

PAWEŁ M. SOCHA

Instytut Religioznawstwa, Uniwersytet Jagielloński, Kraków  
Institute for the Study of Religions, Jagiellonian University, Kraków  
e-mail: pawel.m.socha@uj.edu.pl

## Przemiana duchowa jako kluczowe pojęcie psychologii rozwoju człowieka

### Spiritual transformation as the key notion of the developmental psychology

**Abstract.** Spirituality has remained a controversial subject matter of psychological research. In spite of this fact, the volume of research grows alongside the development of civilization processes in the Western world. Mostly, these are analyses of spirituality in the substantial approach, particularly that recognizing spirituality as what the research subjects consider it to be. The views of psychologists of interest in the present analysis can be divided into: overt and hidden ones. The first kind includes concepts of philosophical, psychoanalytic, and humanistic origins (usually not subjected to operationalization); the second kind are those whose authors were not in need of recognizing them as theories of spirituality; nevertheless, they seem to have much in common with spirituality.

The proposed solution is spirituality as the process of a unique transformation whose outcome is a more or less successful coping with an existential situation. Since it is possible to distinguish provisionally two types of these situations: one of an ultimate character (transience), and one of a non-ultimate (the existential limitations are more or less harmful); likewise there are two types of possible transformation. In both cases, the transformation is a self-creation unique for a particular kind of an existential situation. The understanding of spirituality as a transformation allows for its operationalization through measuring this experience assumed here to be a marker of the feeling of sacredness. One can measure this experience before a particular situation takes place as well as after the period considered the endpoint of coping with this situation occurs. Spirituality – the transcendence of limitations – is a process occurring within a unique existential context. At the end of the article, the features of a spiritual transformation have been described in order to show a wider account of the process.

**Key words:** transformation, spirituality, existential situations

**Słowa kluczowe:** przemiana, duchowość, sytuacja egzystencjalna

#### DUCHOWOŚĆ JAKO REZULTAT PRZEMIANY

Termin „duchowość” jest bez wątpienia kontrowersyjny. Dla laika jest mniej lub bardziej synonimem religijności, a przynajmniej tej

jej formy, którą zaowocowała sekularyzacja w świecie kultury zachodniej. Z jednej strony tradycyjna religijność jest kojarzona z instytucjonalnymi wymogami: ortodoksyjnym nauczaniem przez duchowieństwo, narzucaniem szczególnie sformułowanych obowią-

ków wobec Boga i Kościoła itd. Zjawisko to nazwano reifikacją religii (Wulff, 1999, s. 21–24). Z drugiej strony popularne stało się zaangażowanie nieinstytucjonalne, zwane prywatyzacją (Borowik, 1997), a bardziej elegancko – indywidualizacją religijności. Ujęcia kulturoznawcze i socjologiczne dopuszczają też podział na duchowość „tradycyjną”, integralnie związaną z religijnym doświadczeniem, oraz na „nową duchowość”, tę oderwaną od dotychczasowej tradycji (Pasek, 2013). Praktycznie zalicza się do niej nowe ruchy religijne, ezoterykę, fascynacje i praktyki inspirowane ideami Nowej Ery (Ery Wodnika, New Age) i odnowicielskie, charyzmatyczne odłamy głównych religii. Duchowość w znaczeniu ścisłym, a jednocześnie ogólnym, nie jest tam nigdzie zdefiniowana; przeważa intuicyjne poczucie, że i autor, i czytelnik rozumieją, o czym mowa. Duchowość to po prostu ważny aspekt kultury; „nowa duchowość” jest zatem aspektem „współczesnej kultury”, kultury masowej, popkultury (Pasek, 2013, s. 54–56).

Psychologia głównego nurtu, akademicka, wydaje się zostawiać zjawisko duchowości psychologom humanistycznym, zatem często psychoterapeutom czy psychiatrom. Duchowość w ujęciu humanistycznym jest nie tyle badana, co opisywana przez psychoterapeutów, obserwujących jej przejawy u pacjentów (klientów) bądź u samych siebie. Ten typ narracji operuje „miękkim” jej rozumieniem, skupia się wyłącznie na subiektywnych doświadczeniach, posługuje się w najlepszym razie analizą jakościową. Dane pochodzące z retrospekcji i introspekcji niełatwo zresztą analizować inaczej. W ten sposób Brian Thorne uznał Carla Rogersa za jednego z „pionierów duchowości”. Stwierdził między innymi, że „(...) głęboka ambiwalencja Rogersa wobec zinstytucjonalizowanej religii jest nieuniknionym rezultatem nie tylko jego negatywnego doświadczenia krępującej teologii, ale także jego otwarcia na doświadczenie, a zatem i na duchową rzeczywistość” (Thorne, 2006, s. 159). Tej formie nadaje się najczęściej etykietę „duchowość”. Więcej: dominikanin Jan A. Kłoczowski uznaje, że duchowość „(...) przejawia się wszędzie tam, gdzie człowiek

przekracza determinizmy przyrody i historii, gdzie przejawia się jego twórczość” (Kłoczowski, 2006, s. 19). Jest to jednak niejako z założenia określenie nieprecyzyjne: skoro oznacza coś indywidualnego, niepowtarzalnego, osobistego, może być rozumiane przez każdego człowieka w sposób jemu tylko dostępny i uprawniony tylko do jednostkowej identyfikacji.

Nie jest to jednak sytuacja zadowalająca psychologa akademickiego. „Wiele wskazuje na to, że duchowość jest we współczesnej psychologii akademickiej tematem pod wieloma względami wstydlivym” (Dobroczyński, 2009, s. 9). Dostrzegając wynikające z subiektywnego charakteru duchowych doświadczeń ograniczenia metodologiczne, Maria Straś-Romanowska zwraca uwagę na założenia ontologiczne, powstrzymujące wielu psychologów od zajmowania się zjawiskiem, które – jak to sformułowała – cechuje „bezprzyczynowość, wykroczenie poza uwarunkowania biologiczne i środowiskowe” (Straś-Romanowska, 2011, s. 159). Wybitny psycholog religii ze Stanów Zjednoczonych, Bernard Spilka (1993), po przeanalizowaniu szeroko rozumianej literatury zagadnienia duchowości, przyznał się niejako do porażki, stwierdzając, że rozpatrywane pojęcie jest „rozmyte” (*fuzzy*). Niewymagający przestrzegania surowych zasad metodologii nauk przyrodniczych psychologowie humanistyczni wydają się nie przejmować taką sytuacją; stworzyli co najmniej kilka mniej lub bardziej interesujących koncepcji duchowości (Frankl, 1963; Helminiak, 1996; Romanowska-Łakomy 1996; 2003). Psychologowie, rozumiejący wymogi stawiane naukowemu sposobowi wyjaśniania świata, także z jego subiektywnej perspektywy<sup>1</sup>, często stają przed dylematem: czy porzucić wspomniane rygory akademickie, narażając się na marginalizację i zarzut nienaukowości, czy nadal rezygnować z tak fascynującego obszaru wewnętrznego życia, w imię „metodologicznej czystości”? Co więcej, zainteresowanie duchowością przejawia się też „w naukach przyrodniczych, na przykład w fizyce kwantowej czy biologii molekularnej” (Straś-Romanowska, 2011, s. 147). Rzeczywiście, nawet anglojęzyczna Wikiped-

dia zawiera hasło „mistycyzm kwantowy”<sup>2</sup>, jest też wzmianka o tym zjawisku w polskojęzycznej wersji hasła „mistycyzm”<sup>3</sup>. W obu przypadkach jest ono jednak poddane krytyce, między innymi jako przejaw (pop)kultury New Age.

