towarzystwo Naukowe KUL.
- Chmielewski, M. (red.). (2002). *Leksykon duchowości katolickiej*. Wydawnictwo „M”.
- Clarke, C.J.S. (2007). The role of quantum physics in the theory of subjective consciousness. *Mind and Matter*, 5(1), 45–81.
- Comte-Sponville, A. (2022). *Duchowość ateistyczna. Wprowadzenie do duchowości bez Boga*. Czarna Owca.
- Costa, P.T. i McCrae, R.R. (1992). *NEO-PI-R: Professional manual*. Psychological Assessment Resources.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Przepływ. Jak poprawić jakość życia: Psychologia optymalnego przepływu*. Wydawnictwo Studio EMKA
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow. The Psychology of Optimal Experience*. HarperCollins e-books.
- Cunningham, P. (2022). Case for Animal Spirituality—Part 2: Logical Arguments, Empirical Evidence, and Practical Consequences for Human Society. *Journal for the Study of Religion, Nature and Culture*, 16(2), 225–263.
- Czapiński, J. (red.) (2005). *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Czapnik, A. (1998). Wyobrażenia szczęśliwych zaświatów we wczesnośrednio-wiecznej literaturze wizyjnej. *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Jagiellońskiego, MCCXXIV*, 31, 145–160.
- Czyżowska, D. i Czyżowska, N. (2020). Edukacja moralna – koncepcje i badania. *Studia z Polityki Publicznej*, 4(24), 111–134. <https://doi.org/10.33119/kszp/2019.4.7>
- Czyżykowski, R. (2010). Czym jest „seks tantryczny”? O problemach z terminologią dotyczącą elementów seksualnych w rytuale i jodze tantrycznej. *Ex Nihilo*, 1(3), 42–67.
- d’Aquili, E. i Newberg, A.B. (1999). *The mystical mind. Probing the biology of religious experience*. Augsburg Fortress Press.
- Dahms, A.M. (1980). *Thriving. Beyond adjustment*. Brooks Publishing Company.
- Damasio, A. (2011). *Jak umysł zyskał jaźń. Konstruowanie świadomego mózgu*. Dom Wydawniczy Rebis.
- Darley, J. i Batson, C.D. (1973). “From Jerusalem to Jericho”. A study of situational and dispositional variables in helping behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1, 100–108.
- Davidson, J. (1995). The suddenness of insight. W: R.J. Sternberg i J.E. Davidson (red.), *The nature of insight* (s. 125–155). The MIT Press.

- Davis, R.H. (2001). Wprowadzenie. W: D.S. Lopez Jr. (red.), *Praktyki religijne w Indiach*. Dialog.
- Dawkins, R. (2002). Przedmowa. W: S. Blackmore, *Maszyna memowa* (s. 7–20). Dom Wydawniczy Rebis.
- Dawkins, R. (2007). *Bóg urojony*. Wydawnictwo CIS.
- Dąbrowski, K. (1975). *Trud istnienia*. Wiedza Powszechna.
- Dąbrowski, K. (1979). *Dezintegracja pozytywna*. Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Dąbrowski, K. (1985). Zdrowie psychiczne ludzi przeciętnych, wybitnych, o ukształtowanej osobowości oraz problem psychopatii. W: K. Dąbrowski (red.), *Zdrowie psychiczne* (s. 165–177). Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- De Mello, A. (2011). *Przebudzenie*. Zys i S-ka, Wydawnictwo.
- Depraz, N. (2010). *Zrozumieć fenomenologię. Praktyka konkretna*. Oficyna Naukowa.
- De Rougemont, D. (1968). *Miłość a świat kultury zachodniej*. Instytut Wydawniczy Pax.
- De Rougemont, D. (2002). *Mity o miłości*. Czytelnik.
- Deci, E.L. i Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self determination in human behavior*. Plenum Press.
- DeFrain, J.D. i Linde, E. (1978). The psychological effects of sudden infant death syndrome on surviving family members. *The Journal of Family Practice*, 6(5), 985–989.
- de Waal, F. (2013). *Małpy i filozofowie*. Copernicus Center Press.
- Dennett, D. (2008). *Odczarowanie. Religia jako zjawisko naturalne*. Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Diener, E., Lucas, R.E. i Oishi, S. (2004). Dobrostan psychiczny. Nauka o szczęściu i zadowoleniu z życia. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 35–50). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Dłubacz, W. (1994). *O kulturę filozofii. Zagadnienia podstawowe*, red. M.A. Krąpiec. Polihymnia.
- Dobisz, J. (2004). *The wisdom of solitude. A Zen retreat in the woods*. Harper and Collins Publishers.
- Dobroczyński, B. (1997). *New Age*. Znak.
- Dobroczyński, B. (2001). *Ciemna strona psychiki. Geneza i historia idei nieświadomości*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Dobroczyński, B. (2009). *Kłopoty z duchowością. Szkice z pogranicza psychologii*. Zakład Wydawniczy Nomos.
- Dodd, K. (2007). *Radikalne wybaczenie jako dążenie do redukcji lęku egzystencjalnego*. Praca magisterska pod kierunkiem Pawła Sochy. Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej.

- Doliński, D. (2000). Ekspresja emocji. Emocje podstawowe. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki* (s. 351–368). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Dollard, J. i Miller, N.E. (1969 [1950]). *Osobowość i psychoterapia*. Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Drwięga, M. (2002). *Ciało człowieka. Studia z antropologii filozoficznej*. Księgarnia Akademicka.
- Dutton, D.G. i Aaron, A.P. (1974). Some evidence for heightened sexual attraction under conditions of high anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30, 510–517. <https://doi.org/10.1037/h0037031>. PMID 4455773
- Dymkowski, M. (2003). *Wprowadzenie do psychologii historycznej*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Dymkowski, M. (2004). O psychohistorii jako paradygmacie historiograficznym. *Historyka Studia Metodologiczne*, 34, 159–163.
- Dziuban, A. (2013). Starzejące się ciało w społeczeństwie somatycznym. *Zeszyty Pracy Socjalnej*, 1, 13–25.
- Eaton, J.W. i Weil, R.J. (1955). *Culture and mental disorders*. The Free Press.
- Eisenmann, C., Klein, C., Swhajor-Biesemann, A., Drexelius, U., Keller, B. i Streib, H. (2016). Dimensions of „Spirituality”: The semantics of subjective definitions. W: H. Streib i R.W. Hood Jr. (red.), *Semantics and psychology of spirituality* (s. 125–151). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-21245-6_23.
- Ekman, P. (1982). *Emotion in the human face*. Cambridge University Press.
- Eliaison, G.T., Samide, J.L., Williams, G. i Lepore, M.F. (2010). Existential theory and our search for spirituality. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 12, 86–111.
- Elkind, D. (1984 [1970]). Geneza religii u dziecka. W: H. Grzymała-Moszczyńska (red.), *Psychologia religii. Wybór tekstów, Część I* (s. 111–121). Uniwersytet Jagielloński, Skrypty Uczelniane nr 472, 111–121. Oryginał: Elkind D., The origins of religion in the child. *Review of Religious Research*, 1, 35–42.
- Ellison, C.G. (1991). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 32, 80–89.
- Emmons, R.A. (1999). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. Guilford Press.
- Emmons, R.A. (2000). Is spirituality an intelligence? Motivation, cognition, and the psychology of ultimate concern. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10(1), 3–26.
- Epstein, S. (1990). Wartości z perspektywy poznawczo-przeżyciowej teorii „ja”. Przekład Ł. Bogdan. W: J. Reykowski, N. Eisenberg i E. Staub (red.), *Indywidualne i społeczne wyznaczniki wartościowania* (s. 11–32). Zakład Narodowy Imienia Ossolińskich, Wydawnictwo Polskiej Akademii Nauk.

- Epstein, S. (2014). *Cognitive-experiential theory: An integrative theory of personality*. Oxford University Press.
- Erdelyi, M.H. (1985). *Psychoanalysis: Freud's cognitive psychology*. W.H. Freeman.
- Erikson, E.H. (1958). *Young man Luther: A study in psychoanalysis and history*. W.W. Norton.
- Erikson, E.H. (1969). *Gandhi's truth: On the origins of militant nonviolence*. W.W. Norton.
- Feldenkrais, M. (2012). *Świadomość poprzez ruch*. Virgo.
- Ferguson, N. (2017 [2012]). *Wielka degeneracja. Jak psują się instytucje i umierają gospodarki*. Wydawnictwo Literackie.
- Festinger, L. (1985 [1957]). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press. Edition renewed by author.
- Festinger, L., Riecken, H.W. i Schachter, S. (1956). *When prophecy fails*. University of Minnesota Press.
- Fleming, D.L. (2013). *Czym jest duchowość ignacjańska?* Wydawnictwo WAM.
- Försterling, F. (2005). *Atrybucje. Podstawowe teorie, badania i zastosowanie*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Fowler, J.W. (1981). *Stages of faith. The psychology of human development and the Quest for meaning*. Harper & Row.
- Frankl, V.E. (1959 [1946]). *From Death-Camp to Existentialism. A Psychiatrist's Path to a New Therapy*. Beacon Press. Oryginały niemieckojęzyczne: *Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. Verlag für Jugend und Volk. *Trotzdem Ja zum Leben sagen*. Franz Deuticke.
- Frankl, V.E. (1963 [1946]). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Beacon Press. Oryginał niemieckojęzyczny: *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. Franz Deuticke.
- Frankl, V.E. (2010 [1988]). *Wola sensu. Założenia i zastosowanie logoterapii*. Przekład A. Wolnicka. Wydawnictwo Czarna Owca.
- Frankl, V.E. (2019 [1975]). *Bóg ukryty. W poszukiwaniu ostatecznego sensu*. Wydawnictwo Czarna Owca.
- Freud, S. (1961). Two encyclopaedia articles: psychoanalysis and the libido theory. W: J. Strachey (red.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIX (1923–1925): The Ego and Other Works* (s. 233–259). The Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis.
- Freud, S. (1967 [1927]). Kultura jako źródło cierpień. W: Z. Freud, *Człowiek, religia, kultura, Seria Religioznawcza*, red. K. Sokół (s. 237–314). Książka i Wiedza.
- Freud, S. (1967 [1927]). Przyszłość pewnego złudzenia. W: Z. Freud, *Człowiek, religia, kultura, Seria Religioznawcza*, red. K. Sokół (s. 149–233). Książka i Wiedza.

- Fridlund, A.J., Beck, H.P., Goldie, W.D. i Irons, G. (2012). Little Albert: A neurologically impaired child. *History of Psychology*, 15(4), 302–327.
- Fromm, E. (2007 [1956]). *O sztuce miłości*. Wydanie V poprawione (dodruk). Dom Wydawniczy Rebis.
- Fugard, A.J.B. i Potts, H.W.W. (2015). Supporting thinking on sample sizes for thematic analyses: a quantitative tool. *International Journal of Social Research Methodology*, 18(6), 669–684. <https://doi.org/10.1080/13645579.2015.1005453>
- Fukuyama, F. (1996 [1992]). *Koniec historii*. Wydawnictwo Zysk i Spółka.
- Fukuyama, F. (2004 [2002]). *Koniec człowieka. Konsekwencje rewolucji biotechnologicznej*. Dom Wydawniczy Rebis.
- Galen, L. (2015). Atheism, wellbeing, and the wager: Why not believing in God (with others) is good for you. *Science, Religion and Culture*, 2(3), 54–69.
- Galdowa, A. (1992). *Powszechność i wyjątek. Rozwój osobowości człowieka dorosłego*. Wydawnictwo Platan.
- Gapik, L. (2013). Choroba i lęk: zależności psychosomatyczne. *Przegląd Terapeutyczny*, 9–10. Maszynopis ze strony Polskiego Towarzystwa Terapeutycznego. <http://www.ptt-terapia.pl/wp-content/uploads/2013/03/Gapik-CHOROBA-I-L%C4%98K.pdf> (dostęp: 29.05.2016).
- Garbadyń, A. (2014). Klasyczne podejścia do interpretacji praktyk poznawczych podmiotu w polityce: od czasów antycznych do średniowiecza. *Historia i Polityka*, 11/18, 23–30.
- Gärdenfors, P. (2010). *Jak homo stał się sapiens. O ewolucji myślenia*. Wydawnictwo Czarna Owca.
- Garnuszewski, Z. (1997). *Akupunktura we współczesnej medycynie*. Wydawnictwo Amber.
- Gash, H. (2005). Understanding Spiritual Moments. *Paper Presented at the 17th International Conference on Systems Research and Cybernetics*, 1–6.
- Gash, H. (2019). Constructivism and mystical experience. *Constructivist Foundations*, 15(1), 1–9.
- Gaude, U. (2021). The Relevance of Freud in the Modern World. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, January. <https://doi.org/10.7860/jcdr/2021/50338.15275>
- Gerrits, R. (2022). Variability in Hemispheric Functional Segregation Phenotypes: A Review and General Mechanistic Model. *Neuropsychology Review*, 34(1), 27–40. <https://doi.org/10.1007/S11065-022-09575-Y/METRICS>
- Gęsiak, L. (2007). *Wielokulturowość. Rola religii w dynamice zjawiska*. Wydawnictwo WAM.
- Gilligan, C. (1982). *In a different voice. Psychological theory and women's development*. Harvard University Press.
- Glass-Coffin, B. (2006). A mother's love: Gender, altruism, and spiritual transformation. *Zygon. Journal of Religion & Science*, 41(4), 893–902.

