Akademia WSB
Dąbrowa Górnicza, Cieszyn, Olkusz, Żywiec, Kraków

Agnieszka Loska

ROZWÓJ DUCHOWY OSÓB UCZESTNICZĄCYCH W KURSACH METODĄ THETAHEALING®. ANALIZA BIOGRAFII

Rozprawa doktorska napisana pod kierunkiem:
dr hab. Agnieszki Stopińskiej-Pająk, prof. AWSB

Dąbrowa Górnicza 2025

Akademia WSB
Dąbrowa Górnicza, Cieszyn, Olkusz, Żywiec, Kraków

OŚWIADCZENIE PROMOTORA ROZPRAWY DOKTORSKIEJ

Oświadczam, że rozprawa doktorska pt. **Rozwój duchowy osób uczestniczących w kursach metodą ThetaHealing®. Analiza biografii** autorstwa mgr Agnieszki Loska została przygotowana pod moim kierunkiem i stwierdzam, że spełnia ona warunki do przedstawienia jej w postępowaniu o nadanie stopnia naukowego.

Data: …… Podpis promotora pracy .....

Akademia WSB
Dąbrowa Górnicza, Cieszyn, Olkusz, Żywiec, Kraków

Agnieszka Loska Dąbrowa Górnicza, ……

OŚWIADCZENIE

Świadoma odpowiedzialności prawnej oświadczam, że złożona rozprawa doktorska pt.: **Rozwój duchowy osób uczestniczących w kursach metodą ThetaHealing®. Analiza biografii** została napisana przeze mnie samodzielnie.

Równocześnie oświadczam, że rozprawa doktorska nie narusza praw autorskich w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 roku o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. 1994, nr 24, poz. 83) oraz dóbr osobistych chronionych prawem cywilnym.

Ponadto rozprawa doktorska nie zawiera informacji i danych uzyskanych w sposób nielegalny i nie była wcześniej przedmiotem innych procedur urzędowych związanych z uzyskaniem dyplomów lub tytułów zawodowych uczelni wyższej.

Wyrażam również zgodę na udostępnianie rozprawy doktorskiej bez wynagrodzenia dla celów badawczych lub poznawczych Biblioteki Akademickiej Akademii WSB im. prof. J. Altkorna, z zastrzeżeniem, że udostępnianie to następować będzie wyłącznie na miejscu, w siedzibie Biblioteki.

.....
podpis doktoranta

SPIS TREŚCI

Wstęp 9

1. Metodologiczno-teoretyczne uzasadnienie rozważań nad współczesną duchowością 13

1.1. Metoda jakościowa w humanistycznych badaniach o duchowości 13

1.2. Obraz współczesnej duchowości – interdyscyplinarny obraz kontekstów rozwoju duchowego 32

1.2.1. Pedagogiczny obraz duchowości 33

1.2.2. Filozoficzne spojrzenie na duszę 42

1.2.3. Psychologiczne interpretacje duchowości 53

1.2.4. Dowody na istnienie pola duchowości w naukach o fizyce kwantowej, neurobiologii, epigenetyce i geometrii fraktalnej 57

1.2.5. Teologiczno-religijne i pozareligijne koncepcje duchowości 62

1.3. Narratorki i Narratorzy w perspektywie andragogicznej 84

1.3.1. Dorosłość 90

1.3.2. Opis Narratorek i Narratorów 94

2. Metoda ThetaHealing® 98

2.1. Kursy ThetaHealing® – jako jedna z metod wsparcia rozwoju duchowego człowieka w procesie edukacji dorosłych 98

2.2. Głos Narratorek i Narratorów – wertykalne spojrzenie na indywidualne biografie. Interpretacja sensów i znaczeń 117

2.2.1. Osamotnienie ANETY 118

2.2.2. Kariera BRUNA 134

2.2.3. Uznanie RÓŻY 151

2.2.4. Odwaga LILIANNY 178

2.2.5. Niezależność MARIANNY 198

2.2.6. Opanowanie ZOFII 227

2.2.7. Bioenergoterapia PAWŁA 242

2.2.8. Prawda JAGODY 261

3. Znaczenie rozwoju duchowego w narracjach – spojrzenie horyzontalne w oparciu o wątki podjęte w biografiach 275

3.1. Spojrzenie horyzontalne w świetle koncepcji Paula Ricoeur'a 275

3.2. Referencyjność. Relacje ze światem 284

3.3. Komunikowalność. Relacje z ludźmi.....295

3.4. Samozrozumienie. Relacja ze sobą 314

3.5. Samozrozumienie. Relacja z Bogiem.....320

3.6. Konteksty jako rama odniesienia interpretacji 330

3.7. Rozwój duchowy – próba krytycznego wglądu w ukryte, symboliczne i niejawne akty odrzucenia.....343

ZAKOŃCZENIE.....358

BIBLIOGRAFIA.....371

NETOGRAFIA.....406

WYKAZ TABEL 411

ANEKS.....412

STRESZCZENIE PRACY W JĘZYKU POLSKIM.....414

STRESZCZENIE PRACY W JĘZYKU ANGIELSKIM 416

WSTĘP

„Poznanie ducha jest czymś najkonkretniejszym
i dlatego czymś najwyższym i najtrudniejszym.
Poznać samego siebie oznacza poznanie tego,
co prawdziwe samo w sobie i dla siebie,
czyli samej istoty ducha”.
G.W.F. Hegel

Poznanie ducha i własnej duchowości, jak pisze Georg Wilhelm Friedrich Hegel[1], stanowi istotny zasób dla ludzi w czasach kryzysu współczesnego świata. Samotność, osamotnienie, rozpadające się wspólnoty, nasilająca się skłonność do depresji, stany lękowe skłaniają do szerszej refleksji nad wymiarem duchowym człowieka. Zarówno droga do poznania duchowości pozareligijnej jak i religijnej może odbywać się poprzez pedagogikę, psychologię, socjologię, filozofię i kulturę.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w 2022 roku wezwała do holistycznej wizji zdrowia, która integruje fizyczne, psychiczne, psychologiczne i duchowe dobre samopoczucie[2].

Pod koniec XX wieku pojawiły się międzynarodowe rekomendacje, by duchowość uznać za integralny, czwarty filar zdrowia, obok fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu[3], jednak współczesna praktyka opieki zdrowotnej nadal nie integruje w sposób systemowy wymiaru duchowego, a współpraca pomiędzy środowiskami medycznymi i duchowymi jest niewystarczająca. Nadal istnieje potrzeba tworzenia nowych, włączających systemów opieki zdrowotnej i ważne jest by uwzględniały one duchowo-religijne zasoby ludzi, uwarunkowania kulturowe, tradycyjne praktyki uzdrawiania oraz różnorodne formy wierzeń, przekonań i stylów życia. Konieczna jest zmiana w myśleniu i praktyce, mianowicie odejście od jednostronnych

[1] G.W.F. Hegel, *Encyklopedia nauk filozoficznych, III Filozofia ducha,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2014, s. 399.
[2] S. Peng-Keller, F. Winiger, R. Rauch, *The Spirit of Global Health. The World Health Organization and the ”Spiritual Dimension” of Health, 1946–2021,* Oxford University Press, Oxford 2022.
[3] World Health Organization, *Spiritual well-being in health and disease,* WHO Technical Report Series Genewa 1984.

rozwiązań na rzecz dialogu międzykulturowego i interdyscyplinarnego, który umożliwi rzeczywistą integrację wymiaru duchowego w strukturach opieki zdrowotnej[4].

Również UNESCO, w swoich dokumentach dotyczących edukacji przez całe życie, wskazuje na potrzebę rozwijania potencjału egzystencjalnego i duchowego ludzi dorosłych jako istotnych składowych rozwoju człowieka[5]. W kontekście edukacji przez całe życie, UNESCO zachęca do tworzenia systemów edukacyjnych, które uwzględniają różnorodne potrzeby i aspiracje ludzi, promuje rozwój holistyczny, który obejmuje zarówno aspekty intelektualne, jak i duchowe oraz podkreśla potrzebę integracji wymiaru duchowego w edukacji, aby wspierać pełny rozwój i budować systemy społeczne oparte na wartościach, empatii i wzajemnym szacunku[6].

W kontekście ponowoczesności oraz obserwowanego wzrostu zainteresowania rozwojem duchowym poza tradycyjnymi strukturami religijnymi, przedmiotem moich dociekań jest to, w jaki sposób osoby dorosłe definiują duchowość, rozwój duchowy oraz praktykę ThetaHealing® jako potencjalną formę kształcenia duchowego w dorosłości. Ciekawi mnie również, w jaki sposób doświadczają wymienionych kategorii, jak na nie reagują oraz jak wpływają one na ich wewnętrzny rozwój, w tym na proces duchowego wzrastania i budowania coraz wyższych poziomów świadomości.

W niniejszej pracy dokonuję rozważań metodologicznych, teoretycznych oraz przedstawiam spojrzenie uczestniczek i uczestników badań, którzy opowiedzieli o własnych odczuciach i doświadczeniach w tym zakresie. Dysertacja składa się z trzech rozdziałów: metodologiczno-teoretycznego i dwóch rozdziałów badawczych, w których dokonuję interpretacji, a także wstępu i zakończenia. Przed przystąpieniem do badań sformułowałam problem badawczy, rozważyłam w jaki sposób go badać, zdecydowałam jakie pytania zadać Narratorkom i Narratorom. Skupiłam się wyłącznie na paradygmacie interpretatywnym i zdecydowałam o metodzie wywiadu narracyjnego, jako najodpowiedniejszym sposobie zdobycia potrzebnych danych empirycznych.

Celem naukowym niniejszej rozprawy jest poznanie, opisanie i zrozumienie przeżyć, opinii i postaw Narratorek i Narratorów oraz analiza opowiedzianych historii życia, sensów i znaczeń jakie nadali im ich autorzy. Dążę do rozumiejącego wglądu w szczególny, indywidualny sposób zmian dróg życiowych, tożsamości, sensu egzystencji,

[4] U. Wüthrich-Grossenbacher, *Potrzeba poszerzenia pojęcia zdrowia i uwzględnienia wymiaru duchowego,* „International Journal of Public Health", 2024, nr 1.
[5] UNESCO, *Learning to be: A holistic and integrated approach to values education for human development,* UNESCO Asia and Pacific Regional Bureau for Education, Bangkok 2002.
[6] https://www.uil.unesco.org/en [data dostępu: 02.05.2025].

wewnętrznej spójności między sobą a światem każdego z Narratorek i Narratorów, w rozumieniu jakie przypadnie mi w udziale jako badaczce, podążającej za ideą badań biograficznych, interpretatywnych.

W pierwszym rozdziale przedstawiam założenia metodologiczno-teoretyczne projektu badawczego, uznając problematykę metodologiczną za najbardziej znaczący i zarazem wyjściowy punkt dla całości i zasadności badań. Zostały one umieszczona na początku pracy w sposób celowy, z uwagi na konieczność uwzględnienia podstawowych założeń ontologicznych, odnoszących się do natury rzeczywistości oraz epistemologicznych, związanych z teorią poznania i sposobami dochodzenia do wiedzy o świecie. Te założenia uwarunkowały dalszy proces badawczy oraz kolejne części pracy.

W drugim rozdziale tej monografii, opisałam metodę ThetaHealing®, którą wybrały osoby biorące udział w badaniu, a która jest uważana za metodę edukacyjno-duchową. Przedstawiłam cele metody, założenia teoretyczne, procedury i techniki, którymi posługują się zarówno nauczyciele jak i studenci. W drugiej części rozdziału drugiego, głos oddałam Narratorkom i Narratorom i dokonałam analizy wertykalnej każdej z ośmiu biografii. Ukazałam powody podjęcia decyzji uczestnictwa w kursach rozwoju duchowego i dążyłam do uchwycenia indywidualnych dróg prowadzących od dzieciństwa poprzez punkty zwrotne, punkty krytyczne, aż do podjęcia decyzji o kursach rozwoju osobistego i duchowego. Przedstawiłam też interpretacje tychże biografii w świetle teorii naukowych zarówno pedagogicznych, psychologicznych, socjologicznych jaki filozoficznych lub teologicznych. W rozdziale tym całą uwagę poświęcam historii, przemianie i nadziei Narratorek i Narratorów.

Trzecia część stanowi przekrojowe spojrzenie na temat rozwoju duchowości wśród osób badanych. Ponieważ wszystkie wywiady odnoszą się do kategorii relacji, postanowiłam zastosować analizę horyzontalną, gdzie zostały wyszczególnione powtarzające się tematy, wątki i problemy, które opisałam i zinterpretowałam z uwzględnieniem teorii hermeneutyki egzystencjalnej Paula Ricoeur'a w odniesieniu do różnych poziomów relacje: ze światem, z ludźmi, ze sobą i z Bogiem.

Takie ujęcie pozwoliło uchwycić zarówno indywidualny, jak i uniwersalny wymiar doświadczeń opowiedzianych przez osoby udzielające wywiadów, ukazując duchowość pozareligijną jako dynamiczny proces edukacyjny oraz sensotwórczy. Analiza horyzontalna umożliwiła wydobycie powtarzalnych struktur tematycznych, relacyjnych, czasowych, egzystencjalnych, językowych, które porządkowały narracje

osób biorących udział w badaniu i nadawały im spójność w perspektywie rozwoju duchowego.

Zakończenie przedstawia moje przemyślenia, wnioski oraz próbę odpowiedzi na nurtujące mnie pytania. Wierzę, że wyniki badań pozwolą lepiej zrozumieć duchowy świat Narratorek i Narratorów, a tym samym przyczynią się do pogłębienia refleksji nad duchowością pozareligijną oraz otwartości na jej różnorodne formy przeżywania i wyrażania.

Praca obejmuje bibliografię, która uwzględnia szeroki zakres publikacji zwartych, publikacji ciągłych, oraz neografię.

Dla lepszego odbioru i zrozumienia kontekstu moich badań, zamieszczam na wstępie krótkie definicje mojego rozumienia terminów religia i duchowość. Szczerzej na ten temat piszę w *rozdziale 1.2. Obraz współczesnej duchowości – interdyscyplinarny obraz kontekstów rozwoju duchowego.*

W niniejszej dysertacji termin „religia lub religie" rozumiem jako zinstytucjonalizowane i zorganizowane formy praktykowania wiary lub systemów przekonań, natomiast „duchowość" odnoszę do indywidualnego sposobu doświadczania i opisywania transcendencji oraz osobistego pojmowania relacji z Bogiem. Przyjmuję również stanowisko klasyfikujące duchowość jako coś nadrzędnego w stosunku do religii, co stanowi perspektywę aksjologiczną, która „odnosi się do poglądu badacza na rzeczywistość, która ma być przedmiotem jego badań naukowych. Wyraża ona system akceptowanych przez badacza wartości"[7]. Jako badaczka w ten sposób dokonałam wyboru poglądów, ramy odniesienia, akceptowanej przez osoby biorące udział w badaniu oraz moją.

[7] B. Śliwerski, *Pedagogika holistyczna. Studium z perspektywy metanauk społecznych*, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 2020, s. 122.

1. METODOLOGICZNO-TEORETYCZNE UZASADNIENIE ROZWAŻAŃ NAD WSPÓŁCZESNĄ DUCHOWOŚCIĄ

1.1. Metoda jakościowa w humanistycznych badaniach o duchowości

Socjologowie chicagowscy[8] rozpoczęli rozwój metody jakościowej przez wprowadzenie badań biograficznych, studiów przypadku i historii życia[9]. W obszarze nauk humanistycznych i społecznych można wyróżnić wiele założeń metodologicznych[10], dlatego poniżej przedstawiam przyjęte w niniejszej pracy postępowanie dotyczące metodologii. Będą one mieściły się w ogólnych ramach badań jakościowych o charakterystycznej perspektywie biograficznej, gdzie starałam się opisać i zinterpretować historie, znaczenia i zmiany w biografiach osób uczestniczących w kursach rozwoju duchowego ThetaHealing®.

Analizę badań własnych prowadziłam w świetle teorii fenomenologiczno-hermeneutycznej, która skupia się zarówno na opisie doświadczeń jak i odpowiada na potrzebę zrozumienia istoty samego rozumienia, oraz pełni funkcję metody badawczej, ukierunkowanej na interpretację. Przyjęłam to podejście, ponieważ uważam, że rozumienie i interpretacja, które są założeniami hermeneutyki, stanowią główny cel prowadzonych przeze mnie badań[11]. Rozumienie i interpretacja narracji stanowią podstawę teorii hermeneutyki, jednak jest jeszcze drugie ważne założenie tejże teorii, mianowicie odkrywania nowych znaczeń, determinowanych przez indywidualną pespektywę osoby interpretującej.

Założenia ontologiczne, stanowią refleksje nad naturą rzeczywistości, prawdą o społeczeństwie, relacjach międzyludzkich oraz o sposobie istnienia społeczeństwa. Bogusław Śliwerski precyzuje: „perspektywa ontologiczna dotyczy poglądu badacza na badaną rzeczywistość na podstawie znajomości teorii naukowych. Na podstawie

[8] K. Kaźmierska, *Wprowadzenie,* [w:] *Metoda biograficzna w socjologii ontologia tekstów,* (red.) K. Kazimierska, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2012, s. 17.
[9] K. Kaźmierska, K. Waniek, *Autobiograficzny wywiad narracyjny. Metoda – technika – analiza,* Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2020, s. 11.
[10] E. Dubas, J. Stelmaszczyk, *Biografie i uczenie się,* Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2015, s. 31.
[11] P. Ricoeur, *Hermeneutyka i nauki społeczne. Eseje o języku, działaniu i interpretacji*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 2025.

określonej perspektywy ontologicznej badacz ustala zbiór zmiennych i występujące między nimi zależności jako istotne dla badanego przez siebie zjawiska”[12]. Rzeczywistość społeczna jest konstruowana przez doświadczenia, interakcje społeczne i relacje jednostek, natomiast tożsamość kształtuje się w zależności od przeżytych doświadczeń. Narracja umożliwia wgląd, w jaki sposób człowiek nadaje sens własnym doświadczeniom przez ich interpretację i konstrukcję znaczeń. Jako badaczka nie pozostaję neutralna, lecz aktywnie uczestniczę w procesie tworzenia znaczeń, co wpisuje się w paradygmat hermeneutyki[13].