Jest faktem, że nie tylko wzrasta zainteresowanie różnie rozumianą duchowością, ale także zwiększa się liczba prac poświęconych duchowości, również w psychologii. Liczba naukowych (recenzowanych) publikacji psychologicznych dotyczących duchowości w bazach PsycARTICLES, PsychINFO i Academic Search Complete rosła w ciągu ostatnich dziesięcioleci w tempie nieomal wykładniczym. W latach 1980–1989 było to 14 pozycji (czyli średnio 1.4 rocznie), w latach 1990–1999 – 177 (średnio 17.7), w latach 2000–2009 już 1359 (średnio 135.9), wreszcie w okresie 2010–2013 pojawiło się już 868 pozycji (średnio 217 rocznie). Analiza tendencji w jednej tylko bazie PsychINFO za lata 1965–2000 wykazała istotny statystycznie wzrostowy trend liczby 1974 publikacji odnoszących się do duchowości [ $r(34) = .95, p < .001$ ], 1349 publikacji dotyczących religijności łącznie z duchowością [ $r(34) = 90.86, p < .001$ ] oraz istotny statystycznie malejący trend liczby 13 059 publikacji dotyczących tylko religijności [ $r(34) = -.64, p < .01$ ] (Weaver i in., 2006). Nie sposób zatem zignorować tak dynamicznego rozwoju zainteresowania naukowców zjawiskiem duchowości.

Rosnąca szybko literatura przedmiotu zdaje się odpowiadać na swoisty *Zeitgeist* – „duch czasu”. A może po prostu „...realnością psychologiczną równie istotną jak fakt posiadania świadomości jest to, iż człowiek prowadzi życie duchowe, dokonuje transgresji i poszukuje transcendencji (niekoniecznie w metafizycznym znaczeniu)...” (Dobroczyński, 2009, s. 12)? Jeśli tak, to zajęcie się tymi przejawami duchowości i nią samą jest „naukowym imperatywem”. Podejmując próbę jego realizacji, przyjmuje się w tym miejscu dwa pewniki: (1) jako zjawisko podlegające psychologicznym prawidłowościom rozwoju duchowość obejmuje możliwości (począwszy od wyposażenia genetycznego) (Hay,

Nye, 1998), lecz także opisywane od wieków „szczytowe osiągnięcia ludzkiego ducha”, przez psychologię zaś od czasów Williama Jamesa (1902/2001). Mówiąc skromniej, można przyjąć, że duchowość jest istotnym rezultatem autokreacji (Pietrasiański, 1990)<sup>4</sup>; (2) kluczowym przejawem rozwojowego charakteru duchowości jest duchowa przemiana, zwrotny punkt w procesie radzenia sobie z sytuacjami egzystencjalnymi. Piękne słowo „przemiana” ujawnia jeden z celów tego artykułu: poprzez skojarzenie z radykalną formą ruchu w przyrodzie zwrócenie uwagi na konieczność funkcjonalnego (w przeciwieństwie do substancjalnego) rozumienia duchowości.

Przemiana w odniesieniu do duchowości to coś więcej niż zmiana rozwojowa (zob. np. Brzezińska, 2000), więcej niż jakokolwiek przemiana (Adamiec, 1988). Jest to specyficzna dla danego rodzaju sytuacji egzystencjalnej autokreacja, która polega na wygenerowaniu przez podmiot nowego obrazu pewnego fragmentu rzeczywistości, nowego sensu czy porządku wartości. W celu uniknięcia zbyt wąskiego rozumienia zakresu takiej przemiany warto wyróżnić jej dwa rodzaje. Pierwszy rodzaj przemiany odpowiada zakresem granicznej sytuacji egzystencjalnej (Jaspers, 1990), wynikającej z możliwej jedynie u człowieka świadomości śmierci, nieuchronnego przemijania. Przemiana może wystąpić jako nawrócenie religijne, z towarzyszącymi mu nowymi przekonaniem, wartościami, zachowaniami, emocjami. Owe procesy prowadzą wtedy do mniej lub bardziej pewnej wiary w pozwalającą uniknąć tragicznego losu opcję eschatologiczną: nieśmiertelność (zbawienie, reinkarnacja) lub uniknięcie doświadczenia śmierci (nirwana). Innym rezultatem przemiany w tym kontekście może być koncentracja na szczególnie cenionych działaniach transgresyjnych, na przykład poświęceniu życia w imię wolności lub „dla ojczyzny”. Niemiecki psycholog Andreas Maercker (1995) odniósł swą opartą na filozofii Jaspersa „konfrontację egzystencjalną” do teorii mądrości Paula Baltesa. Taką sytuacją egzystencjalną zajmuje się popularna też w naszym kraju teoria opanowywania trwogi (TOT) Sheldona Solomona, Jeffa Greenberga i Toma Pysz-

czynskiego (por. Rusaczyk, 2008; Łukaszewski, 2010).

Drugi rodzaj przemiany może wystąpić w obliczu świadomości ograniczenia o charakterze mniej ostatecznym niż śmierć i przemijanie. Może to być świadomość braku pewnych zdolności czy umiejętności, koniecznych na przykład do odniesienia sukcesu zawodowego. Znaczenia tej strony życia dla konstruowania poczucia sensu życia nie trzeba chyba dowodzić. Przypuśćmy, że pewien mężczyzna, zafascynowany Tatrami, otrzymał pracę jako kucharz w jednym z tatrzańskich schronisk. Szczęście trwało krótko: został zwolniony z tej pracy z powodu nieudolności, żartowano, że potrafi przypalić nawet książkę kucharską. Przemiana u tego człowieka może polegać na odkryciu, że „tak naprawdę to zawsze pasjonowały mnie góry, dlatego jestem szczęśliwy, że zdobyłem pracę w Tatrzańskim Parku Narodowym, sprząając pozostawione przez turystów śmieci. To ode mnie między innymi zależy czystość środowiska w TPN”. Można to „po staremu” nazwać ochronnym mechanizmem typu „kwaśne winogrona”, nie zmienia to jednak funkcji, jaką podobne „odkrycie” spełni w tym konkretnym przypadku. Przemiana oznacza nowy sens także tutaj.

Rozwojowy charakter duchowości nie polega tylko na ilościowej przemianie o charakterze wzrostowym (więcej kompetencji, więcej zdrowia, więcej dobrostanu czy szczęścia). Jak trafnie zauważa M. Straś-Romanowska, rozwój w tym zakresie

(...) nie ogranicza się więc do budowania „ja”, do pomnażania zasobów i wzmacniania tą drogą poczucia własnej wartości (...) ani do uwalniania i urzeczywistniania wrodzonego potencjału po to, by poszerzać obszar wewnętrznej wolności i osiągać coraz wyższe poziomy świadomości. Paradoksalnie polega on na świadomym, intencjonalnym ograniczaniu „ja” (...) w imię wyższych wartości, doświadczanych jako sensotwórcze (Straś-Romanowska, 2011, s. 160–161).

Nie jest to „z definicji” fenomen rozwojowy (progresywny, „wstępujący”), czy to w znaczeniu wzrostu ilościowego, czy jakości-

ciowego (np. wzrost strukturalnej złożoności). W znaczeniu „paradoksalnym” głębokość przemiany zdaje się odwrotnie proporcjonalna do wymienionych kryteriów rozwoju. Jeśli nie jest to tylko przejściowy regres, rozwojowy kryzys konieczny do przestrukturowania (tak jak go ujmują wielu psychologów, od J. Piageta po E. Eriksona i K. Dąbrowskiego), to trzeba uznać odrębność takiej formy przemiany. Jej dokładna analiza i badanie wymagają odrębnego miejsca.

### **PRZEMIANA W KONCEPCJACH DUCHOWOŚCI JAWNEJ I UKRYTEJ**

Wielka liczba prac naukowych dotyczących duchowości nie odzwierciedla zapewne rzeczywistego dorobku psychologii w tym zakresie. Badacze akademicy mają do wyboru dwie drogi: nie używać słowa „duchowość”, mimo że przedmiotem badań jest zjawisko łączone przez „humanistów” z duchowością, albo opisywać duchowość tak, jak pojęcie to funkcjonuje w świadomości badanych osób. W pierwszym przypadku są to tzw. ukryte teorie duchowości, w drugim przeważa ostrożność, która nie wychodzi poza „potoczną fenomenologię” (por. Socha, 2013).