- Glaserfeld, E. von. (2002). The Construction of Knowledge: Contributions to Conceptual Semantics. W: D.F. Schnitman i J. Schnitman (red.), *New paradigms, culture, and subjectivity* (s. 83–92). Hampton Press.
- Gliszczynska, X. (1983). Poczucie sprawstwa. W: Xymena Gliszczynska (red.), *Człowiek jako podmiot życia społecznego* (s. 133–166). Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wydawnictwo Polskiej Akademii Nauk (Ossolineum).
- Gogola, J.W. (2012). Systematyczna teologia duchowości w służbie tożsamości zrzeszeń katolickich. W: M. Chmielewski (red.), *Duchowość w Polsce* (vol. 14, s. 38–45). Polihymnia.
- Goldman, R. (1964). *Religious thinking from childhood to adolescence*. Routledge & Kegan Paul.
- Golec, A. (2001). Konserwatyzm polityczny a potrzeba poznawczego domknięcia w badaniach polskich. *Studia Psychologiczne*, t. XXXIX, 41–58.
- Golec de Zawala, A. (2009). Collective narcissism and Intergroup Hostility: The Dark Side of 'In-Group Love'. *Social and Personality Psychology Compass*, 5/6, 309–320. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00351.x>
- Golec de Zawala, A. (2009). Collective narcissism and its social consequences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(6), 1074–1096. <https://doi.org/10.1037/a0016904>.
- Gołąb, A. (2017). Wiara lub niewiara polskich naukowców w Boga a ich poglądy na relacje między nauką a religią. *Annals of Psychology*, 20(1), 63–79. <https://doi.org/10.18290/rpsych.2017.20.1-3pl>
- Good, J.A. (1999). *Shame, images of God and the cycle of violence in adults who experienced childhood corporal punishment*. University Press of America.
- Goodenough, W. (1957). Cultural anthropology and linguistics. W: P.L. Garvin (red.), *Report of the seventh annual round table meeting on linguistics and language study* (vol. 9, s. 167–173). Georgetown University Press. Series on Language and Linguistics.
- Gościński, J. i Mocek, M. (2008). Narcyzm i patologia narcystyczna w ujęciu psychologii self Heinza Kohuta. *Roczniki Psychologiczne*, 11(2), 7–26.
- Goźliński, P. (2014). Pan od rozkoszy. Wilhelm Reich: człowiek, który zmienił Amerykę w orgazmotron. *Wysokie Obcasy*, 01.09.2014.
- Granqvist, P. i Hagekull, B. (2000). Religiosity, adult attachment, and why "singles" are more religious. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10(2), 111–123.
- Greenberg, J., Solomon, S. i Pyszczynski, T. (1997). Terror management theory of self-esteem and cultural worldviews: Empirical Assessments and conceptual refinements. W: M.P. Zanna (red.), *Advances in experimental psychology* (vol. 29, s. 61–139). Academic Press.
- Greenberg, J., Koole, S.L. i Pyszczynski, T. (red.) (2004). *Handbook of Experimental Existential Psychology*. Guilford Press.

- Grieder, A. (2009). What are boundary situations? A Jaspersian notion reconsidered. *Journal of the British Society for Phenomenology*, 40, 3, 330–336. <https://doi.org/10.1080/00071773.2009.11006692>
- Griffin, D.R. (2004). *Umysły zwierząt*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Grobler, A. (2006). *Metodologia nauk*. Wydawnictwo AUREUS, Wydawnictwo Znak.
- Grzymała-Moszczyńska, H. (2004). *Religia a kultura. Wybrane zagadnienia z kulturowej psychologii religii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Guthrie, S.E. (1995). Religion: What is it? *Journal for the Scientific Study of Religion*, 35, 4.
- Guthrie, S.E. (1993). *Faces in the clouds. A new theory of religion*. Oxford University Press.
- Habituation. W: *APA Dictionary of Psychology* (2023). <https://dictionary.apa.org/habituation> (dostęp: 29.07.2025).
- Hagelin, J.S. (1987). Is consciousness the unified field? A field theorist's perspective. *Modern Science and Vedic Science*, 1, 29–87.
- Halemba, K. i Izdebska, A. (2009). Kary fizyczne w wychowaniu dzieci – uwarunkowania i konsekwencje. *Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 8(3), 6–31.
- Hall, C.S. i Lindzey, G. (2001). *Teorie osobowości. Wydanie czwarte*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Haney, C. (2006). *Reforming Punishment: Psychological Limits to the Pains of Imprisonment. The law and the public policy*. American Psychological Association.
- Hardy, A. (1979). *The spiritual nature of man*. Clarendon Press.
- Hardy, R.P. (2025). *Św. Jan od Krzyża. Człowiek i mistyk*. Wydawnictwo Diecezjalne Sandomierz.
- Harmon-Jones, E., Simon, L., Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T. i McGregor, H. (1997). Terror Management Theory and Self-Esteem: Evidence That Increased Self-Esteem Reduces Mortality Salience Effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(1), 24–36. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.1.24>
- Harre, R. (2002). *Cognitive Science. A philosophical introduction*. SAGE Publications Ltd.
- Harris, M. (1985). *Krowy, świnie, wojny i czarownice. Zagadki kultury*. Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Harris, S. (2014). *Przebudzenie. Duchowość bez religii*. Wydawnictwo Galaktyka.
- Harwas-Napierała, B. i Trempała, J. (red.). (2014). *Psychologia rozwoju człowieka*. T. 3. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Hay, D. (1994). „The biology of God”: What is the current status of Hardy's hypothesis? *The International Journal for the Psychology of Religion*, 4(1), 1–23.

- Hay, D. i Socha, P.M. (2005). Science Looks at Spirituality. Spirituality as a natural phenomenon: bringing biological and psychological perspectives together. *Zygon*, 40(3), 589–612. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9744.2005.00691.x>
- Hay, D. i Nye, R. (2006). *The Spirit of the Child*. Jessica Kingsley Publishers.
- Hay, D. (2011). *God's biologist: A life of Alister Hardy*. Darton, Longman & Todd. Fragment książki dostępny od 3 czerwca 2013 na portalu METANEXUS jako *Zoology and religion. The work of Alister Hardy*. <http://www.metanexus.net/essay/zoology-and-religion-work-alister-hardy> (dostęp: 24.04.2016).
- Hazan, C. i Zeifman, D. (1999). Pair bonds as attachments: Evaluating the evidence. W: J. Cassidy i P.R. Shaver (red.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 336–355). Guilford.
- Headay, B. i Wearing, A. (1992). *Understanding happiness: A theory of subjective well-being*. Longman Cheshire.
- Hebb, D.O. (1983 [1973]). Co to jest psychologia? *Przegląd Psychologiczny*, t. XXVI, nr 4, 757–774.
- Hébert, É., Diguer, L., Descôteaux, J., Daoust, J.P., Rousseau, J. P., Normandin, L. i Scullion, M. (2003). The personality organization diagnostic form (podf): A preliminary report on its validity and interrater reliability. *Psychotherapy Research*, 13(2), 243–254. <https://doi.org/10.1080/713869643>
- Heller, M. (2012). *Filozofia przypadku. Kosmiczna fuga z preludium i codą*. Copernicus Center Press.
- Helminiak, D.A. (2002 [1994]). *Co Biblia naprawdę mówi o homoseksualności?* Uracus. *What the Bible Really Says about Homosexuality?* Alamo Square Press. 2nd Edition 2000: Millennium Edition.
- Helminiak D.A. (1993). Spiritual issues among non-religious HIV+ gays. *The 15th National Lesbian and Gay Health Conference and 11th AIDS/HIV Forum*. Houston, TX, 22.07.
- Helminiak, D.A. (1996). *The human core of spirituality. Mind as Psyche and Spirit*. The State University of New York Press.
- Helminiak, D.A. (2002 [1994]). *Co Biblia naprawdę mówi o homoseksualności?* Uracus. Oryginał: *What the Bible Really Says about Homosexuality?* Alamo Square Press. 2nd Edition 2000: Millennium Edition.
- Helminiak, D.A. (2007). *The transcended Christian. Spiritual lessons for the 21st century*. Alyson Books.
- Helminiak, D.A. (2015). *Brain, consciousness, and God. A Lonerganian Integration*. SUNY Press.
- Helminiak, D.A. (2023). A Comprehensive Theory of Spirituality: Humanistic, Theist, and Theotic. *Khazanah Theologia*, 5(2), 131–144. <http://dx.doi.org/10.15575/kt.v5i2.21587>
- Hendrick, C. i Hendrick, S.S. (1986). A theory and method of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 392–402.

- Hendrick, C. i Hendrick, S.S. (1989). Research on love: Does it measure up? *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 784–794. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.56.5.784>
- Heszen-Niejadek, I. (2000). Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*. T. 3 (s. 465–492). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Hill, P.C. i Pargament, K.I. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality. *American Psychologist*, 58(1), 54–64.
- Hill, P.C., Pargament, K.I., Hood R.W. Jr., McCullough, M.E., Swyers, J.P., Larson, D.B. i Zinnbauer, B.J. (2000). Conceptualizing religion and spirituality: Points of communality, points of departure. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 30(1), 51–77.
- Hirai, T. (1974). *Psychophysiology of Zen*. Igaku Shoin.
- Hirschberger, G. i Pyszczynski, T. (2012). *Killing with a Clean Conscience: Existential Angst and the Paradox of Morality*. Manuscript. American Psychological Society.
- Hobfoll, S.E. (1988). *The ecology of stress*. Hemisphere.
- Hoelter, J.W. (1979). Multidimensional treatment of fear of death. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47(5), 996–999.
- Hoff, B. (1993). *Tao Kubusia Puchatka*. Dom Wydawniczy Rebis.
- Hoffmann, H. (2004). *Dzieje polskich badań religioznawczych 1873–1939*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Holland, J.J. (1962). Some explorations of a theory of vocational choice and achievement. I. One and two-year longitudinal studies. *Psychological Monographs*, 76(26, Whole No. 545).
- Holm, N.G. (1978). Functions of glossolalia in the Pentecostal movement. *Psychological Studies on Religious Man*, 7, 141–58. Acta Universitatis Uppsaliensis.
- Holocher, J. (2009). Kontekst odkrycia i kontekst uzasadniania w świetle topicznej koncepcji prawa. *Studia Prawno-Ekonomiczne*, t. LXXX, 9–29.
- Hołówka J. (1991). Życie i dzieło Klemensa Szaniawskiego: Uroczysta sesja naukowa – w pierwszą rocznicę śmierci (Warszawa 5 marca 1991 r.). Probabilizm etyczny Klemensa Szaniawskiego. *Rocznik Towarzystwa Naukowego Warszawskiego*, 54, 13–20.
- Hood, R.W. Jr. i Morris, R. (1985). Conceptualization of Quest: A critical rejoinder to Batson. *Review of Religious Research*, 26, 391–397.
- Hood, R.W. Jr., Hill, P.C. i Spilka, B. (2009). *The psychology of religion. An empirical approach. Fourth edition*. The Guilford Press.
- Hood, R.W. Jr. (1998). When the spirit maims and kills: Social psychological considerations of the history of serpent handling and the narrative of handlers. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 8, 71–96.
- Horney, K. (1997). *Nerwica a rozwój człowieka. Trudna droga do samorealizacji*. Dom Wydawniczy Rebis.

- Hummer, R.A., Rogers, R.G., Nam, C.B. i Ellison, C.G. (1999). Religious involvement & US adult mortality. *Demography*, 36(2), 273–285.
- Hunsberger, B. (1996). Religious fundamentalism, right-wing authoritarianism and hostility toward homosexuals in non-Christian religious groups. *International Journal for the Psychology of Religion*, 6, 39–49.
- Hunsberger, B.A. i Altemeyer, B. (2006). *Atheists. A groundbreaking study of America's nonbelievers*. Prometheus Books.
- Hutsebaut, D. (1996). Post-critical belief: A new approach to the religious attitude problem. *Journal of Empirical Theology*, 9, 48–66.
- Jach, Ł. (2015). *Nauka jako obiekt kultu. Wprowadzenie do koncepcji scjentoteizmu*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Jacobi, J. (2001 [1959]). *Psychologia C.G. Junga*. Wydawnictwo SZAFa.
- Jędruch, A. i Pasek, Z. (2015). Jerzy Grotowski – między teatrem, duchowością a religią. W: H. Grzymała-Moszczyńska i D. Motak (red.), *Religia, religijność, duchowość. W poszukiwaniu nowych perspektyw*. Księga jubileuszowa dla Pawła M. Sochy od przyjaciół i uczniów (s. 77–87). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Jäger, W. (2000). *Fala jest morzem. Rozmowy o duchowości. Wydanie drugie poprawione i poszerzone*. Jacek Santorski & CO, Wydawnictwo.
- Jäger, W. (2015). *Medytacja kontemplacyjna*. Wydawnictwo Charaktery.
- James, C., Davis, K., Flores, A., Francis, J.M., Pettingill, L., Rundle, M. i Gardner, H. (2006). *Young people, ethics, and the new digital media: A synthesis from the GoodPlay project*. The John D. and Catherine T. MacArthur Foundation Reports on Digital Media and Learning. MA: Massachusetts Institute of Technology.
- James, J. (1996). *Muzyka sfer. O muzyce, nauce i naturalnym porządku Wszechświata*. Wydawnictwo Znak.
- James, W. (2001 [1902]). *Doświadczenia religijne*. Wydanie polskie III. Zakład Wydawniczy Nomos. Przekład J. Hempel. Oryginał ang. *The varieties of religious experience. A study in human nature*. Longmans, Green & Co.
- James, W. (2009 [1902]). *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*. eBooks@Adelaide.
- James, W. (2011 [1902]). *Odmiany doświadczenia religijnego. Studium ludzkiej natury*. Wydanie polskie IV. Wydawnictwo Aletheia.
- James, W. (2024 [1902]). *Doświadczenia religijne*. Wydawnictwo Vis-a-Vis Etiuda.
- Janet, P. (1926–1928). *De l'angoisse a l'extase, études sur les croyances et les sentiments* (2 volumes). Alcan.
- Jarymowicz, M. i Szustrowa, T. (1980). Poczucie własnej tożsamości – źródła, funkcje regulacyjne. W: J. Reykowski (red.) *Osobowość a społeczne zachowanie się ludzi* (s. 439–473). Wydanie drugie rozszerzone. Książka i Wiedza.

