

Problematyka duchowości w psychologii i psychoterapii

Issues of spirituality in psychology and psychotherapy

<https://doi.org/10.34766/fer.v60i4.1322>

Joanna Pracka^a

^a Joanna Pracka, <https://orcid.org/0000-0002-2664-2816>, Instytut Psychologii, Uniwersytet Szczeciński

Abstrakt: Psychologia narodziła się z filozofii jako „nauka o duszy” i tak była traktowana i uprawiana przez starożytnych Greków. Z czasem, kiedy w XIX wieku „narodziła się” na nowo jako współczesna psychologia, co miało swoje początki w laboratorium Wilhelma Wundta; ewoluowała w kierunku nauki stricte empirycznej, odcinającej się od metafizyki i dystansującej się do tego, co duchowe, a zatem niemierzalne i metodologicznie problematyczne. Kolejne podejścia psychoterapeutyczne przeszły fazy od redukcjonistycznego pojmowania człowieka (psychoanaliza, behawioryzm) do ujmowania go w szerszej, również noetycznej perspektywie (analiza egzystencjalna, logoterapia). Widać tutaj pewną opozycję w założeniach antropologicznych, które kształtują psychologię. Z jednej strony mamy nadal panującą antropologię materialistyczną – konsekwentnie zawężającą funkcjonowanie człowieka do jego wymiaru bio-psycho-społecznego; racjonalizującą wszelkie przejawy niezrozumiałego dla rozumu ludzkiego zachowania (wykluczając interpretacyjnie czynnik duchowy). Z drugiej zaś strony mamy psychologię realistyczną i personalizm antropologiczny uznający przejawy życia duchowego człowieka. Rozwijająca się ciągle gałąź psychologii jaką jest psychologia religii i duchowości pokazuje, że element ratio jest obecny w centrum zainteresowania współczesnych psychologów, przynosząc kolejne badania dotyczące powiązań między religijnością i duchowością człowieka, a jego funkcjonowaniem w różnych obszarach. Praktyczny wymiar psychologii, czyli psychoterapia bazuje na założeniach, które adepci poszczególnych modalności terapeutycznych przyjmują „na wiarę”, ponieważ nie mają one empirycznego potwierdzenia. Rosnąca popularność stosowania w psychoterapii strategii i technik wywodzących się z różnych duchowości pokazuje, jak mocno umocowany jest w niej element fides. Podsumowując: takie dziedziny jak psychologia i psychoterapia niezależnie od tego, co głoszą deklaracyjnie, zawsze opierały się zarówno na elemencie zarówno fides, jak i ratio, a współcześnie nadal balansują pomiędzy duchowością a nauką.

Słowa kluczowe: duchowość, fides, psychologia, psychoterapia, ratio

Abstract: Psychology was born from philosophy as the “science of the soul”, and was treated and practised as such by the ancient Greeks. Over time, especially after it was reborn in the 19th century as modern psychology with its origins in Wilhelm Wundt’s laboratory, it evolved into a strictly empirical science, distanced from metaphysics and detached from what is spiritual and hence immeasurable and methodologically problematic. Subsequent psychotherapeutic approaches have gone through phases from a reductionist understanding of man (psychoanalysis, behaviourism) to viewing him in a broader, also noetic perspective (existential analysis, logotherapy). There is a certain opposition here in the anthropological assumptions that shape psychology. We still use the prevailing materialistic anthropology, consistently limiting human functioning to its bio-psycho-social dimension; rationalizing all manifestations of human behaviour incomprehensible to reason (excluding the spiritual factor in its interpretation). However, we have realistic psychology and anthropological personalism, which recognizes the manifestations of man’s spiritual life. The constantly developing branch of psychology, which is the psychology of religion and spirituality, shows that the element of ratio is present in the centre of interest for modern psychologists, bringing further research on the connections between human religiosity and spirituality and his functioning in various areas. The practical dimension of psychology, i.e. psychotherapy, is based on assumptions that adepts of particular therapeutic modalities accept “on faith”, because they have no empirical confirmation. The growing popularity of using strategies and techniques derived from various spiritualities in psychotherapy shows how strongly the element fides is embedded in it. To sum up: fields such as psychology and psychotherapy, regardless of what they declare, have always been based on the elements of both fides and ratio, and today they still balance between spirituality and science.

Keywords: spirituality, fides, psychology, psychotherapy, ratio

Wprowadzenie

We współczesnej psychologii akademickiej dominuje antropologia materialistyczna, natomiast w psychoterapii – subiektywizm aksjologiczny. Na tych podstawach przyjmuje się założenie, że nie istnieje obiektywne dobro, lecz tylko indywidualne osobiste dobro (widać

tu konsekwencje założeń filozoficzno-antropologicznych: realizm *vs.* idealizm). W konsekwencji, to indywidualne „ja” decyduje co jest dla jednostki dobre, co jest prawdziwe i co jest realne. Post-postmodernistyczny relatywizm i subiektywizm doprowadziły do tego, że

jednym z głównych celów terapii do osiągnięcia stał się bliżej nieokreślony dobrostan jednostki, a kryteria tego dobrostanu określa ona sama. Zatem jak wszystko, co subiektywne, również to może podlegać nieustannej fluktuacji i zmienności. Podważenie założeń filozofii i antropologii realistycznej (że rzeczywistość, i my sami, istniejemy w obiektywny sposób) doprowadziło do tego, że współczesny człowiek gubi się w swoich subiektywnych „prawdach”. Otaczający świat wzmaga to zagubienie, bo pozbawiony został jakiegokolwiek stałości i pewności, a osoby czy instytucje cieszące się dawniej autorytetem zostały zdevaluowane i zastąpione wszelkiej maści guru, „*influencerami*”, czy celebrytami, którzy pojawiają się i znikają. Te nowe autorytety pop-kultury często bazują na pewnym synkretyzmie psychologii, coachingu i swoiście rozumianej duchowości.