Założenia epistemologiczne w pracach humanistycznych, a szczególnie w badaniach jakościowych, definiują czym jest wiedza oraz jak może być zdobywana i weryfikowana. W niniejszych badaniach epistemologię rozumiem jako teorię poznania, która odnosi się do mojej relacji z badanym światem i obejmuje różnorodność uzasadnień dla wiedzy. B. Śliwerski takie spojrzenie ujmuje w ten sposób: „perspektywa epistemologiczna pojmowana jest jako sposób podejścia badacza do rozwiązywania problemów poznawczych oraz dotyczy jego poglądów na naukową metodę poznawania interesującej go rzeczywistości”[14].

W przypadku rozwoju duchowego, epistemologia charakteryzuje się wielowymiarowością. „Trzeba tworzyć naukę jako twór integralny, koncyliacyjny, ukazujący wielość perspektyw rozumienia rzeczywistości, a nie «okopywać się» w nauce na opozycyjnych stanowiskach. Należy szukać tego, co łączy, a nie co dzieli”[15]. Ponieważ wiedza empiryczna nie jest wystarczająca dla poznania duchowości, dlatego w analizie uwzględniłam również intuicję, refleksyjność, doświadczenia transcendentalne oraz elementy mistycyzmu. W opinii Arno Anzenbachera „Poznanie (wzgl. doświadczanie) nie jest jedną spośród wielu rzeczy doświadczalnych. W całości fizyczno-empirycznych związków skutkowych poznanie w ogóle nie występuje. Poznanie nie jest niczym empirycznym”[16].

W tej dysertacji epistemologia charakteryzuje się też subiektywnością opisu i interpretacji doświadczeń Narratorek i Narratorów, stanowią one podstawę wiedzy. Dialog, komunikacja i relacje to elementy epistemologiczne zwracające uwagę na

[12] B. Śliwerski, *Pedagogika holistyczna…,* s. 123.
[13] D. Urbaniak-Zając, E. Kos, *Badania jakościowe w pedagogice. Wywiad narracyjny i obiektywna hermeneutyka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013.
[14] B. Śliwerski, *Pedagogika holistyczna…,* s. 123.
[15] A. Ryk, *W poszukiwaniu pedagogicznego arche. Zarys systemów pedagogicznych*, Wydawnictwo Naukowe UP, Kraków 2012, s. 42.
[16] A. Anzenbacher, *Wprowadzenie do filozofii*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2008, s. 119.

wspólnotowy charakter rozwoju duchowego. Epistemologia w rozumieniu teorii poznania rozwoju duchowego ma wymiar interdyscyplinarny i transformacyjny. Interdyscyplinarne podejście umożliwia pełniejsze zrozumienie i w konsekwencji transformację, wzrost duchowy i przemianę.

Dorośli rozumieją edukację zdecydowanie szerzej, niż we wcześniejszych fazach ich edukacji formalnej. Refleksja nad życiem, rozwój tożsamości, wzrost duchowy, szerszy światopogląd oto cele edukacyjne dominujące w dorosłości.

Odnosząc się z kolei do badań duchowości, przejrzysty obraz ewolucji rozwoju duchowego człowieka przedstawia skala poziomów świadomości Davida R. Hawkinsa, wg której dopiero „Rozsądek jest w stanie posługiwać się pokaźnymi, złożonymi ilościami danych oraz podejmować błyskawicznie właściwe decyzje”[17]. Na tym poziomie rozwija się nauka, medycyna, konceptualizacja i logika. Rozsądek w pewnym momencie jednak może ograniczać dostęp do głębszych poziomów analizy, szczególnie gdy hamuje możliwość porzucenia paradygmatu opisowego na rzecz subiektywnego ujęcia rzeczywistości, np. w momencie żądania potwierdzenia duchowych rzeczywistości ograniczonymi metodami ze sfery liniowej[18]. Odrzucenie klatki empiryzmu i paradygmatu pozytywistycznego dało szerokie pole możliwości dla zaakceptowania i badania nauk o duchu, „otworzyło naukom społecznym nowe drogi eksploracji świata ludzkiego”[19]. Dla mnie, jako humanistycznej badaczki duchowości, dało to możliwość badania zastanej rzeczywistości i szansę opisania jej po uprzedniej interpretacji wg teorii, które do tego zostały przeze mnie wybrane.

Szansa dla zrozumienia życia duchowego, poprzez badania naukowe, wzrastają wraz z rosnącym szacunkiem do badań jakościowych. Mirosława Nowak-Dziemianowicz wyróżnia najważniejsze zagadnienia, które warto badać jakościowo:

— „Sposób postrzegania i traktowania świata społecznego”[20] – badanie go poprzez język.

[17] D.R. Hawkins, *Przekraczanie poziomów świadomości*, Virgo, Warszawa 2012, s. 195.
[18] Tamże, s. 197.
[19] J. Bielecka-Prus, *Badacz jako artysta, artysta jako badacz. Założenia metodologiczne działań artystycznych w procesie badawczym ABR (art-based-research),* „Przegląd Socjologii Jakościowej”, 2020, Tom XVI, Numer 2, s. 17.
[20] M. Nowak-Dziemianowicz, *Zaangażowane badania jakościowe – perspektywa autobiograficzna,* „Przegląd Badań Edukacyjnych”, 2017, nr 25, s. 327.

— „Status badanego świata”[21] – subiektywny wgląd jest prawdziwy, obiektywna interpretacja tworzy zakłamanie.
— „Relacja badacz-przedmiot badań”[22] – badacz jest częścią badanej rzeczywistości, bada i jednocześnie tworzy.
— „Miejsce i rola teorii w badaniach (…) w interpretatywnej orientacji metodologicznej teoria (czy też wiele, różnych teorii) pojawia się na każdym etapie, w każdej fazie badań”[23].

Problematykę moich badań określa znaczenie terminu *rozwój duchowy* w kontekście personalnym oraz widoczna zmiana postrzegania duchowości rozumiana w kategoriach społecznych. Celem moich badań stało się opisanie i rozumienie wątków poruszanych w narracjach, dotyczących kluczowych wydarzeń w życiu Narratorek i Narratorów, przy jednoczesnym uwzględnieniu szerokiego kontekstu społeczno-kulturowego oraz psychologiczno-duchowego. Analiza wertykalna ma na celu uchwycenie złożoności indywidualnych doświadczeń oraz mechanizmów ich interpretacji w perspektywie biograficznej. „Zgodnie z interpretatywnym paradygmatem zrozumienie polega bowiem na odkrywaniu sensów ludzkich wytworów, w tym także tekstów naukowych jako *odtwórcze przeżywanie*. Doświadczenie owego przeżywania jest podstawą zrozumienia, a tym samym poznania”[24].

Celem podjętych przeze mnie badań jest również ustalenie obszarów życia człowieka dorosłego objętych refleksją, pod wpływem kursów rozwoju duchowego, pozareligijnego, metodą ThetaHealing®. W części analizy horyzontalnej zdecydowałam się wyselekcjonować podejmowane w narracjach obszary życia po wcześniejszej analizie zebranego materiału i ustrukturyzować je w perspektywie relacji ze światem, z innymi ludźmi, ze sobą samym i z Bogiem.

Zdecydowałam, że pole badań będą stanowić biografie Narratorek i Narratorów, uczestniczących w kursach rozwoju duchowego metodą ThetaHealing®. Opracowanie nastawione jest na opis przeżywanego wewnętrznie świata, który nie podlega

[21] Tamże
[22] Tamże
[23] Tamże
[24] A. Stopińska-Pająk, *Powrót do źródła – o pierwszym polskim podręczniku andragogiki,* „Edukacja Dorosłych”, 2010, nr 2, s. 24.

obiektywnej opinii i trudno go wyjaśnić logicznie czy pozytywistycznie[25]. Osoby dorosłe, zarówno kobiety jak i mężczyźni, którzy ukończyli przynajmniej 4 kursy metodą ThetaHealing® stały się podmiotem badań. „Niepowtarzalność jednostkowego losu, może być punktem wyjścia do postawienia pytania o podmiot i podmiotowość (…) kiedy, w jaki sposób i dzięki jakim psychospołecznym zdarzeniom ludzie czują się podmiotami własnych działań, sprawcami własnego losu"[26]. Jak podmiot istnieje? Oto pytanie, na które dają możliwość odpowiedzi biografie oparte na autonarracjach[27]. Pytanie o całe życie ukazuje kontekst poszczególnych doświadczeń i daje szansę na zrozumienie zarówno jednostkowych problemów badawczych jak i nałożenie ich na procesy życia społecznego[28]. Stawiając pytanie o całe życie moich rozmówców, należy pamiętać i założyć, że ich opowieści będą ograniczone pamięcią i aktualnym punktem widzenia. Dane będą fragmentaryczne i opowiedziane z aktualnej dla badanych perspektywy.

W niniejszej pracy rozwój duchowy jest traktowany jako rodzaj duchowości pozareligijnej[29], zgodnie z myślą Andre Comte-Sponville, który śmiało pisze „Duch nie należy do nikogo"[30]. Żywię nadzieję, że badania te przyczynią się do poszerzenia świadomości społecznej.

Postrzegam siebie w roli badaczki jako współuczestniczkę rzeczywistości społecznej, a nie jedynie jej zewnętrzną obserwatorkę. Takie rozumienie podkreśla również M. Nowak-Dziemianowicz, która pisze, „relację między badaczem a badaną rzeczywistością w orientacji interpretatywnej można nazwać relacją dwupodmiotową, współzależną, współistniejącą. Ja i badany przeze mnie świat społeczny to jedność, to językowa przestrzeń sensów i znaczeń, w której tworzeniu cały czas, przez całe moje życie uczestniczę. Niczym nie różnię się w tym przypadku od innych uczestników życia

[25] E. Husserl, *Nastawienie nauk przyrodniczych i humanistycznych. Naturalizm, dualizm i psychologia psychofizyczna,* [w:] *Fenomenologia i socjologia. Zbiór tekstów,* (red.) Z. Krasnodębski, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszaw 1989, s. 56.
[26] M. Nowak-Dziemianowicz, *Edukacja i wychowanie w dyskursie nauki i codzienności,* Oficyna Wydawnicza „Impuls", Kraków 2012, s. 49.
[27] Tamże, s. 50.
[28] K. Kaźmierska, K. Waniek, *Autobiograficzny wywiad…*, s. 157.
[29] K. Skowronek, Z. Pasek, *Wstęp. Czy istnieje duchowość bez sacrum? Kilka słów o duchowości niereligijnej,* [w:] *Pozareligijne wymiary duchowości*, (red.) Z. Pasek. K. Skowronek, R. Tyrała, Wydawnictwo LIBRON – Filip Lohner, Kraków 2013, s. 8.
[30] A. Comte-Sponville, *Duchowość ateistyczna. Wprowadzenie do duchowości bez Boga,* Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2011, s. 15.

społecznego. Tak samo jak oni podczas swojej egzystencji, budując historię o swoim „ja", uczestniczę w procesie negocjowania znaczeń, jakie różnym jego przejawom nadaje moja wspólnota. Współdecyduję o tym, co badam, jestem tego częścią, współtwórcą, współautorką. Doświadczenia, zdarzenia i sytuacje, które badam są zawsze w jakiś sposób ze mną związane – znam je z codziennego życia jako moje własne lub te, które dotyczą innych członków mojej wspólnoty"[31]. Konceptualizacja wymaga sformułowania pytań o człowieka, środowisko i wzajemne relacje, wg Steinera Kvale „(…) wiąże się z postawieniem pytań badawczych i teoretycznym wyklarowaniem badanego problemu (…)[32].

Przedstawione tu badania opisują biografie osób, które przeszły drogę od zdarzenia krytycznego do zmian życiowych, dotykają motywacji podjętych decyzji przez Narratorki i Narratorów w kontekście kulturowym. Następnie obejmują zrozumienie i opisanie badań językiem wielu wybranych teorii w celu zrozumienia procesów, które towarzyszą rozwojowi duchowemu oraz zmianom. „Biograficzność odnosi się do dwóch poziomów doświadczania: jednostkowego i społecznego"[33], co oznacza, że procesy zmiany zachodzą podczas kontaktu z innymi osobami i poprzez doświadczanie zdarzeń, sytuacji, a nie tylko wewnątrz człowieka.

Jako badaczka skoncentrowałam się na poszukiwaniu znaczenia, sensu badanej rzeczywistości, rozumienia, odczytywania, wglądu w doświadczenia badanych[34], dlatego określiłam pytanie główne: **Jak przebiegały biografie osób uczestniczących w zajęciach rozwoju duchowego metodą ThetaHealing®?** Oraz pytania pomocnicze:

1. Jakie motywy, impulsy wewnętrzne do podjęcia nauki opisują osoby, które brały udział w badaniu?
2. Jakie okoliczności życiowe miały szczególne znaczenie w drodze własnego rozwoju?
3. Jak Narratorki i Narratorzy oceniają metodę ThetaHealing® w rozwoju duchowym?
4. Jak osoby uczestniczące w badaniach wykorzystują nabytą wiedzę w najważniejszych dla nich sferach życia?

[31] M. Nowak-Dziemianowicz, *Zaangażowane…*, s. 329.
[32] S. Kvale, *Prowadzenie wywiadów. Niezbędnik badacza,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010, s. 78.
[33] J. Golonka-Legut, *Edukacyjny potencjał indywidualnego doświadczenia życiowego*, Oficyna Wydawnicza ATUT – Wrocławskie Wydawnictwo Oświatowe, Wrocław 2019, s. 36.
[34] J.M. Michalak, *Uwarunkowania sukcesów zawodowych nauczycieli,* Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2007, s. 157.

5. Jakie znaczenie pojęciu rozwój duchowy nadają osoby, które brały udział w badaniu?

Cele i problemy badawcze obejmują zatem w szczególności indywidualne doświadczenia oraz znaczenia nadawane przez poszczególnych Narratorów i Narratorki, a także przekrojowe spojrzenie na wspólne motywy z uwzględnieniem kontekstu społeczno-kulturowego.

W badaniu zastosowałam jakościową metodę wywiadu narracyjnego, której podstawowym narzędziem był autorski scenariusz wywiadu narracyjnego. Narzędzie to zostało opracowane w sposób elastyczny i otwarty, zgodnie z założeniami badań narracyjnych, w których szczególną wagę przykłada się do indywidualnych historii badanych osób, ich sposobu rozumienia doświadczeń oraz subiektywnego nadawania sensu doświadczeniom. Stanowił on ramę wspierającą proces opowiadania historii i składał się z tekstu wprowadzającego, pytań stymulujących opowieść, pytań pomocniczych oraz podziękowania[35].

Formułując pytania do wywiadu, kierowałam się zasadą otwartości i unikałam sugerowania konkretnego tematu wypowiedzi. Swobodna narracja była dla mnie priorytetem. Zależało mi na tym, aby pytania zachęcały Narratorki i Narratorów do autorefleksji i umożliwiały rekonstrukcję osobistych znaczeń biograficznych. Chronologia i logika przeżyć wynikały z założeń zawartych w tekście wprowadzającym, który sugerował opowieść przebiegającą od dzieciństwa do czasów obecnych. Jednocześnie każda z osób udzielających wywiadu miała swoje indywidualne rozumienie upływu czasu i porządku biograficznego.

Zadbałam o to, aby pytania były sformułowane w sposób zrozumiały, bliski codziennemu językowi Narratorów i Narratorek, co sprzyjało budowaniu relacji i atmosferze zaufania. Narracyjny charakter wywiadu sprawiał, że rzeczywistym narzędziem badawczym okazał się sam proces rozmowy, jak również moja gotowość do aktywnego słuchania, empatycznej obecności i uważności na emocjonalne oraz symboliczne aspekty wypowiedzi.

Konsekwentnie stosowałam zasadę powstrzymywania się od doradzania, oceniania czy wchodzenia w problemy ujawnione w opowieściach. W całym procesie badawczym przyjmowałam postawę refleksyjnego współuczestnictwa – jako osoba zbierająca dane i towarzysząca w procesie opowiadania historii. Z tego względu

[35] Scenariusz wywiadu załączony został w aneksie.

scenariusz wywiadu miał charakter elastyczny, pozostawiający przestrzeń na to, co nieoczekiwane, niewypowiedziane i jednocześnie istotne.

Kaja Kaźmierska i Katarzyna Waniek uznają, że „W koncepcji autobiograficznego wywiadu narracyjnego chodzi nie tylko o stworzenie określonego narzędzia badawczego lecz także o uruchomienie konkretnej perspektywy teoretycznej, która ma towarzyszyć badaczowi od momentu empirycznego zakreślenia badanego pola przez proces zbierania materiału aż do jego analizy”[36]. W typie badań jakościowych, w których podjęłam się rozpatrywać biografie Narratorek i Narratorów ważną funkcją teorii jest funkcja narzędzia interpretacji[37]. Badania te charakteryzują się wielością teorii, pochodzących z różnych dyscyplin i zjawiskiem naturalnym jest interdyscyplinarność interpretacji badań. Przedmiot badania jest pierwszoplanowy w stosunku do teorii. Teorie mogą być dostosowywane do potrzeb podczas części interpretacyjnej, pojawiają się we wszystkich częściach pracy i w każdej fazie badań[38].

