

PAWEŁ M. SOCHA  
Uniwersytet Jagielloński  
Instytut Religioznawstwa

## DUCHOWOŚĆ JAWNA I UKRYTA. CZY WARTO KRUSZYĆ KOPIE O NAUKOWY STATUS BADANIA DUCHOWOŚCI?

Mimo że duchowość jest dziś popularnym obiektem badań w wielu dziedzinach nauk o człowieku, ciągle istnieją kłopoty z jej definiowaniem. Wśród ich przyczyn, przynajmniej w psychologii, choć nieuzasadnione, są skrzywienia odzwierciedlające osobiste uwikłanie naukowca: z jednej strony apologetyczne, z drugiej – antyfideistyczne. Skrzywienie pierwszego typu jest często powodowane wykraczającymi poza paradygmat nauki przekonaniami twórcy koncepcji. Odnosi się to do dwu koncepcji uznających istnienie duchowego wymiaru człowieka jako substancjalnie innego niż psychologiczny: logoteoria V. E. Frankla, czyli koncepcja wymiaru duchowego jako źródła potrzeby sensu, oraz koncepcja D. Helminiaka, według której duchowość jest realizacją zasady autentycznej transcendencji siebie. Takie koncepcje określone są jako jawne. Jednak istnieją też jawne koncepcje duchowości, możliwe do akceptacji w ramach psychologii akademickiej; omówiony przykład to koncepcja duchowości opracowana przez J. Averilla. Skrzywienie drugiego typu zdominowało zachodnią psychologię na długo. Może być ono powodem nieużywania pojęcia duchowości przez twórców koncepcji, których wyróżniające się cechy pojawiają się w tym artykule. Są to ukryte koncepcje duchowości. Trzy ich przykłady to: teoria opanowywania trwogi, zainicjowana przez T. Pyszczynskiego, J. Greenberga i S. Solomona, model podtrzymywania sensu, którego autorami są głównie T. Proulx i S. Heine, oraz transgresyjna koncepcja człowieka Józefa Kozieleckiego. Występują w nich podobne wątki, jednak koncepcja transgresyjna jawi się jako najbardziej przydatna. W zakończeniu znajdują się propozycje badań wykorzystujących idee sensu, radzenia sobie z absurdalnością i formy transgresji jako prowadzące do duchowej przemiany.

**Słowa kluczowe:** duchowość, teoria, koncepcja, przemiana.

ISTOTA SPORU O BADANIE DUCHOWOŚCI:  
„CZY MOŻNA” CZY RACZEJ „CZY WARTO”?

Duchowość, chyba jedno z najmłodniejszych dziś pojęć nauk o człowieku i nauk społecznych, bardzo długo uchodziła za niepoddającą się naukowej weryfikacji wśród naukowców. Dotyczy to i religioznawców, i psychologów, a zapewne także przedstawiciele innych nauk i posługujących się empirycznym paradygmatem nauk społecznych. Jak badać coś, czego nie da się zdefiniować w sposób możliwy do zaakceptowania przez przynajmniej większość zainteresowanych specjalistów? Dotyczy to w rezultacie także operacjonalizacji duchowości – nie sposób dowieść empirycznie (a w tym szczególnie eksperymentalnie) realności kategorii jawiącej się jedynie w subiektywnym doświadczeniu. Próby dotarcia do istoty zjawisk kojarzonych z duchowością poprzez opis fenomenologiczny (por. np. Zinnbauer i in., 1997; Sokolik, 2006) pozwalają w zasadzie ukazać tylko to, co sądzą o duchowości przeciętni ludzie lub uprawiający jakieś formy duchowego rozwoju praktycy. Oczywiście, że nie można na tej podstawie tworzyć spójnej teorii wyjaśniającej, czym jest duchowość, a jedynie teorię wyobrażeń o duchowości u różnych osób. Problemem badań nie jest zatem istota duchowości, lecz psychospołeczne determinanty takiego lub innego rozumienia duchowości. W większości przypadków duchowość jest rozumiana religijnie, gdyż większość badanych (i badaczy) jest religijna, co zapewne wpływa na poznawczą dostępność takiego schematu (Beit-Hallahmi, 1984; Spilka, Shaver i Kirkpatrick, 1985). Inną cechą zawężającą sposób rozumienia duchowości w wielu publikacjach jest pragmatyczne nastawienie autorów, sprowadzających duchowość do jej pozytywnych funkcji, takich jak dobrostan. Wielka liczba publikacji zawierających oba pojęcia jednocześnie nie jest jeszcze dowodem aplikacyjnych możliwości zawartych tam treści<sup>1</sup>. Jedynie w nielicznych przypadkach duchowość jest identyfikowana jako psychologicznie zakorzeniona i jednocześnie autonomiczna kategoria teoretyczna.

Źródłem „oporu” psychologii akademickiej wobec teoretycznie pogłębionego badania duchowości jest często błędnie interpretowany postulat naukowości. Resentyment ten wywodzi się z przekonania o „odwiecznej” – choć nieuzasadnionej – sprzeczności religii i nauk<sup>2</sup>. Tak jak w przypadku badań religijności,

---

<sup>1</sup> Wyszukiwarka Google Scholar zidentyfikowała 18.05.2013 r. około 149 000 pozycji zawierających te dwa słowa.

<sup>2</sup> Nie wdając się w rozważania filozoficzne czy teologiczne, można tę pozorną sprzeczność zilustrować, ukazując błąd rozumowania, zawarty na przykład w tytule filmu „21 gramów”. Tyle ponoć waży dusza, ponieważ o tyle zmniejsza się waga ludzkiego ciała w chwilę po śmierci.

obawa przed skrzywieniem<sup>3</sup> apologetycznym prowadzi niekiedy do jego przeciwnieństwa, skrzywienia antyreligijnego. Niechęć podjęcia badań nad duchowością może wynikać z lęku przed jednym albo drugim skrzywieniem. Wspominają o tym autorki badań nad rolą duchowości w psychologii zdrowia, Heszen-Niejo-dek i Gruszczyńska (2004).

#### KONCEPCJE OPERACJONALIZUJĄCE DUCHOWOŚĆ I TAKIE, W KTÓRYCH DUCHOWOŚĆ TYLKO JEST

Duchowość może być istotą jakiejś koncepcji nawet wtedy, gdy nie występuje w niej takie określenie. Z wymienionych już i wielu innych powodów niektórzy psychologowie przypominają pana Jourdain z Molierowskiego *Mieszczanina szlachcicem*, który nie wiedział, że przez całe życie mówił prozą. Trzeba zatem ustalić, co w koncepcjach duchowości *explicite* („jawnych”) da się rozpoznać także w tych *implicite* („ukrytych”).

Jakie są szczególne cechy duchowości, które umożliwiają jej identyfikację? Można przyjąć, że – nie wszystkie jednocześnie i w różnym stopniu – pojawiają się tam idee:

- transcendowania bądź przemiany, wyjścia poza stan dotychczasowy (dotyczy to osobowości, obrazu ja, systemu wartości czy przekonań);
- dążenia do sensu, rozumienia otaczającego świata, siebie oraz relacji między sobą i światem (przyrody, ludzi);
- zrozumienia, ujrzenia w sposób prowadzący do optymalnej adaptacji, konieczności i ograniczeń, łącznie z nieuniknionym przemijaniem i śmiercią, co można uznać za istotne podłoże osobowościowej dojrzałości, mądrości czy poczucia wolności;
- kompetencji poznawczych, inaczej – zwiększenia kontroli nad nieuświadomianym przetwarzaniem informacji, zaś bardziej przystępnie: powiększania zakresu samoświadomości;
- dążenia do harmonii, do integracji wewnętrznej, wyrażającej się m.in. dobrostanem, zdrowiem psychicznym, a nawet fizycznym;

---

A przecież z zasady – jako niematerialna – dusza nie waży nic! Niewspółmierność perspektyw naukowej i religijnej jest oczywista.

<sup>3</sup> Ang. „bias”.

– identyfikacji czy integracji ze światem zewnętrznym, przyrodą, ludźmi, bytami nadprzyrodzonymi, transcendentna (stopienie ja z czymś lub kimś innym) bądź immanentna (anihilacja ja); tak czy inaczej – znika dualizm ja-nie ja<sup>4</sup>.

Lista ta nie zawiera postulatu o autonomicznym istnieniu duchowości jako odrębnego bytu, niesprowadzalnego do psychiki, a tym bardziej do fizycznych własności mózgu. Być może dlatego Dobroczyński (2009) snuje dość pesymistyczne refleksje na temat „kłopotów z duchowością”. Zgadając się z istnieniem tych kłopotów, nie można nie próbować im zaradzić. Wbrew pozorom, istnieje stosunkowo prosty sposób, który – o ile zostanie dobrze przyjęty przez „sceptyków duchowości” – może się okazać zupełnie dobrym rozwiązaniem. Prezentacja kilku wybranych koncepcji psychologii akademickiej, zwanej też „psychologią głównego nurtu”<sup>5</sup>, będących w świetle wymienionych wyżej założeń ukrytymi teoriami duchowości, powinna przekonać psychologów o korzyściach płynących z odwołania się do pojęcia duchowości: opartego na sprawdzalnych metodach badań i stwarzającego szerokie możliwości integracji z innymi koncepcjami.