Współczesny człowiek bardzo często deklaratywnie stawia głównie na racjonalną argumentację, ale jednocześnie równie często poszukuje czegoś więcej, niż tylko to co namacalne, empirycznie doświadczalne. Można zaryzykować hipotezę, że szuka tego, co wiąże się z transcendencją. Zatem z jednej strony obserwujemy powszechne – często bezkrytyczne – odnoszenie wszystkiego do nauki; z drugiej zaś rosnącą popularność różnych nurtów pop-psychologii i pop-duchowości, w ramach których pojawiają się teorie i metody terapii, również takie, które wymykają się naukowej weryfikacji. Niektóre osoby uprawiające zawód terapeuty wprost przyznają, że „wiedza jest romanssem tego co zbadane z tym, co niezbadane” (Gierszewska, 2024). Rosnący popyt na wszelkiego typu praktyki rozwojowo-duchowo-lecznicze, i popularność różnych pseudo-terapii doczekała się nawet swojej nazwy – *psychowashingu* (Guttral, 2023).

Tego typu podejścia rodzą jednak refleksję nad naturą człowieka, którego nie da się sprowadzić tylko do mierzalnej płaszczyzny biologiczno-poznawczo-emocjonalnej, a którego wymiar noetyczny (Hornik, 2024; Popielski, 1994) domaga się niejako aktualizacji. Osoba ludzka ma silną potrzebę poszukiwania tego, co transcendentne, co wykraczając poza otaczającą rzeczywistość i niego samego. Jest to związane z przekroczeniem sfery doczesnej; co odpowiada na potrzebę sensu u człowieka (Frankl, 2010, 2012; Solecki, Rusin, 2024). Może ona być realizowana na różne sposoby

– zarówno w duchowości/religijności teistycznej, jak i ateistycznej (Tyrała, 2013). „Bogiem” może stać się wszystko, a religia może dotyczyć bardzo konkretnych rzeczy, które z instytucjonalną religijnością nie mają nic wspólnego. Przykładowo: kult zdrowego, muskularnego ciała, u fanatyków prowadzący do bigoreksji, z rytuałami w postaci ściśle przestrzeganych pór posiłków i godzin treningów oraz z „dekalogiem” tego, co wolno, a czego pod żadnym pozorem nie można np. spożyć (Modrzyński, Mańkowska, 2022). Takich przykładów „ubóstwienia” którejs z sfer życia współczesnego człowieka, która pierwotnie nie należała do „*sacrum*” można by mnożyć wiele. Bynajmniej nie musi to oznaczać klinicznie zdiagnozowanego uzależnienia (choć oczywiście może).

1. Filozoficzne korzenie psychologii jako nauki

Jak w tym kontekście należałoby rozumieć i postrzegać taką dziedzinę nauki jak psychologia oraz jej praktyczne zastosowanie w psychoterapii?

Aby spróbować odpowiedzieć na to pytanie przyjrzyjmy się najpierw początkom i korzeniom samej psychologii. Dla przypomnienia: sama etymologia słowa psychologia oznacza z greckiego: *psyche* – dusza oraz *logos* – słowo, myśl, rozumowanie. Termin „psychologia” oznacza zatem naukę o duszy. Psychologia uprawiana była już w starożytności. Starożytni Grecy nie używali jednak nazwy „psychologia”. Na określenie psychologii stosowali oni zwrot *περί ψυχής* (*peri psychis* – o duszy). Psychologia nie istniała wtedy jako odrębna dziedzina, ale była traktowana jako część filozofii. Filozofów najbardziej interesowała specyfika procesów psychicznych: to, czy mają one charakter materialny, czy też są funkcją odrębnej substancji (duszy). Filozofowie, którzy wnieśli największy wkład w rozwój psychologii to Platon (jako pierwszy opisał konflikty wewnętrzne, funkcje biologiczne, poznawcze i religijne duszy; Platon, 2021), Arystoteles (dokonał systematycznej klasyfikacji procesów psychicznych; stworzył prawa kojarzenia; Brentano, 2023; Arystoteles, 2021), św. Augustyn (zajmował się introspekcją, zachowaniem ludzi i jest nazywany przez niektórych ojcem psychologii chrześcijańskiej; Charry, 2006)

i Kartezjusz (twórca konstruktów takich, jak idee wrodzone, natywizm; Kartezjusz, 2024). Sama nazwa „psychologia” została sztucznie utworzona dopiero w XVI wieku – po raz pierwszy pojawiła się na stronie tytułowej książki niemieckiego filozofa Gocleniusa w 1590 r.: *Psychologia: hoc est, De hominis perfectione, animo et in primis ortu hujus, commentationes ac disputationes quorundam theologorum & philosophorum nostrae aetatis*. (Psychologia: czyli o doskonałości człowieka, o umyśle, a przede wszystkim o jego powstaniu, komentarze i dyskusje niektórych teologów i filozofów naszych czasów; Stachowski, 2000).