Badania nad rozwojem duchowym były już w Polsce podejmowane przez wielu autorów, opisali je: Bartłomiej Dobroczyński[39], Renata Grzegorczykowa[40], Janusz Mariański[41], Bogdan Nawroczyński[42], Zbigniew Pasek[43], Józef Tischner[44], Agata

[36] K. Kaźmierska, K. Waniek, *Autobiograficzny wywiad…*, s. 14.
[37] M. Nowak-Dziemianowicz, *Walka o uznanie w narracjach. Jednostka i wspólnota w procesie poszukiwania tożsamości,* Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, Wrocław 2016, s. 16.
[38] Tamże, s. 15–16.
[39] B. Dobroczyński, *Kłopoty z duchowością. Szkice z pogranicza psychologii,* Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2009.
[40] R. Grzegorczykowa, *Co o duchowości mówi język?,* [w:] *Fenomen duchowości,* (red.) A. Grzegorczykowa, J. Sójka, R. Koschany, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Poznań 2006.
[41] J. Mariański, *Nowa duchowość – alternatywa czy dopełnienie religijności?*, [w:] *Religijność i duchowość. Dawne i nowe formy,* (red.) M. Libiszowska-Żółtkowska, S. Grotowska, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2010.
[42] B. Nawroczyński, *Życie duchowe. Zarys filozofii kultury,* Księgarnia Wydawnicza E. Pieczątkowski, Kraków-Warszawa 1947.
[43] Z. Pasek, *Nowa duchowość. Konteksty kulturowe,* Wydawnictwo Aureus, Kraków 2013.
[44] J. Tischner, *Alfabet duszy i ciała,* Wydawnictwo Znak, Kraków 2018.

Walulik[45], Andrzej Wójtowicz[46], Katarzyna Skowronek[47], Maria Gołaszewska[48], Artur Fabiś i Aleksandra Błach[49], Józef Szopiński[50] i inni. Znane są również badania światowe oraz wysnute z nich teorie Ericha Fromma[51], Abrahama Maslowa[52], D. Hawkinsa[53], Lisy Miller[54], czy też Andre Comte-Sponville'a[55]. Badania koncentrowały się na interdyscyplinarnym pojęciu duchowości i opisaniu jej z perspektywy filozoficznej, kulturowej, psychologicznej, religijnej, transcendentalnej, pedagogicznej, moralnej, czy też praktycznej. Większość naukowców podkreślała znaczenie uczucia miłości, potrzebę miłości, miłości do siebie, innych i życia oraz miłości altruistycznej w procesie rozwoju duchowego.

Dariusz Kubinowski przybliża genezę idei określanej angielskim zwrotem *human science* w następujący sposób: „Przełomowym momentem w rozwoju wiedzy o człowieku było odkrycie i udokumentowanie przez Wilhelma Diltheya epistemologicznej odrębności nauk o ludzkiej duchowości i przeciwstawienie zasady swoistości ich metodologii, wyprowadzonej z przesłanek ontologicznych, próbom pozytywistycznej uniwersalizacji metod przyrodoznawstwa i zastosowania ich w badaniach humanistycznych"[56]. Zjawisko analizy, czyli podziału na nauki nomotetyczne i idiograficzne wg Wihelma Windelbanda oraz syntezy owych podziałów biorąc pod uwagę przedmiot i metody badań za Henrichem Rickertem, dla uzyskania solidnej podstawy badań humanistycznych w ogólnym systemie nauk[57] określa potrzebę

[45] A. Walulik, *Edukacyjne wspomaganie dorosłych w refleksji nad życiem*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2012.
[46] A. Wójtowicz, *Duchowość, czyli kolonizacja religii*, [w:] *Religijność i duchowość. Dawne i nowe formy,* (red.) M. Libiszowska-Żółtkowska, S. Grotkowska, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2010.
[47] K. Skowronek, Z. Pasek, *Nowa duchowość a popkultura. Eseje i szkice,* Wydawnictwo Libron, Kraków 2013.
[48] M. Gołaszewska, *Poetyka duchowości,* [w:] *Oblicza nowej duchowości. Dyskusja o funkcjach piękna, dobra i prawdy na przełomie tysiącleci,* (red.) M. Gołaszewska, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 1995.
[49] A. Fabiś, A. Błach, *Duchowość jako kategoria egzystencji i transcendencji w starości,* „Ekslibris Biblioteka Gerontologii Społecznej", 2015, nr 1.
[50] J. Szopiński, *Rozwój osobisty – prawdziwe historie,* Oficyna Wydawnicza Humanitas, Sosnowiec 2018.
[51] E. Fromm, *O sztuce miłości*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2018.
[52] A. Maslow, *Motywacja i osobowość,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013.
[53] D.R. Hawkins, *Przekraczanie…*
[54] L. Miller, *Czy dzieci powinny wierzyć w Boga?* Samsara, Białystok 2016.
[55] A. Comte-Sponville, *Duchowość ateistyczna…*
[56] D. Kubinowski, *Jakościowe badania pedagogiczne. Filozofia – Metodyka – Ewaluacja,* Wydawnictwo UMC, Lublin 2010, s. 19.
[57] Tamże

odwołania się w niniejszej pracy do metody humanistycznej, ponieważ badania będą dotyczyć wspomnianej w cytacie ludzkiej duchowości.

Podstawą naukowego podejścia jest dla mnie rozpoznanie rzeczywistości społecznej wybranej grupy ludzi zainteresowanych własnym rozwojem duchowym, emocjonalnym, filozoficznym i edukacyjnym metodą o nazwie ThetaHealing®, oraz uzyskanie odpowiedzi na temat świata ludzkich przeżyć. Ponieważ jest to badanie ludzkich wartości, wewnętrznie przeżywanego świata, zdarzeń wciąż na nowo interpretowanych, wybrałam badania jakościowe, humanistyczne, biograficzne, gdzie kategorią pojęciową jest narracja. Podejście jakościowe wybrałam ze względu na trudność uchwycenia takich wartości jak szczęście, miłość, zaangażowanie, pasja, poziom duchowości czy rozwój – poprzez paradygmat pozytywistyczny[58].

Do badań zastosowałam wywiady, które zobrazowały związki jednostki z kulturą oraz jak kultura wpływa na biografię jednostki. Otrzymałam obraz osobistych doświadczeń Narratorek i Narratorów i jednocześnie osadzenia ich życia w kulturze[59]. Wymiar narracyjny wynika z pytania otwartego o świat wartości, opis subiektywnej rzeczywistości człowieka w danym środowisku, czasie, społeczności oraz jego interpretacji. Badania narracyjne opierają się na przekonaniach wynikających z ontologicznych założeń, które dotyczą rozumienia genezy zjawisk społecznych przez odtworzenie przyczyny, oglądu całościowych uwarunkowań życia Narratorek lub Narratorów w procesie interpretacji ich wypowiedzi, odpowiedzi na problemy etyczne. Badania te opisują zmiany zachodzące zarówno u mnie jako badaczki jak i u Narratorek i Narratorów, poprzez tworzenie wspólnoty i wzajemnego zaangażowania oraz wiedzy, która nigdy nie będzie skończona i pewna, a interpretacja będzie ciągła i nieunikniona[60].

W celu rozpoznania współczesnego krajobrazu duchowości dokonałam przeglądu i krytycznej analizy treści publikowanych na stronach internetowych, w mediach społecznościowych oraz w tekstach pisanych, odnoszących się do różnych nurtów duchowości – od ezoterycznych, przez psychologiczne i filozoficzne, po religijne i para-religijne. Zgromadzone informacje zostały wykorzystane w analizie wertykalnej (część 2.) oraz horyzontalnej (część 3.) niniejszej pracy.

W koncepcji biograficzno-narracyjnej metody badawczej, M. Nowak-Dziemianowicz wskazuje, że wywiad narracyjny, to jedna z form pracy badawczej nad

[58] J.M. Michalak, *Uwarunkowania…*, s. 163.
[59] M. Nowak-Dziemianowicz, *Walka o uznanie…*, s. 40.
[60] Tamże, s. 67–69.

biografią, najistotniejsze jej cechy traktują o dopuszczeniu do głosu Narratorek i Narratorów opowiadających fragment swojej historii, o badaczu, który jak najmniej ingeruje w treść, formę tej opowieści, o fenomenologicznym traktowaniu opowieści czyli indywidualnym przeżyciu podmiotu oraz o intencji rozumienia, która staje się udziałem badacza[61]. „Istotą refleksji fenomenologicznej jest, w mojej opinii, wydobycie przeżycia po to, aby odtworzyć jego znaczenie"[62]. W koncepcji fenomenologicznej rozumienie i nadawanie znaczenia prowadzi do odnalezienia sensu danego wydarzenia, który zawsze pozostaje powiązany z podmiotem biorącym udział w doświadczeniu. Kluczowa staje się zatem relacja pomiędzy doświadczeniem a osobą, która je przeżywa.

Wg D. Kubinowskiego „Badania narracyjne polegają na krytycznej analizie opowieści które czytamy, słyszymy, współkreujemy w toku naszej pracy badawczej jako osobiste historie (…)"[63]. Planowane badania mogą stać się „szerszą opowieścią o ważnych aspektach czyjegoś życia, takich jak uczęszczanie do szkoły, praca, małżeństwo, rozwód, narodziny dziecka, choroba, trauma (…)"[64].

Wywiad narracyjny jako technika zbierania danych empirycznych[65] zakłada, że „dobry wywiad jakościowy to taki, w trakcie którego badani z łatwością i swobodnie wyrażają swój punkt widzenia"[66]. W trakcie przeprowadzania wywiadu całościowe zachowanie się badacza ma ogromny wpływ na wywiad. Począwszy od stworzenia przyjaznej atmosfery, ubioru, życzliwości, rozmowy o bieżącym dniu czy pogodzie dla rozluźnienia napiętej sytuacji, po unikanie krytycyzmu, instruowania, wyższości oraz zmniejszenie dystansu między badaczem a Narratorem lub Narratorką[67]. Dla mnie jako badaczki, takie podejście było wielką inspiracją i swego rodzaju instrukcją, którą zastosowałam podczas wywiadów z rozmówczyniami i rozmówcami..

Wywiad narracyjny charakteryzuje się porządkiem historycznym, ma początek, opis rozwoju wydarzeń oraz wyznaczony koniec opowieści. M. Nowak-Dziemianowicz pisze, że wywiad narracyjny „określany bywa jako jedna z form uprawiania badań nad

[61] M. Nowak-Dziemianowicz, *Doświadczenia rodzinne w narracjach interpretacja sensów i znaczeń,* Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej Edukacji TWP, Wrocław 2006, s. 65.
[62] M. Nowak-Dziemianowicz, *Edukacja i wychowanie…*, s. 27.
[63] D. Kubinowski, *Jakościowe badania…*, s. 169.
[64] Tamże, s. 167.
[65] K. Kaźmierska, K. Waniek, *Autobiograficzny wywiad…*, s. 21.
[66] D. Kubinowski, *Jakościowe badania…*, s. 210.
[67] Tamże

biografią. (…) i polega na dopuszczeniu do głosu przede wszystkim uczestników badań, opowiadających fragment swojego życia;

— jak najmniejszej ingerencji badacza w treść, formę oraz przebieg wypowiedzi osób uczestniczących w badaniach;
— traktowaniu opowiadanej historii życia jak swoistego fenomenu, przejawu indywidualnego doświadczenia jednostki;
— intencji rozumienia opowiadanej historii czy też interesujących badacza fragmentów, intencji, która staje się jego udziałem”[68]. Takie podejście determinowało moje zachowania w trakcie wywiadów oraz kierowało całym procesem badawczym.

S. Kvale uważa, że „wywiady narracyjne koncentrują się na historiach opowiadanych przez badanych, na fabule i strukturze ich wypowiedzi (…) ujęcie wywiadu jako narracji wiąże się z położeniem nacisku na jego temporalne, społeczne i znaczeniowe struktury”[69]. Podstawowym założeniem wywiadu narracyjnego jest „procesualny charakter rzeczywistości społecznej i o tym, że jednostka kształtuje własne zachowanie w toku relacji ze środowiskiem”[70]. Kolejne założenie dotyczy *doznawania* jako terminu eliminującego *działanie,* gdzie „wysiłek biograficzny ogranicza się wyłącznie do reakcji na to, co ją spotyka”[71].

Joanna Michalak wskazuje, że istotną cechą narracji jest następujące ujęcie: „Za narracje można uznać tylko te opowieści, które mają obok wyraźnie zaznaczonego, wyraźnie umiejscowionego w historycznym czasie początku, opis rozwoju pewnych powiązanych ze sobą zdarzeń oraz dokładnie określony w czasie i zaznaczony przez opowiadającego koniec, który wypływa logicznie z opowiedzianej historii życia[72]. Martin Kohli podczas analizy metody biograficznej sugeruje by dążyć do opierania się w

[68] M. Nowak-Dziemianowicz, *Doświadczenia rodzinne…*, s. 65.
[69] S. Kvale, *Prowadzenie wywiadów…*, s. 127.
[70] D. Urbaniak-Zając, E. Kos, *Badania jakościowe w pedagogice,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013, s. 91.
[71] Tamże, s. 92.
[72] J.M. Michalak, *Uwarunkowania…*, s. 218.

badaniach na autobiografiach powstających w sytuacji zaaranżowanej, gdy narrator czy narratorka oddala się od rutyny codzienności i świadomie poświęca czas na wywiad[73].

Niniejsza praca oparta jest na wywiadach ośmiu osób, gdzie to Narratorki i Narratorzy zdecydowali jakie wątki są dla nich najważniejsze, co uznali za mało istotne i sami wyznaczyli mapę najważniejszych dróg swojej biografii. Dzięki temu uzyskałam wgląd do ich wewnętrznego, subiektywnego świata, struktury sensu i motywów działania[74]. Jak podaje M. Nowak-Dziemianowicz, badania narracyjne, biograficzne ulokowane w perspektywie fenomenologiczno-hermeneutycznej pozwalają odpowiedzieć na pytanie o spotkanie się Narratorek i Narratorów z systemem wartości i w tym nurcie toczą się badania nad aktualnym życiem człowieka[75]. Pewną zaletą wywiadu narracyjnego jest perspektywa czasu i płynne przechodzenie ze wspomnień z przeszłości, poprzez teraźniejszość i w pewnej mierze do tworzenia przyszłości[76].

Podczas analizy zgromadzonego materiału, uwzględniłam zasadę badań narracyjnych mówiącą o tym, że istotą będzie to *jak* Narratorka lub Narrator przedstawił swoją historię, a nie fakty, które w niej są zawarte. Zastosowałam metodę KRYNAROZ M. Nowak-Dziemianowicz, która strukturyzuje porządek, w jakim jako badaczka zobowiązana jestem prowadzić refleksje nad materiałem narracyjnym. Szczególnie ważne dla mnie stały się: *krytyka* w rozumieniu odkrywania niewidocznych symboli ukrytych niesprawiedliwości, *narracja* stanowiąca źródło wiedzy o znaczeniach nadawanych doświadczeniom przez Narratorki i Narratorów, *rozumienie* – uchwycenie wspólnych znaczeń i kontekstów oraz *zmiana* jako cel końcowy procesu badawczego[77]. Po zapoznaniu się z historiami badanych i zdecydowaniu, które aspekty stały się dla mnie jako badaczki i interpretatorki ważne, dokonałam wyboru i opisałam je przyjętymi teoriami[78]. Do najważniejszych teorii, które uwzględniłam podczas analizy wertykalnej jednostkowych przypadków należą: *teoria psychotransgresjonizmu* Józefa

[73] K. Kohli, *Biografia: relacja, tekst, metoda,* [w:] *Metoda biograficzna w socjologii,* (red.) K. Kaźmierska, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2012, s. 130.
[74] M. Nowak-Dziemianowicz, *Walka o uznanie…*, s. 74.
[75] M. Nowak-Dziemianowicz, *Edukacja i wychowanie…*, s. 27.
[76] K. Kaźmierska, K. Waniek, *Autobiograficzny wywiad…*
[77] M. Nowak-Dziemianowicz, *Szkoła jako przestrzeń uznania,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2020, s. 24–27.
[78] M. Nowak-Dziemianowicz, *Edukacja i wychowanie…*, s. 77.

Kozieleckiego[79], *teoria uznania* Alexa Honneth'a[80], *teoria transformacyjnego uczenia się* Jack'a Mezirow'a[81], *teoria przywiązania* John'a Bowlby'ego[82], *teoria logoterapii i analizy egzystencjalnej* Victora Emila Frankla[83], *teoria duchowości jako naturalnej zdolności mózgu* Lisy Miller[84], *teoria parentyfikacji* Ivana Boszormenyi-Nagy[85] oraz *teoria pozytywnej psychologii* Martina Eliasa Petera Seligmana[86]. Pewne aspekty omawianych podczas interpretacji narracji wymagały zastosowania koncepcji, które nie są przyjęte jako teorie naukowe, ale mają status teoretycznych, oryginalnych i wpływowych ujęć naukowych, należą do nich *koncepcja narracyjności pedagogiki* M. Nowak-Dziemianowicz[87], *pedagogiczno-egzystencjalna koncepcja samotności* (o charakterze naukowej teorii humanistycznej) Elżbiety Dubas[88], *humanistyczna koncepcja samotności* Piotra Domerackiego[89] oraz *psychologiczna koncepcja samotności* Zofii Dołęga[90], zawierająca klasyfikację typów samotności, jak i narzędzia do ich badania.