Nie sposób omówić w tym miejscu wszystkich zasługujących na uwagę koncepcji, nie mówiąc już o ich gruntownej analizie i ocenie. Pojawiają się tylko niektóre – mówiące o duchowości zarówno w sposób jawny, jak i ukryty. Te pierwsze odpowiedzą, czego szukać w tych drugich, jeśli można o nich mówić jako o koncepcjach duchowości. Jawne są trzy: w tym dwie definiują duchowość jako fenomen autonomiczny wobec psychiki: koncepcja V. E. Frankla (1963, 1984; zob. Popielski, 1987; Trzópek, 1999), zwana przez niego logoteorią, oraz koncepcja duchowości jako realizacji zasady autentycznej transcendencji siebie D. Helminiaka (1996a, 1996b). Trzecia koncepcja, a raczej synkretyczna synteza różnych koncepcji i podejść – zarówno o charakterze spekulatywnym, jak i poznawczo-objektywnym – jest owocem przemyśleń J. Averilla (1998). Podstawowa informacja o nich ma ukazać zróżnicowany charakter ich założeń. Pojawiły się także koncepcje jawne i jednocześnie mieszczące się w głównym nurcie psychologii, takie jak rozumienie duchowości jako poszukiwanie świę-

---

<sup>4</sup> Poszczególne cechy duchowości pojawiają się w różnych koncepcjach, na przykład „transcendowanie ja” jest istotą rozumienia duchowości przez Heszen-Niejodek i Gruszczyńską (2004). Jest to jedynie ich wstępna lista; jako jej autor ponoszę odpowiedzialność za jej kształt. Trudno zaś o identyfikację autorów wyrażonych tu wiodących idei, gdyż pojawiają się one najczęściej u różnych autorów, często – jak można sądzić – czerpiących inspirację z różnych źródeł.

<sup>5</sup> Ang. „mainstream psychology”.

tości przez K. I. Pargamenta (1999) czy jako zdolność transcendowania, co zaproponowała I. Heszen (Heszen-Niejodek i Gruszczyńska, 2004)<sup>6</sup>.

Spośród koncepcji ukrytych (niejawnych) pojawią się wzmianki także o trzech. Są to dwie koncepcje amerykańskie: rozwijana od ponad dwudziestu lat, głównie przez J. Greenberga, S. Solomona i T. Pyszczynskiego (1997; por. Rusaczyk, 2008; Łukaszewski, 2011), Teoria Opanowywania Trwogi (w skrócie TOT), Model Podtrzymywania Sensu (w skrócie MPS), oraz jedna polska: transgresyjna koncepcja człowieka<sup>7</sup>. Wybór trzeciej koncepcji został podyktowany obecnością zjawiska transgresji, które można rozumieć jako transcendowanie bądź przemianę, a także fakt, iż jest to koncepcja rodzima, choć jej autor przedstawił ją nieco wcześniej odbiorcy zagranicznemu (Kozielecki, 1986, 1987a, 1987b).

Z kilku powodów Teoria Opanowywania Trwogi zostanie włączona w rozważania nad Modelem Podtrzymywania Sensu. Pierwszy to jej względna popularność i znajomość wśród psychologów i innych przedstawicieli nauk o człowieku i nauk społecznych. Drugi – powiązany z pierwszym – jest taki, że TOT wyraźnie straciła świeżość i dynamikę oddziaływania, nieporównywalną z okresem po zamachu terrorystycznym na World Trade Center i publikacji książki wyjaśniającej mechanizmy reakcji na tę tragedię (Pyszczynski, Greenberg i Solomon, 2003)<sup>8</sup>. Po trzecie, autorzy nowszej koncepcji argumentują, że mechanizm wyjaśniany w ramach TOT jest tylko szczególnym przypadkiem mechanizmów konstruowania sensu<sup>9</sup>.

---

<sup>6</sup> Od pewnego czasu ta wybitna reprezentantka psychologii zdrowia używa tylko pierwszego nazwiska.

<sup>7</sup> Kozielecki uważa za teorię system praw dobrze zhierarchizowanych i uzasadnionych za pomocą trafnych metod eksperymentalnych. Własne, tylko częściowo uzasadnione poglądy na potrzeby i mechanizmy transgresyjne, określa jako koncepcję. Warto się trzymać tego rozróżnienia. Mimo nazwy, Teoria Opanowywania Trwogi jest tylko koncepcją.

<sup>8</sup> Autorzy TOT udzielali wówczas wywiadów w mediach, wyjaśniając m.in. fakty agresji obywateli Stanów Zjednoczonych wobec muzułmanów i reelekcję uprzednio mającego niewielkie szanse prezydenta Georga W. Busha. To wyjaśnia niezwykłą w porównaniu z innymi popularność TOT.

<sup>9</sup> Z załem zostaną pominięte – także zasługujące na miano ukrytych koncepcji duchowości lub ważnych jej aspektów – proces indywiduacji, opisany przez Junga (1976), psychosynteza Assagioli (1982), koncepcja dezintegracji pozytywnej i pełni zdrowia psychicznego Dąbrowskiego (1979, 1982), koncepcja trzeciej – obok dwu orientacji religijnych zaproponowanych przez Allporta i Rossa (1967) – poszukującej orientacji religijnej (Batson, 1976; Batson i Schoenrade, 1991), koncepcja przepływu Csikszentmihalyia (1990), tzw. egzystencjalna teoria umysłu Beringa (2002), koncepcja transliminalności Thalbourne'a (Thalbourne i Delin, 1999), koncepcja salutogenezy jako poczucia koherencji Antonovsky'ego (1995), Haya biologiczna teoria Boga (1994) i dwie koncepcje inteligencji duchowej Zohar (Zohar i Marshall, 2000) oraz – całkowicie odmienna – Emmons (2000).

Co najmniej jedno z wyliczonych zjawisk lub jeden z procesów cechujących duchowość wymieniają „jawne” koncepcje duchowości. Jednak kluczowym elementem logoteorii Frankla jest potrzeba sensu, realizowana dzięki byciu „osobą duchową”, nie materialnym, lecz podmiotowym bytem spajającym psychofizyczne treści życiowych doświadczeń. To założenie wydaje się nie do zaakceptowania z perspektywy podejść naturalistycznych, których zwolennikami są najczęściej psychologowie akademicy. Założenie to funkcjonuje wyłącznie w perspektywie terapeutycznej, pod warunkiem wiary w jego istnienie. „To, co cielesne (jako sama możliwość) potrzebuje duszy (jako swego urzeczywistnienia) i wreszcie ducha (jako swego spełnienia się)” – pisał Frankl (1984, s. 227). Co więcej, potrzeba sensu ewoluuje w kierunku „nadsensu”, który jest „nieuświadomionym Bogiem”<sup>10</sup>. Co prawda Frankl stwierdził później, że aby uniknąć silnych skojarzeń z religią, wymiar „noologiczny” powinien być rozumiany jako wymiar antropologiczny, a nie teologiczny (Frankl, 2010, s. 30), nie rezygnuje jednak z „nieredukcjonistycznego” oddzielania tego wymiaru od pozostałych: biologicznego i psychologicznego.

Logoteoria jest prekursorska w stosunku do obecnie rozwijanych koncepcji o charakterze poznawczym, a nawet integrującym podejścia psychologii, historii, antropologii i socjologii, takich jak koncepcja sensu życia R. F. Baumeistera (1991). Najlepszym przykładem są – pionierskie na polskim gruncie – przeprowadzone przez K. Popielskiego (1993) badania nad osobowościowymi uwarunkowaniami poczucia sensu życia, czerpiące inspirację z teorii Frankla. Można przyjąć, że narracja Franklowska jest tylko metaforą. To, co nazwane jest duszą, to rezultat syntezy złożonych, świadomych i nieświadomych procesów poznawczych, a wiara w prawdziwość założenia o nadnaturalnym charakterze ducha jest koniecznym warunkiem tego rezultatu, szczególnie skuteczności procesu terapeutycznego (logoterapii) („wiara czyni cuda”). Wskazówką teoretyczną jest teza, że miłość i sumienie są najwyższymi przejawami wyłącznie ludzkiej zdolności do samotranscendencji (tamże, s. 31).

Znajdujący się w koncepcji Heszen wątek transcendowania, przekraczania granic czy ograniczeń można odnaleźć także w drugiej z „nieredukcjonistycznych” koncepcji duchowości. Helminiak (1996a, 1996b) używa terminu „autentyczna transcendencja siebie”. Realizacja tej autentyczności, czyli rozwój duchowy, jest możliwa dzięki stosowaniu czterech zasad: „bądź uważny”, czyli staraj się spostrzegać jak najwięcej, jak najlepiej, obiektywnie, bez filtrów poznawczych; „bądź inteligentny” – nazywaj i identyfikuj obrazy, obiekty i idee;

---

<sup>10</sup> „Wiara w nadsens jest samym sensem” (Frankl, 1984, s. 66).