Ukryte teorie duchowości to takie, w których nie pojawia się termin „duchowość”, mimo że w świetle przyjętych założeń dotyczą one zjawisk duchowej przemiany. Należą do nich między innymi: koncepcja transgresyjna człowieka (Kozielecki, 1987), koncepcja inteligencji duchowej (Emmons, 1999), teoria dezintegracji pozytywnej (Dąbrowski, 1979), teoria opanowywania trwogi – TOT (Greenberg, Solomon, Pyszczynski, 1997) i model podtrzymywania sensu – MPS (Heine, Proulx, Vohs, 2006). Nie oznacza to, że owo „ukrycie” było w jakikolwiek sposób zamierzone. Po prostu takie określenie ich autorom nie było potrzebne, a może nawet nie przyszło im do głowy.

Eksploracja w stylu „potocznej fenomenologii”, uznająca za duchowość to, co ujmują jako duchowość osoby badane, widoczna jest natomiast w empirycznych studiach Zinnbauera i współpracowników (1997), a na-

stępnie w oparciu na hipotezie leksykalnej analizach czynnikowych, ukazujących przypisywany duchowości wspólny zakres zmienności w zbiorze testów osobowości i religijności (MacDonald, 2000; Piedmont, 1999; Saucier, Skrzypińska, 2006). Studia te dowodzą, że przeciwnie niż instytucjonalnie modelowana religijność świadoma identyfikacja własnej duchowości jako subiektywnego doświadczenia zakorzeniona jest w osobowości.

Czy można w ten sposób skonstruować koncepcję – a w dalszej perspektywie – teorię duchowości, spełniającą oczekiwania i „humanistów”, i „empiryków”? Odpowiedź twierdząca zależy od przyjęcia kilku ważnych postulatów, niekoniecznie dających się wyprowadzić z ustalonych wcześniej empirycznie prawidłowości.

Duchowość trzeba uznać za przedmiot – obecnej w wielu formach narracji – refleksji na temat istoty człowieczeństwa. Według Agaty Bielik-Robson refleksja taka jest parafrazą, która jest „niemetafizyczna, prywatna oraz świadomie przygodna” (Bielik-Robson, 2000, s. 269). Refleksja ta jest zjawiskiem związanym z procesami społecznymi charakteryzującymi współczesność. Są one rezultatem globalizacji oraz towarzyszącej jej z jednej strony sekularyzacji, z drugiej zaś – religijnego synkretyzmu, spowodowanego oddziaływaniem na siebie tradycji religijnych, w obliczu radykalnego przyspieszenia wymiany ich treści. Przyczyny tych zjawisk to między innymi rewolucja w komunikacji i telekomunikacji, informatyzacja i konsumpcjonizm. Jest to też refleksja nad zjawiskami kryzysowymi, wynikającymi z tempa zmian cywilizacyjnych, za którymi nie może nadążyć, lokując się poza akceptowalnym w danej zbiorowości poziomem egzystencji, coraz większa część społeczeństwa („ludzie na przemiał”, por. Bauman, 2004). W tym kontekście nie powinny dziwić wspomniane przez Dobroczyńskiego (2009) zarówno „kłopoty z duchowością”, jak i remedium na nie – „gra w duchowość”, czyli synkretyczny mariaż dotąd religijnej duchowości z psychologią. I to nie daje jednak poczucia rozwiązania problemu, gdzie można zaspokoić „duchową potrzebę” (Dobroczyński, 2009, s. 27).

Czy istnieje jedna lub wiele duchowych potrzeb? Z punktu widzenia psychologii akademickiej jest raczej na odwrót: uniwersalne ludzkie potrzeby są zaspokajane w różnych formach duchowości. Tak więc, chociaż badając duchowość psycholog nie może wyjść z założenia o istnieniu bądź nieistnieniu jej transcendentnych źródeł, musi przyjąć wstępne założenia o potrzebach, które zaspokaja wybierana przez podmiot perspektywa relacji „ja” (lub „my”, lub „inni”) a świat. W tym miejscu zakłada się roboczo, że są to przede wszystkim: potrzeba rozumienia i sensu, potrzeba bezpośredniego doświadczenia, potrzeba kontroli i potrzeba posiadania dającej się zaakceptować samooceny. Nie wyczerpując zapewne wszystkich możliwości, można stwierdzić za Marią Straś-Romanowską, że potrzeby tu wymienione (a z pewnością także inne) zaspokajają „doświadczenia egzystencjalne związane z poszukiwaniem sensu życia, doświadczenia o charakterze numinimum oraz doświadczenia paranormalne (np. cuda)” (Straś-Romanowska, 2011, s. 155).

## DEFINICJA DUCHOWOŚCI JAKO KATEGORII PSYCHOLOGICZNEJ I ROZWOJOWEJ

Patrząc z perspektywy przemiany, można duchowość zdefiniować na dwa sposoby:

**Definicja ogólna:** Duchowość to wszelkie działania zmierzające do pokonania (przekroczenia, transcendencji) granic własnej egzystencji oraz ich rezultaty. Tak ogólne postawienie sprawy umożliwia traktowanie duchowości jako zjawiska realizującego wiodącą (sterującą) funkcję w osobowości, w systemie postaw, wobec niedających się przewidzieć sytuacji ograniczeń, łącznie z istniejącymi jedynie w wyobraźni podmiotu<sup>5</sup>. Odpowiedzią na każde z nich może być za każdym razem inna forma autokreacji (duchowej samorealizacji), inna forma przemiany.

**Definicja szczegółowa:** Duchowość człowieka to zjawisko wykorzystujące wrodzone i nabyte zasoby w celu radzenia sobie z sytuacjami egzystencjalnymi. Zasoby wrodzo-



ne to na przykład możliwość opanowania do-  
wolnego języka, posługiwania się kategoriami  
umysłu: bipolarnością, przyczynowością, in-  
tencjonalnością, natomiast zasoby nabyte to  
na przykład manipulowanie stanami świadomości  
i internalizowanie wzorców kultury. Są one  
rozumiane szeroko, będąc powiązane nie  
tylko z ludzkim dylematem przemijania, lecz  
także z wieloma mniej niż ostateczne<sup>6</sup> egzy-  
stencjalnymi ograniczeniami. Duchowość to  
zjawisko podmiotowe, gdyż jego rozwojowa  
istota polega na rosnącej kontroli nad treściami  
dotychczas nieuświadomianymi. Kontrola  
ta jest jednocześnie źródłem sensu, zarówno  
w znaczeniu subiektywnego doświadczenia  
(łącznie z sensem życia), jak i niekoniecznie  
do końca uświadomianego przez podmiot ro-  
zumienia swej aktualnej sytuacji.

Wiodącym elementem każdej sytuacji eg-  
zystencjalnej, niezależnie od tego, czy w zna-  
czeniu skrajnym (typ „życie-śmierć”), czy  
w jednym ze znaczeń mniej radykalnych  
(ograniczenia, bez zagrożenia śmiercią), jest  
zatem doświadczenie świętości, w chrześci-  
jaństwie z łaciny zwane *sacrum*. W tym ujęciu  
pierwotne doświadczenie świętości poprze-  
dza taką jego egzemplifikację, jaką jest *sac-  
rum*. Znosi to możliwość postawienia zarzutu  
o oderwanie w proponowanym ujęciu *sacrum*  
od duchowości. To, że dana forma przemiany  
nie ma religijnego charakteru, nie redukuje  
wystąpienia tego, co – niezależnie od języko-  
wych konwencji – prowadzi do rezultatu, ja-  
kim jest przemiana. To „coś” jest zatem mia-  
rodajnym wskaźnikiem duchowego rozwoju.