Teorie, będące osnową interpretacji horyzontalnej, stanowią podejście naukowe dla przekrojowej analizy w narracjach badanych osób. Należą do nich m. in. *teoria hermeneutyki egzystencjalnej* Paula Ricoeur'a[91], *teoria narracyjnej analizy wywiadu biograficznego* Fritza Schütze[92], *teoria biograficzności* Petera Alheita[93], *teoria ośmiu*

[79] J. Kozielecki, *Psychotransgresjonizm. Nowy kierunek psychologii,* Wydawnictwo Akademickie „Żak", Warszawa 2007.
[80] A. Honneth, *Walka o uznanie. Moralna gramatyka konfliktów społecznych,* Zakład Wydawniczy Nomos, Warszawa 2012.
[81] J. Mezirow, *Transformative Dimension of Adult Learning*, Jossey-Bass, San Francisco 1991.
[82] J.A. Bowlby, *Przywiązanie,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.
[83] V.E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu,* Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2016.
[84] L. Miller, *Czy dzieci powinny…*
[85] J. Boszormenyi-Nagy, G.M. Spark, *Invisible Loyalties. Reciprocity in Intergenerational Family Therapy*, Routledge Taylor & Francis Group, New York 1973.
[86] M.E.P. Seligman, *Pełnia życia. Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia,* Media Rodzina, Poznań 2011.
[87] M. Nowak-Dziemianowicz, *Walka o uznanie…*
[88] E. Dubas, *Edukacja dorosłych w sytuacji samotności i osamotnienia,* Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2000.
[89] P. Domeracki, *Meandry filozofii samotności*, [w:] *Zrozumieć samotność. Studium interdyscyplinarne,* (red.) P. Domeracki, W. Tyburski, Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń 2006,
[90] Z. Dołęga, *Samotność młodzieży – analiza teoretyczna i studia empiryczne,* Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2003.
[91] P. Ricoeur, *Egzystencja i hermeneutyka*, PAX, Warszawa 1985.
[92] F. Schütze, *Analiza biograficzna ugruntowana empirycznie w autobiograficznym wywiadzie narracyjnym. Jak analizować autobiograficzne wywiady narracyjne,* [w:] *Metoda biograficzna w socjologii*, (red.) K. Kaźmierska, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2012.
[93] P. Alheit, *Teoria biografii jako fundament pojęciowy uczenia się przez całe życie,* „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja", 2015, nr 4.

etapów rozwoju psychospołecznego Erika Eriksona[94], *teoria dialektyki i idealizmu absolutnego* Georga Wilhelma Friedricha Hegla[95], *teoria hermeneutyki filozoficznej* Hansa-Georga Gdamera[96], *teoria hierarchii potrzeb* Abrahama Maslowa[97], *terapia skoncentrowana na kliencie i teoria osobowości* Carla Rogersa[98] oraz *trójwymiarowa teoria uczenia się* Knuda Illerisa[99].

Oprócz powyższych teorii naukowych dokonałam kilku interpretacji w świetle ujęcia teoretyczno-praktycznego Marii Straś-Romanowskiej, która stworzyła *Humanistyczny Model Wspomagania Rozwoju*[100], oraz w świetle kilku koncepcji, mianowicie: *filozofii dialogu* Martina Bubera[101], *poziomów świadomości* Davida Hawkinsa[102], *filozofii egzystencjalnej* Karla Jaspersa[103] oraz *duchowej filozofii* znanej jako *metoda ThetaHealing*® Vianny Stibal[104], która została szczegółowo opisana w *rozdziale 2.*

Mimo, że każdy z uczestników badań opowiadał swoją, niepowtarzalną biografię, to historie te ułożyły się w pewien powtarzalny wzór, który wynikać może z życia w podobnych warunkach, oczekiwaniach społecznych, normach, wartościach. Takie badania służą rozpoznaniu i opisaniu wzorów radzenia sobie z problemami egzystencjalnymi na tle historycznym oraz w relacji ze światem. Badania odpowiadają na problemy społeczne, jak człowiek odnajduje się we współczesnym kryzysie wartości, tendencji do ciągłej zmiany, mieszania kultur, upadku moralności i religii materializmu[105]. Podejście fenomenologiczno-hermeneutyczne pozwoliło mi na

[94] E.H. Erikson, *Dzieciństwo i społeczeństwo*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 1997.
[95] G.W.F. Hegel, *Fenomenologia ducha*, Wydawnictwo Altheia, Warszawa 2023.
[96] F.G. Gadamer, *Prawda i metoda. Zarys hermeneutyki filozoficznej*, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2007.
[97] A. Maslow, *Motywacja i osobowość*…
[98] C. Rogers, *Doświadczenia w komunikowaniu się,* [w:] *Mosty zamiast murów. O komunikowaniu się między ludźmi,* (red.) J. Stewart, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000.
[99] K. Illeris, *Trzy wymiary uczenia się,* Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej Edukacji TWP, Wrocław 2006.
[100] M. Straś-Romanowska, *Tożsamość w czasach dekonstrukcji*, [w:] *Oblicza tożsamości: perspektywa interdyscyplinarna,* (red.) B. Zimoń-Dubownik, M. Gamian-Wilk, Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, Wrocław 2008.
[101] M. Buber, *Ja i Ty. Wybór pism filozoficznych*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1992.
[102] D.R. Hawkins, *Przekraczanie…*
[103] K. Jaspers, *Problem winy*, „Etyka", 1979, nr 17.
[104] V. Stibal, *ThetaHealing®. Wprowadzenie do nadzwyczajnej metody uzdrawiania energią*, P&G Editors, Warszawa 2011.
[105] M. Nowak-Dziemianowicz, *Narracja – Tożsamość – Wychowanie: perspektywa przejścia i zmiany,* „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja", 2011, nr 3, s. 39–42.

połączenie indywidualnych znaczeń doświadczeń człowieka z pejzażem zjawisk społecznych.

Daniel Bertaux wyróżnia trzy poziomy zjawisk, które można wyróżnić w każdej z narracji. Pierwszy poziom wnętrza Narratorki lub Narratora, drugi, to poziom historii trwałych relacji z bliskimi, rodzicami oraz sieć tychże połączeń i trzeci – poziom stosunków społecznych[106].

Przeprowadziłam dwanaście wywiadów pogłębionych z osobami dorosłymi, studentkami i studentami kursów ThetaHealing®, które ukończyły przynajmniej 4 kursy w tym 2-tygodniowy kurs Anatomii Intuicyjnej. Następnie nagrania poddałam transkrypcji, zamianie wypowiedzi audio na tekst pisany[107]. Wszystkie transkrypcje poddałam analizie formalnej. Dokonałam analizy schematu komunikacyjnego[108] każdej transkrypcji i na tym etapie wybrałam osiem narracji, które spełniały kryteria spójności, autentyczności, były bogate w zmiany życiowe, motywy, refleksje i uznałam, że spełniają wymogi konieczne do dalszej analizy. Następnie poddałam je interpretacji w świetle teorii naukowych. Dla S. Kvale „Transkrypcja oznacza przekształcenie, zmianę z jednej formy w inną”[109] z wszystkimi wynikającymi z tłumaczenia problemami, „(…) abstrahowanie od cielesnej obecności rozmówców i od języka ciała (…) oraz utratę tonu głosu, intonacji i rytmu oddechu”[110]. W moim przypadku nagrywałam rozmowy, następnie je odsłuchiwałam i samodzielnie dokonałam transkrypcji. Dzięki wykształceniu muzycznemu i bardzo dobremu słuchowi – jako osoba, która odbiera świat przede wszystkim przez słuch – podczas pracy z tekstem mogłam odtworzyć w wyobraźni ton, tembr głosu, akcentowanie i melodię wypowiedzi rozmówców. Biorąc jednak pod uwagę wszystkie ograniczenia wynikające z transkrypcji, moim celem określonym metodologicznie było zrozumienie i opisanie mechanizmu działania Narratorek i Narratorów. Zakres badań obejmował tekst osoby. Zastosowałam badania jakościowe, empiryczne w paradygmacie interpretatywnym nauk społecznych.

Wywiady zostały przeprowadzone online, przy pomocy kamery, komunikatora Skype i nagrane jako filmy wideo. Równocześnie zarejestrowany został dźwięk na dyktafonie. Poszczególne wywiady trwały od godziny do dwóch i pół godziny, rozpoczynały się krótką rozmową dotyczącą procesu umawiania się na spotkanie oraz

[106] D. Bertaux, *Analiza pojedynczych przypadków (AU CAS PAR CAS)*, [w:] *Metoda biograficzna w socjologii ontologia tekstów,* (red.) K. Kaźmierska, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2012, s. 312.
[107] D. Urbaniak-Zając, E. Kos, *Badania jakościowe…*, s. 104.
[108] K. Kaźmierska, K. Waniek, *Autobiograficzny wywiad…*
[109] S. Kvale, *Prowadzenie wywiadów…*, s. 154.
[110] Tamże, s. 155.

odczuć towarzyszących Narratorkom i Narratorom, takich jak lekkie zaniepokojenie czy podekscytowanie samym wywiadem. Niektóre osoby zapytałam o aktualne wydarzenia z ich życia oraz samopoczucie.

Dokonałam analizy ośmiu wywiadów, przy czym osobiście przeprowadziłam proces transkrypcji z kilku powodów. Wywiady są osobiste, podnoszące dramatyczne zdarzenia, nierzadko wstydliwe etapy w życiu takie jak molestowanie, alkoholizm, przemoc, zdrada. Innym powodem jest potrójne rozumienie poszczególnych historii, poprzez usłyszenie, zobaczenie jak i spisanie wywiadu. Takie działanie pomogło mi w większym, pogłębionym zrozumieniu i zapamiętaniu unikalnych detali, co w konsekwencji przełożyło się na głębszą analizę.

Założyłam i w konsekwencji dokonałam dwu etapowej analizy zgromadzonego materiału. Analiza przekrojowa pomogła lepiej zrozumieć i opisać cechy charakteryzujące rozwój duchowy badanych, natomiast analiza indywidualna spowodowała głębsze zrozumienie indywidualnego biegu życia każdego Narratora i Narratorki. Analiza horyzontalna (przekrojowa) powstaje w sytuacji porównywania przypadków, szukania podobieństw i zróżnicowań. Ostatecznie pozwala to na wydobycie wspólnych grup i wątków tematycznych a następnie wydarzeń przełomowych[111]. Wertykalne (indywidualne) spojrzenie na biografię, zawsze traktuje Narratora i Narratorkę jako odrębną, niepodzielną jednostkę[112].

D. Bertaux, zachęca by uwzględnić jeszcze poziom pośredni, czyli „silnych (i generalnie trwałych) relacji interpersonalnych z rodziną i bliskimi”[113], co ma swoiste przełożenie na proces transformacji. „Intymne poruszenia umysłu”[114] takie jak konwersja religijna, duchowa, charakterystyczna w opisywanym rozwoju duchowym, potrzebują dla szerszego zrozumienia, spojrzenia na relacje interpersonalne Narratorek i Narratorów w odniesieniu czasowym, więc również tę koncepcję uwzględniłam podczas analizy pojedynczych przypadków.

W całości struktury niniejszych badań wytyczyłam trzy podstawowe etapy analizy: formalną analizę tekstu (schematu komunikacyjnego), strukturalną analizę tekstu i analityczną abstrakcję ze swoistą wyjątkowością, refleksyjnością i kolektywnymi cechami społecznymi[115].

[111] J.M. Michalak, *Uwarunkowania…*, s. 243.
[112] J. Golonka-Legut, *Edukacyjny potencjał…*, s. 146.
[113] D. Bertaux, *Analiza pojedynczych…*, s. 313.
[114] Tamże, s. 313.
[115] K. Kaźmierska, K. Waniek, *Autobiograficzny wywiad…*

Pragnę jednak podkreślić, że głównym celem było rozumienie i interpretacja indywidualnych doświadczeń życiowych Narratorek i Narratorów i obejmowało kilka faz. Początkową fazą było wielokrotne czytanie i słuchanie poszczególnych wywiadów. Następnie dokonałam strukturalnego opisu tekstu i jego części formalnych oraz wyróżniłam schematy komunikacyjne (narracyjne, opisowe i argumentacyjne) i zaznaczyłam je kolorami[116]. Kolejna faza, to formalna analiza tekstu, podzielenie go na poszczególne segmenty i wyodrębnienie głównych wątków narracji, po czym odszukanie tzw. osi życia lub epifanii[117], doświadczenia krystalizującego bieg życia osoby, biorącej udział w badaniu. Następnie miało miejsce tworzenie czasowej mapy życia z uwzględnieniem wewnętrznej struktury, uchwycenie instytucjonalnych wzorców zachowań, biograficznych planów działania, metamorfoz lub trajektorii cierpienia i w ostatniej fazie dokonałam analitycznej abstrakcji uogólnień ujawnionych przez tekst, ze wskazaniem powtarzających się cech, zasługujących na teoretyczną interpretację. Cały cykl zakończyłam próbą zrozumienia procesu rozwoju duchowego człowieka.

W rezultacie powstały indywidualne, wertykalne portrety Narratorek i Narratorów, które posłużyły w dalszej fazie badań do horyzontalnego odczytu wg wyznaczonych pytań badawczych. Odnalezienie diachronicznej struktury biografii oraz wskaźników były konieczne do podjęcia uogólnień związków przyczynowo-skutkowych, a te z kolei pozwoliły na rozumiejący wgląd w mechanizmy społeczne[118].

Dobór próby badawczej określało kryterium bycia osobą dorosłą oraz ukończenie 4 kursów ThetaHealing® w tym dwutygodniowego, wyjazdowego kursu *Anatomia Intuicyjna*. Dla szerszej perspektywy nie ograniczyłam płci ani wieku. Natomiast przy wyborze osób znaczenie miały zainteresowania związane z rozwojem, duchowością oraz ciągłe uczestnictwo w kursach rozwoju duchowego.

Ogłosiłam informację o możliwości uczestniczenia w badaniach naukowych, biograficznych, w temacie rozwoju duchowego na grupach internetowych, do których należą osoby powiązane z metodą ThetaHealing®. Są to grupy Marianna Bartke ThetaHealing® Company, Droga Mistrzostwa, Kurs Cudów i inne zamknięte grupy na Messenger, Skype i WhatsApp. Chętne, otwarte i odważne osoby same wyraziły chęć udzielenia wywiadu. Następnie podczas prób uzgodnienia terminu, część osób wycofała się podając różne powody, brak czasu, strach przed publicznym obnażeniem i inne.

[116] Tamże
[117] K.J. Szmidt, *Epifania i doświadczenie krystalizujące w biografii twórczej – próba zarysowania pola badawczego*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja", 2012, nr 4, s. 74–75.
[118] D. Bertaux, *Analiza pojedynczych…*, s. 318.

Niektóre z wywiadów zostały odwołane, część z nich przesunięto na późniejszy termin a kilka wywiadów odbyło się w zaplanowanym czasie, bez istotnych przeszkód.

Osobom, które zgodziły się na wywiad i do niego doszło, przekazałam zasady dotyczące etyki prowadzonych badań, określone przez Davida Nachmias'a, mianowicie było to wyjaśnienie takich pojęć jak: procedura badań, cel badań, niedogodności czy oczekiwane korzyści. Poinformowałam chętne osoby, że odpowiem na wszystkie pytania dotyczące procedury badawczej na każdym etapie badań oraz że osoba podejmująca decyzję ma wolny wybór i może w każdej chwili odmówić kontynuowania udziału w badaniu bez jakiejkolwiek szkody dla siebie[119].

Otrzymałam od wszystkich Narratorek i Narratorów zgodę na wywiad, zapis wideo, audio, transkrypcję oraz interpretację zawartych w wywiadach informacji o biografii.

Jedną z wynikających z powyższego opisu kwestią był wątek etyczny, dotyczący ponownego odtworzenia trudnych ale też wzruszających doświadczeń i ponownego ich przeżycia. W przypadku osób rozwijających się duchowo, większość z nich już poradziła sobie z trudnymi sytuacjami, a nawet ma sukcesy w zmianach życiowych, bowiem przeszły 4 fazy procesu biograficznego: „przemyślenie, podtrzymywanie, naprawę, jaki i zmianę"[120]. Każda z badanych osób wyraziła wdzięczność po ukończeniu wywiadu, za możliwość podsumowania swojego życia, za okazję do własnych przemyśleń o swoim życiu, sukcesach, wykonanej pracy duchowej i zmianach, które powstały podczas tego działania. Jako badaczka podziękowałam Narratorkom i Narratorom za udział w badaniu oraz zapytałam, czy mają preferencje dotyczące pseudonimu, który miałby zastąpić ich prawdziwe imię. Część osób wskazała imię, pod którym chciałaby występować, inne pozostawiły ten wybór mnie. Jedna z Narratorek nie wyraziła zgody na zmianę imienia i występuje w narracjach pod swoim prawdziwym imieniem, uzasadniając to przekonaniem, że sama stanowi przykład pozytywnych przemian, a jej decyzja świadczy o prawdomówności i życiu w zgodzie z prawdą.