„bądź rozumny” – rozpoznaj wartości tych obrazów, obiektów i idei; „bądź odpowiedzialny” – na podstawie poprzednio zgromadzonego doświadczenia podejmuj właściwe decyzje. Kolejno realizowane zasady – doświadczanie, rozumienie, osąd i decyzja – kumulują się w formie „ludzkiego ducha”, niesubstancjalnie rozumianego fenomenu samoświadomości lub świadomości nierefleksyjnej. Według Helminiaka tylko w ten sposób można doświadczyć mistycznego stanu, określonego jako „dynamiczny, otwarty, samoregulujący się i samookreślający się wymiar ludzkiego bycia i stawania się” (Helminiak, 1996b, s. 7).

Żadne z tych zjawisk nie jest jednak *explicite* związane z duchowością, zwłaszcza jeśli duchowość rozumieć, tak jak np. Frankl i Helminiak, jako szczególny wymiar ludzkiej istoty, niesprowadzalny do wymiaru psychicznego, a tym bardziej – fizycznego. Takie rozumienie może zostać zdyskwalifikowane jako nieuprawnione w obrębie metody naukowej<sup>11</sup>. Podejście „nieredukcjonistyczne” sprowadza się w tej i innych koncepcjach do antropologicznej tezy, że „człowiek nie mieści się cały w przestrzeni fizycznej czy społecznej, dla zrozumienia jego bytu należy przyjąć, iż istnieje «inny wymiar» bycia człowieka i wymiar ten określamy terminem «duchowość»” (Kłoczowski, 2006, s. 19). Wydaje się, że jest to wyrzeczenie się możliwości aproksymacyjnego dochodzenia do wiedzy o duchowości w „redukcjonistyczny”, niedoskonały, ale poddający się falsyfikacji sposób. Pozostaje tylko swego rodzaju przyznanie się do porażki. Dostrzegając konieczność poznawania wartości duchowych (ich przeciwieństwem są – jego zdaniem – wartości witalne), Grzegorzczak (2006, s. 34) stwierdza: „Bez realności świata ducha [wyróżnienie – P. M. S.] rzeczywistość byłaby płaska, zbyt uboga, życie w niej ze wszystkimi swoimi trudami i dramatyzmem nie miałoby sensu. Ale [...] włączanie tego tematu do dyskusji intelektualnych może być czasem przekroczeniem progu intymności osobistych przeżyć”.

Psychologowie akademicy coraz częściej podejmują próby przełożenia podobnych do wyżej wspomnianych koncepcji duchowości na język operacyjny. Jednym z takich psychologów jest Averill (1998), który po przeanalizowaniu wielu koncepcji duchowości opracował model obrazujący, jak duchowość przejawia się zarówno w kontekstach religijnych, jak i świeckich. Model ten obejmuje trzy aspekty: witalność, poczucie łączności i poczucie sensu. Pojawiające się w tych kontekstach doświadczenie duchowe ma różną intensywność. Duchowość może być – zdaniem Averilla – traktowana jako sposób ekspresji emocji. Człowiek przetwarza proste emocje w uczucia. Dzięki swym niezwykłym możliwościom może też on sprawić, że doświadczenie duchowe zacznie funkcjonować

---

<sup>11</sup> Spośród wielu źródeł na temat istoty metody naukowej warta uwagi wydaje się praca Adama Groblera (2006).

jako sposób przekształcania uczuć negatywnych (np. depresja, lęk) w pozytywne (szczęście, miłość). Po drugie, doświadczenie duchowe może funkcjonować jako specyficzny, inny niż tylko racjonalny, sposób poznania rzeczywistości (poznanie intuicyjne, całościowe, prawda wewnętrzna, wartość noetyczna, poczucie znaczenia, wartości, sensu). Po trzecie, jest to forma twórczej ekspresji o nieskończonej różnorodności środków wyrazu, zmieniających się w czasie i miejscu. Formy ekspresji duchowości ulegają niedającym się dokładnie zarejestrować wpływom.

Averill odwołuje się tutaj do koncepcji niekoniecznie z duchowością kojarzonych. Twierdzi, że przynajmniej w pewnych jej przejawach duchowość wyraża rozwój jednostki, doskonalenie jej możliwości, łącznie z osiąganiem „poczucia doskonałości”: doświadczenia szczytowego (Maslow, 1964), przepływu (Csikszentmihalyi, 1990), integracji jaźni, sfinalizowania procesu indywidualizacji (Jung, 1976), samoaktualizacji (Rogers, 1981), jedności procesów integracji i różnicowania. Według Averilla duchowość jest rozszerzeniem ja podmiotowego, w tradycjach religijnych identyfikowanego jako byt niematerialny: atman, dusza, a nawet jako rodzaj pustki.

Sytuując duchowe doświadczenia w obrębie procesów poznawczych, Averill mówi o dwóch niezależnych od siebie wymiarach takich doświadczeń, jakimi są: zróżnicowanie i integracja. Przedmiotowe początkowo ja nabiera cech podmiotu. Rozwój duchowości to w pewnym sensie dekonstrukcja bieguna przedmiotowego oraz wzrost poziomu integracji konstruktów poznawczych przy zmniejszającym się poziomie ich różnicowania. W rezultacie tego ja jako podmiot staje się coraz bardziej widocznym aspektem doświadczenia.

#### DUCHOWOŚĆ UKRYTA W LABORATORIUM PSYCHOLOGÓW SPOŁECZNYCH: ISTOTA SPORU „TRWOGA CZY ABSURD?”

„Jawna” koncepcja Averilla niech będzie tutaj pretekstem do przedstawienia innych jeszcze niż te, na które ten autor się powołuje, ukrytych koncepcji duchowości. Jak się sugeruje, logoteoria Frankla jest jedną z najważniejszych, i to z różnych powodów, nie tylko dlatego, że pojawiają się w niej niemal wszystkie wątki wymienione tu jako dla duchowości istotne. Na jej gruncie także w Polsce powstały prace empiryczne (Tatarowicz, 1988; Popielski, 1993; Płużek,



brak daty)<sup>12</sup>. Gdyby uznać, że poczucie sensu jest nieodzownym składnikiem duchowości, to – po pierwsze – założenie o niesprowadzalności potrzeby sensu do procesów psychicznych można odciąć brzytwą Ockhama, po drugie – istnieje sporo koncepcji dotyczących tej potrzeby, a tym samym są to ukryte koncepcje duchowości. Chodzi o koncepcje tak czy inaczej wyjaśniające przyczyny i mechanizmy konstruowania sensu. Są to kwestie o zasadniczym znaczeniu, na przykład to, czy przyczynami poszukiwania sensu są nasze geny, czy uczymy się tego w ontogenezie; to nie tylko ciekawa, lecz i podstawowa alternatywa. Z drugiej strony istotna jest odpowiedź na pytania o to, jak i dlaczego dana osoba wybiera konkretne wyjaśnienie tego, co się dzieje: z nią samą, z innymi, ze światem. Generalnie wyjaśnia to teoria atrybucji, sprowadzona do zagadnienia wyboru między religijnymi i niereligijnymi przyczynami zdarzeń (Spilka, Shaver i Kirkpatrick 1985).

POKONYWANIE TRWOGI EGZYSTENCJALNEJ  
JAKO SZCZEGÓLNY PRZYPADEK PROCESÓW  
SKIEROWANYCH NA TWORZENIE I PODTRZYMANIE SENSU

Jako z jednej strony zbyt ogólnikową, a z drugiej ograniczoną tylko do religijności, i to w jej aspekcie przekonaniowym, ogólną teorię atrybucji zastąpi tu Model Podtrzymywania Sensu (Meaning Maintenance Model). Jego autorami są kanadyjscy psychologowie, T. Proulx i S. Heine z University of British Columbia w Vancouver. Głoszą oni nienową przecież prawdę, że ludzie mają potrzebę sensu, czyli patrzenia przez pryzmat umysłowych reprezentacji spodziewanych związków organizujących ich sposób widzenia świata. Jeden z artykułów (Proulx i Heine, 2006) zaczyna się opisem „triku” z kartami do brydża. Jeśli zamienimy przedstawione na eksponowanych przez krótką chwilę badanym obrazach kolory kart, na przykład znak „karo” będzie czarny, a znak „trefl” czerwony, większość z nich tego nie zauważy i powie, zgodnie z nawykiem percepcyjnym, że symbol „karo” jest czerwony, a „trefl” – czarny. Co więcej, badani, którzy zauważyli jedynie, że „coś jest nie tak”, mogą odczuć rodzaj dyskomfortu, a nawet lęk. Jak wiadomo, w wielu sytuacjach, gdy „coś jest nie tak”, tzn. łamie nasze schematy poznawcze, odczuwamy dysonans poznawczy. W innym tekście (Proulx i Heine, 2010) żaba w piwie Kierkegaarda symbolizuje poczucie absurdu, które prześladowało „ojca egzystencjalizmu” (a później innych egzy-

---

<sup>12</sup> Z. Płużek adaptowała oparty na koncepcji Frankla test Sensu Życia Crumbaugh i Maholicka.