- Jasiecki, M. (1977). Zależność-niezależność emocjonalna a wybór celów życiowych. *Zeszyty Naukowe UJ. Prace Psychologiczno-Pedagogiczne*, 27, 47–65.
- Jaspers, K. (1919). *Psychologie der Weltanschauungen*. J. Springer.
- Jaspers, K. (1951). *Way to wisdom: An introduction to philosophy*. Yale University Press.
- Jaspers, K. (2000 [1953]). *Wprowadzenie do filozofii. Dwanaście odczytów radiowych*. Wydawnictwo Siedmioróg.
- Jaworski, R. (1989). *Psychologiczne korelaty religijności personalnej*. Redakcja Wydawnictw KUL.
- Jaworski, R. (2015). Anthropocentric and theocentric spirituality as an object of psychological research. *Journal for Perspectives of Economic Political and Social Integration*, 21(1–2), 135–154. <https://doi.org/10.2478/pepsi-2015-0006>
- Jaynes, J. (1976). *The origins of consciousness in the breakdown of bicameral mind*. Houghton Mifflin.
- Jones, E.E. (1964). *Ingratiation: A social psychological analysis*. Appleton-Century-Croft.
- Jung, C.G. (1995). *Odpowiedź Hiobowi*. Wydawnictwo Ethos.
- Jung, C.G. (2016). *Psychologia kundalini – jogi. Według notatek z seminariów 1932 opracował Sonu Shamdasani*. Wydawnictwo KR
- Kabzińska, I. (2005). „Kultura narzekania, „globalny średniak”, „narodowa nerwica” i inne elementy wizerunku współczesnych Polaków (na podstawie artykułów prasowych). Zarys problemu. *Etnografia Polska*, t. XLIX, 1–2, 89–124.
- Kahneman, D. (1999). Objective happiness. W: D. Kahneman, D. Diener i N. Schwartz (red.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (s. 3–25). Russell Sage Foundation.
- Kałużna-Wielobób, A. (2014). Psychologiczne koncepcje mądrości. *Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja*, 68(4), 63–79.
- Kapleau, P. (1992). *Zen: świt na Zachodzie*. ZBZ „Bodhidarma”.
- Karpov, V. (2010). Desecularization: A Conceptual Framework. *Journal of Church and State*, 52(2), 232–270. <https://doi.org/10.1093/JCS/CSQ058>
- Keller, B., Streib, H. i Hood, R.W. Jr. (2016). Redrawing the maps: Variety of “spiritual”, “religious” and “secular” lives. W: H. Streib i R.W. Hood Jr. (red.), *Semantics and psychology of spirituality*. Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-21245-6_23.
- Keller, H. (1978). *Historia mojego życia*. Czytelnik (Oryginał: *The story of my life*, 1902).
- Kelley, M.L. (1958). The incidence of hospitalized mental illness among religious sisters in the United States. *American Journal of Psychiatry*, 118, 72–75.
- Kernberg, O.F. (1980). *Internal world and external reality: object relations theory applied*. 359.

- Kierkegaard, S. (2000 [1843]). *Pojęcie lęku*. Antyk. Oryginał duński: *Johannes de Silentio* (pseudonim Kierkegarda).
- Kierkegaard, S. (2008). *Bojaźń i drżenie. Choroba na śmierć*. Wydawnictwo „Homini”.
- Kilbourne, B.K. i Richardson, J.T. (1998). A social-psychological analysis of healing. *Journal of Integrative Psychotherapy*, 7, 20–34.
- Kirkpatrick, L.A. i Navarrete, C.D. (2006). Reports of my death anxiety have been greatly exaggerated: a critique of terror management theory from an evolutionary perspective. *Psychological Inquiry*, 17(4), 288–298.
- Kirkpatrick, L.A. (1998). God as a substitute attachment figure: A longitudinal study of adult attachment style and religious change in college students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 961–973.
- Kirkpatrick, L.A. (2004). *Attachment, evolution and the psychology of religion*. The Guilford Press.
- Kirkpatrick, L.A. (1995). Attachment and religious experience. W: R.W. Hood Jr., *Handbook of religious experience: Theory and practice* (s. 446–475). Religious Education Press.
- Kiwka, M. (2009). Człowiek i mistyka w ujęciu Evelyn Underhill. *Wrocławski Przegląd Teologiczny*, 207–229.
- Klaassen, D.W. i McDonald, M.J. (2002). Quest and identity development: Re-examining pathways for existential search. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 12, 3, 189–200.
- Kmita, J. (1982). Dziedziny kultury. W: S. Pietraszko (red.), *Przedmiot i funkcje teorii kultury* (s. 71–87). Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Kneer, J. i Rieger, D. (2015). The Memory Remains: How Heavy Metal Fans Buffer Against the Fear of Death. *Psychology of Popular Media Culture. Advance on line publication*. <http://dx.doi.org/10.1037/ppm0000072>
- Kocowski, T. (1982). *Potrzeby człowieka. Koncepcja systemowa*. Zakład Narodowy im. Ossolińskich.
- Kofta, M. (2002). Percepcja społecznego konsensusu, myślenie stereotypowe, a skłonność do uprzedzeń. W: M. Lewicka i J. Grzelak (red.), *Jednostka i społeczeństwo. Podejście psychologiczne* (s. 161–184). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Kohlberg, L. (1976). Moral stages and moralization: The cognitive-developmental approach. W: T. Lickona (red.), *Moral development and behavior: Theory, research and social issues*. Holt, Rinehart & Winston.
- Kohut, H. (1966). Forms and Transformations of Narcissism. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 14, 243–272.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. International Universities Press.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. International Universities Press.
- Kołąkowski, L. (1988). *Główne nurty marksizmu. Powstanie – rozwój – rozkład*. Drugie wydanie poprawione. Wydawnictwo Aneks.

- Konarzewski, M. (2006). Ewolucja natury ludzkiej. W: M. Nowacka (red.), *Archeus. Studia z bioetyki i antropologii filozoficznej* (t. 7, s. 23–37). Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku.
- Korzeniowski, K. (1983). Podmiotowość człowieka. Metateoretyczne ramy teorii. W: K. Korzeniowski, R. Zieliński i W. Daniecki (red.), *Podmiotowość jednostki w koncepcjach psychologicznych i organizacyjnych* (s. 9–75). Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wydawnictwo Polskiej Akademii Nauk (Ossolineum).
- Kosmin, B.A., Keysar, A., Cragun, R. i Navarro-Rivera, J. (2008). *American nones: The profile of the no religion population*. A report based on the American Religious Identification Survey 2008. Trinity College.
- Koss-Chioino, J.D. (2006). Spiritual transformation, ritual healing and altruism. *Zygon. Journal of Religion & Science*, 41(4), 877–892.
- Kossowska, M. (2003). Różnice indywidualne w potrzebie poznawczego doświadczenia. *Przegląd Psychologiczny*, 46, 4, 355–373.
- Kowalska, F. (1979). „Dzienniczek” św. Siostry Faustyny. Zgromadzenie Sióstr Matki Bożej Miłosierdzia.
- Kozak, M. i Kisiel-Dorohinicka, C. (red.) (2019). *Ciało we współczesnych koncepcjach filozoficznych*. Wydawnictwo Naukowe Akademii Ignatianum.
- Kozielecki, J. (1979). *Nauka i osobowość*. Wiedza Powszechna.
- Kozielecki, J. (1986). A transgressive model of man. *New Ideas in Psychology*, 4(1), 89–105.
- Kozielecki, J. (1987). *Koncepcja transgresyjna człowieka*. Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Kozielecki, J. (1991). *Z Bogiem albo bez Boga. Psychologia religii: nowe spojrzenie*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Kozielecki, J. (2001). *Psychotransgresjonizm. Nowy kierunek psychologii*. Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- König, K. (1995). *Dusza ludzka*. Wydawnictwo Spektrum.
- Królikowski, W. (red.). (2017). *Droga duchowego uporządkowania i miłości*. Wydawnictwo WAM.
- Kruczyński, W. (2007). *Wpływ zwiizualizowanej buddyjskiej medytacji tonglen na empatię, zachowania altruistyczne i poczucie świętości*. Praca magisterska pod kierunkiem Pawła Sochy. Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej.
- Kruglanski, A., Higgins, T.E. i Sorrentino, R.M. (1990). Motivations for judging and knowing: Implications for causal attributions. W: *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior* (vol. 2, s. 333–368). Guilford Press.
- Kruglanski, A.W. i Webster, D.M. (1996). Motivated closing of the mind: Seizing and Freezing. *Psychological Review*, 103, 263–283.

- Krygowska-Wajs, A. (2006). Przedkliniczny i wczesny okres choroby Parkinsona – diagnostyka i możliwości leczenia. *Polski Przegląd Neurologiczny*, 2(4), 177–182.
- Krzysztof-Świderska, A. (2007). *Mystical experiences or symptoms of the disease? Report on training: Religiosity and spirituality in psychotherapy and counseling*. Nomos.
- Krzysztof-Świderska, A. (2025). *Duchowość (według) rzeźbiarza. Artyści absolwenci Liceum im. Antoniego Kenara w Zakopanem o rozumieniu i doświadczaniu duchowości*. Wydawnictwo Uniwersytetu Ignatianum w Krakowie.
- Krzysztof-Świderska, A., Socha, P.M. i Krzysztof, K. (2023). Quest (re) modeled: The Questionnaire of Religious Insight a new tool for analyzing religious insights, and their empirical verification. *The Religious Studies Review*, 2(288). <https://doi.org/10.34813/ptr2.2023.14>
- Krzysztof-Świderska, A., Socha, P.M., Krzysztof, K., Prusak, J., Anczyk, A., Grzymała-Moszczyńska, H. i Chemperek, A. (2024). Quest Motivated: Religious Insights and Selected Variables Concerning the Functioning of the Individual. *Studia Religiológica*, 57(2), 1–20. <https://doi.org/10.4467/20844077SR.24.006.20998>
- Krzysztof-Świderska, A., Tokarz, K. i Krzysztof, K. (2022). Ways of experiencing atheism: Changes in both personality organization and God image in the course of psychodynamically oriented individual psychotherapy for a patient with an initial diagnosis of paranoid personality disorder. *The Religious Studies Review*, 3(285), 171–185. <https://doi.org/10.34813/ptr3.2022.13>
- Kubiak, A.E. (2007). *Nostalgia i inne tęsknoty*. Oficyna Wydawnicza Stopka.
- Kućma, K. (2007). *Zachwycająca wyprawa do głębi rzeczy, czyli optymistyczne implikacje doświadczania piękna*. Praca magisterska pod kierunkiem Pawła Sochy. Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej.
- Kuhn, T.S. (1968). *Struktura rewolucji naukowych*. Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Kulakowska, D. (2007). Przedmowa do dostępnego w sieci wydania „Zbrodni i kary”. W: F. Dostojewski, *Zbrodnia i kara. Powieść w sześciu częściach z epilogiem*. Wydawnictwo „SARA”.
- Kundera, M. (2007 [1984]). *Nieznosna lekkość bytu*. Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Labandt, W. (2020). Czynniki wpływające na kształtowanie się struktury tożsamości w przebiegu życia. W: K. Skrzypińska (red.), *Okiem młodych badaczy. O duchowości i religijności inaczej* (s. 49–61). Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.
- Labouvie-Vief, G. (1990). Modes of knowledge and the organization of development. W: M.L. Commons, C. Armon, L. Kohlberg, F.A. Richards, T.A. Grotzer, i J. D. Sinnott (red.), *Adult development. Vol. 2. Models and methods in the study of adolescent and adult thought* (s. 43–62). Praeger Publishers.

- Labouvie-Vief, G. (1994). *Eros and Psyche. Mind and gender in the life course*. University Press.
- Laing, R.D. (1995). *Podzielone ja*. Dom Wydawniczy Rebis.
- Larson, E.J. i Witham, L. (1998). Correspondence: Leading scientists still reject God. *Nature*, 394, 313.
- Lazarus, R.S. i Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Lazarus, R.S. i Lazarus, B.N. (1994). *Passion and reason. Making sense of our emotions*. Oxford University Press.
- Leppink, J. (2017). Revisiting the quantitative–qualitative–mixed methods labels: Research questions, developments, and the need for replication. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 12(2), 97–101. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2016.11.008>
- Leuba, J.H. (1999 [1925]). *The psychology of religious mysticism*. Routledge Publishers.
- Leuba, J.H. (1912). *A psychological study of religion: its origin, function, and future*. Macmillan.
- Leuba, J.H. (1916). *Belief in God and immortality: An anthropological and statistical study*. Sherman & French.
- Leuba, J.H. (1925). *The Psychology of Religious Mysticism*. Kegan Paul, Trench, Trubner & Co., Ltd.
- Lew-Starowicz, Z. (1990). *Seks w religiach świata*. Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych.
- Levitt, H.M., Bamberg, M., Creswell, J.W., Frost, D.M., Josselson, R. i Suárez-Orozco, C. (2018). Journal Article Reporting Standards for Qualitative Primary, Qualitative Meta-Analytic, and Mixed Methods Research in Psychology: The APA Publications and Communications Board Task Force Report. *American Psychologist*, 73(1), 26–46. <https://doi.org/10.1037/amp0000151>
- Libiszowska-Żółtkowska, M. (2000). *Wiara uczonych. Esej socjologiczny mocno osadzony w empirii*. Zakład Wydawniczy Nomos.
- Lis-Turlejska, M. (1980). Ingracjacja, czyli manipulowanie innymi ludźmi za pomocą zwiększania własnej atrakcyjności. W: J. Reykowski (red.), *Osobowość a społeczne zachowanie się ludzi* (s. 317–354). Książka i Wiedza.
- Lobel, D. (2000). *Between mysticism and philosophy. Sufi language of religious experience in Judah Ha-Levi's Kuzari*. SUNY Press.
- Long, C.R. i Averill, J.R. (2003). Solitude: An exploration of benefits of being alone. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 33(1), 21–44.
- Lowen, A. (2011). *Bioenergetyka. O tym jak przez ciało leczyć problemy umysłu*. Centrum Pracy z Ciałem Joanna Olchowik.
- Lowen, A. (2016). *Duchowość ciała*. Wydawnictwo Czarna Owca.
- Luckmann, T. (2006 [1967]). *Niewidzialna religia. Problem religii we współczesnym społeczeństwie*. Wydanie polskie drugie, poprawione. Zakład Wydawniczy Nomos.