[119] Ch. Frankfort-Nachmias, D. Nachmias, *Metody badawcze w naukach społecznych*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2001, s. 97.
[120] A.L. Strauss, *Praca biograficzna i jej powiązania (intersections),* [w:] *Metoda biograficzna w socjologii ontologia tekstów,* (red.) K. Kaźmierska, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2012, s. 519.

Podsumowując część metodologiczną opartą na biograficznym podejściu do badań przychylam się do opinii Agnieszki Bron, że „przynosi bogatą i owocną wiedzę o ludziach, sytuacjach życiowych i sobie samym, a także jest dość ekskluzywną działalnością dla badaczy. Jeśli nie masz ochoty, aby dowiedzieć się o skomplikowanych doświadczeniach życiowych innych ludzi, należy wybrać inne podejście”[121]. Moim zdaniem metoda biograficzna jest sama w sobie spojrzeniem duchowym w i na człowieka. Złożoność ludzkiej postaci – od indywidualnych spraw cielesnych, psychologicznego rozumienia, przez socjologiczne spojrzenie aż do ciekawych opisów życia duchowego oraz spojrzenia mistycznego na każdego człowieka jako na jedną energię Miłości – jest dla mnie jako badaczki niezwykle fascynujące. To zainteresowanie skłoniło mnie do podjęcia wcześniej wspomnianej, ekskluzywnej działalności badawczej.

1.2. Obraz współczesnej duchowości – interdyscyplinarny obraz kontekstów rozwoju duchowego

Rozwój duchowy stał się pojęciem modnym, zaadoptowanym do różnych dziedzin nauki, spotyka się je w mediach, na portalach społecznościowych, czasopismach czy terapiach, zarówno psychologicznych jaki i parapsychologicznych. Do tej pory duchowość najczęściej opisywana była w kontekście religijnym i filozoficznym, natomiast w niniejszej pracy pojęcie *rozwój duchowy* będzie rozpatrywane interdyscyplinarnie, w obszarze pozareligijnym, chyba że treści o duchowości będą się pokrywały z treściami występującymi w jakiejkolwiek religii znanej światu.

Istnieje wiele skojarzeń i brak jednoznacznej definicji duchowości. W literaturze można spotkać wiele ujęć, akcentujących odmiennie aspekty doświadczenia duchowego. Różni autorzy podchodzą do pojęcia duchowość z różnych perspektyw. J. Kabat-Zin zwraca uwagę na tę niejednoznaczność, pisząc: „Niektórzy ludzie określają medytację jako *rozwijanie świadomości*. Wolę to sformułowanie od terminu *praktyka duchowa*, ponieważ słowo *duchowy* wywołuje u różnych ludzi zupełnie odmienne skojarzenia. Wszystkie te skojarzenia nieuchronnie splatają się z systemami wierzeń i nieświadomymi oczekiwaniami, których większość z nas nie chce zbadać i które bardzo łatwo mogą

[121] A. Bron, *O badaniach biograficznych krytycznie*, „Nauki o wychowaniu. Studia Interdyscyplinarne”, 2017, nr 1, s. 30.

uniemożliwić nam rozwój lub choćby przyjęcie do wiadomości, że prawdziwy wzrost jest możliwy”[122]. Dlatego podjęłam próbę rozważenia znaczenia tego terminu z wielu różnorodnych perspektyw.

Pierwotne znaczenie słowa *duch* wiązało się z oddechem, którego nie można dotknąć, dostrzec, dlatego doskonale nadaje się do określania zjawisk niematerialnych. Etymologia słowa *dusza* natomiast wywodzi się z *ducha*. W literaturze *dusza* jest zamiennie traktowana z *psychiką,* w ramach duszy mieszczą się bowiem emocje, racjonalność, osobowość, moralność. *Dusza*, to miejsce zamieszkiwania psychicznego życia człowieka[123].

Antropologicznie duchowość tworzy rzeczywistość pozaempiryczną z dwóch przyczyn, po pierwsze z powodu potrzeby symbolizowania, która powoduje przekierowanie myślenia poza wymiar rzeczywistości istniejącej realnie. Po drugie z potrzeby społecznej, zaspokajającej wartości integracyjne[124]. Ciekawym zjawiskiem jest to, że kościoły w całej Europie pustoszeją, jednocześnie wzrost zainteresowania się duchowością rośnie. Wiele osób pragnie nadać swojemu życiu nową jakość, nowy kierunek i jest nim właśnie duchowość pozareligijna[125]. Wiele osób w Polsce reprezentuje opisany nurt rozwijania świadomości, podąża za różnymi metodami i nauczycielami, jednocześnie pozostawiając religijne ograniczenia czy też pośrednictwo kapłana za sobą. Istnieje w środowisku duchowym również zjawisko apostazji[126], które oznacza wypisanie się z kościoła katolickiego.

1.2.1. Pedagogiczny obraz duchowości

Różne spojrzenia na funkcje, jakie przypisuje się duchowości na polu psychologicznym, technicznym, religijnym, filozoficznym, sugerują przypisanie jej funkcji edukacyjnej. Duchowość pojawia się na wielu polach pedagogiki, począwszy od

[122] J. Kabat-Zinn, *Gdziekolwiek jesteś, bądź. Przewodnik uważnego życia,* IPSI Press, Warszawa 2007, s. 244.
[123] M. Znaniecka, *Kategoria duchowości i jej wybrane parafrazy w pedagogice,* Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2016, s. 20.
[124] H. Mielicka-Pawłowska, *Duchowość ponowoczesna. Studium z zakresu socjologii jakościowej,* Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2017, s. 24.
[125] L. Kula, *Nowa droga ateizmu według Andre Comte'a-Sponville'a,* „Zeszyty Naukowe Towarzystwa Doktorantów UJ Nauki Humanistyczne”, 2012, nr 4, s. 25.
[126] https://apostazja.info/ [data dostępu: 16.05.2023].

emancypacyjnej Paulo Freire, brazylijskiego propagatora pedagogiki uciśnionych, walczącego o samostanowienie, równouprawnienie, współdecydowanie, demokrację, samorządność, mądrość i racjonalizm[127], poprzez pedagogikę serca Marii Łopatkowej, której przesłaniem jest zdanie: „Kochania trzeba nauczyć się kochaniem i wymagającą miłością"[128], aż do duchowej pedagogii Miłości Arthura Brühlmeiera, proponującego odwrócenie ról i uczenie się od dzieci tego, jak dotrzeć do swojego wewnętrznego dziecka. „Nie możemy odżywiać dziecka na płaszczyźnie duchowej, jeśli jego obrazowi świata narzucamy nasze dorosłe myślenie i nie wnikamy w życie jego umysłu i ducha"[129]. Proponuje on *odżywcze* warunki dla rozwoju, środowisko spokoju, emocjonalnego bezpieczeństwa, ciszy, natury, pielęgnowanie wspólnoty i otwarcie się na Wyższą Pomoc (na Boga)[130]. Rozległość kategorii duchowości powiązana jest ze sztuką, wiedzą o sobie, szukaniem celu, sensu życia, szczęścia, moralnością i miłością.

Główną potrzebą przejawiającą się w rozważaniach nad duchowością, również w pedagogice, jest jakiś brak. Ten brak, a właściwie pragnienie zapełnienia braku, napędza całą machinę do rozwiązania tego problemu różnymi metodami pedagogicznymi. Duchowość na poziomie samopoznania, oświecenia sugeruje zapełnienie tej pustki miłością Boga, ale by dojść do tego poziomu trzeba przejść kolejne szczeble, które opisał D.R. Hawkins w tabeli poziomów świadomości (Tabela 1.) wraz z oznaczeniem wskaźnika szczęścia[131].

Tabela 1. Korelacja poziomów świadomości i wskaźnika szczęścia.

Poziom	**Kalibracja** (Wartość Logarytmiczna)	**Wskaźnik Szczęścia** (w %)
Oświecenie	700-1000	100
Pokój	600	100
Radość	570	99
Bezwarunkowa Miłość	540	96
Miłość	500	89
Rozsądek	400	79
Akceptacja	350	71
Ochota	310	68
Neutralność	250	60
Odwaga	200	55
Duma	175	22
Złość	150	12

[127] B. Śliwerski, *Współczesne teorie i nurty wychowania,* Impuls, Kraków 2015, s. 285.
[128] M. Łopatkowa, *Podgryzana,* Ludowa Spółdzielnia Wydawnicza, Warszawa 1985, s. 10.
[129] A. Brühlmeier, *Edukacja humanistyczna,* Impuls, Kraków 1993, s. 92.
[130] B. Śliwerski, *Współczesne teorie…,* s. 119.
[131] D.R. Hawkins, *Rzeczywistość, duchowość a człowiek współczesny*, Wydawnictwo Virgo, Warszawa 2022, s. 213.

Pożądanie	125	10
Strach	100	10
Żal	75	9
Apatia, nienawiść	50	5
Wina	30	4
Wstyd	20	1

Źródło: D.R. Hawkins, *Rzeczywistość, duchowość a człowiek współczesny*, Wydawnictwo Virgo, Warszawa 2022, s. 213

Rozsądek jest jednym z takich progów. Dlatego poznanie siebie, odpowiedzenie na pytanie: Kim jestem? Odnalezienie własnej Jaźni[132], samoanaliza i oczyszczenie z obcych przekonań jest istotną funkcją duchowej pedagogiki, prowadzącej do większego poczucia szczęścia poprzez edukację, wiedzę i mądrość[133].

Zarówno w polskiej myśli pedagogicznej, jaki i światowej istnieją opisy pedagogiki drogi. Jedną z nich jest kategoria wychowania duchowego, którą można odnaleźć w koncepcjach pedagogiki społecznej Heleny Radlińskiej. „Najbardziej charakterystyczną cechą wychowania duchowego jest doprowadzenie do harmonii wiedzy i życia, nie tylko do posiadania uzdolnień i zasobów lecz do ich świadomego używania w służbie dobra"[134]. Koncepcja oparta jest na ideale, wiecznych wartościach, dostrzeżeniu ducha mającego wpływ na umysł i władającego ciałem dla dobra społecznego. Autorka pisze o autoakceptacji zarówno fizycznej jak i duchowej. Wielcy pedagodzy, do których zalicza się H. Radlińska, podążając za refleksją filozoficzną podkreślają, że wychowanie to droga, nie cel. Droga, w której drogowskazem jest ideał boski, stanowi pedagogiczny obraz duchowości za jakim się opowiadam.

Również Tadeusz Sławek, w swoich rozważaniach o pedagogice, pedagogu i rozwoju przez edukację pisze, że nauka to droga[135]. Jakże jest to mocne nawiązanie do drogi ku doskonałości duchowej, drogi do oświecenia, czyli poznania czym jest człowiek w swej esencji. Droga do szkoły, czy też przez szkołę życia, jest ukierunkowana przez pedagoga. „Zgodnie z grecką etymologią pedagog to ten, który prowadzi dziecko do szkoły"[136]. T. Sławek nawiązuje do Sokratesa i Jezusa Chrystusa, którzy uczyli lub głosili

[132] R. Sendyka, *O „Sobie", eseistyce, Lambie i Brzozowskim,* „Przestrzenie Teorii", 2009, nr 12, s. 32.
[133] M. Znaniecka, *Kategoria duchowości…*, s. 163.
[134] H. Radlińska, *Oświata dorosłych – zagadnienia, dzieje, formy, pracownicy, organizacja,* Ludowy Instytut Oświaty i Kultury, Warszawa 1947, s. 26.
[135] T. Sławek, *A jeśli nie trzeba się uczyć…,* Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2021, s. 7.
[136] Tamże

swoje nauki, swą mądrość filozoficzną, duchową i życiową będąc w drodze. Tak towarzyszyli chętnym ludziom w ich indywidualnych drogach, procesach nauki i znali sposób, by zachęcić uczniów do pójścia drogami, w których ich zainteresowania, zamiłowania zawsze były na horyzoncie. Najlepsi pedagodzy potrafią ucznia zauroczyć, czy uwieść i wiedzą oni, że „duch improwizacji musi ją ożywiać”[137], a sztywne programy nauczania wyznaczone przez wszelkie systemy, zabijają ducha nauki. „Edukacja – jeśli ma wspierać człowieka w rozeznawaniu się w egzystencji – nie może lekceważyć ludzkiej kruchości”[138], dopowiada Krzysztof Maliszewski.

Odkrywanie celowości życia poprzez wartości duchowe, jest związane z wolnością, bezinteresownością, miłością i prawdą. Oto największe i najważniejsze pole umiejętności twórczego, mądrego, sensownego życia[139]. Stanisław Czesław Michałowski swoje zrozumienie opisuje słowami „Duchowość jest określeniem wyższego rzędu przejawianej działalności psychicznej człowieka, stanowiąc „busolę” służącą odnalezieniu drogi życia na jego krawędzi, postawionego przed egzystencjalnym dylematem. Występuje pomiędzy porządkiem a zamętem, pewnością siebie a zagubieniem. Pozwala nam wnikać w samego siebie, dostrzegać innych ludzi i ich problemy, wychodzić poza własny egoizm, by docenić wartości takie, jak: prawda, dobro i doskonałość, poświęcenie czy sprawiedliwość”[140]. Autor uważa, że rzeczywiste (nie wirtualne) więzi są niezbędne dla rozwoju i sensownego życia. Można tego dokonać poprzez zaufanie, miłość, czy autentyczność. Takie umiejętności są nazywane w świecie biznesu, technologii i nauki miękkimi. A jednak głębokie i sensowne życie jest umiejętnością twardą[141]. Samodzielne myślenie, o którym w swoich wykładach o mądrości tak mocno podkreśla T. Gadacz, rozwój wrażliwości społecznej i moralnej oraz samopoznanie odczuwania wydają się być tymi cechami, które należałoby kształcić przez całe życie.

[137] Tamże, s. 8.
[138] K. Maliszewski, *Bez-silna edukacja. O kształceniu kruchego,* Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2021, s. 22.
[139] S.C. Michałowski, *Inteligencja duchowa i jej rozwój. Myślenie jednoczące a medytacja psychagogiczna*, „PRACE NAUKOWE Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie”, t. XXIII, 2014.
[140] Tamże, s. 51.
[141] Tamże

Innym sposobem ujęcia pedagogiki duchowej oprócz wspomnianej pedagogiki drogi jest podejście holistyczne. Nacisk na jedność i równą ważność ciała, umysłu i ducha (CUD). Andrzej Szyszko-Bohusz uważa, że pedagogika holistyczna charakteryzuje się interdyscyplinarnym podejściem do badań, czerpiąc z aktualnych osiągnięć zarówno nauk humanistycznych – takich jak socjologia, pedagogika czy psychologia, jak i nauk przyrodniczych – w tym fizyki, biologii, genetyki oraz włącza również rozważania o charakterze filozoficznym i religioznawczym[142]. Idea ta oparta jest na wszechstronnym rozwoju duchowym, intelektualnym, emocjonalnym, potęgi woli i sprawności fizycznej.

Emil Jaques-Dalcroze, szwajcarski twórca metody ogólnorozwojowej opartej na muzyce i ruchu, kładącej nacisk na holistyczne kształcenie dzieci, młodzieży i dorosłych pisze „Pełny obywatel, opuszczając szkołę, musi być zdolny nie tylko do normalnego życia, ale również do odczuwania wzruszeń tego życia. Powinien podjąć nie tylko trud tworzenia, ale również umieć jednoczyć się we wszystkich wzruszeniach z innymi"[143]. Ten wielki pedagog, wyprzedzający swoją epokę, neurobiologiczne badania mózgu, ideę integracji sensorycznej (SI)[144] oraz ruch kognitywistyczny[145], twierdził, że „Działanie rozwija organizm, świadomość działania organizmu rozwija świadomość myśli. A z faktu wyzwolenia się z wszelkiego skrępowania fizycznego i wszelkich umysłowych kompleksów – powstaje radość"[146]. Radość wznoszenia się ducha ponad materię zależy od stopnia niezależności ciała, a owa niezależność z kolei od bogatych myśli i słownictwa. Wszystko to podlega harmonii pomiędzy umysłem, ciałem a wspomnianym duchem. E. Jaques-Dalcroze przekonuje do swojej metody rytmiki, opowiadając o efekcie kształcenia jakiego by sobie życzył dla wszystkich absolwentów kończących studia, by mogli powiedzieć *odczuwam* a nie *wiem*, a następnie by chcieli roztaczać dookoła to silne wzruszenie, opowiadając o tym innym. Rozgłaszaliby wówczas najsilniejszą zasadę humanizmu, że otrzymywanie i dawanie jest tym samym. System ten oparty jest na muzyce, która stanowi potężną siłę psychiczną wywodzącą się z duchowego i wyrazowego działania i jednocześnie potrafi porządkować i harmonizować czynności życiowe. Oparta jest w znacznym stopniu o improwizację, o której również

[142] A. Szyszko-Bohusz, *Pedagogika holistyczna oraz samodoskonalenie osobowości i bezpieczeństwo w dobie globalizacji,* „The Polish Journal of the Arts and Culture", 2013, nr 7, s. 206.
[143] M. Brzozowska-Kuczkiewicz, *Emil Jaques-Dalcroze i jego Rytmika,* Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1991, s. 31.
[144] J.A. Ayers, *Dziecko a integracja sensoryczna,* Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2015.
[145] https://kognitywistyka.uwb.edu.pl/co-to-jest-kognitywistyka, [data dostępu: 20.11.2022].
[146] M. Brzozowska-Kuczkiewicz, *Emil Jaques-Dalcroze…*, s. 30.

pisał T. Sławek, jest ona w rozumieniu E. Jaques-Dalcroze'a jednym z filarów metody rytmiki, jak również filarem rozwoju człowieka i człowieczeństwa.