stencjalistów, takich jak Albert Camus czy Martin Heidegger) nie tylko wskutek tego pechowego odkrycia w kuflu. Dla psychologii bardziej istotne wydają się koncepcje ukazujące drogi wyjścia z owocującego zaburzeniami emocjonalnymi „pogubienia się” w świecie. Tu następują odwołania do powszechnie znanej logoteorii, do idei równoważenia struktur Piageta, do takich pojęć, jak potrzeba koherencji z teorii salutogenezy Antonovsky’ego (1995) czy potrzeba poznawczego domknięcia według Kruglanskiego (Kruglanski i Webster, 1996; Kossowska, 2003). Krótko mówiąc, ludzie dążą do uchwycenia porządku, rozumienia zjawisk, używając do tego nie tylko wrodzonych ewolucyjnych przystosowań, lecz także niedostępnych innym istotom żywym wzorów sensu i rozumienia, zakumulowanych przez tysiące lat. Od pierwszych dni życia uczymy się takich rzeczy. Dzięki społecznemu uczeniu się nabywamy systemy przekonań i wiedzy o świecie, np. rozumiemy, co to znaczy posuwać się „zgodnie z ruchem wskazówek zegara”, że psy nie mówią czy że śnieg jest zimny. Oprócz umożliwiającego względnie bezpieczne funkcjonowanie znajomości otoczenia fizycznego, konieczne jest na przykład nauczenie się, jak postępować z innymi, aby nie zostać banitą. Spośród wielu wymienionych w trakcie opisu MPS przykładów, choćby jeden: chęć noszenia odzieży zgodnie z akceptowaną w danym miejscu i czasie modą.

Kluczowym założeniem MPS jest to, że ludzie są niestrudżonymi konstruktorami sensu. Jednakże Proulx i Heine przypominają wyniki badań, które wykazały, iż ludziom nie chodzi o nieograniczone podwyższanie samooceny. Musi ona jedynie spełniać zaakceptowane kryteria. Zawyżona samoocena także powoduje problemy: należy do nich obawa przed odrzuceniem takiego „pyszałka” przez otoczenie. Samoocena służy więc jedynie ogólniejszemu celowi podtrzymywania sensu w obrębie wszelkich relacji łączących zjawiska w świecie. Proulx i Heine (2006, s. 316) powołują się na Heideggera, odróżniającego lęk przed śmiercią od strachu przed zniknięciem. W tym drugim przypadku strach jest uzasadniony, ponieważ oznacza katastrofalne zniszczenie wszelkich relacji w obrębie ja oraz pomiędzy mną a światem zewnętrznym. Podstawową ludzką potrzebą jest zatem poczucie adekwatnego rozumienia tego, co nas otacza. W ten sposób MPS spełnia kilka warunków umożliwiających jej kwalifikację jako ukrytą teorię duchowości.

CZY JEST COŚ WAŻNIEJSZEGO  
OD ŚWIADOMOŚCI ŚMIERCI?

Niektórzy psychologowie zaprotestują: „Jak to? Przecież samoocena i obraz rzeczywistości, czyli potocznie światopogląd, to dwa sposoby tłumienia lęku przed śmiercią! Dlaczego nie ma tutaj teorii opanowywania trwogi?” Słusznie – stworzona przez Greenberga, Solomona i Pyszczynskiego koncepcja (TOT) trafiła do podręczników. Inspiracją dla niej są poglądy E. Beckera, szczególnie jego książka *The Denial of death* [„Śmierć zaprzeczona”]<sup>13</sup>. Istotnym rysem stanowiska Beckera jest egzystencjalizm połączony z niektórymi postulatami psychoanalizy; np. za O. Rankiem przyjmuje on, że główny motyw działania to lęk przed śmiercią, a nie popęd libido. Choćby z tego powodu – i dlatego, że spełnia ona jednocześnie warunek naukowej replikacji (łącznie z metodą eksperymentalną) – ze wszech miar zasługuje na miano ukrytej koncepcji duchowości. Jednakże wokół TOT toczą się (skądinąd interesujące) spory, także i w naszym kraju. Bardzo szczegółowo, udostępniając po polsku kilka oryginalnych tekstów prezentujących badania eksperymentalne, argumenty za i przeciw trafności hipotez TOT omawia Rusaczyk (2008). Łukaszewski (2011) zebrał bogaty materiał z badań nad relacjami między świadomością śmierci a lękiem przed śmiercią lub jego brakiem, z którego wynika, że ludzie niekiedy pragną śmierci, a nawet sobie ją zadają. Dane te ukazują wyraźne ograniczenia TOT.

Model Podtrzymywania Sensu jest zaś – zdaniem jego twórców – płaszczyzną na tyle szeroką, że Teoria Opanowywania Trwogi w nim się mieści. Podstawowym ograniczeniem TOT jest nadmierny zakres zastosowania tego, co jej autorzy nazywają hipotezą świadomości śmiertelności (*mortality salience hypothesis*). Proulx i Heine podkreślają, że poszukujemy, a jeśli trzeba – konstruujemy sens (a poszczególne sensory światopogląd) nie tylko z powodu lęku przed śmiercią. Ogólniej – boimy się bezsensu, absurdu, niezrozumienia siebie, innych ludzi, świata. Dlatego też boimy się śmierci, gdyż jest bezsensowna z naszego egzystencjalnego (nie bójmy się przyznać – egocentrycznego) punktu widzenia.

Autorzy MPS oferują alternatywę dla mechanizmu opanowywania trwogi: mechanizm płynnej kompensacji braku sensu. Jakie zagrożenia powodują aktywację mechanizmu ich kompensacji? Jest ich aż dziewięć:

– Naruszenie systemu schematów poznawczych – inicjuje procesy utrwalające te schematy, ale także powoduje „dystres emocjonalny”.

---

<sup>13</sup> Wydana w roku 1973 książka Beckera zdobyła nagrodę Pulitzera i jest uważana przez wielu specjalistów za istotny wkład do refleksji nad kondycją człowieka.

– Naruszenie przekonań o dosłownej nieśmiertelności – prowadzi ono do przyjmowania przez ludzi przekonań światopoglądowych afirmujących nieśmiertelność symboliczną (to wyjaśnia TOT).

– Naruszenie więzi społecznych – wzmacnia ono wysiłki mające na celu ich przywrócenie bądź zastąpienie nowymi.

– Naruszenie postrzegania integralności systemu społecznego – prowadzi ono do tego, że ludzie podejmują wysiłki usprawiedliwiające taki system.

– Naruszenie subiektywnego poczucia pewności – prowadzi do akceptacji przez ludzi innego źródła takiej pewności.

– Naruszenie poczucia bezpieczeństwa – zmusza do poszukiwania go innymi sposobami.

– Naruszenie przekonań o możliwości kontrolowania sytuacji – prowokuje do akceptacji innych przekonań na ten temat.

– Naruszenie schematów dotyczących własnego ja – powoduje poszukiwanie nieznanymi dotychczas sposobów potwierdzenia jego wartości.

– Naruszenie przekonania o wartości i celu życia – wywołuje wysiłki zmierzające do akceptacji innych wartości i celów.

Autorzy MPS mają świadomość, że problemy wynikające z tych i innych zagrożeń egzystencjalnych, sposoby ich rozwiązania i koncepcje na ten temat są rozwijane od początku istnienia psychologii jako nauki oraz jej zastosowań praktycznych. Stoją na stanowisku, że podłożem wszystkich tych zjawisk jest ta sama motywacja – pragnienie podtrzymania umysłowych reprezentacji oczekiwanych powiązań w obrębie rzeczywistości, czyli sensu.

Zagrożenia sensu to – według MPS – doświadczenia, które naruszają nasze oczekiwania odnoszące się do sytuacji, w której się znajdziemy. Może to być nieoczekiwane zdarzenie, sprzeczność między postawą a jakimś zachowaniem, utrata kontroli, dostrzeżenie niesprawiedliwości, poczucie braku bezpieczeństwa, świadomość śmierci. Sytuacja będąca podstawą badań TOT jest tu – jak widać – tylko jedną z możliwych. Co więcej, czasem nasze oczekiwania zostają podważone przez doświadczenia pozytywne. Także one powodują zagrożenia dla dotychczasowego znaczenia czy sensu. Znane są badania, w których okazało się, że źródłem stresu dotyczącego samooceny może być opinia pozytywna, jeśli osoba ma o sobie gorsze mniemanie.

Co ludzie czynią, gdy nie potrafią pojąć sensu tego, co się dzieje? Autorzy utrzymują, że w takich przypadkach poszukiwania zmierzają w stronę „łatwiejszą”, akceptując sposób rozumienia niepowiązany z poprzednim. Niepowiązane z poprzednim pojmowanie sensu może być szczególnie atrakcyjne, ponieważ nie koliduje z poprzednim i nie odświeża poczucia bezsensu. Na przykład Burriss

i Rempel (2004) stwierdzili, że ludzie postawieni w sytuacji anomalii (opowiedziano im o roztoczach, które zagnieżdżą się w ich skórze) zaakceptowali surowsze standardy moralne i stali się bardziej krytyczni wobec otoczenia zewnętrznego. Navarette i współautorzy (2004) eksperymentalnie podważali poczucie bezpieczeństwa, sugerując możliwą kradzież, co zradyzowało postawę wobec osób nastawionych krytycznie do USA (akceptacja nowego sposobu pojmowania sensu). Wykazano też, że możliwość znalezienia i akceptacji alternatywnego wyjaśnienia anomalii rośnie wskutek uczenia się na przykładzie. Badani, którzy czytali opowiadania Franza Kafki, zawierające – jak to określono – elementy absurdu, znajdowali nowe rozwiązanie problemu anomalii zaistniałej w ich sytuacji (Proulx i Heine, 2010). W żadnym z tych badań nie stymulowano świadomości śmierci. Stąd wniosek, że nie tylko takie zagrożenie sensu jest istotne dla realizacji tej elementarnej potrzeby.