- Lukoff, D. (2007). Visionary Spiritual Experiences. *Southern Medical Journal*, 6, 205–215. <https://doi.org/10.1002/9780470970300.ch16>
- Lukoff, D. (2010). Spirituality in the Recovery from Persistent Mental Disorders. W: I. Clarke (red.), *Psychosis and Spirituality: Consolidating the New Paradigm*. Second Edition (s. 205–215). John Wiley and Sons. <https://doi.org/10.1002/9780470970300.ch16>
- Łukaszewski, W. (1974). *Osobowość: struktura i funkcje regulacyjne*. Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Łukaszewski, W. (2003). *Wielkie pytania psychologii*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Łukaszewski, W. (2010). *Udręka życia. Jak ludzie radzą sobie z lękiem przed śmiercią*. Smak Słowa. Mistrzowie Psychologii.
- Łukaszewski, W. i Doliński, D. (2000). Mechanizmy leżące u podstaw motywacji. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki 2* (s. 441–468). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- MacLean, P.D. (1990). *The triune brain in evolution*. Plenum Press.
- Maeder, C. (2002). Everyday routine, social structure and sociological theory: Using ethnographic semantics for research on prisons [26 paragraphs]. In *Forum: Qualitative Social Research*, 3(1), Art. 15. <http://nbnresolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs0201159>
- Magdoń, M. (2002). *Współodczuwanie w medycynie*. Universitas.
- Majczyna, M. (2000). Podmiotowość a tożsamość. W: A. Gałdowa (red.), *Tożsamość człowieka* (s. 35–52). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Majczyna, M. i Krzyżewski, K. (2003). O statusie i funkcjonowaniu kategorii doświadczenia w psychologii. W: K. Krzyżewski (red.), *Doświadczenie indywidualne: szczególny rodzaj poznania i wyróżniona postać pamięci* (s. 13–25). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Makselon, J. (1988). *Lęk wobec śmierci*. Polskie Towarzystwo Teologiczne.
- Mariański, J. (2015). Nowa duchowość jako megatrend społeczno-kulturowy. Mit czy rzeczywistość? *Uniwersyteckie Czasopismo Socjologiczne*, 13(4), 22–45.
- Mariański, J. (2017). Sekularyzacja jako megatrend społeczno-kulturowy. *Inter-cultural Relations*, 1(1(1)), 231–257. <https://doi.org/10.12797/RM.01.2017.01.12>
- Mariański, J. (2021). O nowej duchowości – próba opisu zjawiska. *Nauki o Wychowaniu. Studia Interdyscyplinarne*, 12(1), 40–68. <https://doi.org/10.18778/2450-4491.12.04>
- Mariański, J. i Wargacki, S. (2012). New spirituality as a new social and cultural mega-tendency. *Anglojęzyczny Suplement Przeglądu Religioznawczego*, 1, 19–39.
- Marks, K. (2011). *Osiemnasty Brumaire’a Ludwika Bonaparte*. Wydawnictwo Krytyki Politycznej.
- Marsh, A.A. (2016). Neural, Cognitive and evolutionary foundations of human altruism. *WIREs Cognitive Science*, 7, 59–71. <https://doi.org/10.1002/wcs.1377>.

- Maruszewski, T. (2000). Pojęcia. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki* (t. 2, s. 205–230). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Misiak, M. (2016). *Wróćmy do Lema* | FA 11/2016 | *Forum Akademickie – portal środowiska akademickiego i naukowego*. <https://prenumeruj.forumakademickie.pl/fa/2016/11/wrocm-do-lema/>
- Maslow, A. (1964). Teoria hierarchii potrzeb. W: J. Reykowski (red.), *Problemy osobowości i motywacji w psychologii amerykańskiej*. Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Maslow, A. (1970). *Religions, values, and peak experiences*. The Viking Press.
- Maslow, A. (1986). *W stronę psychologii istnienia*. Instytut Wydawniczy Pax.
- Maslow, A. (1990). *Motywacja i osobowość*. Instytut Wydawniczy Pax.
- Matczak, M. (2000). Style poznawcze. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki* (t. 2, s. 761–782). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Matysiak, J. (2000). Psychologia fizjologiczna. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki* (t. 1, s. 95–129). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- May, R. (1993 [1969]). *Miłość i wola*. Dom Wydawniczy Rebis.
- McNair, B. (2009). From porn chic to porn fear: The return of the repressed. W: F. Attwood (red.), *Mainstreaming sex. The sexualization of Western culture* (s. 55–73). I.B. Tauris & Co.
- Mielczarek, T. (2009). Festiwal „Solidarności” i stan wojenny na łamach czasopism społeczno-kulturalnych PRL. *Rocznik Bibliograficzno-Prasoznawczy*, tom 1/12, 101–124.
- Mielicka-Pawłowska, H. (2017). *Duchowość ponowoczesna. Studium z zakresu socjologii jakościowej*. Zakład Wydawniczy Nomos.
- Migda, A. (2013). *Mistycyzm pentekostalny*. Zakład Wydawniczy Nomos.
- Mikulincer, M. i Florian, V. (2000). Exploring individual differences in reactions to mortality salience: does attachment style regulate terror management mechanisms? *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(2), 260–273. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.79.2.260>
- Miłosz, C. (1953). *Zniewolony umysł*. Instytut Literacki.
- Mirski, A. (2000). Koncepcja rozwoju ja w ujęciu Giseli Labouvie-Vief. W: P. Socha (red.), *Duchowy rozwój człowieka. Fazy życia, osobowość, wiara, religijność* (s. 79–81). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Misiuna, D. (2016). *Rewolucja seksualna Wilhelma Reicha, czyli psychologia, orgon i kosmici*. <http://www.okultura.pl/teksty/dariusz-misiuna/rewolucja-seksualna-wilhelma-reicha/> (dostęp: 06.10.2016).
- Molenda, A. (2005). *Rola obrazu Boga w nerwicy eklezjogennej*. Zakład Wydawniczy Nomos.
- Moody, R.A. (1975). *Life after life*. Mockingbird.
- Motak, D. (2002). *Nowoczesność i fundamentalizm. Ruchy antymodernistyczne w chrześcijaństwie*. Zakład Wydawniczy Nomos.

- Myers, D.G. (2002). *Intuicja – jej siła i słabość*. Przekład A. Sosenko. MODERATOR.
- Navarrete, C.D., Kurzban, R., Fessler, D.M.T. i Kirkpatrick, L.A. (2004). Anxiety and intergroup bias: Terror Management Theory or coalitional psychology. *Group processes & Intergroup Relations*, 7(4), 370–397.
- Newberg, A.B. (2010). *Principles of neurotheology*. Ashgate.
- Nickell, J. (1993). *Looking for the miracle. Weeping icons, relics, stigmata, visions, & healing cures*. Prometheus Books.
- Nęcka, E. (2001). *Psychologia twórczości*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Nęcka, E., Orzechowski, J. i Szymura, B. (2007). *Psychologia poznawcza*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Niedzieska, G. (2010). *Duchowość umysłu. Rozwój wewnętrzny w ujęciu poznawczym*. Praca magisterska pod kierunkiem P. Sochy. Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej.
- Nowak, A.J. (2007). Słowo wprowadzające. W: A.M.N. Tokarska, *Doświadczenie mistyczne a norma psychiczna za przykładzie świętej siostry Faustyny Kowalskiej* (s. 9–12). Wydawnictwo KUL.
- Obuchowski, K. (1985). *Adaptacja twórcza*. Książka i Wiedza.
- Obuchowski, K. (1993). *Człowiek intencjonalny*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Obuchowski, K. (2000). *Galaktyka potrzeb. Psychologia dążeń ludzkich*. Wydawnictwo Zysk i Spółka.
- Ornstein, R.E. (1977). *The psychology of consciousness. Second edition*. Harcourt Brace Jovanovich, Inc.
- Osis, K. i Haraldsson, E. (1977). *At the hour of death*. Avon.
- Osis, K. (1979). 'Insiders' views of the OBE: a questionnaire survey. W: W.G. Roll (red.), *Research in Parapsychology*. Metuchen, Scarecrow Press.
- Otto, R. (1924). *The idea of the holy. An inquiry into the non-rational factor in the idea of the divine and its relation to the rational*. Oxford University Press.
- Pacewicz, P. (1983). *Pomiędzy myślą a rzeczywistością. Rewolucja społeczna jako zjawisko psychologiczne*. Zakład Narodowy im. Ossolińskich.
- Padre Pio. *The Man*. <https://www.ewtn.com/padrepio/man/index.htm> (dostęp: 28.04.2016).
- Pahnke, W.N. (1966). Drugs and mysticism. *International Journal of Parapsychology*, 8, 295–320.
- Paloutzian, R.F. (1996). *Invitation to the psychology of religion*. 2nd edition. Allyn and Bacon.
- Paloutzian, R.F. i Park, C.L. (2005). *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. Guilford Press.
- Pankalla, A. (2000). *Psychologia mitu. Kultury tradycyjne a współczesność*. Eneteia.
- Pankalla, A. (2011). *Mitocentryczna psychologia kulturowa Ernesta Boescha*. Wydawnictwo Naukowe UAM.

- Pankalla, A. (red.). (2015). *Homo religiosus a psychologia*. Kunke Poligrafia.
- Pargament, K.I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Pargament, K.I. (1999). The psychology of religion and spirituality? Yes and No. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 9(1), 3–16.
- Pargament, K.I. (2002). The bitter and the sweet: An evaluation of the costs and benefits of religiousness. *Psychological Inquiry*, 13(3), 168–181.
- Pargament, K.I. i Mahoney A. (2005). Sacred matters: Sanctification as a vital topic for the psychology of religion. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 15(3), 179–198.
- Pargament, K.I., Wong, S. i Exline, J.J. (2016). Wholeness and Holiness: The Spiritual Dimension of Eudaimonics. W: *Handbook of Eudaimonic Well-Being* (s. 379–394). Springer International Publishing.
- Pasek, Z. (1992). *Ruch Zielonościwotkowy: Próba monografii*. Zakład Wydawniczy Nomos.
- Pasek, Z. (2004). Wspólnoty ewangelikalne we współczesnej Polsce. W: T.J. Zieliński (red.), *Ewangelikalny protestantyzm w Polsce u progu XXI stulecia* (s. 13–49). Credo.
- Pasek, Z. (2013). *Nowa duchowość. Konteksty kulturowe*. Wydawnictwo Aureus.
- Pawluczuk, W. (1990). *Wiara a życie codzienne*. Wydawnictwo Miniatura.
- Peck, M.S. (1988 [1978]). *Drogą mniej uczęszczaną. Nowa psychologia miłości, tradycyjnych wartości i rozwoju duchowego*. Przełożył A. Grobler. Wydawnictwo MEDIUM.
- Peroni, L. (2011). *Ojciec Pio*. Tom I. Dom Wydawniczy Rafael.
- Persinger, M.A. (1987). *Neuropsychological Bases of God Beliefs*. Westport: Praeger Publishers.
- Pervin, L.A. i John, O.P. (2002). *Osobowość. Teoria i badania*. Wydanie 8. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Pessoa, F. (2007). *Księga niepokoju spisana przez Bernarda Soaresa, pomocnika księgowego w Lizbonie*. Wydawnictwo „Świat Literacki”.
- Piaget, J. (1981 [1975]). *Równoważenie struktur poznawczych*. Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Pieter, J. (1976). *Historia psychologii. Wydanie trzecie*. Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Pietrasiniński, Z. (1988). Rozwój z perspektywy jego podmiotu. W: M. Tyszkowa (red.), *Rozwój psychiczny człowieka w ciągu życia. Zagadnienia teoretyczne i metodologiczne* (s. 80–118). Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Pietrasiniński, Z. (2001). *Mądrość czyli świetne wyposażenie umysłu*. Wydawnictwo Scholar.
- Pietrasiniński, Z. (2009). *Ekspansja pięknych umysłów. Nowy renesans i ożywcza autokreacja*. Wydawnictwo CIS.

- Podobińska, A. (2008). Dynamika wzajemnych oddziaływań cierpienia i nieświadomości w koncepcjach Carla Gustava Junga i Colina Tippinga. *Nomos. Kwartalnik Religioznawczy*, 61/62, 107–123.
- Powęska, M.F. (2024). Religiousness – Between Defence Mechanism and Consciousness. *Perspektywy Kultury*, 45(2), 433–446. <https://doi.org/10.35765/pk.2024.4502.31>
- Pratt, J.B. (1927). *The religious consciousness. A psychological study*. The Macmillan Company.
- Prusak, J. (2016). Diagnoza różnicująca problemy religijne bądź duchowe – możliwości i ograniczenia kodu V 62.89 w DSM-5. *Psychiatria Polska*, 50(1), 175–186. <https://doi.org/10.12740/PP/59115>
- Prusak, J. (2018). Bez wątpienia nie ma Boga. Rozmawiała M. Brzezińska. *Charaktery Plus*, 1, 58–64.
- Prokopiuk, J. (2003). *Szkice antropozoficzne*. Białystok: Studio Astropsychologii.
- Prover, T. (2016). *La Santa Muerte. Magia i mistycyzm śmierci*. Wydawnictwo „Illuminatio”.
- Pruyser, P.W. (1968). *A dynamic psychology of religion*. Evanston & Harper & Row, Publishers.
- Pruyser, P.W. (2001). Procesy intelektualne w religii (*A dynamic psychology of religion*), Chapter 3 (s. 47–73). Przekład P. Socha. *Kwartalnik Religioznawczy NOMOS*, 32/33, 31–74.
- Pyszczyński, T., Solomon, S. i Greenberg, J. (2015). Chapter one – Thirty years of Terror Management Theory: From Genesis to Revelation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 52, 1–70.
- Radoń, S. (2014). Opętane i egzorcyzm w świetle badań antropologicznych i neurologicznych. *Studia Religioznawcze*, 47(2), 105–123. <https://doi.org/10.4467/20844077SR.14.008.2381>.
- Radoń, S. (2017). *Czy medytacja naprawdę działa? Specyfika, uwarunkowania, typologia, struktura, dynamika, funkcje i efektywność uważności oraz kompatybilność jej modelu z chrześcijaństwem*. Wydawnictwo WAM.
- Ranking prestiżowych i społecznie poważanych zawodów*. (2024). <https://swresearch.pl/ranking-zawodow>
- Raspe, R.E. (1785). Niezwykłe przygody Barona Münchhausena.
- Rawlings, M.S. (1993). *To hell and back. Life after death – startling new evidence*. Thomas Nelson Publishers.
- Rebelianci.org (bez daty). *Jak lato roku 1967 dało początek potężnemu ruchowi hippisowskiemu*. <http://rebelianci.org/488875> (dostęp: 21.05.2016).
- Reich, W. (1996 [1927]). *Funkcja orgazmu*. Jacek Santorski.
- Rizzuto, A.-M. (1990 [1979]). Freud. Poza Freudem. W: K. Jankowski (red.), *Psychologia wierzeń religijnych* (s. 381–453). Czytelnik. Oryginał: *The birth of the living God*. Chicago University Press.