W ramach rozprawy o ekologii pedagogicznej i pedagogice ekologicznej, Zbigniew Kwieciński przytacza wielowymiarową i wszechstronną koncepcję Kena Wilbera zwaną AQAL i podkreśla wielką moc heurystyczną dla odkrycia holona i holarchii. „Przyroda, zwierzęcość człowieka, jego cywilizacyjne i kulturowe wytwory, działanie jego umysłu, nie tylko poznawcze, ale emocjonalne i duchowe, stanowią jedność świata przeżywanego jednostki, dającego się ująć w elastyczne, płynne całości – holony, ich hierarchiczne samoorganizacje (holarchie), które są zdolne do wznoszenia na poziomy świadomości wyższe, niż te, którymi dysponują poprzednicy w konkretnym otoczeniu"[147]. Sam K. Wilber we wstępie do jednej ze swoich licznych książek, harmonię człowieka opisuje tak: „Pragnienia ciała, idee umysłu i światło duszy – wszystkie stanowią doskonały wyraz promiennego Ducha, jedynego mieszkańca wszechświata, wspaniałe gesty Wielkiej Doskonałości, przewyższającej wszelkie wspaniałości świata. Cały Kosmos ma Jeden Smak i jest to smak Boski, bez względu na to, czy pojawia się w ciele, umyśle, czy w duszy"[148].

Do tej interpretacji pedagogiki duchowej nawiązuje również Janusz Morbitzer „(…) człowiek jest istotą wielowymiarową i zgodnie z holistyczną wizją rozwoju dziecko, podobnie jak i dorosłego, należy postrzegać jako C-U-D, a więc jedność trzech sfer: fizycznej (ciało), intelektualnej (umysł) oraz emocjonalnej (duch). Każda z tych trzech sfer wymaga pielęgnowania i rozwoju"[149]. Krystyna Ablewicz opowiada się za uczeniem pedagogów Świadomości cielesności ducha i jednocześnie duchowości ciała w procesie wychowywania człowieka. Podkreśla, że bioenergetyczna koncepcja funkcjonowania człowieka dokonuje się w trzech aspektach ludzkiego bytu: fizycznym, emocjonalno-uczuciowym oraz intelektualnym[150].

[147] Z. Kwieciński, *Ku odnowie ekologii pedagogicznej,* „Studia Edukacyjne", 2013, nr 26, s. 10.
[148] K. Wilber, *Jeden smak. Przemyślenia nad integralną duchowością,* Jacek Santorski & Co Wydawnictwo, Warszawa 2000, s. 2.
[149] J. Morbitzer, *O wychowaniu w świecie nowych mediów: zarys problematyki,* „Labor et Educatio", 2014, nr 2, s. 135.
[150] K. Ablewicz, *Świadomość cielesności ducha i duchowości ciała w procesie wychowywania człowieka. Opis w kontekście bioenergetycznej analizy charakteru Aleksandra Lowena oraz porządku wartości Maxa Schelera,* „Nauki o Wychowaniu. Studia Interdyscyplinarne", 2021, nr 1, s. 95.

Pedagogika obejmująca holistycznie całego człowieka, niezależnie czy dotyczy dziecka czy człowieka dorosłego, podkreśla znaczenie wyrażania, siły, swobody i wielkości ducha. Loven „Emocje są bezpośrednim wyrazem ducha danej osoby. Siłę ducha jednostki da się zmierzyć intensywnością jej uczuć, wielkość jej ducha – głębokością uczuć, a swobodę ducha spokojem jej uczuć. Kiedy poruszamy się z uczuciem, ruch jest pełen gracji, ponieważ jest rezultatem przepływu energii w ciele. Uczucia stanowią zatem klucz do gracji i duchowości w ciele”[151].

Warto wspomnieć również o kulturze emocjonalnej, którą Irena Przybylska definiuje tymi słowami: ”(…) kulturą emocjonalną można nazwać wszystko to, co trzeba wiedzieć o zachowaniu emocjonalnym i w co trzeba wierzyć, aby funkcjonować w ramach określonej roli”[152]. Obejmuje ona zbiór reguł, umożliwiających dopasowanie odpowiednich zachowań emocjonalnych do określonych ról i sytuacji. W podejściu pedagogicznym kultura emocjonalna przybiera postać systemu znaczeń i symboli, w ramach danego kontekstu społecznego[153].

Kolejnym sposobem problemowego ujęcia pedagogiki duchowej jest od-uczanie, czyli zmiana dotychczasowych, utrwalonych nawyków i przekonań. Duchowość w pedagogice postrzega się jako poszerzanie horyzontów, tak aby nabyta wcześniej wiedza oraz praktyczne umiejętności, fachowość, profesjonalizm rozszerzyły się o nieznaną dotąd wartość[154]. Na podstawie owej wartości dokonuje się przemiana zarówno pedagoga jak i ucznia, choć każdy musi tego dokonać samodzielnie, poprzez własne doświadczenie, przyjętych wcześniej faktów[155]. „Mogę wykładać lub słuchać wykładu na temat tego, czym jest dobro i zło w myśli różnych filozofów, gromadząc w ten sposób kapitał wiedzy. Gdy odkrywam, że korzenie zła są *we mnie*, wiedza ta ucieleśnia się, personalizuje, w sensie najdosłowniejszym – *nabiera ciała”*[156], podsumowuje myśl L. Kołakowskiego T. Sławek.

---

[151] A. Lowen, *Duchowość ciała,* Agencja Wydawnicza Jacek Santorski &CO, Warszawa 1991, s. 78.
[152] I. Przybylska, *Kultura emocjonalna szkoły – wprowadzenie*, [w:] *Kultura emocjonalna szkoły – czasoprzestrzeń doświadczania emocji*, (red.) I. Przybylska Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2019, s. 14.
[153] Tamże
[154] J. Patoćka, *Wojny XX wieku i wiek XX jako wojna, w: Eseje heretyckie z filozofii dziejów*, Aletheia, Warszawa 1998, s. 186.
[155] L. Kołakowski, *Jezus ośmieszony. Esej apologetyczny i sceptyczny*, Znak, Kraków 2014, s. 25.
[156] T. Sławek, *A jeśli nie trzeba…*, s. 131.

W proponowanej pedagogice duchowej od-uczania się, należy myśleć przemianą[157]. Na przestrzeni ostatniego stulecia stworzonych zostało wiele narzędzi do badania siebie samego i od-uczania się przejętych przekonań, nawyków, przestarzałych poglądów politycznych, religijnych, społecznych. Liczne, nowoczesne narzędzia sprzyjają rozwojowi, począwszy od psychoanalizy, poprzez różne odmiany terapii psychologicznych, aż do wciąż powiększającej się liczby metod rozwoju osobistego i duchowego, do których należy opisywana w niniejszej rozprawie metoda ThetaHealing® (uzdrawiania poprzez fale theta) V. Stibal[158]. Do tej grupy można przypisać też metodę Samouzdrawiania Jose Silvy[159], metodę Recall Healing (przypomnienia) dr Gilberta Renaud'a[160] w oparciu o odkrycia dr. Hemera i jego 5 praw natury[161], metodę Dwupunktu opartą na matrycy energetycznej dr Richarda Bartlett'a[162], metodę The Recconection (uzdrawiania rekonektywnego) dr Erica Pearl'a[163], metodę Access Consciousness (dostępu do świadomości) stworzoną przez Garego Douglasa i dr Daina Heera[164], metodę systemowych ustawień rodzinnych Berta Hellingera[165], The Course in Miracles (Kurs Cudów) dr Helen Schucman[166], metodę Integracji ducha, umysłu i ciała Rafała Wereżyńskiego[167] i wiele innych. Wymienione sposoby, metody i narzędzia (książki, kursy) są wielkim ułatwieniem w czasach nam współczesnych, ale same narzędzia nie wystarczą. Samo poznanie metody prowadzącej do poznania siebie, nie powoduje jeszcze przemiany.

Dopiero odwaga podjęcia decyzji poznania siebie, a co za tym idzie zgoda na zmianę, prowadzi człowieka do wzięcia odpowiedzialności za swój dotychczasowy los oraz do osądu samego siebie. Osąd tego rodzaju nie podlega karze, jest to etap w drodze, który daje człowiekowi zrozumienie czego chce, a z czym postanawia się rozstać. Taki

[157] Tamże, s. 131.
[158] V. Stibal, *ThetaHealing®. Wprowadzenie…*
[159] J. Silva. P. Miele, *Samokontrola umysłu metodą Silvy*, Mediteusz, Kraków 2023.
[160] G. Renaud, *Recall Healing. Totalna biologia*, WENA, Poznań 2014.
[161] https://5prawnatury.pl/dr-hamer/ [data dostępu: 18.11.2022].
[162] R. Bartlett, *Matryca energetyczna. Innowacyjne uzdrawianie,* Studio Astropsychologii, Białystok 2022.
[163] E. Pearl, *Połączenie ze źródłem*, Studio Astropsychologii, Białystok 2009
[164] https://pol.accessconsciousness.eu/globalne-podstawy-2019/ [data dostępu: 18.11.2022].
[165] B. Hellinger, *Porządki miłości*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2018.
[166] H. Schucman, K. Wapnick*, Kurs Cudów*, Wydawnictwo Centrum, Gdynia 2007.
[167] R. Wereżyński, *Jak niebo schodzi na ziemię*, Wydawnictwo Niebo na Ziemi, Rafał Wereżyński, Warszawa 2022.

stan pozwala zadawać pytania, zamiast trwale obstawać przy swoim skostniałym światopoglądzie. „Nie wiem kim jestem, nie wiem tego, co wiem, nie ma mnie tu, gdzie jestem – gdy od-uczanie (się) doprowadzi mnie do tych zakrętów, otwiera się przede mną droga kształcenia”[168].

Zmiana jest tym koniecznym elementem, by inspirować do działania, do życia w pełni, wytrącić człowieka z senności, automatyzacji. Prawdopodobnie na początku człowiek odczuje, że błądzi. Natychmiast, w zautomatyzowanym myśleniu zostanie przeniesiony w nomenklaturze chrześcijańskiej do grzechu i strachu przed potępieniem, ale zgoda na zmianę spowoduje, że może zmienić interpretację swojego uczucia i zastanowić się nad nim, znaleźć nową, inną, niezależną, źródłową odpowiedź, czym jest grzech? I może dowiedzieć się, że tylko *chybił celu*, zbłądził na drodze uczenia się. Następnie w procesie oglądania samego siebie, zejdzie w głąb, niżej, by wyjść wyżej w procesie transcendencji. Ten nowy wymiar, „to moment edukacyjny: odkrycie tego, że by wznosić się w górę, trzeba najpierw zejść w głębokie czeluście”[169]. Pojawia się nowa linia, pionowa, duchowa, nadająca wyższe zrozumienie sensu egzystencji i jednocześnie harmonijnie funkcjonuje z linią poziomą, na której człowiek osiąga cele, odnajduje się w czasie, przestrzeni, w społecznym życiu[170]. Wychowanie to proces wielowymiarowy i żaden z tworzących go ośrodków napięć nie może zostać wyeliminowany bez groźby degeneracji całego przebiegu[171].

Ostatecznie „Wychowanie jako formacja duchowa znajduje swoje uzasadnienie w nurcie pedagogiki personalistycznej, która afirmuje każdy podmiot jako osobę, zaangażowaną w proces własnej socjalizacji, kształcenia i wychowania. Otwarcie na ustawiczny rozwój pozwala człowiekowi na coraz pełniejsze wyrażanie swojej istoty. Człowiek akceptuje wszystkie swe, traktowane integralnie, osobowe wymiary: swoją cielesność, psychiczność i duchowość oraz konieczność, ale i możliwość świadomego ich włączenia w budowanie siebie jako osoby, stałego doskonalenia własnego człowieczeństwa”[172]. Wszystkie wymienione obszary interpretacyjne dotyczące

[168] T. Sławek, *A jeśli nie trzeba…*, s. 136.
[169] Tamże, s. 161.
[170] Tamże
[171] K. Maliszewski, *Bez-silna edukacja…*, s. 16.
[172] L. Marszałek, *Pedagogiczna perspektywa duchowości człowieka,* „Społeczeństwo. Edukacja. Język”, 2020, nr 12, s. 33.

pedagogiki duchowej zawierają się w teoriach wychowania antyautorytarnego, które mają za zadanie „promowanie szeroko pojętej zmiany człowieka i świata”[173], rozwijanie człowieka w ramach samorealizacji, wspieranie tożsamości osoby, akceptację podmiotowości i indywidualności wszystkich osób biorących udział w procesach pedagogicznych[174]. W przypadku tak wymagających warunków jakie stawia pedagogika duchowa, podstawową sprawą jest wysoko rozwinięty duchowo nauczyciel o wielkim, otwartym sercu, szlachetny, mądry, który poradził sobie z własnymi brakami miłości, najczęściej po własnej terapii, taki który może spoglądać na osoby, które prowadzi z perspektywy miłości, bez oceny, bez osądu i bez współczucia.

1.2.2. Filozoficzne spojrzenie na duszę

Duchowość w wymiarze filozoficznym rozumiana jest jako praktyka duszy, ćwiczeń duchowych, mających na celu wzmocnić jednostkę w uważnym umyśle, poczuciu jedności z innymi ludźmi, światem i wszechświatem oraz w etycznym postępowaniu[175]. Filozoficzna koncepcja duchowości, nie polega na posiadaniu niezwykłych doznań mistycznych, lecz jest specyficznym, pogłębionym sposobem przeżywania świata, w którym istniejemy, oraz działaniem, sposobem życia[176].

Wybitny filozof XX wieku Bertrand Russell uważa, że filozofia łącząc mistycyzm i religię staje ponad nimi: ”Metafizyka, która jest wysiłkiem podejmowanym dla objęcia za pomocą myślenia świata w jego całości, rozwijała się od początku dzięki połączeniu i dzięki konfliktowi dwóch ludzkich dążeń o bardzo różnym porządku, które popychają ludzi — jednych w kierunku mistycyzmu, innych — w kierunku nauki. Najwięksi jednak spośród filozofów odczuwali podwójną potrzebę nauki i mistycyzmu (…) filozofia w całej swej męczącej niepewności jest zarazem większa niż nauka i niż religia”[177].

Pięć epok, które wymienia się w filozofii zawiera wiele nurtów, ale w każdej z nich jest miejsce na filozofię duchowości. Zarówno w starożytności, średniowieczu, nowożytności, współczesności jak i w ostatniej, najbliższej nam filozofii najnowszej.

W roku 2021 Linda Johnsen opracowała duchowe spojrzenie na czasy starożytne i na filozofów greckich. Podążając tropem greckich filozofów i ich spojrzenia na duchowość, warto zapoznać się ze sposobem interpretacji ponadczasowych prawd o

[173] B. Śliwerski, *Współczesne teorie…*, s. 31.
[174] Tamże, s. 31.
[175] J. Mariański, *Tożsamości religijne w społeczeństwie polskim. Studium socjologiczne,* Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2017, s. 25.
[176] http://filozofiaduchowosci.pl/o-stronie [data dostępu: 16.05.2023].
[177] B. Russell, *Mysticism and Logic and Other Essays*, Longmans, Green &Co Londyn 1918, s. 1-32.

życiu duchowym w wymiarze cielesnym. Podążanie za greckimi filozofami uzasadniam tym, że są oni pierwszymi filozofami, którzy opisali i pozostawili dla następnych pokoleń drogowskazy dla duchowego sposobu życia.

Jednym z takich drogowskazów było zaprzeczenie środowisku. Orfeusz – romantyk, muzyk grający na lirze, zaprzeczył środowisku pijanych Traków (dzisiejsza Bułgaria), wzburzonych wojowników, w którym się urodził i wychowywał. Trakowie wyznawali Dionizosa, boga pożądania, odurzenia, przemocy, pierwotnej energii życia. Natomiast gra na lirze Orfeusza, uspokajała wszystko wokół, wprowadzała harmonię, uduchowiała otoczenie. Po studiach w Egipcie uczył filozofii, etyki, szerzył ten spokojny, duchowy rodzaj życia[178]. Dionizos i Orfeusz to odpowiednio materia i duch. Razem, unaoczniają życie duszy w ciało-umyśle.

Interpretacja prawd o życiu uduchowionego myśliciela Talesa z Miletu, proponuje proste życiowe zasady: poznać samego siebie, nie robić rzeczy, za które krytykuje się innych. Twierdził, że cała natura wypełniona jest boską siłą, że dusza jest nieśmiertelna. Radził, żeby utrzymywać zdrowe ciało, zrelaksowane usposobienie i czynny umysł. Uznawany był za naukowca wysoko uduchowionego[179].

Wprowadzenie pojęcia *kosmos,* czyli *uporządkowany wszechświat*, (w odróżnieniu od *chaosu* – braku porządku), oraz pojęcia *filozof* czyli *miłośnik mądrości*[180] przez Pitagorasa wniosło nową jakość interpretacji życia duchowego. Co ciekawe, stworzył on duchową wspólnotę na Krotonie (Włochy), w której ustalił zasady relacji oparte na przyjaźni, szacunku i przebaczeniu. Ludzie dzielili się tym co mieli, kobiety były honorowane, a zasada, że dobre uczynki i honorowe życie wywołują pozytywną odpowiedź w kosmosie, była podstawową zasadą panującą we wspólnocie. Numerologia, czyli mistycyzm liczb, obrazował kontemplacyjną drogę Pitagorasa. Ład i harmonijną strukturę uznawał w liczbach, akordach muzycznych, formach geometrycznych, we wszystkich zjawiskach dopatrywał się Jedynego[181]. Jego uczniowie uważali, że Pitagoras

[178] L. Johnsen, *Zaginieni Mistrzowie. Ponowne odkrycie duchowości Starożytnych Greckich Filozofów, Wydawnictwo Biblioteki Nowej Ziemi, Kraków 2021, s. 30.*
[179] Tamże, s. 42.
[180] Tamże, s. 49.
[181] Tamże, s. 51.

nie uczy, tylko leczy dusze. W tamtym czasie uznawany był za guru, duchowego mistrza, uzdrowiciela dusz.