#### POTRZEBA SENSU CZY INSTYNKT PODTRZYMYWANIA? A MOŻE „INSTYNKT SENSU”?

Sceptyczny stosunek do TOT wspomnianych wyżej Kirkpatricka i Navarette’a ma też oparcie w ich podejściu ewolucyjnym. Opierając się na koncepcji dostosowania łącznego (*inclusive fitness*) Hamiltona przyjmują, że na zmiany adaptacyjne należy patrzeć z punktu widzenia genu, a nie tego czy innego osobnika lub gatunku. „Nasze przetrwanie i reprodukcja stanowi jedynie formę transmisji genów do następnych pokoleń... [Geny] zwiększają szanse sukcesu reprodukcyjnego najbliższych krewnych” (Kirkpatrick i Navarette, 2006, s. 289). Kirkpatrick i Navarette kwestionują cztery pewniki TOT:

- ludzie i inne gatunki cechuje instynkt przetrwania;
- połączenie tego instynktu z niezwykłymi zdolnościami poznawczymi ludzi doprowadziło do pojawienia się paraliżującego, upośledzającego strachu przed śmiercią, co stało się dla nich nowym problemem adaptacyjnym;
- dzięki doborowi naturalnemu pojawił się nowy mechanizm adaptacyjny – redukujący strach przed śmiercią system opanowywania trwogi;
- głównym procesem w strukturze mechanizmu opanowywania trwogi jest obrona światopoglądu.

Autorzy tej krytyki uważają, że coś takiego, jak „instynkt przetrwania” nie istnieje. Dostosowanie łączne (*inclusive fitness*) działa tak, że poszczególne jednostki, począwszy na przykład od mrówek po ludzi, w imię przetrwania genów (najlepiej identycznych lub przynajmniej najbardziej podobnych) gotowe są na

poniesienie największych kosztów, łącznie z własną nieplodnością i poświęceniem życia za innych (dzieci, także inne osoby o większych szansach przeżycia)<sup>14</sup>. W tym świetle instynkt przetrwania jawi się jako nieprzystosowawczy (z perspektywy gatunku, a nawet względnie niewielkiej społeczności, nie jest przystosowawcze pozostawienie własnych czy nawet cudzych dzieci w płonącym domu). Instynkt ten byłby też nieprzydatny, jako zbyt ogólny. Reguła „unikaj śmierci” nie daje wiedzy, jak to czynić; w rzeczywistości istnieją tylko konkretne sposoby unikania poszczególnych rodzajów zagrożeń, jak metaforyczne „Dzieci plus zapałki równa się pożar”.

Po drugie, gdyby lęk przed śmiercią był paraliżujący i upośledzający, działałby przeciwko przetrwaniu gatunku i jego genów. Jest on jedynie jedną z niezliczonych idei, wytworzonych dzięki ludzkim możliwościom poznawczym, a przejawia się w konkretnych formach, takich jak lęk przed rozkładem ciała po śmierci (z którym można sobie radzić poprzez kremację) czy – sięgając do historycznie nowszych doświadczeń – lęk przed promieniowaniem radioaktywnym (zwalczanym poprzez blokowanie budowy elektrowni jądrowych). Ponadto nie jest jasne, dlaczego podobne mechanizmy opanowywania trwogi nie pojawiły się w odpowiedzi na niemożność znalezienia partnera czy posiadania dzieci. Obie sytuacje zagrażają przetrwaniu genów. Przede wszystkim jednak – paraliżujący wszelkie inne mechanizmy radzenia sobie z zagrożeniami – lęk przed śmiercią nie mógł być dziełem ewolucji, jako z zasady nieprzystosowawczy. Zatem mechanizm opanowywania trwogi nie ma powodu zaistnienia.

Wreszcie, jeśli chodzi o światopogląd, Kirkpatrick i Navarette (2006, s. 292) stwierdzają: „System ochrony poprzez światopogląd wydaje się niezmiernie skomplikowany, a jego rozwijanie wymagałoby pojawienia się niezliczonych modyfikacji genetycznych. Niepomniernie prostszym rozwiązaniem problemu ogromnego lęku przed śmiercią byłoby pomniejszenie mechanizmów umożliwiających jego pojawianie się”. Jak już wspomniano, systemy światopoglądowe zawierają treści zarówno uspokajające, jak i zatrważające. Pruyser (1968) uważał, że tak zwany iluzjonistyczny świat naszych wyobrażeń, myśli i pojęć może ulec zniekształceniu w dwóch kierunkach: autystycznym i realistycznym. Zniekształcenia autystyczne świata iluzjonistycznego prowadzą do skrajnej niekiedy trwogi, w kulturze judeochrześcijańskiej są to poglądy i wizje o charakterze katastroficznym, apokaliptycznym. Zniekształcenia świata iluzjonistycznego w kierunku realistycznym owocują charakterystyczną dla ideologii fundamentalistycznych

---

<sup>14</sup> Wśród owadów dobrym przykładem jest pszczoła (jest tylko jedna matka w ulu), wśród ludzi – osoby żyjące w celibacie i inne świadomie bezżenne; niektórzy dołączają także homoseksualistów.

agresywnością, motywowaną uprzedzeniami etnicznymi, klasowymi czy religijnymi, zgodnie z zasadą podziału „my – oni”. Może to być rezultat stłumienia lęku za pomocą kulturowych konstruktów poznawczych. Jedynie świat iluzjonistyczny bez zniekształceń, świat wyobraźni, twórczości, mitów i religii, może służyć opanowywaniu trwogi.

W procesie doboru naturalnego zadanie prowadzące do zapobieżenia lękowi przed śmiercią byłoby banalnie proste i rozwiązanie takie pojawiłoby się znacznie wcześniej niż zbudowanie złożonego systemu opanowywania trwogi. Dowodami jego nieistnienia są takie zachowania, jak uprawianie sportów ekstremalnych czy szaleńczy styl prowadzenia pojazdów, dane dowodzące, że najbardziej ryzykują ludzie młodzi, że podejmowanie ryzyka zmniejsza się po zawarciu małżeństwa, a zwiększa po rozwodzie czy śmierci współmałżonka. Z punktu widzenia teorii dostosowania łącznego można to wyjaśnić jako podejmowanie zachowań rywalizacyjnych, owocujących większymi szansami na replikację genów utrwalających predyspozycje do powtarzania tych strategii.

Podsumowując, lęk przed śmiercią jest stosunkowo nowym zjawiskiem, zaistniałym jako uboczny produkt naszej psychiki. Efekty laboratoryjnej manipulacji świadomością śmiertelności odzwierciedlają – zdaniem Kirkpatricka i Navarette’a – istnienie systemów adaptacji powstałych z zupełnie innych powodów. Prymowanie lęku przed śmiercią głodową może wpłynąć na postawy wobec spożywania pewnych pokarmów: na bardziej przychylne wobec dań dotychczas nielubianych albo na bardziej negatywne wobec potraw lubianych<sup>15</sup>. Nie jest jednak tutaj konieczne przyjmowanie, że zadziałał jakiś ewolucyjny mechanizm opanowywania trwogi.

Twórcy TOT dementują oczywiście jej niespójność z teorią ewolucji, stwierdzając, że krytycy nieadekwatnie przedstawiają ich poglądy, a proponowana w to miejsce tzw. psychologia koalicyjna nie jest dostatecznie trafna, zatem nie można w jej świetle dostarczyć wystarczających dowodów dla poparcia lub obalenia TOT. Ostatecznie twórcy TOT apelują do psychologów ewolucyjnych o wyjście poza uproszczone przedstawianie ich teorii i dowodów jej trafności, a także o włączenie się do badań mających na celu integrację TOT z ewolucyjnym myśleniem na temat kultury i społecznych zachowań człowieka (Landau i in., 2007).

---

<sup>15</sup> Jedną z nowszych metod działania na procesy poznawcze, stosowaną, gdy chodzi o ukrycie intencji badaczy lub obejście autocenzury pojawiającej się u osób badanych, kiedy obawiają się narażenia na dezaprobatę, jest prymowanie (*priming*) – przekazywanie informacji tak, aby nie była ona spostrzegana i utrwalana świadomie, np. poprzez ekspozycję w czasie podprogowym, jednak pozostając w strukturach poznawczych podmiotu, wpływa na dalsze procesy poznawcze, mimo że podmiot jest tego nieświadomy.

