

Paweł M. Socha  
Agnieszka Krzysztof-Świdarska

# **Prolegomena do psychologii duchowości**

Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu  
Ignatianum w Krakowie

Kraków 2025

*Dedykujemy Alince i Krzysiovi*

## Spis treści

Słowo wstępne .....	11
<b>1. Prolegomena do naukowego rozważania duchowości .....</b>	<b>15</b>
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
<b>2. Perspektywy poznawania duchowości .....</b>	<b>37</b>
2.1. Psychologiczne perspektywy rozumienia duchowości .....	38
2.2. Pułapki umysłu .....	42
2.3. Sytuacja egzystencjalna – naturalistyczna nadnaturalność ..	49
<b>3. Na śmierć i życie .....</b>	<b>57</b>
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
<b>4. Serce czy rozum? .....</b>	<b>87</b>
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
<b>5. Sam czy wśród innych?</b> .....	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
<b>6. Mistycyzm i jego pułapki</b> .....	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
<b>7. Praktyki duchowe</b> .....	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
<b>8. Twórczość czy odtwórczość?</b> .....	173
8.1. Kreacja jako dowód duchowej przemiany .....	174
8.2. Twórcy: artyści, naukowcy, budowniczości, filozofowie, reformatorzy religijni, społeczni i polityczni .....	180
8.3. Twórcze podejście do samego siebie – samorealizacja, a nawet autokreacja .....	184
<b>9. Duchowość jako dobrostan i jako cierpienie</b> .....	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
<b>10. Potrzeby duchowe – inny wymiar powszechnych potrzeb ....</b>	<b>209</b>
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
<b>11. Etyczny wymiar duchowości .....</b>	<b>239</b>
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
<b>12. Meandry duchowości. Negatywna strona postrzegania rzeczywistości, moralności i uczuć .....</b>	<b>255</b>
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
<b>13. Podsumowanie – epilog .....</b>	<b>273</b>
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
<b>14. Literatura cytowana .....</b>	<b>283</b>
<b>Indeks osób .....</b>	<b>317</b>
<b>Summary .....</b>	<b>327</b>

## 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 przededagowania 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 wężem 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 senne, 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 Majczyna, jest szczególnie 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-Świdorska*