- Rizzuto, A.-M. (2012). *Narodziny żyjącego Boga*. WAM.
- Rohr, R. (2016). *Oddychając pod wodą. Duchowość i program 12 kroków*. Wydawnictwo Charaktery.
- Rokita, Z. (2015). Jerzowo znów na zakręcie. *Znak*, 724, 36–43.
- Romanik, D. (2008). *Rozwój duchowy a rozwój inteligencji emocjonalnej u osób uczestniczących w Rekolekcjach Ignacjańskich*. Praca magisterska pod kierunkiem Pawła Sochy. Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej.
- Romanowska-Łakomy, H. (1996a). *Prawda wewnętrzna*. Wydawnictwo Psychologii i Kultury Eneteia.
- Romanowska-Łakomy, H. (1996b). *Psychologia doświadczeń duchowych*. Wydawnictwo Psychologii i Kultury Eneteia.
- Romanowska-Łakomy, H. (2003). *Fenomenologia ludzkiej świętości. O sakralnych możliwościach człowieka*. Wydawnictwo Psychologii i Kultury Eneteia.
- Rotter, J. (1971). Generalized expectations for personal trust. *American Psychologist*, 26, 443–452.
- Rudowski, T. (2017). *Resocjalizacja przez sztukę sakralną w kontekście psychologii kwantowej*. Difin.
- Rusaczyk, M. (2008). *Teoria opanowywania trwogi. Dyskurs w literaturze amerykańskiej*. Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Russell, B. (2022). *Mysticism and Logic and Other Essays*. Bibliotech Press.
- Sacha, M. (2015). *Duchowość: nowa psychoanaliza, stare problemy*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Sadowska, M. i Stępnia, P. (2013). Wybrane aspekty zdrowia psychicznego osób skazanych na dwie najsurowsze kary pozbawienia wolności w Polsce – rozważania teoretyczne. *Pielęgniarstwo Polskie*, 4(50), 283–288.
- Salovey, P. (red.) (1991). *The psychology of jealousy and envy*. The Guilford Press.
- Salter Ainsworth, M. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44, 4, 709–716.
- Salter Ainsworth, M.D., Blehar, M.C., Waters, E. i Wall, S.N. (2015). *Patterns of attachment*. Routledge.
- Schaberg, J. (1990). *The illegitimacy of Jesus: A feminist theological interpretation of the infancy narratives*. Crossroads.
- Schleiermacher, F. (2006 [1893]). *On religion: Speeches to its despisers*. Translated by John Oman from the third German edition in 1893). Text is in the public domain. Digital edition created in 2006.
- Schneider, M. (1994). *Ze źródeł pustyni. Znaczenie Ojców Pustyni dla współczesnej duchowości*. Wydawnictwo WAM.
- Schnell, T. (2004). *Implizite Religiosität. Zur Psychologie des Lebenssinns*. Dissertation zur Erlangung des akademische grades einer Doktorin der Naturwissenschaften des Fachbereichs I – Psychologie an der Universität Trier.

- Schwartz, N. i Clore, G.L. (1984). Mood, misattribution and judgments of well-being: Information and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 513–523.
- Searle, J.R. (1999). *Umysł, język, społeczeństwo. Filozofia i rzeczywistość*. Wydawnictwo CIS, Wydawnictwo WAB.
- Sekerdej, M. (2001). Orientacje religijne a temperament. *Nomos. Kwartalnik Religioznawczy*, 32/33, 97–106.
- Seligman, M.E.P. (2005). Psychologia pozytywna. W: Janusz Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 18–32). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Shafii, M. (1985). *Freedom from the self: Sufism, meditation, and psychotherapy*. Human Sciences Press, Inc.
- Shariff, A. i Norenzayan, A. (2011). Mean Gods make good people: Different views of God predict cheating behavior. *International Journal for the Psychology of Religion*, 21, 2, 85–96. <https://doi.org/10.1080/10508619.2011.556990>
- Shakespeare, W. (1895). *Dzieła dramatyczne Williama Shakespeare (Szekspira) w dwunastu tomach*, t. V, *Romeo i Julia, Otello, Macbeth*. Przeł. L. Ulrich. G. Gebethner i Spółka.
- Sikora, T. (1999). *Użycie substancji halucynogennych a religia. Perspektywy badawcze na przykładzie zagadnień rytuału i symbolizacji*. Zakład Wydawniczy Nomos.
- Siódmak, A. (2003). Poszukiwanie duchowości w Taijiquan. *Nomos. Kwartalnik Religioznawczy*, 43/44, 75–84.
- Sivananda, S. (1967). *Sadhana*. The Divine Life Society.
- Skowronek, K. i Pasek, Z. (2013). *Nowa duchowość w kulturze popularnej. Studia tekstologiczne*. Wydawnictwo Libron.
- Skrzypińska, K. (2014). The threefold nature of spirituality in the inclusive cognitive framework. *Archive for the Psychology of Religion*, 36, 277–302. <https://doi.org/10.1163/15736121-12341293>
- Skrzypińska, K. (red.) (2020). *Okiem młodych badaczy. O duchowości i religijności inaczej*. Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.
- Skrzypińska, K. (2023). *I Believe, So I Am: Reflections on the Psychology of Spirituality For*. BRILL.
- Ślodochnik, A. (2007). *Duchowość w Internecie. Rola komunikacji przez Internet w świetle teorii opanowywania trwogi*. Praca magisterska pod kierunkiem Pawła Sochy. Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej.
- Słownik współczesnego języka polskiego* (1998), red. Zespół Wydawnictwa WILGA pod kierunkiem A. Sikorskiej-Michalak i O. Wojniłko. Przegląd Reader's Digest.
- Ślonimski, A. i Tuwim, J. (2008 [1958]). *W oparach absurdu*. Iskry.
- Słowik, P. i Pasowicz, P. (2006). Pro memoria. Symposium poświęcone pamięci doc. dr hab. Marzanny Magdoń. *Sztuka Leczenia*, t. 13, 3–4, 9–10.

- Socha, P.M. (1995). Religion and emotional dependence. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 5(3), 187–198.
- Socha, P.M. (2000a). Stadialny rozwój sądów moralnych w koncepcji Lawrence’a Kohlberga. Przegląd i ocena głównych tez. W: P. Socha (red.), *Duchowy rozwój człowieka. Fazy życia, osobowość, wiara, religijność* (s. 145–164). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Socha, P.M. (2000b). Teolog jako psycholog: koncepcja rozwoju wiary Jamesa W. Fowlera. W: P. Socha (red.), *Duchowy rozwój człowieka. Fazy życia, osobowość, wiara, religijność* (s. 165–189). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Socha, P.M. (2006). Assessing the cognitive construction of the sacred: The Feeling of Sacredness Scale. W: M. Aletti, D. Fagnani i G. Rossi (red.), *Religione: cultura, mente e cervello. Nuove prospettive in Psicologia della religione* (s. 261–270). Centro Scientifico Editore.
- Socha, P.M. (2012). Psychologia ateisty – zarys problemu i próba badania empirycznego. W: J. Guja (red.), *Ateizm w kulturze Zachodu i Wschodu* (s. 203–219). Wydawnictwo LIBRON.
- Socha, P.M. (2013a). Duchowość jawna i ukryta. Czy warto kruszyć kopie o naukowy status badania duchowości? *Roczniki Psychologiczne*, 16(3), 369–390.
- Socha, P.M. (2013b). Spirituality: Explicit and implicit. Hindrances to the scientific status of research on spirituality. *Roczniki Psychologiczne*, 16(3), 391–413 (anglojęzyczna wersja tekstu *Duchowość jawna i ukryta. Czy warto kruszyć kopie o naukowy status badania duchowości?*).
- Socha, P.M. (2014a). *Przemiana. W stronę teorii duchowości*. Zakład Wydawniczy Nomos.
- Socha, P.M. (2014b). Przemiana duchowa jako kluczowe pojęcie psychologii rozwoju człowieka. *Psychologia Rozwojowa*, 19(3), 9–22. <https://doi.org/10.4467/20843879PR.14.015.2302>.
- Socha, P.M. (1999). The existential human situation: Spirituality as a way of coping. W: K.H. Reich, F. Oser i W.G. Scarlett (red.), *Psychological studies on spiritual and religious development. Vol. 2. Being human: The case of religion* (s. 50–56). Pabst Science.
- Sofizmat. (2015, wrzesień 6). *Wikipedia, wolna encyklopedia*. <https://pl.wikipedia.org/w/index.php?title=Sofizmat&oldid=43558730> (dostęp: 11.03.2016).
- Solomon, S., Greenberg, J. i Pyszczynski, T. (2004). The cultural animal: Twenty years of terror management theory and research. W: J. Greenberg, S.L. Koole i T. Pyszczynski (red.), *Handbook of experimental existential psychology* (s. 13–34). Guilford Press.
- Solomon, R.C. (2006). *The passions: Philosophy and the intelligence of emotions. Part I*. The Teaching Company.
- Soto, C.J. (2015). Is happiness good for your personality? Concurrent and prospective relations of the Big Five with subjective well-being. *Journal of Personality*, 83, 1, 44–52. <https://doi.org/10.1111/copy.1281>

- Spencer, J. (1975). The mental health of Jehovah's Witness. *British Journal of Psychiatry*, 126, 556–559.
- Spendel, Z. (2006). Herme(neu)tyzacja psychologii. *Nauka*, 3, 55–77.
- Spilka, B. (1983). *Spirituality: Problems and direction in operationalizing a fuzzy concept*. Paper presented at the meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada, August.
- Spilka, B., Hunsberger, B., Hood, R. Jr. i Gorsuch, R. (2002). *The psychology of religion. An empirical approach. Third edition*. The Guilford Press.
- Spilka, B. i Loffredo, L. (1982). *Classroom cheating among religious students: Some factors affecting perspectives, actions and justifications*. Paper presented at the annual convention of the Rocky Mountain Psychological Association, Albuquerque, NM.
- Spilka, B., Shaver, P. i Kirkpatrick, L.A. (1994 [1985]). Ogólna teoria atrybucji w psychologii religii. Przeł. P.M. Socha. *Nomos. Kwartalnik Religioznawczy*, 5/6, 35–62. Oryginał ang.: General attribution theory for the psychology of religion. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 24, 1, 1–20.
- Stace, W.T. (1960). *Mysticism and philosophy*. Lippincott.
- Stark, R.A. (1996). *The rise of Christianity: A sociologist reconsiders history*. Princeton University Press.
- Stark, R. i Bainbridge, W.S. (2000). *Teoria religii*. Zakład Wydawniczy Nomos.
- Sternberg, R.J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119–135.
- Sternberg, R.J. (red.) (2005). *The psychology of hate*. American Psychological Association.
- Stone, M. (1976). *When God Was a Woman*. Virago Limited & Quarter Books Limited.
- Straś-Romanowska, M. (2011). Późna dorosłość. Wiek starzenia się. W: J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka* (s. 263–290). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Streib, H. i Klein, C. (2012). Atheists, agnostics, and apostates. W: K.I. Pargament, J. J. Exline, i J. W. Jones (red.), *APA Handbook of Psychology, Religion, and Spirituality. Vol. 1: Context, Theory, and Research*, 713–728. <https://doi.org/10.1037/14045-040>
- Strojnowski, J. (1999). Siostra od Miłosierdzia. *Charaktery*, 4, 38–40.
- Sujak, E. (1987). *Rozważania o ludzkim rozwoju*. Wydawnictwo Znak.
- Sullivan, H.S. (1953). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*, red. H. Perry i M. Ladd Gawel. Norton.
- Sundén, H. (1966). *Die Religion und die Rollen: Eine psychologische Untersuchung der Frömmigkeit*. Alfred Topelmann.
- Susskind, L. (2008). *The cosmic landscape: String theory and the illusion of intelligent design*. Back Bay Books.