U myślicieli starożytnych nie występowało rozróżnienie między duszą jako zasadą życia, a psychiką, taką jaką rozumiemy ją dzisiaj. To rozdzielenie funkcji psychicznych do dwu dychotomicznych wymiarów, wynikało z braku wyróżnienia psychiki jako wymiaru pośredniego, łączącego duszę duchową z ciałem. Wyróżnienie psychiki, która obecnie jest przedmiotem badań psychologii, ma swoje początki w wyodrębnieniu Kartezjańskiego cogito, (dualizm Kartezjusza doczekał się wielu głosów krytyki, np. Damasio, 2022). W dobie nowożytnej filozofii nie możemy zatem jeszcze mówić o psychologii jako nauce i jej przedmiocie – psychice. Filozoficzna myśl starożytna, średniowieczna i nowożytna nie wyszczególniała i nie nazywała psychiki jako odrębnego wymiaru głębi człowieka. Kiedy badacze odcięli się od metafizyki i zwrócili uwagę na rodzące się nauki przyrodnicze, spowodowało to przełom w nauce w kierunku wyodrębnienia się psychologii, jako nowej nauki.

2. Narodziny współczesnej psychologii empirycznej i kierunki jej dalszego rozwoju

Uważa się że psychologia jako samodzielna nauka empiryczna powstała, gdy w 1879 r. Wilhelm Wundt utworzył pierwsze laboratorium psychologiczne na Uniwersytecie Lipskim. Usystematyzował on metodę rejestracji subiektywnych doznań określaną jako introspekcja. Metoda introspekcyjna opierała się na założeniu, że procesy psychiczne możemy badać tylko „od wewnątrz”, rejestrując świadome doznania (Pankalla, Stachowski, 2011; Radu, 2019).

Z biegiem rozwoju psychologii jako nauki akademickiej, zmiany uległy paradygmaty badawcze. Powstały (i nadal powstają) nowe kierunki i szkoły psychologiczne stawiające sobie różne cele badawcze. W tle tych programów badawczych widnieją różne szkoły filozoficzne i mimo, że psychologia stopniowo zaczyna odchodzić od założeń filozoficznych w kierunku badań eksperymentalnych, nie można jednak pominąć roli koncepcji filozoficznych, które stanowią podłoże teoretyczne danych szkół psychologicznych. Odcięcie się od metafizyki i zwrot zainteresowań ku naukom przyrodniczym poskutkowało wyodrębnieniem się psychologii jako odrębnej nauki, posiadającej własną metodologię i cel badań. Jednocześnie poskutkowało to sprowadzeniem psychologii do miana nauki szczegółowej, ograniczającej zakres badań nad głębią natury ludzkiej do własnych metod. Od swojego debiutu jako nauki, psychologia wybierała tylko te procesy psychologiczne, które można zaobserwować i zmierzyć (percepcje, uwagę, zachowanie, pamięć itp.) i pomijała zjawiska psychologiczne, które są bardziej subtelne lub mniej widoczne. Z czasem wygenerowało to koncepcję, że to co niewidoczne nie istnieje, i w pewien sposób usunęło uznanie i wartość głębszego życia psychologicznego i duchowego (Buju, 2016). W konsekwencji spowodowało to odejście w aparacie pojęciowym psychologii od pojęć metafizycznych. Wyeliminowano lub zaczęto z dużym dystansem traktować takie pojęcia, jak na przykład „wolna wola” (jej synonim we współczesnej psychologii, to motywacja); ludzkie wartości (obecnie w psychologii: podstawowe cele motywacyjne), charakter i jego kształtowanie (obecnie: odkrywanie i rozwijanie własnego potencjału/mocnych stron), czy przebaczenie (np. w terapii ustawieniach systemowych przebaczenie jest zjawiskiem negatywnym, gdyż ustawia ofiarę wyżej sprawcy; Hellinger, 2006). Można zaryzykować stwierdzenie, że pojęcia opisujące psychikę człowieka, a w jakimś stopniu nawiązujące do duchowości stały się problematyczne dla współczesnego psychologa, czy psychoterapeuty (Mnich, 2012). Podsumowując, współczesna psychologia przyjęła w dużej części metodologiczne postulaty behawioryzmu i jako spadkobierczyni pozytywizmu i neopozytywizmu zawęziła swoje zainteresowania do ludzkiego poznania. Jeśli coś ma rację bytu w psy-

chologii, to tylko to, co empirycznie dowiedzione i uzasadnione (tzw. *evidence based*). Obowiązuje zasada: „nie teoretyzować, ale sprawdzać”.

3. Wpływ antropologii materialistycznej i psychologicznego redukcjonizmu na rozwój psychoterapii

Jak to się odbiło na gruncie trendów psychologicznych kształtujących podejście do człowieka w dziedzinie stosowanej, jaką jest psychoterapia? Przyjęcie przez Freuda – uważanego za ojca psychoanalizy – założenia, że doświadczenie religijne może być w pełni wyjaśnione przez psychologię jako mechanizm nerwowy, zarówno w wymiarze indywidualnym jak i społecznym, wpłynęło na długie lata na postawę psychoterapeutów wobec duchowości pacjenta. Freudowska „teoria projekcyjna” religii zakładała, że wiara w Boga jest jedynie wytworem ludzkiego pragnienia bezpieczeństwa, a psychoanaliza dostarczyła satysfakcjonującego wyjaśnienia ateizmu. Wiarę religijną zaczęto przypisywać irracjonalnym potrzebom psychologicznym człowieka. Ta mocno redukcjonistyczna postawa została zastosowana w praktyce jako postulat neutralności i tłumaczona tym, że postawa religijna jest postawą wysoce oceniającą moralnie, co kłóci się z zasadami etycznymi psychoterapii.