Propozycja ta nabiera szczególnego posmaku w świetle wniosku, jaki wyprowadził z Hamiltonowskiej zasady dostosowania łącznego (*inclusive fitness*, znanego też jako selekcja krewniacza, *kin selection*) Bielicki, w cytowanym przez Jędraszewskiego (2006) wykładzie „O pewnych niesamowitych właściwościach człowieka jako gatunku”, w którym Bielicki uznał za niesamowite, występujące tylko u ludzi, zachowania typu „na złość mamie odmrozę sobie uszy”, czyli zdolność wypowiedziania posłuszeństwa zasadzie maksymalnego dostosowania (MF – *maximum fitness*)<sup>16</sup>. W innym miejscu Bielicki (2001) przyznał: „Słowa «głęboka tajemnica» i «obszar ukryty w ciemności» można, jak sądzę, odnieść z jeszcze większą mocą do genezy ludzkiej psychiki. Ale to są wyrażenia obecnie w biologii niemodne. Co gorsza: może nie wypada używać ich komuś, kto obrał sobie zawód badacza-naukowca, czyli kogoś, kto nie ma prawa wierzyć w istnienie niewyjaśnialnych tajemnic?” Odpowiedź na to pytanie ukazuje różnicę między poznaniem intuicyjnym, „fenomenologicznym”, „rozumiejącym” itp. a poznaniem naukowym. Szkoda, że Bielicki nie dodał, iż każdemu, także jemu, wolno wierzyć w cokolwiek, co jest niewyjaśnialne, tyle że nie jako naukowcowi. Co więcej – nie należy do nauki ani wiara w wyjaśnienie „niewyjaśnialnego”, ani wiara w niemożność tego wyjaśnienia.

#### TRANSGRESJA JAKO MECHANIZM DUCHOWEJ PRZEMIANY

Szukając cech przypisywanych duchowości w niewspominających o niej koncepcjach psychologii głównego nurtu, warto zająć się tzw. transgresjonizmem autorstwa Kozielleckiego. Podstawą koncepcji jest teza: „człowiek to układ transgresyjny”, zaś transgresja to zjawisko intencjonalnego wychodzenia poza to, co człowiek posiada i czym jest. Można wyróżnić cztery światy transgresji (działań): ku rzeczom – „mieć”; ku innym – rozszerzanie kontroli nad innymi, ale

---

<sup>16</sup> Bielicki zapomniał chyba o ludzkiej zdolności transcendowania czasu. Jeśli istnieje życie po śmierci (jedni są pewni, że dosłownie, inni – symbolicznie), zasada maksymalnego dostosowania działa dalej. Dostosowanie następuje w niebie, poprzez zbawienie czy nirwanę. Są to owe sławne kompensatory, których pojęcie wprowadzili ongiś Stark i Bainbridge (1987). Niewykluczone, że jest to niesamowite i że to właśnie doprowadzi kiedyś do zniknięcia naszego gatunku (myśląc ewolucyjnie, religia istnieje zbyt krótko, aby zadowolić „samolubny gen”). Można też polemizować, twierdząc, że wiara w transcendowanie śmierci, nawet symboliczne, prowadzi do selektywnego doboru genetycznego, albo już przyczyną dominacji *homo sapiens* nad innymi gatunkami. Gdyby zająć wierzył w życie pozagrobowe albo przetrwanie jako bohater w pamięci potomnych zajęcy, nie bałyby się tak bardzo, częściej zdobywałyby pokarm oraz przychyłność zajęcych. Te rozdziłyby jeszcze więcej nieustraszonego potomstwa.



i altruizm, powiększanie zakresu wolności indywidualnej; ku symbolom – tworzenie nowych niekonwencjonalnych konstrukcji myślowych, rozszerzanie wiedzy o świecie; oraz ku sobie – autokreacja<sup>17</sup>. W *Psychotransgresjonizmie* (Kozielecki, 2001) pojawił się jeszcze jeden świat: wirtualny. Znajduje się on na styku czterech poprzednich światów. Aby tworzyć transgresje wirtualne, najpierw muszą zaistnieć światy realne.

Transgresje to czynności inwencyjne i ekspansywne, wykraczające poza typowe granice działania, dzięki którym jednostka lub zbiorowość kształtują nowe struktury lub niszczą struktury już ustabilizowane, tworzą wartości pozytywne i wartości negatywne. Czynności te są źródłem rozwoju i regresu. Człowiek świadomie przekracza dotychczasowe granice materialne, społeczne i symboliczne. Z tego powodu transgresje różnią się od bardziej podstawowych działań ochronnych, funkcjonujących zgodnie z zasadą homeostazy. Przeciwnie do niej działa heterostaza: osiągnięcie kolejnych celów transgresyjnych nie redukuje motywacji do podejmowania dalszych działań, ale raczej motywację taką podtrzymuje lub nawet ją zwiększa.

Widać tu część wymienionych na początku cech duchowości (transcendowanie, dążenie do integracji, powiększanie zakresu samoświadomości). Nie uciekniemy także od siebie: główne źródło transgresji to motywacja hubrystyczna, czyli uznane za jeden z dwu buforów egzystencjalnej trwogi przez autorów TOT dążenie do potwierdzania podtrzymywania i wzrostu własnej wartości jako osoby. Hubris jest egoistyczna i hedonistyczna – czy to indywidualna (sukces, przewaga nad innymi), czy zbiorowa (rewolucje i przewroty polityczne). Motywację hubrystyczną cechuje często dążenie do doskonałości – Leonardo da Vinci dwadzieścia lat malował *Ostatnią wieczerzę*. Działania hubrystyczne mogą być konstruktywne (altruizm, choć w celu dowartościowania siebie, podobnie jak heroizm na wojnie) lub destruktywne (zbrodnie Raskolnikowa, zamachy terrorystyczne).

Kozielecki twierdzi, że istnieją działania autoteliczne, same sobie dostarczające gratyfikacji, w pewnym sensie przeciwieństwo działań hubrystycznych. Najlepszym tego dowodem są według niego działania stymulowane motywacją poznawczą, wyrażającą jedynie dążenie do intelektualnego opanowania świata. Zdaniem Kozieleckiego jest to bardziej antypotrzeba – motywacja poznawcza ma charakter nieegoistyczny, wychodzi poza zasadę przyjemności. Człowiek zdobywa i tworzy informacje o świecie dlatego, że pragnie zaspokoić własną

---

<sup>17</sup> Są jeszcze – według Kozieleckiego – transgresje paradoksalne, np. oddanie nerki zmniejsza prawdopodobieństwo życia lub nawet przeżycia. Jest to transgresja „ku ludziom”, z negacją transgresji „ku sobie”, chyba że celem jest rozwój własnej osobowości (czyn prometejski).

ciekawość, zamierza przeżyć piękno nieznanymi form, chce zmniejszyć nudę i monotonię. Jest to zatem motywacja wewnętrzna. Czy jednak, uruchamiając motywację poznawczą, ludzie wychodzą poza egocentryczną perspektywę widzenia siebie i świata? Według Kozieleckiego – tak. Natomiast z perspektywy psychologii poznawczej jest to przejaw ulegania złudzeniu. Potrzeby poznawcze mają z zasady charakter utylitarny; są częścią elementarnego systemu orientacji w świecie i służą adaptacji<sup>18</sup>. Nie ma w tym niczego nagannego. Nie wyklucza to autentyczności przekonania jednostki, że kieruje się tylko czystą ciekawością. Wydaje się, że chodzi tu raczej o różnicę między subiektywnym (fenomenologicznym, świadomościowym) i obiektywnym (empirycznym, wnioskującym pośrednio z zachowania) paradygmatem uprawiania psychologii.

Do paradygmatu fenomenologicznego częściowo zbliża założenie przez Kozieleckiego<sup>19</sup>, że człowiek jest układem samodzielnym, intencjonalnym, ekspansywnym i twórczym, a jego zachowanie jest tylko częściowo zdeterminowane. Transgresja to przekraczanie granic, zaś „granicą” mogą być najróżniej (dosłownie lub symbolicznie) pojmowane bariery. Wyznacza je zakres posiadanej wolności czy władzy, poziom postępu w dziedzinie edukacji, zakazy i nakazy prawne oraz moralne. Jest to następny punkt zbieżny między koncepcją transgresyjną a egzystencjalnym rysem jawnych koncepcji duchowości, które operują pojęciem przemiany w wyniku przekraczania (transcendowania) nieprzekraczalnych dotąd granic. Bariery, o których tu mowa, to właśnie owe granice.

Począwszy co najmniej od myśli Frankla, w koncepcjach duchowości można zauważyć koniunkcję między sensem i wartościowaniem oraz wartościami i celami. Według koncepcji transgresyjnej człowiek jako byt intencjonalny kieruje się celami. Cele są zasadniczymi wyznacznikami siły motywacji. Cel jako wynik działania wnosi wartość, której człowiek poszukuje. Czyny człowieka są ukierunkowane na wartości. Działania ludzkie, działania praktyczne i poznawcze, są instrumentem, za którego pomocą człowiek osiąga rezultaty wartościowe, takie jak pożywanie, uznanie społeczne i wolność<sup>20</sup>.