Skuteczne radzenie sobie z egzystencjal-  
nymi ograniczeniami to proces rozwoju, okre-  
ślanego tutaj jako przemiana, a w innych ra-  
mach teoretycznych jako na przykład wzrost,  
transcendencja, stan transpersonalny, transgre-  
sja. Od strony poznawczej oznacza to uzyska-  
nie poczucia sensu, od strony subiektywnych  
doświadczeń – poczucia świętości. Odkrycie  
roli tego doświadczenia zawdzięczamy Ru-  
dolfowi Otto (1917/1968), który dokonał jego  
fenomenologicznej analizy. Współczesne uję-  
cia nie ograniczają się do opisu istoty tego zja-  
wiska. Istnieją narzędzia do jego rejestracji  
i pomiaru ilościowego: od pytań kwestiona-

riuszowych po zadowalająco wystandaryzo-  
wane skale (Socha, 2006). Można je stosować  
w badaniach nad rozwojem duchowości jako  
procesu przemiany, zgodnych z procedurami  
korelacyjną, różnicową i eksperymentalną.

Kluczowa rola poszukiwania sensu wy-  
daje się nie podlegać dyskusji. Podkreślali to  
między innymi V.E. Frankl (1963), a za nim  
w Polsce K. Popielski (1993) oraz J. Różycka  
i K. Skrzypińska (2011). Po drugiej stronie At-  
lantyku ujęcie to staje się standardem, co wi-  
dać w pracach B.A. Zinnbauera, K.I. Parga-  
menta i A.B. Scott (1999), R.A. Emmons  
(1999) czy S. Heine, T. Proulx i K.D. Vohs  
(2006). Dyskusje tych i innych autorów sta-  
rał się przybliżyć M. Jarosz (2010). Zauważył  
on między innymi współczesną tendencję po-  
legającą na przeciwstawianiu duchowości i re-  
ligijności. Zgoda, że jest to niepokojące. Autor  
tego omówienia nie znalazł jednak dotąd spo-  
sobu zaradzenia temu zjawisku.

Kenneth Pargament za integralnie powią-  
zane z duchowością uważa poczucie świętości  
(por. też Emmons, 1999; Hill, Pargament, 2003;  
Pargament, Mahoney, 2005). Nie chodzi tu  
wszakże o teoretyczny aspekt kategorii „świę-  
tość”. Rzecz w tym, że trudno używać tego sło-  
wa w narzędziach do badania przejawów du-  
chowości w sferze świeckiej (niewierzącej).  
Jak wynika z badań własnych (Socha, 2014),  
jest to nadal określenie zbyt silnie kojarzone  
z kontekstem religijnym, aby można go używać  
„bezpiecznie” w kontekście świeckim. Nie wy-  
klucza to przecież przekonania, że postrzega-  
nie świętości w takich sytuacjach, jak zachwyt  
nad przyrodą, szczęśliwa miłość czy fascyna-  
cja odkryciem nowej planety, jest w rzeczywi-  
stości jeszcze jednym przejawem nadprzyro-  
dzonego *sacrum*. Wydaje się, że w przyszłości  
warto spróbować przynajmniej zamiany termi-  
nu „świętość” na mniej transparentny, na przy-  
kład „uwznioślenie” albo „hierofania”.

## PRZEMIANA DUCHOWA JAKO PROCES ROZWOJOWY

Oczywiście nie każda zmiana rozwojowa jest  
przemianą, a nie każda przemiana psychiczna,

subiektywna – duchową. O różnicy między zmianą a przemianą Marek Adamiec pisze tak:

(...) będę myślał o takich przemianach, które jako dopełnienie mają określenie „człowieka”, a więc dotyczą przemiany globalnej, przemiany całej osoby w sensie psychicznym jako osobowości i tożsamości, a nie wymagają dookreśleń, takich jak np. przemiana poglądów, postaw, światopoglądu, relacji z ludźmi, czyniących z przemiany jakiś lokalny, cząstkowy proces psychologiczny (Adamiec, 1988, s. 64).

Duchową jest przemiana, którą można uznać za spełniającą – niekoniecznie wszystkie naraz – następujące warunki:

1. Pokonanie postrzeganych przez podmiot ograniczeń w czasie, przestrzeni, w sferze relacji międzyludzkich oraz w obrębie własnych cech, takich jak zdolności i umiejętności. Przemiana to transcendowanie – określając duchowość jako dążenie do transcendencji, to właśnie miała na myśli Irena Heszen (Heszen-Niejodek, Gruszczyńska, 2004). To jednak też procesualne i funkcjonalne, a nie substancjalne rozumienie: transcendowanie „się dzieje”. Pokonanie tych ograniczeń nie musi być realne, przynajmniej w zdroworozsądkowym tego rozumieniu. Jeśli pokonanie ograniczeń jest ze strony obserwatora i/lub wykonawcy iluzją, ale działa, jest także ich pokonaniem, choć takie kryterium wydaje się względne<sup>7</sup>.

2. Jeśli przemiana jest świadoma, intencjonalna, stanowi ona skutek przejścia szczególnych wzorów kulturowych. Wzory te to rezultaty nagromadzonych przez religie i inne systemy przekonań o naturze rzeczywistości oraz drogach jej poznania, wypracowanych dzięki – często wielowiekowym – praktykom osób szczególnie zaangażowanych (mistrzów, mistyków, guru). To oni uczą, jak uzyskać owoc przemiany. Przekazują „tajemną” wiedzę językiem symbolicznym. Carl Gustaw Jung wyraził to w specyficzny dla niego sposób, że „(...) symbole funkcjonują jako transformatory, ponieważ przenoszą libido z »niższej« formy w wyższą. Funkcja ta jest jednak tak ważna, że uczucie dopisało jej najwyższe wartości. (...) Symbol oddziaływa sugestywnie mocą swego numen, to znaczy mocą

specyficznej energii właściwej archetypowi” (Jung, 1998, s. 299). Wkraczanie w kolejne wtajemniczenia wiedzy o transcendencji, czyli ścieżki religijnej przemiany, to na przykład judaistyczna Kabała, doktryna emanacji Boga „bezgranicznego” – *Ein Sof*, nieograniczonej, nieokreślonej, niezmiennej boskiej zasady. To także stworzony w średniowieczu przez rabinów system medytacji prowadzący do specyficznych form mistycyzmu. System ten obejmuje skomplikowane procedury medytacyjne nad 32 ścieżkami energii wszechświata, 10 sefirot, czyli ziemskich, a więc niezupełnie doskonałych emanacji – inteligentnych substancji, demiurgów – doskonałego i niezmiennego Boga (*sefira* – naczynie zawierające „boskie światło”). Przykład chrześcijański to przemiana, jakiej doznała św. Teresa z Avila, opisany przez nią metaforycznie jako „twierdza wewnętrzna”. Islam to głównie medytacja suficka; wieloletnie ćwiczenia pod kontrolą *pira* (mistrza) mają na celu przeżycie mistycznych stanów *fana* i – ostatecznie – *baqa*, poprzez techniki prowadzące do uwolnienia od ja (Shafii, 1986). Buddyizm zen oferuje z kolei kontemplację zwaną drogą uważności – tylko tak można uzyskać wgląd w rzeczywistość „taką jaka jest”, bez iluzji i autocenzury. Jedną z technik to *koan*, „pseudozagadka” mająca – z perspektywy poznawczej – na celu dekonstrukcję nawyków myślenia.

3. Zasoby tradycji religijnych nie są łącznie źródłem wzorów celu przemiany. Zgodnie z poglądami André Comte-Sponville’a (2011) doświadczenia duchowe, takie jak tajemnica, wieczność, pełnia, są w takim samym stopniu obecne u ateistów, choć ich poczucie transcendencji obywa się bez Boga. Są to także systemy regulacji stosunków interpersonalnych, takie jak prawo czy kodeksy moralne. Najbliżej znajdują się jednak wzory rodzinne, w pewien sposób uproszczona i poparta różnymi sposobami wpływu na swych członków forma wyżej wymienionych, sformalizowanych systemów norm i wartości. Do zasobów oferowanych technik i celu przemiany należą oczywiście niedające się policzyć ani jednoznacznie sklasyfikować formy artystycznej ekspresji, takie jak li-

teratura (proza i poezja), sztuka (malarstwo, rzeźba i ich współczesne metamorfozy – fotografia, instalacje, graffiti), teatr i film oraz ich mutacje, połączenia ze sztuką i wykorzystanie medialne (performance, wideo, formy przekształcone cyfrowo). Co więcej, nie sposób pominąć w tym miejscu psychoterapię i warsztaty osobistego rozwoju, takie jak psychoanaliza freudowska i postfreudowska, psychosynteza Roberto Assagioli (1993), terapia Gestalt, neurolingwistyczne programowanie (NLP) czy stosunkowo niedawno wprowadzone w obieg techniki osiągania szczytowych stanów świadomości (McFetridge, Aldana, Hardt, 2009), techniki emocjonalnej wolności (EFT) (Craig, 2002), a nawet tak kontrowersyjne podejścia, jak tzw. ustawienia rodzin Berta Hellingera (2006).