- Susskind, L. i Cabannes, A. (2024). *Ogólna teoria względności*. Prószyński i S-ka.
- Szewczuk, W. (1963). *Historia kłopotów człowieka z duszą*. Iskry.
- Szlendak, T. (2004). *Supermarketyzacja. Religia i obyczaje seksualne młodzieży w kulturze konsumpcyjnej*. Fundacja na rzecz Nauki Polskiej.
- Sztajer, S. (2014). Religia a umysł ludzki: podejście kognitywne w badaniach nad religiami. W: K. Skrzypińska, H. Grzymała-Moszczyńska i M. Jarosz (red.), *Nauka wobec religijności i duchowości człowieka* (s. 21–36). Wydawnictwo KUL.
- Śliwak, J. (2000). Poziom altruizmu a przeżywane relacje religijne do Boga. W: T. Doktor i K. Franczak (red.), *Postawy wobec religii. Psychologiczne uwarunkowania i konsekwencje* (s. 161–186). Salezjański Instytut Wychowania Chrześcijańskiego.
- Śliwak, J. (2001). *Osobowość altruistyczna. Osobowościowe korelaty altruizmu: psychologiczne badania empiryczne*. Redakcja Wydawnictw Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Świerzowska, A. (2015). Ciało w jodze. Tradycja i współczesność. *Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu*, 48, 63–75.
- Święty Jan od Krzyża. (2024). *Noc ciemna* (wydanie kieszonkowe). TeDeum.
- Św. Teresa od Jezusa (2014). *Twierdza wewnętrzna*. Wydawnictwo Karmelitów Bosych.
- Tafel, R.L. (red.) (1877). *Documents concerning the life and character of Emanuel Swedenborg* (vol. 2, część 1). Swedenborg Society.
- Tangney, J.P. i Fischer, K.W. (red.) (1995). *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*. Guilford Press.
- Tarakeshvar, N., Swank, A.B., Pargament, K.I. i Mahoney, A. (2001). The sanctification of nature and theological conservatism: A study of opposing religious correlates of environmentalism. *Review of Religious Research*, 42(4), 387–404.
- Tart, C.T. (1989). *Open mind, discriminating mind. Reflections on human possibilities*. Harper & Row.
- Tatarkiewicz, W. (1965). *O szczęściu. Wydanie czwarte*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Tatarkiewicz, W. (1971). *Droga do filozofii i inne rozprawy filozoficzne*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Tatarkiewicz, W. (1978). *Historia filozofii. Tomy 1–3*. Wydanie 8. Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Tatarkiewicz, W. (2012). *O szczęściu*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Taylor, S. (1984 [1983]). Przystosowanie do zagrażających wydarzeń. *Nowiny Psychologiczne*, 6–7, 15–38. Oryginał: Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 38, 1161–1173.
- Teilhard de Chardin, P. (1987). *Moja wizja świata*. Instytut Wydawniczy Pax.
<https://lubimyczytac.pl/ksiazka/4849241/moja-wizja-swiate>

- Thalbourne, M.A. (1991). The psychology of mystical experience. *Exceptional Human Experience*, 9, 168–186.
- Thalbourne, M.A., Delin, P. S. i Bassett, D.L. (1994). An attempt to construct short scales measuring manic – depressive-like experience and behaviour. *British Journal of Clinical Psychology*, 33(2), 205–207. <https://doi.org/10.1111/J.2044-8260.1994.TB01113.X>
- Thalbourne, M.A. i Houran, J. (2000). Transliminality, the Mental Experience Inventory and tolerance of ambiguity. *Personality and Individual Differences*, 28, 853–863. www.elsevier.com/locate/paid
- Thalbourne, M.A. i Delin, P. (2000). Transliminality: Its relation to dream life, religiosity, and mystical experience. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 9(1), 45–61.
- Thorne, B. (2003). *Carl Rogers*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Tillich, P. (1994). *Męstwo bycia*. Wydanie II. Dom Wydawniczy Rebis.
- Tokarska, A.M.N. (2007). *Doświadczenie mistyczne a norma psychiczna na przykładzie świętej Siostry Faustyny Kowalskiej*. Wydawnictwo KUL.
- Trzcinańska, I. (2013). *O duchowości inaczej. Coaching w perspektywie przemian kultury współczesnej*. The Polish Journal of the Arts and Culture. Monografie, Tom II. Uniwersytet Jagielloński.
- Trzebiński, J. (1980). Osobowościowe warunki twórczości. W: J. Reykowski (red.), *Osobowość a społeczne zachowanie się ludzi* (s. 105–132). Książka i Wiedza.
- Trzópek, J. (2006). *Filozofie psychologii. Naturalistyczne i antynaturalistyczne podstawy psychologii współczesnej*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Twain, M. (1962). *Listy z Ziemi*. Wydawnictwo Ha!art.
- Tyrała, R. (2014). *Bez Boga na co dzień. Socjologia ateizmu i niewiary*. Zakład Wydawniczy Nomos.
- Tyszką, T. (1995). Wprowadzenie. Dawne i nowe spory wokół introspekcji. W: T. Tyszką (red.), *Czy powrót do introspekcji? Zbieranie i analiza danych słownych pod redakcją Tadeusza Tyszką* (s. 9–28). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Underhill, E. (1911). *Mysticism: A study in the nature and development of man's spiritual consciousness*. Revised edition. Methuen 1930.
- Vaillant, G.E. (2011). Involuntary coping mechanisms: A psychodynamic perspective. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 13(3), 366–370. <https://doi.org/10.31887/dcn.2011.13.2/gvaillant>
- Vance, J.C., Najman, J.M., Thearle, M.J., Embelton, G., Foster, W.J. i Boyle, F.M. (1995). Psychological changes in parents eight months after the loss of an infant from stillbirth, neonatal death, or sudden infant death syndrome – A Longitudinal Study. *Pediatrics*, 96(5), 933–938.
- Van Hiel, A., Duriez, B. i Kossowska, A. (2006). The presence of left-wing authoritarianism in Western Europe and its relationship with conservative ideology. *Political Psychology*, 27(5), 765–793.

- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness*. Kluwer Academic.
- Vernon, G.M. (1968). The religious “nones”: A neglected category. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 7(2), 219–229.
- Vico, G. (1988). *On the Most Ancient Wisdom of the Italians: Unearthed from the Origins of the Latin language. Including the Disputation with the Giornale de’ letterati d’Italia*, red. L.M. Palmer. Cornell University Press.
- Victor, C., Scambler, S., Bond, J. i Bowling, A. (2000). Being Alone in Later Life: Loneliness, Social Isolation and Living Alone. *Reviews in Clinical Gerontology*, 10(4), 407–417. <https://doi.org/10.1017/S0959259800104101>
- Vitz, P.C. (1977). *Psychology as religion: The cult of self-worship (revised edition)*. William B. Erdmans.
- Vitz, P.C. (2002). The psychology of atheism. *Truth Journal*. The Psychology of Atheism (leaderu.com).
- Vörös, S. (2014). Neurotheologia: Quo Vadis. Some philosophical problems of neurotheology. *Prolegomena*, 13(2), 351–372.
- Wallace, H. (2004). *Near-death experiences, religion, and life after death*. A thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Arts Department of Religion, College of Arts and Sciences, University of South Florida.
- Wallach, M.A. i Kogan, N. (1965). A new look at the creativity-intelligence distinction. *Journal of Personality*, 33(3), 348–369. <https://doi.org/10.1111/J.1467-6494.1965.TB01391.X>
- Wantuła, H. (1982). *Kara pozbawienia wolności – w praktyce i w ocenie społecznej*. Akademia Ekonomiczna w Krakowie.
- Weber, R. (1990). *Poszukiwanie jedności. Nauka i mistyka*. Wydawnictwo Pusty Obłok.
- Węgrzyn, M. (2016). *Psychoanaliza i kultura. Ricoeurowskie odczytanie Freuda*. 33(33).
- Weinberg, G.W. (1979). *Myślenie systemowe*. Wydawnictwa Naukowo-Techniczne.
- Werdin, J. (2004–2005). *Styl życia bez jedzenia*. Książka elektroniczna, wydanie II znacznie rozszerzone. <http://dobreksiazki.pl/b1858-styl-zycia-bez-jedzenia.htm>
- Wettach, G.E. (2000). The near-death experience as a product of isolated subcortical brain function. *Journal of Near-Death Studies*, 19, 2, 71–90.
- Wilber, K. (1997a). *Krótką historia wszystkiego*. Jacek Santorski & Co, Wydawnictwo.
- Wilber, K. (1997b). *Eksploracja świadomości*. Jacek Santorski & Co, Wydawnictwo.
- Wilber, K. (2000). *Psychologia integralna. Świadomość, duch, psychologia, terapia*. Jacek Santorski & Co, Wydawnictwo.

- Williamson, W.P., Pollio, H.W. i Hood, R.W. Jr. (2000). A phenomenological analysis of the anointing among religious serpent handlers. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10(4), 221–240.
- Wilson, E.O. (1998). *O naturze ludzkiej*. Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Wilson, R.A. (1990). *Quantum psychology. How brain software programs you and your world*. New Falcon Publications.
- Winnicott, D. (1953). Transitional objects and transitional phenomena. *International Journal of Psychoanalysis*, 34, 89–97.
- Winnicott, D. (2010). *Dom jest punktem wyjścia. Eseje psychoanalityczne*. Wydawnictwo Imago.
- Wiśniewski, R. (1992). *Możliwość probabilizmu etycznego: studium metaetyczne ewolucji empiryzmu w etyce polskiej*. Wydawnictwo Uniwersytetu im. Mikołaja Kopernika.
- Wiśniewski, R. (1993). Probabilizm etyczny wobec sporu relatywizmu z absolutyzmem w etyce. *Acta Universitatis Nicolai Copernici, Filozofia XIV*, Nauki Humanistyczno-Społeczne. Wydawnictwo Uniwersytetu im. Mikołaja Kopernika.
- Witwicki, W. (1980 [1939]). *Wiara oświeconych*. Iskry.
- Wohlleben, P. (2016). *Sekretne życie drzew*. Wydawnictwo Otwarte.
- Wohlleben, P. (2017). *Duchowe życie zwierząt*. Wydawnictwo Otwarte.
- Wojciszke, B. (1993). *Psychologia miłości. Intymność – namiętność – zaangażowanie*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Wood, C. (2016). Ritual well-being: toward a social signaling model of religion and mental health. *Religion, Brain & Behavior*, 7(3), 223–243.
- Wójcik, A. (2013). *Dynamiczne logiki epistemiczne a paradoks poznawalności*. <http://www.wiedzialogikainformacja.uw.edu.pl/Wojcik-DynamiczneLogikiEpistemiczne.pdf> (dostęp: 11.03.2016).
- Wulff, D.M. (1999). *Psychologia religii. Klasyczna i współczesna*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Yaden, D.B., McCall, T.D. i Ellens, H.H. (red.), introduced by M. Seligman (2015). *Being called: Scientific, secular, and sacred perspective*. Praeger: An Imprint of ABC-CLIO, LLC.
- Zamosky, L. (2007). *Siddhartha Gautama: The Buddha*. Teacher Created Materials Publishing.
- Zieliński, W.P.P. (red.) (2011). *Mała księga Zen. Opowieści i koany*. Wydawca – 8segment.pl. Dystrybucja w Internecie: Wojciech P.P. Zieliński.
- Zimbardo, P.G., Haney, C., Banks, W.C. i Jaffe, D. (1978). Psychologia uwięzienia: deprywacja, władza i patologia. W: Kazimierz Jankowski (red.), *Przełom w psychologii* (s. 27–48). Czytelnik.

- Zimbardo, P.G. (2008). Psychologia zła z perspektywy sytuacyjnej. Zrozumieć, w jaki sposób dobrzy ludzie stają się przestępcami. W: A.G. Miller (red.), *Dobro i zło z perspektywy psychologii społecznej* (s. 35–73). Wydawnictwo WAM.
- Zimbardo, P.G. i Ruch F.L. (1988). *Psychologia i życie*. Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Zinnbauer, B.J., Pargament, K.I., Cowell, B.C., Rye, M.S., Butter, E.M., Belavich, T.G., Hipp, K.M., Scott, A.B. i Kadar, J.L. (1997). Religion and spirituality: Unfuzzifying the fuzzy. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36(4), 549–564.
- Zohar, D. i Marshall, I. (2000). *Inteligencja duchowa*. Dom Wydawniczy Rebis.
- Zohar, D. i Marshall, I. (2004). *Spiritual capital: Wealth we can live by*. Berrett-Koehler Publishers.
- Żądło, A. (2011). Podstawy teologiczne kultu świętych w Kościele. *Studia Pastoralne*, 7, 430–446.

Indeks osób

- Aron, A.P. 218
 Abramowski, E. 133
 Ackerknecht, E.H. 150, 151
 Alacoque, M.M., św. 129
 Allen, W. 257
 Allport, G.W. 80, 119, 189, 243, 244, 249
 Alston, B.C. 104
 Altemeyer, B. 78, 124, 192, 265
 Altmeyer, S. 40
 Ameika, C. 84
 Ameli, R. 143, 144, 159
 Anagarika Govinda (właśc. Ernst Lothar Hoffmann) 115
 Anczyk, A. 138, 151
 Andrae, T. 138
 Andreoli, V. 204
 Andrzejewski, J. 68
 Argyle, M. 196
 Arkezylaos 240
 Armstrong, D.M. 102
 Aronson, E. 127, 208, 251, 258
 Arystoteles 43, 69, 212
 Assagioli, R. 187, 276
 Atkinson, J. 188
 Attwood, F. 236
 Averill, J.R. 67, 134, 278
 Awicenna 19

 Babamohamadi, H. 193
 Bach, J.S. 190
 Bacon, F. 44
 Bainbridge, W.S. 203
 Baltes, P.B. 97, 100, 101, 185
 Balzac, H. 96
 Bandura, A. 208
 Banek, K. 14, 99, 252, 268
 Banks, W.C. 68
 Bańka, A. 188

 Baran, B. 199
 Bardot, B. 236
 Barker, E. 198
 Barron, F. 174
 Bartczuk, R.P. 80
 Barz, P. 190
 Bastide, R. 183
 Batko, M. 207, 208
 Batson, C.D. 28, 59, 60, 241, 243, 244, 246
 Bauman, Z. 194, 267, 269
 Baumeister, R.F. 127
 Beauregard, M. 104
 Becker, E. 29, 59, 61, 96, 125, 127, 194, 205, 206
 Beckett, S. 96
 Beethoven von, L. 189
 Beit-Hallahmi, B. 274
 Beksiński, T. 179
 Beksiński, Z. 178, 179
 Bellah, R.N. 52
 Bem, D.J. 187
 Benedict, R. 150
 Benedykt XVI, papież 207
 Bennewicz, M. 112
 Berger, P.L. 74
 Bering, J. 48, 277
 Bettelheim, B. 177
 Bielecki, A. 131
 Bielik-Robson, A. 38, 53
 Bicsaga, T. 239
 Birgegard, A. 250
 Blackmore, S. 152, 153, 156
 Blancke, S. 94
 Bloom, P. 28, 241, 242
 Boas, F. 239
 Bocelli, A. 72
 Bogdan, R.J. 134