Do Teorii Opanowywania Trwogi zbliża koncepcję Kozieleckiego wyróżnienie działań temporalnych – realistycznych lub iluzorycznych prób przedłużenia

---

<sup>18</sup> „Poznanie to zdolność człowieka i innych gatunków do odbioru informacji z otoczenia oraz przetwarzania ich w celu skutecznej kontroli własnego działania, a także lepszego przystosowania się do warunków środowiska” (Nęcka, Orzechowski i Szymura, 2006, s. 22).

<sup>19</sup> Kozielecki przez szereg lat zajmował się eksperymentalnymi badaniami w ramach psychologii myślenia i decyzji (Kozielecki, 1981).

<sup>20</sup> Działania w kierunku wartości są funkcją subiektywnej oceny ich prawdopodobieństwa, stąd są one obarczone dozą niepewności (a czasem nawet ryzyka). Programy działań transgresyjnych są z natury heurystyczne, zawodne i nieokreślone.

„czasu osobowego”. Realistyczne są formy działań ochronnych, skierowanych na przedłużanie życia, w bardziej transgresyjny sposób czynione są starania o trwanie w kulturze. Mieszczą się tu działania twórcze i innowacyjne, ale także akceptacja systemów wierzeń religijnych, zgodnie z którymi śmierć nie oznacza bezwarunkowego zaniku osoby.

Warte podkreślenia jest zwrócenie przez Kozieleckiego uwagi na rolę pełnioną w generowaniu transgresji temporalnych przez mity i iluzje. Zaspokajanie potrzeby sensu i rozumienia, nawet kosztem rozminięcia się z prawdą – *de facto*, choć podmiot tych procesów nie musi zdawać sobie z tego sprawy – to przecież jedna z kluczowych cech duchowości. Budowanie mitów i iluzji niekonwencjonalnych i oryginalnych jest też procesem twórczym. Tworzenie oraz wiara w mity i iluzje to transgresje niespecyficzne. Złudne przekonania o szczęśliwej przeszłości czy też o pełnej kontroli zjawisk ekonomicznych pobudzają nadzieję na przyszłość. W przeciwieństwie do wiedzy dyskursywnej, mity są strukturami o fabule odrealnionej i niedookreślonej, nie podlegają dychotomii „prawda-falsz” a raczej „wiara-zwątpienie”. Nie podlegają weryfikacji empirycznej. Mity są nieredukowalnym składnikiem kultury i struktur poznawczych, zaspokajają potrzebę rozumienia świata. Kultura pozbawiona elementu mitycznego traci spójność. Mity zwiększają subiektywne prawdopodobieństwo osiągnięcia celu i stają się źródłem pozytywnych emocji. Kształtując postawy wobec świata i siebie, kształtują emocjonalny stosunek do innych. Często go deformują – stąd uprzedzenia czy – tak niekiedy groźna – mitologia narodowa. Mity wpływają na podejmowanie i przebieg działań ochronnych i transgresyjnych (np. iluzja kontroli, przekonanie o wszechmocy), stając się „siłą materialną”.

Kozielecki zakłada, że wartość mitu czy iluzji równa się sumie ich konsekwencji pozytywnych i negatywnych. Gdy suma jest pozytywna, ludzie akceptują mit lub iluzje, włączając je do struktur poznawczych; bilans niekorzystny zwiększa szansę odrzucenia takiej transgresji. Mechanizm ten nie musi być w pełni uświadomiony. Co więcej, mity i iluzje ludzie łączą z innymi strukturami – racjonalnymi i dyskursywnymi, nie widząc sprzeczności. Ale uwaga: bliskie mitom są struktury urojeniowe – specyficzna forma transgresji symbolicznej. Obie formy są odrealnione. W obu przypadkach świat – przynajmniej po części – składa się ze złudzeń, fantazji i magii, nie podlegających weryfikacji. Jednak mity są zobiektywizowanymi składnikami kultury; urojenia są bardziej zindywidualizowane i – jak to formułuje Kozielecki – prywatne.

WARTO KRUSZYĆ KOPIE  
– NIE MA WAŻNIEJSZEJ KATEGORII DLA SYNTEZ PSYCHOLOGICZNYCH  
NIŻ DUCHOWOŚĆ

Podzielone na jawne i ukryte koncepcje duchowości przedstawione są z dwóch powodów. Pierwszy to chęć polemicznego ukazania przyczyn kontrowersyjnego niekiedy ich charakteru (dotyczy to poglądów Helminiaka i częściowo Frankla), zaś z drugiej strony – motywów nieużywania w odniesieniu do nich określenia „duchowość”. Powód drugi to przekonanie, że potrzebne jest przypomnienie przynajmniej niektórych koncepcji w chwili zdecydowanie rosnącej popularności kategorii takiej, jak duchowość, i to nie tylko w psychologii (por. np. Grzegorzczak, Sójka i Koschany, 2006; Pasek, 2013). Opis najważniejszych rysów koncepcji TOT, MPS i transgresji ma częściowo polemiczny charakter także z innego powodu: jak każda teoria, także i przypomniane w tym miejscu koncepcje mają nie tylko zalety, lecz także ograniczenia. Ukazanie ich w ten – z konieczności skrótowy i wybiórczy – sposób powinno być wystarczająco usprawiedliwione w świetle drugiego z powodów.

Spośród przedstawionych koncepcji ukrytych koncepcja transgresyjna jest w największym stopniu koncepcją duchowości. Więcej, wnosi do dyskursu o duchowości nowe wątki, na przykład poprzez zwrócenie uwagi na transgresje destrukcyjne czy na funkcje motywacji poznawczej, choć – jak się wydaje – niekoniecznie autotelicznej. Podobnie jak Averill czy Csikszentmihalyi w pominiętej z braku miejsca teorii przepływu, Koziński wymienia dwa wymiary rozwoju transgresyjnego: wzrost dyferencjacji (zróznicowania) oraz wzrost integracji. O ile transgresje konstruktywne sprzyjają wzrostowi zróznicowania i integracji, transgresje destruktywne zwiększają entropię i dezorganizację, hamują proces dyferencjacji.

Koncepcja transgresyjna może być inspirującą podstawą dla formułowania programów badań o szerokim zakresie tematycznym. Możliwość taką stwarza również Model Przetrwania Sensu. Przykładem może być próba sprawdzenia hipotezy, że sposób działania (np. zachowania wobec mniejszości etnicznych) osób ortodoksyjnie religijnych jest bardziej podobny do sposobu reprezentowanego przez ateistów niż do działania osób religijnie otwartych, poszukujących. Z drugiej strony, sposób działania tych ostatnich jest najbardziej podobny do reprezentowanego przez agnostyków. Procedura tego rodzaju może być traktowana jako porównywanie form transgresji: można przypuszczać, że ortodoksi i ateści preferują transgresje hubrystyczne i ochronne, podczas gdy osoby poszukujące i agnostycy wolą heterostatyczne, nieegocentryczne i twórcze transgresje symbo-

liczne. Przenosząc ten projekt na grunt MPS można też na przykład sprawdzić, czy ortodoksi i ateści potrzebują więcej czasu na udzielenie poprawnej odpowiedzi na pytania o znaczenie wybranych zdań o charakterze purnonsensownym w porównaniu z osobami religijnie poszukującymi i agnostykami.

W analogiczny sposób – zarówno na gruncie koncepcji transgresyjnej, jak i MPS – można badać różnice zachowań w sytuacjach egzystencjalnych między osobami przeżywającymi stany mistyczne oraz osobami nieprzeżywającymi takich stanów. Można oczywiście manipulować świadomością śmiertelności i porównywać jej wpływ na zachowania badanych z wpływem innych czynników podważających sens. Takie czy inne, badania spełniają wtedy warunki naukowości. Jest to korzyść płynąca z zastosowania koncepcji akceptowanych w głównym nurcie psychologii. Nie chodziło w tym miejscu o traktowanie opisanych koncepcji jako koncepcji duchowości „na siłę”, lecz raczej o ukazanie, że – choć należące do różnych dziedzin dyskursu – koncepcje traktujące jawnie o duchowości i nieposługujące się tym pojęciem mają ze sobą wiele wspólnego. Przy najmniej także w ten sposób można bronić psychologii głównego nurtu, zwanej też akademicką, jako nauki, która nie traci człowieka z zasięgu swoich dociekań.