Psychoanaliza zredukowała człowieka do jego instynktów i popędów. Warto wspomnieć, że próby pogodzenia redukcyjnej postawy psychologii, zwłaszcza psychoanalizy, z wymiarem duchowym podejmowali na gruncie psychologii tak wybitni badacze jak C.G. Jung, czy E. Erikson. Sama psychoanaliza – dziedzina bardzo ciekawa i inspirująca całe rzesze ludzi (nie tylko psychologów i psychoterapeutów, ale też artystów i twórców) oraz będąca częścią naszej kultury, bazuje na założeniach, które chociaż bardzo ciekawe i głębokie – niemniej są w większości nieudowodnione empirycznie (za: Paris, 2017). Niektórzy adepci psychoanalizy pytani o to, co sądzą na temat braku potwierdzenia teorii psychoanalitycznych na gruncie naukowym, odpowiadają, że te teorie jeszcze nie zostały udowodnione, ale jest to kwestią czasu.

Celem tego artykułu nie jest krytykowanie psychoanalizy, bez której nie byłoby całej współczesnej psychologii. Kiedy naukowcy spotykają się z wieloma koncepcjami osobowości (nie tylko zresztą psychoanalitycznymi) intuicyjnie mają przekonanie czegoś transcendentnego (na poziomie przetwarzania/ myślenia intuicyjnego), ale nie ma narzędzi (lub według niektórych: jeszcze ich nie ma), żeby zweryfikować te teorie na drodze przetwarzania racjonalnego. To, że teorie osobowości leżące u podstaw podejść terapeutycznych są nieweryfikowalne nie oznacza, że sama psychoterapia nie jest skuteczna (Shedler, 2010). Aczkolwiek stwierdzono, że tym, „co działa” w terapii (bardziej niż stosowane podejście, strategie, czy techniki lub nawet niezależnie nich, i co jest wspólne dla wszystkich modalności terapeutycznych) jest więc jaka się tworzy pomiędzy uczestnikiem terapii, a jego terapeutą (Król-Kuczkowska i in., 2018; por. także: Czabała, 2006).

Behawioryści z Johnem Watsonem na czele postulowali badanie człowieka jako „czarnej skrzynki”, przez analizę powiązań między docierającymi bodźcami a reakcjami. Było to zawężenie spostrzegania człowieka tylko do jego sfery behawioralnej. Przy czym należy pamiętać, że Skinner za zachowanie uważał również myśli człowieka (Skinner, 2022). Terapia poznawczo-behawioralna stała się jedną z perspektyw psychoterapeutycznych o najlepiej udowodnionej empirycznie skuteczności klinicznej, często jednak jest uważana za terapię związaną z redukcjonistycznym myśleniem o człowieku. Warto dodać, że od lat 80. XX wieku rozwija się nurt *religious/spiritual cognitive-behavioral psychotherapy* (R/S CBT), w którym w proces psychoterapii celowo i planowo włączane są kwestie religii i duchowości, co przynosi pozytywne efekty (np. de Abreu Costa, Moreira-Almeida, 2022).

4. Noetyczny wymiar osoby ludzkiej w psychologii i w psychoterapii – nowa (stara) perspektywa w spojrzeniu na człowieka

Reakcją na te redukcjonistyczne tendencje w pojmowaniu człowieka (zarówno w psychoanalizie, jak i w behawioryzmie) było pojawienie się nurtu psychologii humanistyczno-egzystencjalnej. Pojawiła się

Maslowowska koncepcja piramidy potrzeb, na szczycie której była samorealizacja (Maslow, 2013). Jednak większą nadzieję na przełamanie redukcjonizmu w postrzeganiu człowieka przez psychologię i psychoterapię wniosło pojawienie się logoterapii Viktora Frankla mówiącej w swoich założeniach, że na osobę składa się nie tylko sfera poznawczo-emocjonalna, biologiczna i behawioralna, ale także duchowa. Logoterapia uruchamia wymiar duchowy, noetyczny, egzystencjalny (Szykula, 2022). Jest zaprzeczeniem determinizmu, stawiając akcent na wolność człowieka. Frankl mówił o potrzebie sensu i obszarach, w których możemy go odkrywać: w misji, której się poświęcamy; postawie wobec cierpienia, jaką człowiek przyjmuje (Frankl, 1998), relacji z drugim człowiekiem opartej na miłości lub relacji z Bogiem/siłą wyższą. W swojej analizie egzystencjalnej twórca logoterapii poszedł dalej, niż jego humanistyczni poprzednicy, umieszczając na szczycie hierarchii potrzeb ludzkich ponad samorealizację – potrzebę autotranscendencji, a zatem potrzebę związaną z noetycznym wymiarem istoty ludzkiej. Co więcej, Frankl w jakiś sposób zmodernizował Maslowowskie podejście do potrzeb (zgodnie z którym zaspokojenie potrzeb niższego rzędu jest warunkiem koniecznym zaspokojenia potrzeb wyższego rzędu) pokazując, że deficyt i brak zaspokojenia w obrębie potrzeb niższego rzędu, nie uniemożliwia realizacji potrzeb wyższego rzędu z autotranscendencją na czele. Potwierdziły to przykłady osób internowanych w obozach koncentracyjnych (Frankl sam do nich należał), które zachowały godność ludzką i potrafiły w tak ekstremalnie trudnych i destrukcyjnych warunkach transcendować poza „tu i teraz” ku czemuś, co je przewyższało. Implikacje płynące z umieszczenia na szczycie piramidy potrzeb – transgresji/wyjścia poza samego siebie; wskazują, że kiedy człowiek w pewnym sensie zrezygnuje z samorealizacji, a zajmie się realizacją potrzeb z kategorii „autotranscendencja” (poprzez realizację wyższych wartości takich, jak np. miłość, dobro, Bóg, wolność, etc.), to pojawia się ona w jego życiu niejako mimochodem, jako „skutek uboczny” realizowanych wartości.