- Bohm, D. 115, 117
 Bohr, N. 114, 181
 Bookwalter, D. 229
 Borowik, I. 171
 Borowski, T. 68
 Boski, P. 188
 Botelho, G. 233
 Boudry, M. 94
 Bowlby, J. 217, 249
 Boyer, P. 48, 277
 Bradley, D.F. 237
 Braeckman, J. 94
 Bralczyk, J. 39
 Braun, V. 31, 144
 Brehm, J. 67, 126
 Brickman, P. 53
 Brumberg, J.J. 163
 Brzeziński, J. 23, 27
 Buber, M. 34
 Budda (właśc. Siddharta Gautama) 35, 98,
 129, 134, 139, 144, 160, 200, 201
 Bufford, R.K. 83
 Bürger, G.A. 41
 Bushman, B.J. 127
 Buss, D.M. 110, 210, 240, 262
 Butler-Bowdon, T. 183
- Cabannes, A. 91
 Camus, A. 62
 Capps, D. 155, 157
 Capra, F. 115
 Carroll, L. 39
 Carroll, M.P. 139, 155, 156
 Casanova, J. 20
 Cassidy, E. 182
 Cazzolla Gatti, R. 108
 Chalmers, D.J. 22, 102
 Chapman, L.J. 107
 Charles, R. 72
 Charmaz, K. 31, 40
 Chlewiński, Z. 49
 Chmielewski, M. 19
 Chouinard, M. 233
 Clarke, C.J.S. 44
 Clarke, V. 31, 144
 Clore, G.L. 80, 196
 Cobain, K. 122
 Comte-Sponville, A. 75, 76, 179, 252
 Costa, P.T. 45
- Coubertin de, P. 122
 Cranach, L. 131
 Csikszentmihalyi, M. 28, 139, 144, 145,
 185, 257, 280
 Cuda, D. 237
 Cunningham, P. 51
 Czamanski-Cohen, J. 175
 Czapiński, J. 52, 185, 191, 195–197, 279
 Czapnik, A. 92, 93
 Czyżowska, D. 243, 270
 Czyżowska, N. 243, 270
 Czyżykowski, R. 230
- D'Aquili, E. 104, 276
 Dahms, A.M. 212
 Dalajlama (właśc. Tenzin Gjaco) 115, 129
 Damasio, A. 52, 105, 108, 109
 Darley, J. 243, 244
 Davidson, J. 175
 Davis, K. 266
 Davis, R.H. 230
 Dawkins, R. 82, 156
 Dąbrowski, K. 72, 84, 146, 147, 175, 184,
 207
 De Mello, A. 98, 160
 De Rougemont, D. 209, 210, 219, 222
 De Sade, D.-A.-F. 229
 De Waal, F. 52
 Deci, E.L. 34, 97, 101
 DeFrain, J.D. 255
 Delin, P.S. 107, 108, 175, 276, 280
 Depraz, N. 31
 Dickinson, E. 134
 Diderot, D. 77
 Diener, E. 185
 Dłubacz, W. 32
 Dobisz, J. 159
 Dobroczyński, B. 13, 14, 37, 55, 176
 Dodd, K. 281
 Doliński, D. 263
 Dollard, J. 256
 Dostojewski, F. 269, 270
 Drexelius, U. 39
 Drwięga, M. 101, 102
 Duriez, B. 124
 Dutton, D.G. 218
 Dymkowski, M. 91, 129
 Dziuban, A. 69

- Eaton, J.W. 198
 Eckblad, M. 107
 Eichelberger, W. 52, 112
 Eiffel, G. 181
 Einstein, A. 174, 181, 189
 Eisenmann, C. 39
 Ekman, P. 263
 El Greco (właśc. Domenicos Theotocopoulos) 182
 Eliason, G.T. 35
 Elkind, D. 81
 Ellis, Ch. 182
 Ellison, C.W. 83
 Emmons, R.A. 110, 111, 278
 Empedokles 212
 Epstein, S. 46
 Erdelyi, M.H. 106, 279
 Erikson, E.H. 131–133, 217
 Eysenck, H. 45, 174
- Faustyna Kowalska, św. 139, 146–151, 207
 Fechner, G.T. 102
 Feldenkrais, M. 112
 Feldman, R. 204
 Ferdynand II Aragoński, król Kastylii i León 252
 Ferguson, N. 269
 Fessler, D.M.T.
 Festinger, L. 47, 126
 Filip II Habsburg, król Hiszpanii 252
 Flaceliere, R. 209
 Flores, A. 266
 Florian, V. 61, 62
 Flournoy, Th. 32, 147
 Folkman, S. 52, 187, 253
 Forman, M. 173, 223
 Försterling, F. 275
 Foster, I. 181
 Foster, W.J. 199
 Fowler, J.W. 60, 95, 96, 168, 251
 Franciszek, papież 103
 Franck, C. 140
 Frankl, V.E. 34, 67, 206, 227, 276
 Franklin, B. 143
 Freud, Z. 21, 44, 60, 61, 75, 77, 106, 113, 154, 176, 177, 186, 212, 222, 225, 226, 231, 247, 279
 Fridlund, A.J. 256
- Fromm, E. 211, 212, 215, 216, 222, 228
 Fugard, A.J.B. 41
 Fukuyama, F. 269
- Gadamer, H.-G. 14
 Galen, L. 83
 Gałczyński, K.I. 68
 Gałdowa, A. 221
 Gandhi, M. 132, 133, 201
 Gapik, L. 191
 Garbady, A. 69
 Gärdenfors, P. 52, 58
 Garnuszewski, Z. 162
 Gash, H. 50, 85, 280
 Gaudapada 263
 Gaude, U. 106
 Gauguin, P. 231
 Gerrits, R. 46
 Gęsiak, L. 25
 Ghassemlou, P. 166
 Ghorbani, R. 193
 Gilligan, C. 246
 Glasersfeld von, E. 25, 114, 279
 Glass-Coffin, B. 246
 Glinka, J. 266
 Gliszczyńska, X. 34
 Glück, J. 97, 100
 Goebbels, J. 87, 187
 Goffman, E. 271
 Goldman, R. 170
 Golec, A. 124
 Golec de Zawala, A. 127, 264
 Gołąb, A. 79
 Gonzaga, L., św. 139
 Goodenough, W. 40
 Gorsuch, R. 197, 198, 281
 Gościniak, J. 106, 109
 Goya, F. 205
 Granqvist, P. 250
 Greenberg, J. 29, 30, 59, 121, 167, 278
 Grieder, A. 58
 Griffin, D.R. 212
 Griffith, B. 115
 Grobler, A. 19, 43, 49, 102, 274
 Grotowski, J. 234
 Grotstein, J. 107
 Grottger, A. 205
 Grzymała-Moszczyńska, H. 25, 120, 137, 145, 161, 192, 208

- Gutenberg, J. 43
 Guthrie, S.E. 48
- Hagekull, B. 250
 Hagelin, J.S. 114, 115, 152
 Halemba, K. 260
 Hall, C.S. 45, 189
 Hamilton, W. 210, 240
 Händel, G.F. 191
 Haney, C. 66, 68
 Haraldsson, E. 151
 Harasymowicz, J. 122
 Hardy, A. 48
 Hardy, R.P. 252
 Harmon-Jones, E. 253
 Harris, M. 211
 Harris, S. 82, 263, 264
 Harwas-Napierała, B. 243
 Hawking, S. 115
 Hay, D. 28, 48, 60, 165, 277
 Hazan, C. 250
 Hebb, D.O. 18
 Hébert, É. 72
 Hegel, G.W.F. 94, 115, 269
 Heidegger, M. 34
 Heisenberg, W. 114, 115
 Heller, M. 94, 275
 Helminiak, D.A. 26, 74, 76, 104, 222, 224, 225, 227, 245, 276, 277, 280
 Hendrick, C. 210
 Hendrick, S.S. 210
 Hendrix, J. 223
 Herskovitz, M. 239
 Heszen-Niejodek, I. 253
 Hezjod 212
 Hieronim, św. 159
 Hill, P.C. 25, 27, 73, 171, 281
 Himmler, H. 87
 Hirai, T. 204
 Hirschberger, G. 21
 Hitler, A. 87
 Hobfoll, S.E. 52
 Hoelter, J.W. 59
 Hoff, B. 99, 252
 Hoffmann, H. 181
 Holbach, P. 77
 Holland, J. 110
 Holland, J.J. 277, 278
 Holm, N.G. 120, 161
- Holocher, J. 49
 Hołówka J. 240
 Hood, R.W. Jr. 25, 27, 37, 71, 73, 79, 83, 84, 120, 142, 155, 160, 197, 198, 244, 281
 Horney, K. 147, 209, 211
 Horovitz, M. 202
 Houran, J. 107
 Houston, W. 223
 Hume, D. 39, 44
 Hummer, R.A. 83
 Hunsberger, B.A. 78, 192, 197, 198, 265, 281
 Hutsebaut, D. 80
- Ibn Abd al-Wahhab, M. 268
 Ibn Hanbal A. 268
 Ibn Tajmijja 268
 Izabela Kastylijska, królowa Kastylii i León 252
 Izdebska, A. 260
- Jach, Ł. 21
 Jacobi, J. 84, 187
 Jäger, W. 32, 114, 160
 James, C. 266
 James, J. 179
 James, W. 46, 47, 82, 103, 105, 129, 130, 133, 137–139, 175, 176, 199, 202
 Jan od Krzyża, św. 129, 183, 186, 252, 253
 Jan Paweł II, św. (zob. także Wojtyła K.) 91, 92, 123, 129, 155, 170, 184, 207
 Jan XXIII, papież 129
 Janet, P. 192, 197
 Jarymowicz, M. 130
 Jasiecki, M. 248
 Jaspers, K. 49, 58, 137, 145, 252
 Jaworski, R. 19, 20, 73, 137, 213, 242, 245, 280
 Jaynes, J. 46, 84, 183
 Jefferson, T. 189
 Jezus Chrystus (bibl.) 76, 126, 129, 130, 132, 134, 146–150, 152, 155–157, 161, 184, 207, 213, 216, 230, 236, 237, 270
 Jędruch, A. 234
 John, O.P. 43
 Jones, E.E. 69
 Joplin, J. 223

- Józef II Habsburg, cesarz 173
 Jung, C.G. 21, 37, 45, 110, 111, 128, 142, 154, 162, 187, 206
- Kabzińska, I. 188
 Kafka, F. 62, 134
 Kahneman, D. 195
 Kahoe, R.D. 214, 216
 Kałużna-Wielobób, A. 91, 97
 Kapleau, P. 159
 Karneades z Cyreny 240
 Karpiński, A. 235
 Karpov, V. 74
 Kartezjusz (właśc. René Descartes) 44, 45, 101, 102
 Kasamatsu, A. 204
 Katarzyna ze Sieny, św. 163
 Keen, S. 127, 128
 Keller, B. 39
 Keller, H. 72
 Kelley, H. 211, 275
 Kelly, G. 43
 Kernberg, O.F. 72, 279
 Kierkegaard, S. 34, 58, 61, 62
 Kilbourne, B.K. 246
 Kipling, R. 134
 Kirkpatrick, L.A. 48, 61, 77, 148, 249, 277
 Kiwka, M. 138
 Klaassen, D.W. 60
 Klein, C. 39, 73, 80, 251
 Klimczak, W. 224
 Kmita, J. 217
 Kneer, J. 121
 Koechlin, M. 181
 Koenig, H. 193
 Kofta, M. 265
 Kogan, N. 182
 Kohlberg, L. 95, 96, 242, 243, 270
 Kohut, H. 106, 107, 109, 145, 154, 215, 221, 264, 279
 Kolbe, M. św. 207
 Kolumb K. 186
 Kołakowski, L. 95
 Konfucjusz 99, 129
 König, K. 37
 Korzeniowski, K. 34
 Kosmin, B.A. 251
 Koss-Chioino, J.D. 246
 Kossowska, M. 124
- Kosz, M. 72
 Kozielski, J. 24, 125, 126, 128, 184, 187, 189
 Krasicki, I. 282
 Krisznamurti, J. 76
 Królikowski, W. 22
 Kruczyński, W. 281
 Kruglanski, A.W. 124, 275
 Krygowska-Wajs, A. 89
 Krzysztof, K. 244
 Krzysztof-Świdorska, A. 14, 37, 60, 73, 82, 138, 142, 144, 145, 214, 244
 Krzyżanowski, J. 41
 Krzyżewski, K. 14, 82, 84
 Ksenofanes z Kolofonu 48
 Kubiak, A.E. 41, 42
 Kućma, K. 281
 Kuhn, T.S. 174
 Kułakowska, D. 270
 Kuncewiczowa, M. 215
 Kundera, M. 62
 Kunzmann, U. 97, 100
 Kurzydło, D. 168
 Kuś, J. 266
- Labandt, W. 34
 Labouvie-Vief, G. 43, 44, 84, 88, 210, 226
 Laing, R.D. 46
 Lao Tsy 99, 129
 Larsen, R.J. 79, 262
 Larson, E.J. 79
 Lazarus, B.N. 88, 110, 256
 Lazarus, R.S. 52, 88, 110, 187, 199, 253, 256, 263, 281
 Le Brun, A. 228
 Leary, T. 115, 223
 Lem, S. 16, 22, 54, 96
 Lennon, J. 121, 224
 Leppink, J. 90
 Leuba, J.H. 78, 79, 133, 139, 192
 Levitt, H.M. 280
 Lew-Starowicz, Z. 223
 Libiszowska-Żółtkowska, M. 79
 Lincoln, A. 189
 Linde, E. 255
 Lindzey, G. 45, 189
 Lis-Turlejska, M. 69
 Lobel, D. 166
 London, J. 178

- Lonergan, B. 277
 Long, C.R. 134
 Lowen, A. 112, 161, 162, 189, 226, 231
 Loyola, I. św. 129, 253
 Lucas, R.E. 185
 Luckmann, T. 39, 274
 Lukoff, D. 138
 Luter, M. 129, 131, 132

 Łukaszewski, W. 29, 30, 58–61, 90, 139, 145, 194, 211

 Maas, W. 229
 MacAuley, G. 130
 MacLaine, S. 55
 MacLean, P.D. 109, 225, 263
 Madonna (właśc. Madonna Louise Ciccone) 224
 Maeder, C. 40
 Magdoń, M. 191, 231
 Maharishi Mahesh Yogi (właśc. Mahesz Prasad Warma) 114
 Mahomet 129, 134
 Mahoney, A. 281
 Maine de Biran (właśc. Marie-François-Pierre-Gonthier Maine de Biran) 101, 102, 253
 Majczyna, M. 14, 82, 84, 130
 Makselon, J. 59
 Malinowski, B. 237
 Manson, Ch. 223
 Marianowicz, A. 39
 Mariański, J. 20, 23, 171
 Marks, K. 77, 94, 269
 Marsh, A.A. 240
 Marshall, I. 110, 114, 277, 278
 Maruszewski, T. 84
 Maryja (bibl.) 30, 149, 155–157, 231
 Maslow, A. 32, 92, 137, 141, 143, 181, 184, 188, 189, 212, 215, 220, 276
 Matanić, A. 19
 Matczak, M. 84
 Matysiak, J. 89
 May, R. 34, 209, 276
 McClelland, D. 188
 McCrae, R.R. 45
 McCreery, E. 277
 McDonald, M.J. 60
 McNair, B. 238