4. Jeśli przemiana jest częściowo lub całkowicie nieświadoma i towarzyszy jej poczucie tajemnicy, wyraża się ona poprzez „automatyzmy”, zachowania rytualne i sprowokowane sugestią czy substancjami psychoaktywnymi. Przemiana może nastąpić nie tylko świadomie – dzieje się to w znacznym stopniu nieświadomie. Zdarza się tak szczególnie wtedy, gdy z jakichś powodów nie ma świadomego przyzwolenia podmiotu na rozstanie się z dotychczasowym obrazem siebie. Formy takiej przemiany to między innymi objawienia, a także – co wydaje się to niekiedy paradoksalne – opętania. W chrześcijańskiej tradycji religijnej są to na pewno nagłe nawrócenia, a doskonałym przykładem jest nawrócenie św. Pawła. Opisane w Ewangelii zdarzenie – utrata przytomności, której uległ Szawel z Tarsu, aby ją odzyskać już jako Paweł – sugeruje wystąpienie nieświadomego w tym przypadku mechanizmu przemiany. Nie ma tu znaczenia ewentualna kliniczna geneza tego, co się stało (atak epilepsji czy po prostu uderzenie w głowę po upadku z konia). Zmiana w preferowanym porządku wartości, podjęcie diametralnie odmiennej roli na tle nowej tożsamości – oto cały sens. Trudno byłoby w tym przypadku wyobrazić sobie świadomy, związany z racjonalnym uzasadnieniem przebieg tego nawrócenia. Jeszcze jedną formą przemiany w zakresie tożsamości, na

tle zdecydowanie klinicznym, jest proces identyfikacji z alter ego, poprzedzony zaburzeniem znanym jako dysocjacja osobowości, między innymi w niektórych postaciach schizofrenii (Laing, 1995). Poradzenie sobie z tym problemem, integracja doktora Jekylla z panem Hyde'em, jest ważnym przedmiotem badań (Rowan, Cooper, 2008).

5. Wymienione wyżej formy przemiany można – przynajmniej częściowo – uważać za sposoby radzenia sobie z „surowymi” treściami doświadczeń wewnętrznych, które nie poddają się poznawczym procesom odkodowania. Podmiot tych doświadczeń nie dysponuje adekwatnym kodem (językiem), stąd jawią się one jako przerażające, niemożliwe do włączenia w dotychczasowy system wiedzy, przekonań i wartości. Jest to sytuacja grożąca utratą psychicznej równowagi, łącznie z zaburzeniami (psychoza). Carl Gustav Jung nazwał to „katastrofą” z powodu „asymilacji ego przez jaźń” (Jung, 1976, s. 103). Niemożność użycia adekwatnego kodu interpretacji doświadczeń wewnętrznych może być wynikiem albo niezetknięcia się z nim dotychczas, albo niedostępności kodu mimo jego posiadania (wyparcie, zanik pamięci). Popularne formy „zastępczej”, tymczasowej interpretacji tych treści są określane jako tajemnica, świętość, „coś całkiem innego” (Otto, 1917/1968), zasłona, kurtyna (Pruyser, 1968).

6. Jeśli niekompetencja w kwestii kodów (znaków, symboli, języka) jest powodem lęku czy wręcz zaburzeń adaptacyjnych, to sytuacji tego rodzaju można zapobiegać, tylko ucząc się owych kodów. Próbowala to ukazać Grażyna Niedzieska (2010), porównując dwie grupy osób, uczestniczących w warsztatach rozwoju osobistego („zaawansowaną”, o większej kompetencji, nabywanej w trakcie warsztatów, oraz „początkującą”, o mniejszej z założenia kompetencji), z grupą osób niestosujących takich technik<sup>8</sup>. Zadaniem badanych było opisanie własnych doznań w trakcie kilkunastominutowego obcowania z przekazującym wieloznaczne treści obrazem współczesnego artysty. Opisy były oceniane przez sędziów kompetentnych, posługujących się wcześniej ustalonymi kryteriami. Zależność okazała się



krzywoliniowa – według ocen sędziów kompetentnych najlepiej wypadła grupa „początkująca”. Następna pod tym względem była grupa „zaawansowana”, natomiast grupa kontrolna wypadła, zgodnie z przewidywaniem, najslabiej. Jednym z możliwych wyjaśnień takiego wyniku może być to, że chociaż początkowa faza internalizacji danego języka opisu wnosi kolejne możliwości, to długotrwałe obcowanie z określonym systemem znaczeń (symboli, kodów) zmniejsza elastyczność interpretacji wieloznacznych treści. Jest oczywiście możliwe, że taki wynik to artefakt wynikający z błędnego doboru próby bądź błędów pomiaru. Zastosowanie Test Poczucia Świętości (Socha, 2006) ujawnił w tym badaniu zależność liniową – im większa kompetencja, tym wyższy wskaźnik poczucia świętości.

7. Bardzo interesująca jest kwestia świadomości duchowej przemiany. Czy jest ona konieczna, a może bardziej odpowiednie byłoby dopuszczenie stopniowości owej świadomości? Marek Adamiec rozumie doświadczenie przemiany (zatem niekoniecznie duchowej) jako „...uświadomioną, dowolną lub mimowolną i względnie trwałą, zachodzącą w określonych okolicznościach zmianę wartości”, lokując przemianę w „jasnym” spektrum świadomości (Adamiec, 1988, s. 104)<sup>9</sup>. A przecież jest i „ciemna” jego strona, o której możliwości traktuje nie tylko psychologia głębi, ale także współczesna psychologia poznawcza, między innymi w kontekście tzw. ukrytych teorii duchowości. Innym zjawiskiem, związanym z przemianą nieświadomą, jest rytuał. Jak się przypuszcza, działanie rytuału może być ograniczone przez świadomość jego mechanizmów. James Fowler (1981) używa w swej teorii wiary terminu „rozłamany symbol”, lokując to zjawisko na stadium wiary indywidualno-refleksyjnej. Nie jest to jednak wiara dojrzała. Dopiero „poza-krytyczna synteza symbolu z tym, co symbolizuje”, synteza wznosząca się ponad racjonalność i jednoznaczne rozumowanie (wiara koniunktywna), daje szansę działania symboli, transmitowanych poprzez rytuał z odpowiednią siłą. Tak więc przemiana może mieć charakter i świadomy, i nieświadomy.

8. Wreszcie, proces przemiany (zapewne nie tylko tej, którą w tym miejscu uznaje się za duchową) jest związany z poznaniem rzeczywistości w pozaracjonalny sposób – chyba że dostatecznie obszernie poszerzy pojęcie racjonalności. Jest tu miejsce dla intuicji (Myers, 2004), nieuświadomionych procesów percepcji oraz apercpcji (Sikora, 1999), przypisywania intencjonalności obiektom nieożywionym (Bering, 2011; Tomasello, 2002) czy niezwykle interesująco opisanej przez Gisellę Labouvie-Vief (1994) sferze *mythos*.

8.1. Intuicyjny wgląd można kojarzyć z najsubtelniejszymi przejawami kontekstu odkrycia, zatem przemiana w tym kontekście to generator twórczości. Od najdawniejszych prób zrozumienia źródeł twórczego nowatorstwa przemianie przypisywano mniej lub bardziej transcendentną, jeśli nie *explicite* boską genezę. Sprawdzenie zasadności takich intuicji nie jest możliwe, niemniej ich powszechność oraz kulturowo uwarunkowana spójność sugerują i taką ewentualność.