Na gruncie polskim temat szerszego, nie-redukcjonistycznego spojrzenia na człowieka podjął Kazimierz Dąbrowski (2021), którego teoria dezintegracji pozytywnej pokazywała perspektywę transcendowania i rozwoju osoby ludzkiej. Nawiasem mówiąc, chociaż

dorobek Dąbrowskiego nie doczekał się zbyt dużej popularności w Europie, to w Ameryce Północnej obserwuje się od jakiegoś czasu renesans zainteresowania jego twórczością, również w wymiarze praktycznym, czyli terapeutycznym. Wymiar noetyczny człowieka jest tak bardzo „ludzki”, że nawet sztuczna inteligencja tak prężnie rozwijająca się, o której prognozuje się, że może wyeliminować konieczność obecności i aktywności człowieka z wielu dziedzin, nie ma szans na zastąpienie go w tym wymiarze (Strzelecki, 2024).

5. Duchowość i pojęcia pokrewne z perspektywy badań psychologicznych

Od wielu lat zaobserwować można przenikanie pojęcia duchowości do psychologii. W publikacjach psychologicznych autorzy coraz częściej wyodrębniają sferę duchową człowieka, mowa jest o jego duchowym rozwoju, o inteligencji duchowej, inteligencji moralnej (np. Soejanto i in., 2024). Psychologia pozytywna zajmuje się m.in. takimi konstruktami, jak m.in. pokora intelektualna (np. Kroplewski i in., 2022), wdzięczność (np. Wong i in., 2024), cnoty (Seligman, 2005). Pod względem treściowym pojęcia „duchowość” i „wymiar duchowy człowieka” są pokrewne z obecnymi już w psychologii pojęciami: wymiar noetyczny osobowości (Popielski, 2018), samoaktualizacja (Maslow, 2013), poczucie koherencji (np. Schaffer i in., 2023), czy transgresja (Kozielecki, 1987).

Tematem często podejmowanym przez badaczy w kontekście religii są zagadnienia z obszaru psychopatologii religijnej, np. kwestie urojeń na tle religijnym (np. Dyga, Stupak; 2018). Badacze sami przyznają, że odróżnienie przekonań religijnych od urojeń religijnych jest problematyczne ze względu na duchowy i nadprzyrodzony charakter tych pierwszych. (Sofou i in., 2021). Niektórzy badacze postulują, że kliniczne spojrzenie na religię i duchowość powinno wykraczać poza ograniczenia podręczników statystyczno-diagnostycznych, takich jak np. DSM-5 (Prusak, 2016).

Zdiagnozowanie i zinterpretowanie, czy dany przypadek „dziwnego zachowania” bardziej podlega pod psychopatologię, czy też pod sferę duchową, czyli

zróźnicowanie co „zaburzone”, od tego, co „duchowe i zdemonizowane” jest bardzo trudne i problematyczne – wymaga znowu pewnego „pokawalkowania” człowieka osobno na jego funkcjonowanie na poziomie duchowym, osobno na funkcjonowanie na poziomie psychicznym. Dla wielu badaczy to nie stanowi dylematu, ponieważ wychodzą z założenia, że to, co duchowe nie istnieje.

Duchowość jako pojęcie psychologiczne ma status konstruktu teoretycznego i nie jest bezpośrednio mierzalna. Pod tym względem nie różni się ona od podstawowych pojęć psychologicznych, takich jak: osobowość, inteligencja, poznanie, wola. Psychologiczny pomiar religijności jest próbą zmierzenia się z naukowym podejściem do badań nad religijnością w psychologii (Jarosz, 2011). Tworzone są narzędzia odnoszące się bezpośrednio lub pośrednio do religijności bądź duchowości (np. Chaim, 2021; Falewicz i in., 2023; Pingani i in., 2021). Badacze podejmują w swoich pracach m.in. takie tematy, jak czynniki psychologiczne wpływające na dekonwersję (Krok i in., 2024; Zarzycka i in., 2023a; Zarzycka i in., 2024a), religijność jako czynnik ochronny (Rozdeń i in., 2021), wpływ dobrostanu duchowego na dobrostan psychiczny (Zarzycka i in., 2024b), mediacyjna rola przebaczenia i nadziei w związku religijności z satysfakcją z życia (Rydz i in., 2024), walka religijna (Zarzycka, 2023), rola modlitwy i orientacji religijnej (Zarzycka i in., 2023b), związek pomiędzy codziennymi doświadczeniami duchowymi a celem życia (Adamczyk, i in., 2022), związek między wsparciem religijnym a funkcjonowaniem psychicznym (Zarzycka, 2023c). Ilość nowopowstających publikacji z pogranicza psychologii i religijności/ duchowości pokazuje, że ten obszar jest w centrum zainteresowania wielu naukowców.

6. Efektywność terapii uwzględniających aspekt transcendentalny, korzystających z zasobów duchowości

Mimo, że w samej psychoterapii preferowany jest model terapeuty neutralnego światopoglądowo, który nie nawiązuje do sfery duchowości i reli-

gijności – o ile sam uczestnik terapii tego tematu nie wniesie, niemniej korzysta się w niej z metod, które odnoszą się do sfery duchowej wprost lub nie wprost. Jedną z nich, znaną na całym świecie jest trening redukcji stresu – MBSR (*Mindfulness Stress Based Reduction*). Stworzony przez neurobiologa dr Jona Kabat-Zinna z University of Massachusetts w USA, kurs MBSR jest obecnie najpopularniejszym i najlepiej klinicznie zbadanym programem redukcji stresu na świecie. Korzyści płynące z medytacji zostały potwierdzone w wielu badaniach klinicznych (np. Arrastia-Chisholm i in., 2024; Radoń, 2017; Zangri i in., 2024).