Zamożny polityk, wpływowy prawodawca, człowiek odnoszący sukcesy, Parmenides z Elei kierował swoje myśli i zainteresowania wyrażając swe filozoficzne teorie, że jest tylko jeden Bóg, który jest nieograniczonym, wiecznym umysłem. To „byt ciągły, niepodzielny, bez początku i końca, nigdy nie zmieniony w żaden sposób, doskonała jedność. Nie ma w nim tworzenia, ani niszczenia, żadnego ruchu jakiegokolwiek rodzaju, po prostu czysty byt”[182]. Parmenides uznając nauki o jedności jest-estwa (jedności wszystkiego i wszystkich), jednocześnie był uznanym naukowcem i uzdrowicielem twardo stąpającym po ziemi. Jest to dowód na to, że wszyscy możemy mieć świadomość bycia boskimi istotami i jednocześnie doświadczać życia bez ograniczania się jedynie do medytacji.

Znane maksymy: „Nigdy nie można wejść do tej samej rzeki”[183], „Jedyną rzeczą, która nigdy się nie zmienia, jest zmiana”, lub „Charakter człowieka jest jego przeznaczeniem” autorstwa Heraklita z Efezu są kolejnym sposobem interpretacji ponadczasowych prawd o życiu. Nie był uznawany za miłego człowieka, stronił od ludzi, miał wielu wrogów dzięki krytyce, którą chętnie uprawiał. Jego duchowe spojrzenie na rzeczywistość oscylowało wokół sprzeczności. Twierdził, że „pęd i ciąg sił natury tworzy zmieniający się strumień wydarzeń, które są rzeczywistością”[184]. Ciągły ruch, niestabilność, zmiana i konflikt doprowadziły go do wniosków, że wszystkie zjawiska przyrody kryją w sobie nieskończoną inteligencję i mimo różnorodności postrzegania poprzez zmysły, naprawdę jest tylko Bóg. „Nie znajdziesz granic duszy, choćbyś w tym celu przemierzył każdą ścieżkę; tak głębokie jest jej znaczenie”[185].

Kolejną duchową interpretację przedstawił ojciec wystąpień publicznych, uzdrowiciel i człowiek bardzo szczodry – Empedokles. Jako wegetarianin nauczał, że zjadanie zwierząt jest okrucieństwem, kanibalizmem, ponieważ zwierzęta są krewnymi człowieka. Było to również potępianiem składania ofiar ze zwierząt. Zalecał medytacje, wejście pod kłębiące się myśli, by uzyskać spokój ducha. Ciało uważał za niepasujący, swędzący strój, który dusza zmuszona jest nosić, gdy inkarnuje, jednak należy patrzeć na całe życie duszy przez wszystkie inkarnacje. Jako lekarz, poeta, mąż stanu i duchowy nauczyciel był bardzo szanowany i znany. Nauczał, że zadaniem człowieka na ziemi jest

[182] Tamże, s. 58.
[183] https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/Heraklit-z-Efezu;3911148.html [data dostępu: 10.04.2023].
[184] L. Johnsen, *Zaginieni Mistrzowie…*, s. 64.
[185] K. Wilber, *Jeden smak…*, s. 3.

odzyskać utraconą, boską świadomość, Wewnętrzną Jaźń i przestać utożsamiać się z ciałem.

Pierwszym filozofem greckim, który nauczał idei przesunięcia biegunów, był Anaksagoras, nauczyciel Demokryta. Przyjął on nowe nauki o nieskończenie małych cząstkach, atomach i próżni. Zaczął nauczać, że „wszystko co istnieje, to atomy i pusta przestrzeń”[186]. Był więc popularyzatorem teorii atomowej w Grecji. Odrzucił istnienie ducha w tworzeniu materii, ale zachował pewne duchowe zasady życia, np. twierdził, że spokój bierze się z zadowolenia. Szczęście i dobre zdrowie pielęgnuje się zdrowym stylem życia, a moralne zachowanie powinno pochodzić z sumienia, a nie ze strachu przed karą.

Przedkładanie ducha nad materię, wyodrębnienie wartości moralnych i wagi cnót to domena Sokratesa. W momencie aresztowania za brak szacunku do władz i stawianie polityków w komicznych sytuacjach, pokazał światu, że wszystko co głosił w teorii, był gotowy wykonać. Jego uczniowie zorganizowali plan ucieczki z więzienia, ale Sokrates odmówił i świadomie postanowił doznać przejścia ze świata materialnego do duchowego, właśnie podczas wykonywanego na nim wyroku. Zaakceptował niesprawiedliwy wyrok, pokazał światu, że władze są zabójcami bez cnót i moralności, a władze zmusił do wzięcia odpowiedzialności i poniesienia konsekwencji własnych niesprawiedliwych decyzji. Sam z odwagą wyszedł na spotkanie śmierci ciała, zadając sobie pytanie, czy istnieje życie po śmierci?

Platon nadał pojęciu dusza pozamaterialne rozumienie, uzasadniając, że materia ma naturę bezwładną, a dusza przeciwnie, jest źródłem ruchu, substancją, która sama się porusza[187]. Jego duchowe przesłanie dotyczy „wychodzenia z jaskini”[188]. Ową jaskinią jest świat, w którym człowiek rodzi się, jest przykuty łańcuchami, czyli przekonaniami i patrzy na ścianę z cieniami, myśląc, że to jest rzeczywistość. Jeden odważny człowiek zrywa łańcuchy i wychodzi z jaskini. Na początku światło oślepia go, ale po chwili przyzwyczaja się i jest zdumiony otaczającym go światłem. Wraca więc do jaskini i opowiada o tym współtowarzyszom, zachęca ich do ucieczki, ale przyzwyczajeni do patrzenia na cienie ludzie, nie wierzą mu, chcą go zabić, broniąc swojej koncepcji bezpieczeństwa. Dla Platona Bóg jest światłem, najwyższym dobrem, pięknem i prawdą. Ludzie umieszczeni w jaskini mają wg Platona jedno zadanie, stać się odwzorowaniem

[186] L. Johnsen, *Zaginieni Mistrzowie…*, s. 77.
[187] W. Tatarkiewicz, *Historia filozofii tom 1*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2014, s. 98.
[188] L. Johnsen, *Zaginieni Mistrzowie…*, s. 92.

Boga, czyli istotą materialną, która jest w swej istocie światłem, najwyższym dobrem, pięknem i prawdą, nie podlegać lękowi, egoizmowi, złości ani zazdrości.

Jest jeszcze jedna kategoria duchowego rozumienia świata przez Platona, to koncepcja idei. „Istnieją dwie kategorie rzeczy: te które postrzegamy naszymi zmysłami, które nieustannie się zmieniają i te, które pojmujemy naszymi umysłami, które nigdy się nie zmieniają”[189], np. koło, które widzimy w okrągłych przedmiotach, przemijające, zmieniające się, rozpadające się oraz pojęcie koła w umyśle, zawsze niezmienne, idealne i wieczne.

Arystoteles reprezentował sumę wszystkich nauk, „fizyki, metafizyki, kosmologii, astronomii, meteorologii, geologii, optyki, etyki, polityki, retoryki, poezji, dramatu, snów, muzyki, logiki, zoologii, i medycyny”[190], a to oznacza, że jako duchowy nauczyciel był mistrzem tych, którzy *wiedzą*. Holistyczny umysł Arystotelesa rozpatrywał trzy rodzaje wiedzy: (1) praktyczną, odnoszącą się do budowania, wynalazków, rolnictwa, żeglugi, itp., (2) etyczną, związaną z poczuciem spełnienia, zdrowiem, harmonijnym życiem i (3) teoretyczną, dotyczącą ostatecznej natury Boga, wszechświata i duszy. Uważał, że kontemplacyjne życie jest najwznioślejsze i najłatwiejsze, prowadzi do mądrości i wiedzy, a Bóg jest wieczną inteligencją poza czasem i przestrzenią. Był zwolennikiem przekonania, że nasze myśli i emocje (uczucia) powstają w ciele. Zanikają wraz ze śmiercią ciała. Jednak ta istota, która istnieje poza ludzkim ego, nadzmysłowa, wewnętrzna, intuicyjna, reprezentuje rodzaj boskiej inteligencji i jest nieśmiertelna[191].

W starożytności, w czasach epoki helleńskiej w której żyli opisani filozofowie greccy, na kontynencie azjatyckim żył indyjski książę, filozof, twórca buddyzmu Siddhartha Gautama zwany jako Budda Siakjamuni. Oparł on swoją filozofię o cierpienie i drogę wyprowadzania człowieka z cierpienia. Opracował „Cztery Szlachetne Prawdy” z których wynika, że: (1) cała egzystencja jest cierpieniem, (2) przyczyną cierpienia jest żądza, (3) gdy wygasa żądza, wygasa cierpienie, (4) istnieje ścieżka wychodzenia z cierpienia przez „właściwe widzenie rzeczy, właściwe emocje, właściwe działania, właściwą mowę, właściwe źródła zarabiania, właściwy wysiłek, właściwą uważność oraz właściwą medytację”[192]. Twierdził, że ludzie opierają swoje bezpieczeństwo i widzą życie błędnie. Widzą je jako małe ja, tożsamość, osobność, ego, które ma swoje pięć

[189] Tamże, s. 90.
[190] Tamże, s. 101.
[191] Tamże, s. 103.
[192] https://www.buddyzm.info.pl/4-szlachetne-prawdy/ [data dostępu: 16.05.2023].

skupisk. Należą do nich: (1) forma materialna, czyli ciało i fizyczność, (2) uczucia – dobre, złe i neutralne, (3) percepcja – dostrzeganie wrażeń ciała oraz pamięć, (4) formacje mentalne z rozbudowanym opisem dobrych, złych i neutralnych, (5) świadomość zmysłów. Wszystkie te skupiska są odpowiedzialne za cierpienie. Część filozoficznego opisu stanowią doktryny, a część służy jako narzędzia do zmiany. Duchowe uzdrawianie polega na odejściu od koncentrowania się na pięciu skupiskach, a raczej na skupieniu uwagi na właściwej rzeczywistości, czyli na Bogu.

Kolejnym długim okresem w historii myśli filozoficznej było średniowiecze. Był to okres religijny, a więc uznanie postrzegania ducha pozareligijnego w tym czasie, w zasadzie nie miało prawa istnieć. Myśliciele pozakościelni byli paleni na stosie i uznawani za heretyków. Natomiast u św. Augustyna czy Tomasza z Akwinu, a na polskim gruncie u Witelo, opisy ducha są bardzo wyraźnie podkreślane a najwyższym celem życia było poznanie siebie czyli Boga.

Witelo przedstawiał emanacyjną koncepcję bytu, która jest świetlista, promienna i posiada naturę światła. Stworzył pojęcie „Metafizyki światła", opisał sposób w jaki człowiek widzi, wprowadził psychologiczną teorię widzenia i wyprzedził tym nowożytność[193].

Wczesna filozofia Augustyna, inspirowana filozofią starożytnej Grecji, określała szczęście człowieka za cel, zarówno jego poszukiwanie jak i znalezienie. Gdy przeszedł na chrześcijanizm uznał, że tylko Bóg może je ofiarować. Twierdził, że szczęście uwarunkowane jest poznaniem. Potrzebujemy w istocie poznania Boga oraz poznania własnej duszy. Bóg to nie tylko *byt*, ale także przyczyna wszelkich innych bytów. Ten byt stworzył świat i podtrzymuje jego istnienie[194].

Tomasz z Akwinu również inspirował się filozofią grecką, opowiadał się za uznaniem zarówno formy i materii, duszy i ciała, przy czym dusza jest nieśmiertelna, a wydarzeniami kieruje wyższa siła. W tej epoce zagadnienia dotyczące Boga próbowały odpowiedzieć na pytania dotyczące stworzenia świata: Czy bóg stwarzał w czasie, czy w wieczności? Czy z wiecznej materii, czy z niczego? Czy bezpośrednio przez Boga i jeśli tak, to czym on jest? Ostatecznie rozważania te potwierdzają centralną rolę Boga jako twórcy i porządkującego całą rzeczywistość[195].

[193] W. Tatarkiewicz, *Historia filozofii*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2014, s. 352.
[193] Tamże, s. 325.
[194] Tamże, s. 219.
[195] Tamże, s. 325.

Pod koniec średniowiecza znów powrócił mistycyzm i zyskał na znaczeniu. Dla filozoficznego i pozareligijnego spojrzenia na duchowość jest to znaczący moment, ponieważ powróciła potrzeba bezpośredniego szukania Boga i znów objawił się indywidualizm. Na przedstawiciela myśli mistycznej wybrałam Mistrza Jana Eckharta. Nauczał o Bogu i duszy jako jedności. Bóg w jego rozumieniu był bytem abstrakcyjnym bez osobowych cech i wszystkie istoty wyłoniły się z niego. Postrzegany świat jest iluzją, nicością, mimo, że jest boski, ponieważ stworzony przez Boga. Dusza wg Mistrza Eckharta jest realna, jej dno jest identyczne z Bogiem, ponieważ jest boskiej natury i dlatego dusza może bezpośrednio kontaktować się z Nim i w konsekwencji upodabnia się do Niego[196]. Człowiek wówczas żyje w świętości bez zasad, moralności i kodeksów. Nie potrzebuje ich, sam z siebie żyje miłością.

We wczesnej nowożytności charakteryzującej się humanizmem, oświeceniem i empiryzmem poszerzył się dystans między religią a filozofią. Do głosu doszła epistemologia i szukano odpowiedzi: Co można poznać i wiedzieć? Czy na podstawie pojęć i idei, które pojawiają się w ludzkim umyśle, można udowodnić istnienie Boga? Przedstawicielem tej epoki jest Kartezjusz, który oddzielił świat myśli od świata materii i nadał ogromne znaczenie myślom. Dowodził istnieniu własnych myśli, dzięki którym – istnieje Bóg, a następnie stwarzane jest istnienie ciał zewnętrznych. Poznał mechanizm projektowania fizycznego świata, poprzez myśli w połączeniu z Bogiem. Znane słowa Kartezjusza „Myślę, więc jestem", oznaczają myślącą jaźń, czyli duszę, która istnieje, nawet gdyby ciało było złudzeniem, a więc istnieje niezależnie od ciała i jest niezależną substancją[197].

Gottfried Wilhelm Leibniz, przedstawiciel myśli nowożytnej, duchowość opisuje między innymi jako optymizm słowami: „Bóg jest istotą najdoskonalszą, a swą doskonałość wyraża tworząc świat najlepszy z możliwych"[198]. Zajmował się tematem teodycei, czyli pogodzeniem dobrego Boga i zła, toczącego się przez świat. Jest twórcą teorii monad, gdzie Bóg jest główną monadą, nadaje pierwotny porządek współpracy

[196] Tamże, s. 350.
[197] https://kc-cieszyn.pl/wyklad-vi-kartezjusz-racjonalizm-i-narodziny-nowoczesnosci [data dostępu: 16.05.2023].
[198] https://www.edukator.pl/resources/page/gottfried-wilhelm-leibniz/3560 [data dostępu: 16.05.2023].

monad i jest gwarancją harmonii między nimi[199]. Wraz ze Baruchem Spinozą, wg którego jednostka rozpływa się w jednej boskiej substancji, ogarniającej cały świat, tworzyli nowożytną myśl filozofii ducha. Spinoza kazał traktować rozciągłość w postaci ciała oraz myślenie jako ideę, jako dwa atrybuty Boga, dwie strony tego samego procesu, niezależnie od siebie, ale mające tę samą podstawę ontologiczną[200]. Bóg w jego przekonaniu jest jedyną substancją będącą budulcem wszechświata, jest wszechmocna i nieskończona, a więc musi istnieć tylko Bóg.

Następnie nadszedł czas współczesnej filozofii, reprezentowanej przez Ralpha Waldo Emersona i Henriego Davida Thoreau, którzy skłaniają się do uznania wyższej istoty, ale w indywidualnym przejawieniu reprezentując transcendentalizm. W idealizmie Georga Berkeley'a byt istnieje wyłącznie w postrzeganiu: „Być – znaczy być postrzeganym"[201], a wg Immanuela Kanta „Pojęcia rozumu praktycznego wykraczają poza wszelkie dane możliwego doświadczenia i są ideami, które stają się postulatami: wolności, nieśmiertelności duszy i Boga"[202]. G.W.F. Hegel opracował „Fenomenologię ducha" w której wyróżnia: (1) Etyczność – ducha prawdziwego, (2) Kulturę – ducha, który wyobcował się od siebie i (3) Moralność – ducha pewnego samego siebie[203]. Ostatecznie jednak podpowiada, że przebaczenie jednoczy wszystkie osobne ja w jedno Ja, w czystą wiedzę, w Boga[204].