8.2. Zaskakujący charakter wielu przeżyć bardzo trudno zrozumieć bez współczesnej wiedzy o procesach poznawczych nie tylko ludzi, ale także innych żywych istot, dzięki którym można dokonać porównań i pełniej ująć to, co w ludzkim poznawaniu świata jest wyjątkowe. Dotyczy to również apercpcji, świadomego lub nieświadomego dostępu do percepcyjnych treści utrwalonych w przeszłości. Potocznie możemy to nazwać wyobraźnią, fantazją, majaczeniem. W wielu nurtach i dziedzinach twórczości apercpcja jest podstawowym źródłem i narzędziem, nie wykluczając twórczości naukowej.

8.3. Zwolennicy ujęcia rozumiejącego uznają pierwotny charakter tzw. przedrozumienia względem wyjaśniania przyczynowo-skutkowego (Gałdowa, 1997). W podejściu fenomenologicznym i hermeneutycznym liczy się intuicyjne ujęcie intencji podmiotu, empatyczne utożsamienie się; ilościowa analiza danych nie wnosi nowej wiedzy. Mamy tu do czynienia z paradygmatem psychologii, którego miejsce wydaje się zyskiwać na znaczeniu, zwłaszcza w kontekście ponowoczesności (Trzópek, 2006). Dialektyka de-

konstrukcji staje się fascynującym wyzwaniem teoretyczno-metodologicznym. Jest to przemiana o charakterze zbiorowym – egzystencjalne radzenie sobie szczególnego środowiska psychologów (psychoterapeutów, psychiatrów, zwolenników rozwiązań niekonwencjonalnych, takich jak Hellingerowskie ustawianie rodzin) z sytuacją ocenianą przez nie jako zapaść i kryzys.

8.4. Nie można oczywiście zapomnieć o naturalistycznej odpowiedzi na tę sytuację, i to nie tylko ze strony „konwencjonalnej” psychologii poznawczej. Dynamicznie rozwijana jest kognitywistyka (Duch, brak daty), interdyscyplinarna nauka o umyśle jako między innymi produkcji procesów nerwowych, o jego (mózgu, umyśle) ewolucyjnej genezie, o nieświadomym (lecz w szerszym znaczeniu racjonalnym, adaptacyjnym) i świadomym przetwarzaniu. Wśród kognitywistów są między innymi psychologowie, filozofowie, informatycy, biolodzy, neurofizjolodzy, religioznawcy. Odpowiedź egzystencjalno-ewolucyjna w obrębie naturalizmu jest być może źródłem rozwiązań najpełniej wyrażających istotę duchowej przemiany. Jesse Bering (2011) zaproponował egzystencjalną teorię umysłu (ETOM), umożliwiającą postawienie tezy o naturalności idei Boga, podobne traktowanie religii, a zatem i tradycyjnie rozumianej duchowości na gruncie psychologii ewolucyjnej i antropologii kultury (Boyer, 2001; Kirkpatrick, 2005). Jak się okazuje, z perspektywy kognitywistycznej możliwe jest również poszukiwanie duszy (Crick, 1995).

8.5. Wydaje się, że dylemat naturalistyczno-antynaturalistyczny stanowi dobry punkt wyjścia dla zasadniczych sporów o istotę, sposób i sens poznawania świata. Dylemat Logos-Mythos – poznanie za pomocą racjonalności, logiki i analizy albo poznanie całościowe, intuicyjne, symboliczno-metaforyczne, za pomocą wglądu – Gisela Labouvi-Vief (1994) traktuje jako równouprawnione i komplementarne, nie jako alternatywne. Z tego punktu widzenia postuluje ona dowartościowanie Mythos, bez rezygnacji z Logos. Wydaje się, że tylko takie podejście umożliwia badanie duchowości i jej wskaźnika – przemiany.

## KONKLUZJE

Hill i współpracownicy (2000, s. 53) nie wątpią, że badania zarówno kliniczne, jak i eksperymentalne jasno dowodzą istotnej roli, jaką odgrywają w różnych kulturach religijność i duchowość w rozwoju w ciągu całego życia, również u osób, których religijnie nie wychowywano. Konieczne jest jednak uściślenie zakresu zjawisk związanych z religijnością i duchowością, jaki może interesować psychologa rozwoju. Inaczej złożoność i wieloaspektowość możliwych obszarów badań przekroczy możliwości każdego badacza. Stąd przedstawione tu idee dotyczą rozumienia duchowości jako procesu przemiany. Jej istotą jest przestrukturowanie poznawcze, możliwe dzięki wykorzystaniu zasobów kultury, od tradycyjnych (religie, mity) po współczesne (sztuka, psychoterapie), zwiększające elastyczność adaptacyjną podmiotu. Jest to przede wszystkim aktywność świadoma lub tę świadomość rozwijająca (np. u Junga służy temu indywiduacja, rozumiana jako integracja treści archetypowych). Gdy uświadomienie jest niemożliwe, to jednym z najbardziej rozpowszechnionych sposobów pokonania różnorodnych ograniczeń jest rytuał. Nie wymaga on szczególnej świadomości tego, jakie są w nim zawarte znaczenia, a według niektórych religioznawców i etnologów świadomość ta może być nawet przeszkodą. Wszystko to nie oznacza, że radzenie sobie z ograniczeniami zawsze kończy sukces. Takimi negatywnymi przejawami są wspomniane już dysocjacje osobowości. Podłożem „duchowej kłeski” jest nieznażenie adekwatnego kodu, języka czy symbolu.

Zastanawiając się nad rozwojowym aspektem duchowości, trzeba podjąć decyzję, czy za rozwojową uważać każdą zmianę, zatem w tym samym stopniu progres i regres, czy tylko to pierwsze. Teoretyczna refleksja nad duchowością daje prymat progresji, postępowi (wzrost, doskonalenie, najwyższe stany świadomości, ekstaza emocjonalna). Jednak pominięcie ciemnej strony doświadczeń duchowych zubaża spektrum jej możliwych form, a ponadto uniemożliwia pojawienie się

progresji jako procesu, którego regres – tutaj rozumiany mniej skrajnie, jako dezintegracja pozytywna – jest koniecznym wstępnym warunkiem kolejnych stadiów progresu (Dąbrowski, 1979; por. Cekiera, 1997; Kobiarczycki, 1989). Badając duchowość w świetle przemiany, nie można pominąć nawet takich jej form, w których wcześniejszego czy późniejszego progresu nie można oczekiwać (np. osoby ze znacznym ograniczeniem funkcji umysłowych, łącznie z pozostającymi w nieodwracalnej śpiączce).

Więcej: jeśli – przynajmniej w badaniach – mamy sprostać wyzwaniu polegającemu na odejściu od wartościowania typu „duchowość dobra, religijność niedobra” (Hill i in., 2000, s. 64), to spektrum duchowości musi obejmować nie tylko mający charakter myślenia życzeniowego pozytywny cel (dobrostan, ideał

samorealizacji i doskonałości). Należy włączyć też „ciemną stronę”: cierpienie fizyczne i psychiczne, niedoskonałość, bezsens i nudę. Pojawiają się wówczas zagadnienia, które mogą wnieść nowe elementy do wiedzy o prawidłowościach rozwoju.

Okazuje się, że przemiana jako forma duchowości może przybierać różne postaci. Można wprawdzie uznać, że procesy kryzysowe, sprawiające wrażenie regresu są w istocie przejściowymi stadiami rozwoju w klasycznym jego rozumieniu. Jednak duchowa przemiana może przebiegać co najmniej trzema drogami: (1) pozytywnej, bez wyjątku progresywnej, (2) negatywnej, regresywnej, typowej dla duchowości zaburzonej (duchowość psychotyczna), (3) złożonej – pozytywno-negatywnej, gdy w jednej dziedzinie następuje duchowy postęp, w innej regres.