 Mead, G. 134
 Meadow, M.J. 214, 216
 Michel, A. 163
 Mickiewicz, A. 88
 Mielczarek, T. 67
 Mielicka-Pawłowska, H. 22
 Migda, A. 161
 Mikulincer, M. 61, 62
 Mill, J.S. 39
 Miller, H. 229
 Miller, N.E. 256
 Miłosz, C. 68
 Mirski, A. 43, 210
 Mirren, H. 237
 Misiak, M. 16
 Misiuna, D. 112
 Mocek, M. 106, 109
 Moissieff, L. 182
 Mojżesz (bibl.) 134
 Molenda, A. 197
 Monroe, M. 236
 Moody, R.A. 151, 152
 Morris, R. 155, 244
 Morrow, G. 181
 Motak, D. 197
 Mozart, W.A. 173, 174
 Münchhausen, H.C.F. 41, 128
 Myers, D.G. 45

 Navarrete, C.D. 61
 Nelson, H. 252
 Neu, J. 262
 Neumann, T., św. 163
 Newberg, A.B. 104, 276
 Nęcka, E. 105, 174, 175, 180, 182, 204
 Nickell, J. 90
 Niedzieska, G. 258
 Nietzsche, F. 34
 Nikifor Krynicki (właśc. Epifaniusz Drowniak) 180, 182
 Nisirgadatta Mahadaraj (właśc. Maruti Shivrampant Kambli) 232
 Norwid, C.K. 182
 Nouguier, E. 181
 Nowak, A.J. 146, 147
 Nye, R. 28, 165, 277

 Obuchowski, K. 57, 111, 185, 209, 255
 Ochorowicz, J. 181, 182

- Oishi, S. 185
 Ono, Y. 224
 Ornstein, R.E. 103
 Orzechowski, J. 105
 Osis, K. 151
 Otto, R. 137
- Pacewicz, P. 125
 Pahnke, W.N. 143
 Paloutzian, R.F. 192, 274
 Pankalla, A. 22, 128, 217
 Paquette, V. 104
 Pargament, K.I. 20, 83, 141, 192, 193, 205, 248, 281
 Park, C.L. 274
 Parmenides z Elei 212
 Parnham, Ch.W. 161
 Pascal, B. 24
 Pasek, Z. 41, 42, 122, 160, 165, 187, 213, 229, 230, 234, 275
 Pasolini, P.P. 229
 Pasowicz, P. 191
 Pauli, W. 114
 Paweł Apostoł, św. (bibl.) 130
 Paweł VI, papież 155
 Pawluczuk, W. 113, 171, 188
 Peck, M.S. 67, 218, 221, 222, 257
 Peroni, L. 139
 Persinger, M.A. 104
 Pervin, L.A. 43
 Pessoa, F. 42, 97
 Piaget, J. 131
 Piedmont, R. 28, 50
 Pieter, J. 102
 Pietrasiński, Z. 34, 97, 101, 111, 164, 185
 Pio z Pietrelciny, św. (właśc. Francesco Forgione) 139
 Piotrowski, J. 20, 27, 28, 49, 50, 73, 280
 Planck, M. 15, 16, 97
 Platon 19, 43, , 176, 230, 242
 Plotyn 176
 Podobińska, A. 206
 Polański, R. 223
 Pollack, J. 21
 Popiełuszko, J., św. 249
 Popper, K. 19
 Potts, H.W.W. 41
 Power, C. 243
 Powęska, M.F. 106
- Pratt, J.B. 133, 139
 Prokopiuk, J. 31
 Proust, M. 139, 140, 178
 Prus, B. 70, 181, 234
 Prusak, J. 24, 138, 139
 Pruyser, P.W. 35, 92–94, 279
 Putrament, J. 68
 Pyszczynski, T. 21, 30, 59, 65, 121, 167, 194, 278
- Radoń, S. 47, 159
 Radwańska, A. 237
 Rank, O. 29
 Raspe, R.E. 41
 Reich, W. 112, 231
 Ribot, Th. 197
 Richardson, J.T. 246
 Rieger, D. 121
 Rizzuto, A.-M. 74, 75, 77, 106, 154, 242, 279
 Rogers, C. 184, 212
 Roheim, G. 154
 Rohr, R. 230
 Rokita, Z. 69
 Romanowska-Łakomy, H. 276
 Romero, E. 61
 Roosevelt, E. 189
 Ross, J.M. 80, 243
 Rotter, J. 34
 Ruch F.L. 127, 159
 Rusaczyk, M. 29, 59, 194
 Russell, B. 16
 Ryan, R.M. 34, 97, 101
- Sadowska, M. 271
 Salieri, A. 173
 Salovey, P. 262
 Salter Ainsworth, M.D. 217, 249
 Sartre, J.-P. 62
 Schaberg, J. 157
 Schachter, S. 218
 Schleiermacher, F. 248
 Schneider, M. 207
 Schnell, T. 39, 73
 Schoenrade, P.A. 60, 244
 Schopenhauer, A. 165
 Schreber, D. 197
 Schrödinger, E. 114
 Schwartz, N. 80, 196

- Scorsese, M. 205
 Scott, A.B. 20
 Searle, J.R. 102, 103
 Seligman, M.E.P. 57, 184–186
 Semmelroth, J. 262
 Shaffer, P. 173
 Shafii, M. 112, 160, 252, 264
 Shaver P. 148
 Sheldrake, R. 115
 Sienkiewicz H. 258
 Sikora, T. 161, 202
 Siódmak, A. 164, 275
 Sivananda, S. 160
 Skowronek, K. 122, 165, 229, 230
 Skrzypińska, K. 27, 89, 90, 280
 Słodownik, A. 281
 Słonimski, A. 62
 Słowik, P. 191
 Smith, J. 97, 129
 Socha, P.M. 11, 13, 14, 26, 42, 49, 60, 82, 95, 103, 144, 145, 194, 239, 248, 251, 270, 276, 278–281
 Sokrates 13, 19, 43, 94, 97, 242
 Solomon, R.C. 261, 262
 Solomon, S. 30, 59, 121, 167, 194, 195, 278
 Soto, C.J. 83
 Sorodehasl, N. 193
 Soubirous, B., św. 139
 Spencer, J. 198
 Spindel, Z. 129
 Spilka, B. 25–27, 73, 148, 186, 197, 198, 275, 281, 282
 Stace, W.T. 137, 142
 Stark, R.A. 203, 268
 Staupitz von, J. 132
 Stein, M. 174
 Steiner, R. 31
 Sternberg, R.J. 101, 175, 199, 212, 218, 221
 Stępniaak, P. 271
 Stone, M. 234, 235
 Straś-Romanowska, M. 91, 97, 101
 Strauss, J. 181
 Streib, H. 37, 39, 73, 80, 251
 Strojnowski, J. 150
 Sujak, E. 257, 258
 Sullivan, H.S. 211, 214
 Sundén, H. 161, 208
 Suso, H. 201
 Susskind, L. 91, 94
 Swedenborg, E. 183
 Swhajor-Biesemann, A. 39
 Szafrńska, M. 245
 Szaniawski, K. 239
 Szekspir, W. (także: Shakespeare W.) 96, 260
 Szewczuk, W. 39
 Szlendak, T. 54, 172
 Sztajer, S. 48
 Szustrowa, T. 130
 Szymon z Lipnicy, św. 207
 Szymura, B. 105
 Śliwak, J. 245
 Świerzowska, A. 164
 Tafel, R.L. 184
 Tarakeshvar, N. 281
 Tart, C.T. 103
 Tatarkiewicz, W. 53, 94, 115, 165, 197, 257
 Tate, S. 223
 Taylor, S. 196
 Teilhard de Chardin, P. 213, 217
 Teresa z Ávili, św. 93, 105, 129, 183, 252
 Tesla, N. 182
 Thalbourne, M.A. 107, 108, 175, 181, 276, 280
 Thoreau, H.D. 134, 189
 Tillich, P. 61, 96, 110, 278
 Tokarska, A.M.N. 139, 146, 147, 150, 151, 207
 Tolstoj, L. 177
 Towiański, A. 65
 Trempała, J. 243
 Trzcińska, I. 26, 52, 112, 187, 191
 Trzebiński, J. 174
 Trzópek, J. 26, 45
 Tuwim, J. 62
 Twain, M. 92
 Tyrała, R. 75, 78
 Tysza, T. 43
 Ulrich, L. 261
 Underhill, E. 133, 138
 Vaillant, G.E. 29
 Van Gogh, V. 182

- Van Hiel, A. 124
 Vance, J.C. 255
 Veenhoven, R. 195
 Ventis, L.W. 59, 60, 244
 Vernon, G.M. 72
 Vico, G. 25, 32, 113, 279
 Victor, C. 166
 Vitz, P.C. 21, 44, 77
 Voltaire (właśc. François-Marie Arouet)
 77
 Von Hagens, G. 232
 Vörös, S. 104

 Wallach, M.A. 182
 Wałęsa, L. 184
 Wantuła, H. 66
 Wargacki, S. 171
 Warhol, A. 229
 Watson, J. 256
 Watson, P. 155, 244
 Watts, A. 191
 Wearing, A. 196
 Weber, M. 188
 Weber, R. 115–117
 Webster, D.M. 124
 Weihs, K.L. 175
 Weil, R.J. 198
 Weinberg, G.W. 95
 Werdin, J. 163, 164
 Westen, D. 262
 Wettach, G.E. 109, 153
 Węgrzyn, M. 106
 Whitman, W. 189
 Wigner, E. 114
 Wilber, K. 32, 42, 191, 279

 Williamson, W.P. 120
 Wilson, E.O. 57
 Wilson, R.A. 115
 Winehouse, A. 223
 Winnicott, D. 93, 132, 154, 279
 Wiśniewski, R. 239, 240
 Witham, L. 79
 Witkacy (właśc. Stanisław Ignacy Witkie-
 wicz) 62, 205
 Witwicki, W. 25, 47, 273
 Wohlleben, P. 51, 52
 Wojciszke, B. 188, 218, 219
 Wojtyła, K. (zob. także Jan Paweł II) 91
 Wonder, S. 72
 Wood, C. 167
 Wulff, D.M. 30–32, 40, 46, 80, 93, 101,
 133, 143, 148, 154, 163, 183, 192,
 197, 203, 204, 208, 227, 253
 Wuthnow, R. 175
 Wygotski, L. 134

 Yaden, D.B. 57
 Yalom, I. 35

 Zagórska, W. 168
 Zamosky, L. 139
 Zawłocki, L. 112
 Zeifman, D. 250
 Zhuangzi (właśc. Zhuang Zhou) 99, 100
 Zieliński, W.P.P. 98
 Zimbardo, P.G. 67, 68, 127, 159
 Zinnbauer, B.J. 20, 38
 Zohar, D. 110, 114, 115, 227, 278

 Żądło, A. 208

Prolegomena to the Psychology of Spirituality

Summary

This book is an attempt to develop and refine the concept of spirituality as a category within academic psychology. The authors undertake a comprehensive and precise description of this phenomenon, drawing on both the achievements of psychology as a scientific discipline and knowledge derived from religious studies across various religious traditions. The approach is therefore necessarily eclectic and presents diverse theoretical positions, sometimes as disparate as cognitive science and object relations theory, as well as historical examples from a range of cultural contexts, from medieval Christian saints to the religious traditions of the Far East.

The book also incorporates contemporary sociological data, situating spirituality within a network of observable social and cultural processes, such as progressive secularization and individualization, alongside the growth of fundamentalism and the rise of so-called New Spirituality.

The work opens with a foreword addressed to potential readers, outlining their anticipated expectations and describing the process of creating this publication. The first chapter is devoted to the nature of scientific inquiry into spirituality. The subsequent chapters examine various aspects of spirituality, psychological theories and research, including Paweł Marian Socha's own conception, as well as relevant historical and sociological contexts. The book concludes with a summary outlining the contributions of both authors and suggesting directions for future research.

Autorzy niniejszej książki stwierdzają, że „dopracowanie kategorii duchowości to zamiar karkołomny”. Mają więc świadomość istniejących trudności i pułapek. Dlatego właśnie ich książka jest cenna, ponieważ każda kolejna publikacja na temat duchowości stanowi kolejny krok w próbie coraz pełniejszego i dokładniejszego opisanego tego zjawiska oraz uporządkowania rozmaitych interpretacji i stanowisk. Jest to istotne również z tego względu, że z prowadzonych do tej pory badań wynika, iż wśród ludzi deklarujących swoje zainteresowanie duchowością coraz więcej jest ateistów.

Niniejsza publikacja będzie stanowić ważny głos w toczących się wciąż dyskusjach na temat zjawiska duchowości, zarówno mogącego mieć związek z religijnością, jak i też pozbawionego takich powiązań. [...] Książka stanowi ważny wkład w badania nad zjawiskiem duchowości, zwłaszcza w aspekcie uporządkowania stanu owych badań oraz wskazania i zakreslenia terenów wymagających dalszej eksploracji.

Prof. dr hab. Kazimierz Banek

Książka dotyczy zagadnień ważnych z perspektywy egzystencjalnej i psychologicznej, szczególnie w kontekście narastających w świecie Zachodu procesów laicyzacji oraz prywatyzacji i deinstytucjonalizacji religii z jednej strony, zaś rosnącego fundamentalizmu religijnego w pewnych kręgach (chrześcijańskich, islamskich i żydowskich) oraz tzw. Nowej Duchowości z drugiej. Wydaje się, że psychologia musiała prędzej czy później zmierzyć się poznawczo – teoretycznie, badawczo i praktycznie – z problematyką duchowości, której znaczenie, po latach pozostawania na marginesie głównego nurtu, zdaje się wzrastać.

Jest to niewątpliwie bardzo potrzebna rozprawa, dotycząca obszaru słabo rozebranego, a wręcz poznawczo zaniedbanego, dlatego celowość publikacji stanowiącej przegląd różnych aspektów rozważanego zjawiska, mogących mieć znaczenie dla jego psychologicznego ujęcia, zdaje się bezdyskusyjna.

Dr hab. Bartłomiej Dobroczyński, prof. UJ

ISBN 978-83-7614-646-1



Fundacja
Ignatianum