Innym z podejść, które ewidentnie odnosi się do duchowości, aczkolwiek w sposób wykorzystujący założenia okultystyczne, jest bardzo popularna w Polsce metoda ustawień systemowych Berta Hellingera (Kromer, 2024), która w Niemczech, czyli ojczyźnie Hellingera, nie jest uznaną metodą terapeutyczną. Ustawienia bazują na teorii tzw. pola wiedzącego, według której zupełnie obcy człowiek postawiony symbolicznie na miejscu kogoś z rodziny pacjenta ma takie same odczucia jak osoba, którą reprezentuje, chociaż nic o niej nie wie. Terapeuci pracujący w tym nurcie powołują się na okultystyczne prace Ruperta Sheldrake’a i jego pola morfogenetycznego (Sheldrake, 2016).

Podsumowanie

Współczesna psychologia coraz bardziej docenia takie sfery funkcjonowania człowieka jak jego religijność i duchowość i jako nauka bada je i eksploruje.

Warto podkreślić, że w Polsce istnieje też spora grupa terapeutów zrzeszających się i odnoszących swoje działania do wymiaru noetycznego, np. Polski Instytut Logoterapii stawiający na sensotwórcze działanie wartości (Solecki, 2024), a także takich, którzy tworzą nurt „psychologii chrześcijańskiej” w ośrodkach przy Stowarzyszeniu Psychologów Chrześcijańskich (z toczącym się sporem: czy istnieje coś takiego jak psychologia chrześcijańska, czy też psychologia jest jedna, a tylko uprawiający ją ludzie mają określony światopogląd). W Krakowie istnieje i działa grupa w ramach Instytutu

Myśli Karola Wojtyły zraszająca psychiatrów, psychologów i psychoterapeutów, którzy w swojej pracy bazują na personalizmie Karola Wojtyły (Harciarek, 2008).

Terapeuci przyjmujący perspektywę chrześcijańską odwołują się do wiary jako do doświadczenia wprowadzającego pożądaną zmianę (Barbaro, 2008). Z wyników metaanalizy kilkudziesięciu badań terapii

„duchowych” przeprowadzonych w latach 1984-2005 wynika, że duchowe podejście w psychoterapii może przynosić pozytywne efekty (Smith i in., 2007). Można zatem dostrzec korzystny wpływ religijności/duchowości na dobrostan psychiczny człowieka, a religię potraktować także jako ważny zasób radzenia sobie ze stresem i kryzysami życiowymi (Ostaszewska, 2014).