## PRZYPISY

<sup>1</sup> Chodzi o zasadniczy dylemat „rozumienie–wyjaśnianie”, będący nadal przedmiotem sporów o sposób uprawiania psychologii jako dziedziny traktowanej zarówno jako dyscyplina humanistyczna i jako szeroko rozumiana nauka przyrodnicza (zob. np. eseje w pracy zbiorowej pod red. A. Gałdowej, 1997).

<sup>2</sup> „Quantum mysticism”, [http://en.wikipedia.org/wiki/Quantum\\_mysticism](http://en.wikipedia.org/wiki/Quantum_mysticism), dostęp: 29.06.2013.

<sup>3</sup> „Mistycyzm”, [http://pl.wikipedia.org/wiki/Mistycyzm#Mistycyzm.2C\\_mistyka\\_a\\_filozofia](http://pl.wikipedia.org/wiki/Mistycyzm#Mistycyzm.2C_mistyka_a_filozofia), dostęp: 29.06.2013.

<sup>4</sup> Cel orientacji podmiotowej (Pietrasiniński, 1988, s. 89), zjawisko stopniowego uniezależnienia się od determinacji genetycznej i środowiskowej, „trzeci czynnik rozwoju”, nazywając je autokreacją, Zbigniew Pietrasiniński (1990, s. 152) uznał za powszechne i nieuniknione. Wyróżniając dwie formy: tzw. współformowanie się intencjonalne i spontaniczne, traktował autokreację jako drogę nabywania kompetencji biograficznej i utożsamiał ją z mądrością – w pewnym stopniu rozwijając teorię Baltesa (Pietrasiniński, 2001; 2009).

<sup>5</sup> Częściej niż może się zdawać egzystencjalne ograniczenia powstają jako zatrwające możliwości. Mogą to być nie tylko obsesja śmierci, ale także lęk przed społecznym odrzuceniem czy przed niesprawdzeniem się w roli kobiety (mężczyzny).

<sup>6</sup> Jest to nawiązanie do przejętego z teologii Paula Tillicha pojęcia ostatecznej troski (ang. *ultimate concern*). O ile James Fowler (1981) uznaje istnienie tylko jednej – ostatecznej – troski, Robert Emmons (1999) dopuszcza ich więcej. Wniosek Emmonsa jest uzasadniony empirycznie. Założenie o dwojakim charakterze sytuacji egzystencjalnych jest analogiczne do tego rozróżnienia.

<sup>7</sup> Część przykładów przemiany, a także powołanie się przez Adamca na Jaspersa i wprowadzone przez niego pojęcie sytuacji granicznej (Adamiec, 1988, s. 89) dowodzi zbieżności tej części jego wywodów z przedstawionymi tutaj cechami przemiany duchowej.

<sup>8</sup> W badaniu według procedury *ex post facto* badano 3 grupy, łącznie 49 osób (w tym 39 kobiet i 10 mężczyzn) w różnym wieku (przeważnie w przedziale 40–60 lat). Grupa zaawansowana (14 kobiet i 3 mężczyzn) to osoby zaawansowane w pracy nad własnym rozwojem wewnętrznym, po szkoleniu w metodzie uzdrawiania urazów psychicznych WHH i po szkoleniu osiągnięcia szczytowych stanów świadomości

podstawowego poziomu (PS-1). Osoby te nieustannie pracują ze sobą tą metodą od około 1,5–2 lat i mają za sobą kolejne treningi, rozwijające umiejętności w tej pracy oraz w procesach osiągania stanów szczytowych na poziomie zaawansowanym. Grupa początkująca (10 kobiet i 4 mężczyzn) to osoby po szkoleniu w metodzie WHH oraz PS-1, które ukończyły w ciągu ostatniego 1,5 roku, i które albo krótko pracują tą metodą, albo korzystają z metody rzadko. Grupę kontrolną stanowiły osoby niestosujące żadnych technik rozwoju osobistego (15 kobiet i 3 mężczyzn).

<sup>9</sup> Przekierowując swe rozważania o przemianie na problematykę wartości, Adamiec dodaje wiele interesujących idei, takich jak przyjęcie, że „Zgodnie z modelem dyfuzji wartości, przemiana wewnętrzna będzie dotyczyła przede wszystkim wartości najbliższych nam, najbardziej centralnych – wartości-identyfikatorów naszej tożsamości”. Ocena, czy i w jakim stopniu odnosi się to do przedstawianego w tym miejscu rozumienia przemiany jako przemiany duchowej, nie mieści się w ramach tego artykułu.

## BIBLIOGRAFIA

- Adamiec M. (1988), *Doświadczenie przemiany jako kategoria psychologiczna*. Katowice: Prace Naukowe Uniwersytetu Śląskiego nr 959.
- Assagioli R. (1993), *Psychosynthesis. A Manual of Principles and Techniques*. London: Aquarian/Thornsons. An Imprint of HarperCollinsPublishers.
- Bauman Z. (2004), *Życie na przemiał*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Bering J. (2011), *The belief instinct. The psychology of souls, destiny, and the meaning of life*. New York–London: WW Norton & Company.
- Bielik-Robson A. (2000), *Inna nowoczesność. Pytania o współczesną formułę duchowości*. Kraków: TAIWPN UNIVERSITAS.
- Borowik I. (1997), *Procesy instytucjonalizacji i prywatyzacji religii w powojennej Polsce*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Boyer P. (2001), *I człowiek stworzył bogów...* Warszawa: Prószyński i S-ka.
- Brzezińska A. (2000), Modele i strategie zmiany rozwojowej [w:] J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 1, s. 238–256. Gdańsk: GWP.
- Cekiera C. (1997), Model rozwoju osoby w Kazimierza Dąbrowskiego teorii dezintegracji pozytywnej [w:] Cz. Cekiera, I. Niewiadomska (red.), *Rozwój osoby w Kazimierza Dąbrowskiego teorii dezintegracji pozytywnej*. Lublin: Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Comte-Sponville A. (2011), *Duchowość ateistyczna. Wprowadzenie do duchowości bez Boga*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Craig G. (2002), *Wprowadzenie do nowego Wielopoziomowego Uzdrawiania*, podręcznik, wyd. 4. www.emofree.com.
- Crick F. (1995), *Astonishing hypothesis. The scientific search for the soul*. New York: Touchstone, the trademark of Simon & Schuster.
- Dąbrowski K. (1979), *Dezintegracja pozytywna*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Dobroczyński B. (2009), *Kłopoty z duchowością. Szkice z pogranicza psychologii*. Kraków: Zakład Wydawniczy NOMOS.
- Duch W. (br.d.), Umysł, świadomość i działania twórcze. Manuskrypt on line, <http://pl.scribd.com/doc/37583516/Umysl%20-%20Bwiadomo%20%9B%20-i-dzia%C2%82ania-tworcze>, dostęp 6.03.2014.
- Emmons R.A. (1999), *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. New York: The Guilford Press.
- Fowler J.W. (1981), *Stages of faith. The psychology of human development and the Quest for meaning*. San Francisco: Harper & Row.
- Frankl V.E. (1963), *Man's search for meaning. Introduction to logotherapy*. New York: Beacon Press.
- Galdowa A. (red.) (1997), *Hermeneutyka a psychologia*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.