#### LITERATURA CYTOWANA

- Allport, G. W. i Ross, J. M. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 432-443.
- Antonovsky, A. (1995). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*. Warszawa: Fundacja IPIŃ.
- Assagioli, R. (1982). *Psychosynthesis: A manual of principles and techniques*. Cz. I: *Dynamic psychology and psychosynthesis* (s. 11-31). Harmondsworth: Penguin Books.
- Averill, J. R. (1998). Spirituality: From the mundane to the meaningful – and back. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 18, 101-126.
- Batson, C. D. (1976). Religion as prosocial: Agent or double agent? *Journal for the Scientific Study of Religion*, 15(1), 29-45.
- Batson, C. D., Schoenrade, P. (1991). Measuring religion as quest: Validity concerns. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 30(4), 416-447.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York: The Guilford Press.
- Becker, E. (1973). *Denial of death*. New York: The Free Press. Division of Collier Macmillan Publishers.
- Beit-Hallahmi, B. (1984). Psychologia religii – co wiemy. W: H. Grzymała-Moszczyńska (red.), *Psychologia religii. Wybór tekstów* (cz. I, s. 13-22). Kraków: Uniwersytet Jagielloński. Skrypty Uczelniane, 472.
- Bering, J. M. (2002). The existential theory of mind. *Review of General Psychology*, 6(1), 23-24.
- Bielicki, T. (2001). O zoologicznej wizji człowieka, czyli krótka rozprawa o pysze, [http://www.miesiecznik.znak.com.pl/bielicki\\_551.html](http://www.miesiecznik.znak.com.pl/bielicki_551.html) (23.08.2012).

- Burris, C. T. i Rempel, J. K. (2004). „It’s the end of the world as we know it”: Threat and the spatial-symbolic self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 19-42.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Przeptyw. Psychologia optymalnego doświadczenia*. Warszawa: Wydawnictwo Studio EMKA.
- Dąbrowski, K. (1979). *Dezintegracja pozytywna*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Dąbrowski, K. (1982). *Pasja rozwoju*. Warszawa: Polskie Towarzystwo Higieny Psychicznej.
- Dobroczyński, B. (2009). *Kłopoty z duchowością. Szkice z pogranicza psychologii*. Kraków: Zakład Wydawniczy NOMOS.
- Emmons, R. A. (2000). Is spirituality an intelligence? Motivation, cognition, and the psychology of ultimate concern. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10(1), 3-26.
- Frankl, V. E. (1946/1963). *Man’s search for meaning: An introduction to logotherapy*. Boston: Beacon Press. [Oryginał niemieckojęzyczny: *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. Wien: Franz Deuticke.]
- Frankl, V. E. (1984). *Homo patiens*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Frankl, V. E. (2010). *Wola sensu. Założenia i zastosowanie logoterapii*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T. i Solomon, S. (1987). The causes and consequences of the need for self-esteem: A terror management theory. W: R. F. Baumeister (red.), *Public self and private self* (s. 189-212). New York: Springer-Verlag.
- Greenberg, J., Solomon, S. i Pyszczynski, T. (1997). Terror management theory of self-esteem and cultural worldviews: Empirical assessments and conceptual refinements. W: M. P. Zanna (red.), *Advances in experimental social psychology* (vol. 29, s. 61-72). New York: Academic Press.
- Grzegorzczak, A. (2006). Empiryczne wyróżnienie duchowości. W: A. Grzegorzczak, J. Sójka i R. Koschany (red.), *Fenomen duchowości* (s. 29-34). Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Adama Mickiewicza.
- Grzegorzczak, A., Sójka, J. i Koschany R. (red.) (2006). *Fenomen duchowości*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Adama Mickiewicza.
- Hay, D. (1994). “The biology of God”: What is the current status of Hardy’s hypothesis? *International Journal for the Psychology of Religion*, 4(1), 1-23.
- Helminiak, D. A. (1996a). *The human core of spirituality. Mind and psyche and spirit*. Albany: SUNY Press.
- Helminiak, D. A. (1996b). A scientific spirituality: The interface of psychology and theology. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 6(1), 1-19.
- Heszen-Niejodek, I. i Gruszczyńska, E. (2004). Wymiar duchowy człowieka, jego znaczenie w psychologii zdrowia i jego pomiar. *Przegląd Psychologiczny*, 47(1), 15-31.
- James, W. (2001<sup>3</sup>). *Doświadczenia religijne*. Tłum. J. Hempel. Kraków: Zakład Wydawniczy NOMOS.
- Jędraszewski, M. (2006). Duchowość człowieka jako zdolność wypowiedzenia posłuszeństwa zasadzie MF. W: A. Grzegorzczak, J. Sójka i R. Koschany (red.), *Fenomen duchowości* (s. 35-48). Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Adama Mickiewicza.
- Jung, C. G. (1976). *Archetypy i symbole*. Warszawa: Czytelnik.
- Kirkpatrick, L. A. i Navarette, C. D. (2006). Reports of my death have been greatly exaggerated: A critique of terror management theory from an evolutionary perspective. *Psychological Inquiry*, 17(4), 288-298.
- Kłoczowski, J. A. (2006). Czym jest duchowość? Kontekst religijny i kulturowy. W: A. Grzegorzczak, J. Sójka i R. Koschany (red.), *Fenomen duchowości*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Adama Mickiewicza (s. 13-19).

- Kossowska, M. (2003). Różnice indywidualne w potrzebie poznawczego domknięcia. *Przegląd Psychologiczny*, 46, 355-375.
- Kozielecki, J. (1977). *Psychologiczna teoria decyzji*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Kozielecki, J. (1986). A transgressive model of man. *New Ideas in Psychology*, 4, 89-105.
- Kozielecki, J. (1987a). *Koncepcja transgresyjna człowieka*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Kozielecki, J. (1987b). The role of hubristic motivation in transgressive behavior. *New Ideas in Psychology*, 5, 120-141.
- Kozielecki, J. (1997). *Transgresja i kultura*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Kozielecki, J. (2001). *Psychotransgresjonizm. Nowy kierunek psychologii*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Kruglanski, A. i Webster, D. (1996). Motivated closing of the mind: “Seizing” and “freezing”. *Psychological Review*, 103(2), 263-283.
- Landau, M. J., Solomon, S., Pyszczynski, T. i Greenberg, J. (2007). On the compatibility of terror management theory and perspectives on human evolution. *Evolutionary Psychology*, 5(3), 476-519.
- Łukaszewski, W. (2011). *Udręka życia. Jak ludzie radzą sobie z lękiem przed śmiercią?* Sopot: Wydawnictwo Smak Słowa.
- Maslow, A. (1964). *Religions, values, and peak-experiences*. New York: A Viking Compass Book.
- Navarette, C. D., Kurzban, R., Fessler, D. M. T. i Kirkpatrick, L. A. (2004). Anxiety and intergroup bias: Terror management or coalitional psychology. *Group Processes and Intergroup Relations*, 7(4), 370-397.
- Nęcka, E., Orzechowski, J. i Szymura B. (2007). *Psychologia poznawcza*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Obuchowski, K. (1985). *Adaptacja twórcza*. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Pasek, Z. (2013). *Nowa duchowość. Konteksty kulturowe*. Kraków: Wydawnictwo Aureus.
- Pargament, K. I. (1999). The psychology of religion and spirituality: Yes and No. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 9(1), 3-16.
- Plużek, Z. [brak roku]. *Psychometryczne opracowanie testu „Skala PLT” J. Crumbaugh i J. Maholicka* [b.m.w.].
- Popielski, K. (1987). Logoteoria i logoterapia w kontekście psychologii współczesnej. W: K. Popielski (red.), *Człowiek – pytanie otwarte* (s. 289-312). Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Popielski, K. (1993). *Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia*. Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- Proulx, T. i Heine, S. J. (2006). Death and black diamonds: Meaning, mortality, and the meaning maintenance theory. *Psychological Inquiry*, 17(4), 309-318.
- Proulx, T. i Heine, S. J. (2010). The frog in Kierkegaard’s beer: Finding meaning in the threat-compensation literature. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(10), 889-905.
- Pruyser, P. W. (1968). *A dynamic psychology of religion*. New York–Evanston–London: Harper & Row, Publishers.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J. i Solomon, S. (2003). *In the wake of 9/11: The psychology of terror*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Rogers, C. R. (1981). Grupy spotkaniowe. W: K. Jankowski (red.), *Psychologia w działaniu* (s. 78-155). Warszawa: Czytelnik.
- Rusaczyk, M. (red.) (2008). *Teoria opanowywania trwogi. Dyskurs w literaturze amerykańskiej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Sokolik, M. (red.) (2006). *Wybrane zagadnienia duchowości. Perspektywa psychologiczna*. Olsztyn: Wydawnictwo Mantis.

- Spilka, B., Shaver, P. i Kirkpatrick, L. A. (1985). Ogólna teoria atrybucji w psychologii religii. *Nomos. Kwartalnik Religioznawczy*, 5/6, 35-62.
- Stark, R. i Bainbridge, W. S. (1987). *A theory of religion*. New York: Peter Lang.
- Tatarowicz, J. (1988). *Religijność młodzieży a jej sens życia i praca nad sobą*. Warszawa: ANS.
- Thalbourne, M. A. i Delin, P. S. (1999). Transliminality, its relation to dream life, religiosity, and mystical experience. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 9(1), 45-61.
- Trzópek, J. (1999). Człowiek w ujęciu logoterapii Viktora Frankla. W: M. Opoczyńska (red.), *Wprowadzenie do psychologii egzystencjalnej* (s. 148-161). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., Cole, B., Rye, M. S., Butter, E. M., Belavich, T. G. [i in.] (1997). Religion and spirituality: Unfuzzifying the fuzzy. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36, 549-564.
- Zohar, D. i Marshall, I. (2000). *Inteligencja duchowa*. Poznań: Rebis.