Bibliografia

- Adamczyk, K., Zarzycka, B., Zawada, K. (2022). Daily Spiritual Experiences and Purpose in Life: The Mediating Role of Loneliness and Moderating Role of Satisfaction With Social and Intimate Relationships. *Psychology of Religion and Spirituality*, 14(3). <https://doi.org/10.1037/rel0000475>
- Arrastia-Chisholm, M., Adams, K., Cakmakci, H., Cunningham, T. (2024). Mindfulness and Yoga: Contemporary Behavior Therapy. *International Journal of Positivity & Well-Being*, 2, 46-57. <https://doi.org/10.61518/ijpw-34>
- Aristoteles. (2021). *Metafizyka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Barbaro, B. de. (2008). Duchowość w psychoterapii – psychoterapia w duchowości. (W:) J.L. Griffith, M.E. Griffith, *Odkrywanie duchowości w psychoterapii*, Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Brentano, F. (2023). *Psychologia Arystotelesa, a w szczególności jego teoria nous poiêtikos*. Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Buju, S. (2016). Eastern Christian Spirituality and Experimental Psychology: Dilemmas and Interrogations in Building a Dialogue. *Buletinul Institutului Politehnic din Iași secția Științe Socio-Umane*, 3, 39-47. (From:) <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=515968> (access: 7.09.2024).
- Chaim, W. (2021). Autoportret charakteru chrześcijanina a jego religijność i osobowość. *Resovia Sacra*, 28, 5-39. <https://doi.org/10.52097/rs.2021.5-39>
- Charry, E.T. (2006). Augustine of Hippo: Father of Christian Psychology. *Anglican Theological Review*, 88(4), 575-589.
- Czabała, J.C. (2006). *Czynniki leczące w psychoterapii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Dąbrowski, K. (2021). *Dezintegracja pozytywna*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- de Abreu Costa, M., Moreira-Almeida, A. (2022). Religion-Adapted Cognitive Behavioral Therapy: A Review and Description of Techniques. *Journal of Religion and Health*, 61(1), 443-466. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01345-z>
- Dyga, K., Stupak, R. (2018). Ways of understanding of religious delusions associated with a change of identity on the example of identification with Jesus Christ. *Psychiatria Polska*, 52(1), 69-80. <https://doi.org/10.12740/PP/64378>
- Falewicz, A., Szcześniak, M., Rybarski, R., Chmiel, M., Wilt, J.A., Zarzycka, B. (2023) Polish Validation of a 14-Item Version of the Religious and Spiritual Struggles Scale (RSS-14): Factorial Structure, Psychometric Properties, and Clinical Correlates. *Journal of Religion and Health*, 62, 3579-3603. <https://doi.org/10.1007/s10943-023-01816-5>
- Frankl, V.E. (1998). *Homo patiens*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Frankl, V.E. (2010). *Wola sensu*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Frankl, V.E. (2012). *Człowiek w poszukiwaniu sensu*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna.
- Gierszewska, M. (2024). Bajki, kity i półprawdy. Obalamy mity dotyczące ustawień systemowych. *Okolice ciała. Tak właśnie mam. Podcast by Marianna Gierszewska*. (Za:) <https://okoliceciała.pl/mypodcast/bajki-kity-i-polprawdy-obalamy-mity-dotyczace-ustawien-systemowych/> (dostęp: 03.10.2024).
- Gutral, J., Kowalczyk, Z. (2023). Pułapki psychowashingu. *Pismo. Magazyn Opinii*. 9/2023. (Za:) <https://magazynpismo.pl/rzeczywistosc/studium/pulapki-psychowashingu-zuzanna-kowalczyk-joanna-gutral/> (dostęp: 03.10.2024).
- Harciarek, M. (2008). *Podstawy psychologii realistycznej według Karola Wojtyły*. Katowice: Wydawnictwo KOS.
- Hellinger, B. (2006). *Porządki miłości, czyli być sobą i żyć swoim życiem*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Jaros, M. (2011). *Psychologiczny pomiar religijności*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Kartezjusz. (2024). *Medytacje o filozofii pierwszej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Kornik, P. (2024). *Ukryty sens. V.E. Frankl i E. Kępiński o cierpieniu i śmierci*. Kraków: Wydawnictwo „scriptum”.
- Kowalski, J., Litwin, P., Pankowski, D., Cierpka, A. (2016). Mity psychologiczne wśród studentów psychologii. *Edukacja*. 2(137), 100-112. (Za:) <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=428825> (dostęp: 2.10.2024).
- Kozielecki, J. (1987). *Koncepcja transgresyjna człowieka: analiza psychologiczna*. Warszawa: Wydawnictwo PWN.
- Krok, D., Falewicz, A., Szcześniak, M. (2024). Do Catholic Religious Practices Attenuate the Deconversion of Emerging Adults in Poland? The Mediating Role of Transcendent Indebtedness. *Religions*, 15(1). <https://doi.org/10.3390/rel15010085>
- Kromer, O. (2024) Polska na „terapii”. Skąd moda na ustawienia hellingerowskie? *Pismo. Magazyn Opinii*, 10/2024. (Za:) <https://magazynpismo.pl/rzeczywistosc/reportaz/polska-na-terapii-skad-moda-na-ustawienia-hellingerowskie-systemowe-zdrowie-psychiczne-psychologia/?seo=pw> (dostęp: 25.09.2024).
- Kroplewski, Z., Krumrei, M., E., Bielecka, G., Szcześniak, M. (2022). A Preliminary Validation of the Polish Version of the Comprehensive Intellectual Humility Scale (CIHS). *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 3627-3638. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S380470>
- Król-Kuczkowska, A., Dimitrowa, C., Wrzosińska, Z. (2018). Nowe Perspektywy. (W:) Z. Miłska-Wrzosińska (red.). *Psychoterapia dziś. Rozmowy*. 51-73, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Maslow, A. (2013). *Motywacja i osobowość*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Mnich, (2012). Spotkanie koncepcji Antoniego Kępińskiego i Karola Wojtyły w świetle fenomenologii: inspiracje dla psychoterapii i psychiatrii. *Psychoterapia*, 4(163), 27 – 37.