- Greenberg J., Solomon S., Pyszczynski T. (1997), Terror management theory of self-esteem and cultural worldviews: empirical assessments and conceptual refinements [w:] M.P. Zanna (ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 61–139. San Diego, London, Boston, New York, Sydney, Tokyo, Toronto: Academic Press.
- Hay D., Nye R. (1998), *The spirit of the child*. London: Fount, An Imprint of Harper & Collins Publishers.
- Heine S.J., Proulx T., Vohs K.D. (2006), The Meaning Maintenance Model: On the coherence of social motivations. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 2, 88–110.
- Hellinger B. (2006), *Sumienie miał czyste... Wykłady i opowieści*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Helminiak D.A. (1996), *The human core of spirituality. Mind as psyche and spirit*. Albany, NJ: State University of New York Press.
- Heszen-Niejodek I., Gruszczyńska E. (2004), Wymiar duchowy człowieka, jego znaczenie w psychologii zdrowia i jego pomiar. *Przegląd Psychologiczny*, 47, 1, 15–31.
- Hill P.C., Pargament K.I. (2003), Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality. *American Psychologist*, 58, 1, 64–74.
- Hill P.C., Pargament K.I., Hood R.W. Jr., McCullough M.E., Swyers J.P., Larson D.B., Zinnbauer B.J. (2000), Conceptualizing religion and spirituality: Points of commonality, points of departure. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 30, 1, 51–77.
- James W. (1902/2001), *Doświadczenia religijne*, przeł. J. Hempel, wyd. pol. 3. Kraków: Zakład Wydawniczy Nomos. Oryginał ang. *The varieties of religious experience. A study in human nature*. New York: Longmans, Green & Co.
- Jarosz M. (2010), Pojęcie duchowości w psychologii [w:] O. Gorbaniuk, B. Kostrubiec-Wojtachnio, D. Musiał, M. Wiechetek (red.), *Studia z Psychologii w KUL*, t. 16, 9–22. Lublin, Wyd. KUL.
- Jaspers K. (1990), *Filozofia egzystencji. Wybór pism*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Jung C.G. (1976), *Archetypy i symbole. Pisma wybrane*. Warszawa: Czytelnik.
- Jung C.G. (1998), *Symbole przemiany. Analiza preludeum do schizofrenii*. Warszawa: WROTA.
- Kirkpatrick L.A. (2005), *Attachment, evolution, and the psychology of religion*. New York: Guilford Press.
- Kłoczowski J.A. (2006), Czym jest duchowość? Kontekst religijny i historyczny [w:] A. Grzegorzczak, J. Sójka, R. Koschany (red.), *Fenomen duchowości*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza. Seria: Filozofia i Logika 98, 13–19.
- Kobierzycki T. (1989), *Osoba. Dylematy rozwoju. Studium metakliniczne*. Bydgoszcz: Redakcja Wydawnictwa Pozaprasowych „Pomorze” Pomorskiego Wydawnictwa Prasowego.
- Kozielecki J. (1987), *Koncepcja transgresyjna człowieka*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Labouvie-Vief G. (1994), *Psyche and Eros. Mind and gender in the life course*. Cambridge–New York: Cambridge University Press.
- Laing R.D. (1995), *Podzielone ja*. Poznań: Rebis.
- Łukaszewski W. (2010), *Udręka życia. Jak ludzie sobie radzą z lękiem przed śmiercią*. Sopot: Wydawnictwo Smak Słowa.
- MacDonald D.A. (2000), Spirituality: Description, measurement and relation to the Five Factor Model of personality. *Journal of Personality*, 68, 153–197.
- Maercker A. (1995), *Existentielle Konfrontation. Eine Untersuchung im Rahmen eines psychologischen Weisheitparadigmas*. Berlin: Max-Planck-Institut für Bildungsforschung.
- McFetridge G., Aldana J., Hardt J. (2009), *Szczytowe stany świadomości. Teoria i zastosowania*, t. 1: *Przelomowe techniki osiągania wyjątkowej jakości życia*. Warszawa: Wydawnictwo NEW DAWN.
- Myers D.G. (2004), *Intuicja – jej siła i słabość*. Warszawa: MODERATOR.
- Niedzieska G. (2010), *Duchowość umysłu. Rozwój wewnętrzny w ujęciu poznawczym*. Niepublikowana praca magisterska. Warszawa: SWPS.
- Otto R. (1917/1968), *Świętość: elementy irracjonalne w pojęciu bóstwa i ich stosunek do elementów racjonalnych*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Pargament K.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.
- Pasek Z. (2013), *Nowa duchowość. Konteksty kulturowe*. Kraków: Aureus.

- Piedmont R.L. (1999), Does Spirituality Represent the Sixth Factor of Personality? Spiritual Transcendence and the Five-Factor Model. *Journal of Personality*, 67, 6, 985–1013.
- Pietrasiniński Z. (1988), Rozwój z perspektywy jego podmiotu [w:] M. Tyszkowa (red.), *Rozwój psychiczny człowieka w ciągu życia. Zagadnienia teoretyczne i metodologiczne*, 80–118. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Pietrasiniński Z. (1990), *Rozwój człowieka dorosłego*. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Pietrasiniński Z. (2001), *Mądrość, czyli świetne wyposażenie umysłu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.
- Pietrasiniński Z. (2009), *Ekspansja pięknych umysłów. Nowy renesans i ożywcza autokreacja*. Warszawa: Wydawnictwo CIS.
- Popielski K. (1993), *Noetyczny wymiar osobowości*. Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- Pruyser P.W. (1968), *A dynamic psychology of religion*. New York, Evanston & London: Harper & Row Publishers.
- Romanowska-Lakomy H. (1996), *Psychologia doświadczeń duchowych*. Warszawa: Eneteia.
- Romanowska-Lakomy H. (2003), *Fenomenologia ludzkiej świętości. O sakralnych możliwościach człowieka*. Warszawa: Eneteia.
- Rowan J., Cooper M. (2006), *Jekyll i Hyde. Wielorakie ja we współczesnym świecie*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Różycka J., Skrzypińska K. (2011), Perspektywa noetyczna w psychologicznym funkcjonowaniu człowieka. *Roczniki Psychologiczne*, 14, 2, 101–121.
- Rusaczyk M. (2008), *Teoria opanowywania trwogi. Dyskurs w literaturze amerykańskiej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.
- Saucier G., Skrzypińska K. (2006), Spiritual but not religious? Evidence for two independent dispositions. *Journal of Personality*, 74, 5, 1257–1292.
- Shafii M. (1985), *Freedom from the self: Sufism meditation, and psychotherapy*. New York: Human Sciences Press, Inc.
- Sikora T. (1999), *Użycie substancji halucynogennych a religia*. Kraków: Zakład Wydawniczy NOMOS.
- Socha P.M. (2006), Assessing the cognitive construction of the sacred: The Feeling of Sacredness Scale [w:] M. Aletti, D. Fagnani, G. Rossi (eds), *Religione: cultura, mente e cervello. Nuove prospettive in Psicologia della religione*, 261–270. Torino 2006: Centro Scientifico Editore.
- Socha P.M. (2013), Duchowość jawna i ukryta. Czy warto kruszyć kopie o naukowy status badania duchowości? *Roczniki Psychologiczne*, 16, 3, 369–390.
- Socha P.M. (2014), *Przemiana. W stronę teorii duchowości*. Kraków: Zakład Wydawniczy NOMOS.
- Spilka B. (1993), *Spirituality: Problems and directions in operationalizing a fuzzy concept*. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association, Toronto.
- Stras-Romanowska M. (2011), Życie duchowe człowieka – niewygodny temat psychologii [w:] T. Rzepa, C.W. Domański (red.), *Na drogach i bezdrożach historii psychologii*. Lublin: Wydawnictwo UMCS, 147–165.
- Thorne B. (2006), *Carl Rogers. Biografia*, seria „Twórcy Psychoterapii”. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Tomasello M. (2002), *Kulturowe źródła ludzkiego poznania*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Trzópek J. (2006), *Filozofie psychologii. Naturalistyczne i antynaturalistyczne podstawy psychologii współczesnej*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Weaver A.J., Pargament K.I., Flannelly K.J., Oppenheimer J.E. (2006), Trends in the scientific study of religion, spirituality, and health: 1965–2000. *Journal of Religion and Health*, 45, 2, 208–214.
- Wulff D.M. (1999), *Psychologia religii. Klasyczna i współczesna*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Zinnbauer B.J., Pargament K.I., Cowell B.C., Rye M.S., Butter E.M., Belavich T.G., Hipp K.M., Scott A.B., Zerowin J.L. (1997), Religion and spirituality: Unfuzzifying the fuzzy. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36, 4, 549–564.
- Zinnbauer B.J., Pargament K.I., Scott A.B. (1999), The emerging meanings of religion and spirituality: Problems and prospects. *Journal of Personality*, 67, 6, 889–919.