- Modrzyński, R. Mańkowska, A. (2022). *W pułapce piękna. „Uzależnienia” związane z modyfikacją ciała*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Ostaszewska, A. (2014). Badania nad efektywnością włączania tematyki duchowości i religijności w psychoterapii. *Psychoterapia*, 2(169), 5-18. (Za:) <https://www.psychoterapiapt.pl/Badania-nad-efektywnoscia-wlaczenia-tematyki-duchowosci-i-religijnosci-w-psychoterapii,154665,0,1.html> (dostęp: 15.08.2024)
- Pankalla, A., Stachowski, R. (2011). Wilhelm Wundt i rok 1900. (Kulturowy) rdzeń nowożytnej psychologii. *Czasopismo Psychologiczne*, 17 (1), 107 – 115.
- Paris, J. (2017). Is Psychoanalysis Still Relevant to Psychiatry? *The Canadian Journal of Psychiatry*, 62(5), 308-312. <https://doi.org/10.1177/0706743717692306>
- Pingani, L., Giberti, S., Coriani, S., Ferrari, S., Fierro, L., Mattei, G., Nasi, A.M., Pinelli, G., Wesselmann, E.D., Galeazzi, G.M. (2021). Translation and Validation of an Italian Language Version of the Religious Beliefs and Mental Illness Stigma Scale (I-RBMIS). *Journal of Religion and Health*, 60(5), 3530-3544. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01195-9>
- Platon., (2021). *Dialogi*. Tom II. Kęty: Wydawnictwo Marek Derewiecki.
- Popielski, K. (2018). *Noetyczny wymiar osobowości*. Lublin: Wydawnictwo Institute of Biofeedback and Noo-psychosomatic.
- 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>
- Radoń, S. (2017). *Czy medytacja naprawdę działa?* Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Radu, M. (2019). Physiological psychology of Wilhelm Maximilian Wundt. *Journal of Romanian Literary Studies*, 16, 448-452. (Za:) <https://www.cceol.com/search/article-detail?id=1123555> (access: 28.09.2024).
- Rodzeń, W., Kulik, M., Rodzeń, A., Kroplewski, Z., Szcześniak, M. (2021). The Loss of Self-Dignity and Anger among Polish Young Adults: The Moderating Role of Religiosity. *Religions*, 12 (4), 1-17. <https://doi.org/10.3390/rel12040284>
- Rydz, E., Tychmanowicz, A., Zarzycka, B. (2024). Religion and Satisfaction with Life in Polish Seniors: Mediation by Forgiveness and Hope. *Journal of Religion and Health*, 1(17). <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02070-z>
- Schäfer, S.K., Sopp, M.R., Fuchs, A., Kotzur, M., Maahs, L., Michael, T. (2023). The relationship between sense of coherence and mental health problems from childhood to young adulthood: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 325, 804-816. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.12.106>
- Seligman, M.E. P. (2005). *Prawdziwe szczęście*. Psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełnienia. Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina.
- Shedler, J. (2010). The efficacy of psychodynamic psychotherapy. *American Psychologist*, 65(2), 98-109. <https://doi.org/10.1037/a0018378>
- Sikora, K. (2019). Terapia poznawczo-behawioralna wrażliwa na religię i duchowość – refleksje etyczno-zawodowe. *Psychologia Wychowawcza*, 57(15). 215-229. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0013.2981>
- Skinner, B.F. (2022). *Nauka i zachowanie człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Sheldrake, R. (2016). *Obecność przeszłości. Rezonans morficzny i pamięć natury*. Poznań: Wydawnictwo Wena.
- Smith, T.B., Bartz, J., Richards, S. (2007). Outcomes of religious and spiritual adaptations to psychotherapy: a meta-analytic review. *Psychotherapy Research*, 17(6), 643-655. <https://doi.org/10.1080/10503300701250347>
- Soejanto, L.T., Bariyyah, K., Laras, P. (2024). Moral Intelligence Inventory: A Moral Intelligence Measurement Tool for Public Junior High School Students. *International Journal of Applied Guidance and Counseling*, 5(2). 78-88. <https://doi.org/10.26486/ijagc.v5i2.4052>
- Sofou, N., Giannakopoulos, O., Arampatzis, E., Konstantakopoulos, G. (2021). Religious delusions: Definition, diagnosis and clinical implications. *Psychiatriki*, 32(3), 224-231. <https://doi.org/10.26486/ijagc.v5i2.4052>
- Solecki, R., Rusin, M. (2024). *Terapia sensem*. Kraków: Wydawnictwo MANDO.
- Stachowski, R. (2000). *Historia współczesnej myśli psychologicznej. Od Wundta do czasów najnowszych*. Warszawa: Scholar.
- Strzelecki, R. (2023). „Sztuczna inteligencja” a duchowość człowieka. *Dydaktyka Polonistyczna*, 18, 302-340. <https://doi.org/10.15584/dyd.pol.18.2023.23>
- Szykula, R. (2022). *Logoterapia i analiza egzystencjalna. Teoria i praktyka*. Warszawa: Wydawnictwo Eneteia.
- Tyrała, R. (2013). Pozareligijna duchowość (polskich) niewierzących. *Studia Humanistyczne AGH*. 12(3), 67-79. <https://doi.org/10.7494/human.2013.12.3.67>
- Wong, Y.J., Cho, N., Pandelios, A. (2024). Feeling Good Versus Doing Good: Reclaiming a Moral Vision for the Psychology of Gratitude. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 9, 1273-1291. <https://doi.org/10.1007/s41042-024-00157-2>
- Ventriglio, A., Bonfitto, I., Ricci, F., Cuoco, F., Bhavsar, V. (2018). Delusion, possession and religion. *Nordic Journal of Psychiatry*, 72(1), S13-S15. <https://doi.org/10.1080/08039488.2018.1525639>
- Zangri, S., Roca, P., Blanco, I., Kulis, M., Diez, G., Martin-Subero, J., Vazquez, C. (2024). Psychological Changes Following MBSR and CCT Interventions in a Brief and Intensive Retreat Format: A Sequential Randomized Crossover Study. *Mindfulness*, 15, 1896 – 1912. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02410-w>
- Zarzycka, B. (2023). *Religious Struggle*. Gottingen: Vandenhoeck & Ruprecht Unipress.
- Zarzycka, B., Tomaka, K., Krok, D., Grupa, M., Zajac, Z., Hernandez, C., Paloutzian, R. (2023a). Perceived hypocrisy and deconversion in adolescents. The mediating role of irrational beliefs and identity styles. *Journal of Beliefs and Values*, 4, 1-20. <https://doi.org/10.1080/13617672.2023.2201034>
- Zarzycka, B., Tomaka, K., Rybarski, R. (2023b). Guilt, Shame, and Religious Ingratiation: The Mediating Role of Prayer and the Moderating Role of Intrinsic Religious Orientation. *Journal of Psychology and Theology*, 4, 557-571. <https://doi.org/10.1177/00916471231184556>
- Zarzycka, B., Tychmanowicz, A., Korulczyk, T., Bjorck, J. (2023c). Religious support and psychological functioning in a Polish sample. *Mental Health Religion & Culture*, 26, 375-391. <https://doi.org/10.1080/13674676.2021.2014798>
- Zarzycka, B., Grupa, M., Krok, D. (2024a). Parental attachment styles, religiousness, and deconversion processes in adolescence. *Mental Health Religion & Culture*, 27(1), 87-100. <https://doi.org/10.1080/13674676.2024.2304302>
- Zarzycka, B., Tomaka, K., Grupa, M., Paloutzian, R., Bufford, R.K. (2024b). The Spiritual Well-Being Scale in the Polish Catholic Setting: Construct, Structure, and Relationships with Psychological Well-Being. *Journal of Religion and Health*, 63, 4191-4214. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02138-w>