Na gruncie wschodnim Baird Thomas Spalding przytaczając myśli mistrzów dalekiego wschodu pisze „Jeżeli człowiek zna swoje prawdziwe *ja* to będzie tylko odsłaniał drzemiące w nim możliwości – swe utajone siły i uśpione zdolności. Jaki byłby pożytek, jeśli człowiek posiadałby cały świat, ale zatraciłby swoją duszę? Dusza stanowi jego *duchowe ja* i jeżeli on prawdziwie otwiera to swoje *duchowe ja*, może zbudować cały świat (…) każdy człowiek jest trójjednią składającą się z ducha, duszy i ciała. Przy

[199] https://www.edukator.pl/resources/page/gottfried-wilhelm-leibniz/3560 [data dostępu: 16.05.2023].
[200] https://www.edukator.pl/resources/page/gottfried-wilhelm-leibniz/3560 [data dostępu: 16.05.2023].
[201] https://quotepark.com/pl/autorzy/george-berkeley [data dostępu: 17.05.2023].
[202] K. Bal, *Wprowadzenie do etyki Kanta. Wykłady z historii myśli etycznej,* Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 1984, s. 21.
[203] G.W.F. Hegel, *Fenomenologia ducha. Tom II,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1965.
[204] Tamże, s. 278.

braku duchowej świadomości, jest skłonny do myślenia tylko na poziomie najniższej części swej natury – natury fizycznej”[205].

W modernizmie XX wieku, analiza ontologiczna Martina Heideggera opisuje transcendencję jako ontologiczną strukturę bytu (Dasein). „Dasein jest transcendencją w tym znaczeniu, że jako byt rozumiejący wykracza poza siebie w świat. Zatem jego struktura ontologiczna obejmuje nie tylko jego własne bycie, lecz także bycie innych bytów do których Dasein się odnosi – jest ona bytem-w-świecie”[206]. Podobnie wypowiada się o filozoficznej koncepcji bytu E. Fromm, w której „(…) chodzi o koncepcję procesu, aktywności i ruchu jako elementów bytu”[207]. Religijne definiowanie duchowości umiejscawia ją w formie życia religijnego człowieka polegającej na uczestnictwie w rzeczywistości transcendentnej, jako wartości nadrzędnej[208].

Carl Gustav Jung stworzoną przez siebie kategorię samoaktualizacji rozpatrywał w kontekście jaźni i jej osiągnięcia[209]. „Dążenie do osiągnięcia jaźni to według Junga najistotniejszy aspekt rozwoju człowieka”[210]. Proces indywidualizacji prowadzący do samourzeczywistnienia ma wg Junga dwie fazy: pierwsza przystosowawcza biologicznie i społecznie oraz druga, właściwa, polegająca na własnej decyzji o wejściu na wyższy poziom rozwoju. Pierwsza faza pozwala na dojrzałe ukształtowanie ego, a druga na wejście do nieświadomych obszarów własnej osobowości[211].

B. Nawroczyński opisuje cztery znaczenia wyrazu *duch*, starając się „przyznać mu prawo obywatelstwa w nauce”[212]. Pierwsze znaczenie pochodzi z pierwotnego znaczenia tchnienia, które wydaje organizm ludzki podczas oddychania i traktowany jest jako sprawca życia i co za tym idzie, jego brak oznacza śmierć organizmu, „czym jest wówczas duch? – Tchnieniem lub mgłą, ulatującą w przestrzeń”[213]. W pierwszym

[205] B.T. Spalding, *Życie i nauka mistrzów dalekiego wschodu Tom I–III*, Wydawnictwo Head Republic, Gdańsk [b.r.w.], s. 147.
[206] K. Rosner, *Narracja, tożsamość i czas,* UNIVERSITAS, Kraków 2006, s. 19.
[207] E. Fromm, *Mieć czy być,* Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2018, s. 43.
[208] R. Grzegorczykowa, *Co o duchowości…*, s. 23.
[209] C.G. Jung, *Archetypy i symbole*, Wydawnictwo Czytelnik, Warszawa 1981.
[210] A. Zbonikowski, *Proces samoaktualizacji człowieka dorosłego – w świetle neopsychoanalizy*, [w:] *Oświata dorosłych. Inspiracje i wyzwania,* (red.) E. Woźnicka, Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej, Warszawa – Łódź 2015, s. 131.
[211] C.G. Jung, *Komentarze do rozprawy doktorskiej*, [w:] *Rozmowy, wywiady, spotkania*, (red.) W. McGuire, R.F.C. Hull, Wydawnictwo KR, Warszawa, 1999.
[212] B. Nawroczyński, *Życie duchowe…*, s. 17.
[213] Tamże, s. 18.

znaczeniu słowa *duch*, autor dodaje jeszcze określenia: plama świetlna, zjawa senna, światło, byt który jednak nie jest niematerialny, skonstruowany z subtelnej materii jako byt astralny. Dodaje, że ta definicja pochodzi z wiedzy ludowej i tworzy myślenie przednaukowe, gdzie nie można określić granicy między złudzeniem a rzeczywistością[214]. Drugie znaczenie słowa *duch* obejmują hipotezy metafizyczne, które różnią się od pierwszej tym, że ów duch jest niematerialną substancją, bliższą myśleniu czy też życiu psychicznemu. „Jedynym sposobem poznania całkowicie niematerialnych duchów byłoby bezpośrednie z nimi obcowanie za pomocą intuicji mistycznej"[215]. Dlatego też B. Nawroczyński drugie znaczenie wyrazu *duch,* tak jak i pierwsze odrzuca jako termin naukowy, ponieważ z definicji wynika brak możliwości sprawdzenia go w doświadczeniu.

„W trzecim znaczeniu termin *duch* oznacza sferę życia wewnętrznego w człowieku, którą się przeciwstawia sferze zmysłów i namiętności jako wyższą, szlachetniejszą"[216]. Do odrzucanej sfery należą: sfera intelektualna wraz z rozumem i wolą rozumną, sfera emocjonalna, uczucia i zmysły. Czwarte znaczenie odwołuje się, a właściwie jest synonimem słowa *kultura*[217]. B Nawroczyński ten właśnie pogląd przyjął za G.W.F. Heglem, który taką wykładnię obrał w jednym z najsłynniejszych dzieł europejskiej filozofii „Fenomenologia Ducha"[218] w oryginale z 1807 r., w którym to dziele G.W.F. Hegel łączył sfery dotąd rozłączne, np. myślenie – byt, teoria – praktyka, prawda – fałsz, świadomość – samowiedza, przyroda – idea. G.W.F. Hegel rozpoznał tę syntezę w 3 sferach ducha: „w duchu subiektywnym, obejmującym życie psychiczne jednostek ludzkich, w duchu obiektywnym, rozciągającym się na dziedziny prawa, moralności i obyczaju, wreszcie w duchu absolutnym, na który składa się sztuka, religia i filozofia"[219]. Absolut opisywany przez G.W.F. Hegla w jego filozofii rozwija się w kulturze, natomiast religia, sztuka, obyczaj, moralność czy prawo, stanowią niejako stadium w rozwoju absolutu. Po tych rozważaniach B. Nawroczyński stwierdza, że „termin duch doskonale się nadaje, gdy chodzi o uwydatnienie czynnościowego charakteru kultury – a zwłaszcza odbywających się w niej procesów twórczych"[220] i w tej formie uznaje go z termin naukowy.

[214] Tamże, s. 18.
[215] Tamże, s. 19.
[216] Tamże, s. 19.
[217] Tamże, s. 20.
[218] G.W.F. Hegel, *Fenomenologia ducha…*
[219] B. Nawroczyński, *Życie duchowe…*, s. 20.
[220] Tamże, s. 23.

Współcześni filozofowie mówią o tych samych prawach, które streściłam w opisie filozofów greckich, choć język, którym się posługują jest inny. Często powołują się na badania mózgu, chemii, fizyki kwantowej, epigenetyki, najnowszej matematyki teoretycznej. Myślę, że rozpoczął się czas współpracy filozofów z badaczami wymienionych dziedzin.

Deepak Chopra na pytanie: jaki jest nasz potencjał jako ludzi, odpowiada: „jest nieskończony”[221]. Wszystko zależy od zrozumienia fundamentalnej rzeczywistości. Jeśli uznajemy, że naszą tożsamością jest fizyczne ciało z umysłem, to potencjał człowieka jest ograniczony. Jeśli natomiast fundamentalna rzeczywistość to świadomość, w której każde doświadczenie jest możliwe, wszechświat otwiera się i można doświadczyć wszystkiego. Twierdzi on, że ludzki mózg jako instrument do odbierania fal jest dość ograniczony i odbiera tylko wąskie pasma zarówno smaków, zapachów, obrazów, dźwięków czy kształtów. Nie ma takiego bytu jak świat fizyczny, jest tylko modyfikująca się świadomość, która jest polem nieograniczonych możliwości. W neuronauce zmienia się świadomość źródła, wszystko co jest doświadczeniem percepcyjnym (np. mózg) nie może być źródłem doświadczenia. Mózg nie wytwarza świadomości, tak jak pęcherzyk żółciowy nie wytwarza żółci.

Jeśli człowiek będzie świadomy wszystkiego co widzi, czuje i słyszy wokół bez osądzania, to będzie miał w to wgląd. Najwyższa inteligencja, samoobserwacja bez osądu daje wgląd, intuicję, kreatywność, rozszerzoną świadomość i w efekcie daje dostęp do czystej świadomości. Dzisiejsza neuronauka ma swoiste nowe pojęcia, takie jak introcepcja – uważna świadomość sieci relacji, metapoznanie – bycie świadomym bycia świadomym.

Filozoficzne spojrzenie na duchowość ukazuje poszukiwanie transcendencji od czasów starożytnej Grecji aż po współczesność. Mimo różnic kulturowych i historycznych, refleksje filozofów podkreślają potrzebę odniesienia człowieka do czegoś wykraczającego poza codzienne doświadczenie – niezależnie, czy jest to forma boska, uniwersalna zasada porządku, czy wewnętrzna jedność z całym bytem. Wspólnym mianownikiem ich refleksji jest dążenie do zrozumienia sensu istnienia i roli człowieka w szerszym, duchowym kontekście.

[221] https://www.younity.one/pl/flow-summit-2023/day-1/?NLS=1&utm_source=ActiveCampaign&utm_medium=email&utm_content=Masz+okazj%C4%99+obejrze%C4%87+Deepaka+Chopra+podczas+flow%21+summit+2023&utm_campaign=flow-ro-s4-l1+optin-day2-brp#chd [data dostępu: 29.05.2023].

1.2.3. Psychologiczne interpretacje duchowości

Psychologiczne spojrzenie na duchowość określa transgresyjne, świadome działanie, skierowane na przekraczanie ograniczeń. Jest zdolnością do pokonywania problemów dzięki intuicji, czegoś nadludzkiego, co wyznacza sens egzystencji. Człowiek rozwija wówczas pewne umiejętności, takie jak odczuwanie wyższych stanów świadomości, świadomości ponadmaterialnej, łączenia się z uniwersum w celu radzenia sobie z emocjami, przeżyciami interpersonalnymi, śmiercią, sensem życia[222]. Józef Kozielecki uogólnia badania dotyczące transgresjonizmu, jako kierunku psychologii skupionej na rozwoju i zmianie, do jednej myśli, mówiącej o tym, że człowiek jest całościowym systemem zbioru detali i „nigdy nie zrezygnuje z poznawania siebie"[223]. Transgresyjność, to styl życia jako „chodzenie krok przed sobą"[224].

J. Kozielecki wymienia i opisuje różne rodzaje transgresji, personalną i historyczną, wewnętrzną i zewnętrzną, konstruktywną i destruktywną, ekspansywną i twórczą. Do rozwoju form życia duchowego zalicza medytacje jako pogłębianie świadomości[225]. „Medytacje znajdują się w kręgu zainteresowań psychotransgresjonizmu dlatego, iż rodzą transgresje typu personalnego. Rozwijają osobowość, pogłębiają świadomość, pozwalają spojrzeć na świat jako na harmonijną całość"[226]. Termin *transgresja* wyszedł od geologicznego i geograficznego znaczenia zalewania terenów lądowych przez morze. W naukach humanistycznych oznacza innowacyjne, twórcze działanie, „przekraczające dotychczasowe granice ludzkich osiągnięć materialnych, symbolicznych, społecznych i kulturowych"[227]. Poprzez takie działania człowiek może pokonać własne ograniczenia, niedoskonałości, tworzy nowe formy, nowe rozwiązania, systemy, a zatem mogą zmieniać rzeczywistość, siebie samych, całe społeczności i kulturę.

I. Przybylska podkreśla, że „Zasadniczo współczesna psychologia wskazuje na szczególną rolę rozwoju społeczno-emocjonalnego w kształtowaniu się kompetencji człowieka we wszystkich obszarach"[228]. Psychologiczny aspekt duchowości powiązany jest z różnymi rodzajami terapii na różnych poziomach: (1) persony (cienia), tu zalicza

[222] H. Mielicka-Pawłowska, *Duchowość ponowoczesna…*, s. 25.
[223] J. Kozielecki, *Psychotransgresjonizm. Nowy…*, s. 11.
[224] Tamże, s. 42.
[225] Tamże, s. 106.
[226] Tamże, s. 107.
[227] J. Kozielecki, *Społeczeństwo transgresyjne. Szansa i ryzyko.* Wydawnictwo Akademickie „Żak", Warszawa 2004, s. 45.
[228] I. Przybylska, *Dyskursy o emocjach – pedagogika i codzienność szkolna*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2018, s. 55.

się poradnictwo podstawowe i dodatkowe terapie, (2) ego (ciała) wraz z psychoanalizą, psychodramą, analizą transakcyjną, terapią zanurzającą, psychologią ego, (3) całości organizmu (otoczenia), w której wymienić można bioenergetykę, terapię Carla Rogersa, terapię postaci, analizę egzystencjalną, logoterapię, psychologię humanistyczną. W psychologii humanistycznej warto wyróżnić terapię na pasmach transpersonalnych, do których zalicza się analizę Jungowską, psychosyntezę, odkrycia A. Maslowa i I. Progroffa. (4) świadomości jedni (wszechświata – zasady boskiej), w tym spektrum działanie uzdrawiające mają Hinduizm, Buddyzm, Taoizm, oraz ezoteryczne odmiany Islamu, Chrześcijaństwa i Judaizmu[229]. Aktualnie powstają metody psychoterapii duchowej, które są połączeniem wiedzy psychologicznej z wiedzą o energii, sferze ducha, intuicji i wglądów.

W Stanach Zjednoczonych Ameryki dziedzina psychologii zajmująca się duchowością dynamicznie się rozrasta. W Teachers College Uniwersytetu Columbia prowadzone są studia magisterskie z zakresu psychologii duchowej (ang. *spiritual psychology*). „Otwarcie drzwi do nauki o duchowości umożliwiło światu lekarzy, badaczy, wychowawców, doradców młodzieży i innych specjalistów z dziedziny zdrowia psychicznego poszerzenie i pogłębienie ich pracy z dziećmi i młodzieżą – a ostatecznie ludźmi w każdym wieku. Otwarte drzwi pozwoliły też nowemu pokoleniu studentów na zajęcie się badaniem całokształtu naszej ludzkiej podróży przez pryzmat nauki i duchowości. Praca w dziedzinie duchowości nie należy już do wizji przyszłości – przeciwnie, mieści się w głównym nurcie dzisiejszej psychologii”[230].

D.R. Hawkins, wykładowca i ekspert w dziedzinie procesów umysłowych stworzył skalę poziomów świadomości. Dzięki tej skali, można zdiagnozować swój własny poziom rozwoju ducha. We wstępie do książki „Przekraczanie poziomów świadomości”, która stanowi drugą część teorii o skali poziomów świadomości, D.R. Hawkins pisze „Wszechstronne, uniwersalne pole energii zwane świadomością, posiada nieskończoną moc oraz wymiar znajdujący się poza czasem, jest też składowo nieliniowe. Jest ono „światłem świata”, ponieważ emanuje z Nieprzejawionego w Przejawione, z nieliniowego, nieskończonego potencjału w jego liniową manifestację pod postacią rozwijającego się Stworzenia (sfera opisana, postrzegana, fizyczna)”[231]. Opisuje on materię jako manifestujące się pole świadomości, gdzie Światło Boskości, jako pole

[229] K. Wilber, *Niepodzielone. Wschodnie i zachodnie teorie rozwoju osobowości,* Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2014, s. 27.
[230] L. Miller, *Czy dzieci powinny…*, s. 32.
[231] D.R. Hawkins, *Przekraczanie…*, s. xvii.

świadomości nakłada na materię unikalną właściwość, energię życia. W latach 70. kliniczna nauka o energii życia zintegrowana z polem świadomości zapoczątkowała kalibrację poziomów świadomości.

Poziomy zostały oznaczone liniowo od 1 – jako stan istnienia, do 1000 – najwyższego możliwego pola energii w ludzkiej sferze. Poziom 1000 to wymiar oświecenia. Do tej pory na świecie taki poziom osiągnęli np. przedstawiciele głównych religii świata: Jezus Chrystus, Budda, Zaratustra, Kriszna, Sathya Sai Baba, Mahomet i inni. Ich liniowe życie zostało przemienione w nieliniową rzeczywistość poprzez rozpoznanie boskiej obecności w nich samych. Zmiana polega na tym, że ego-jaźń zastąpiona zostaje nie-ego Jaźnią[232]. Dla zobrazowania rozwoju świadomości na skali, przedstawiam Mapę poziomów świadomości D.R. Hawkinsa. Jest to praktyczne narzędzie ułatwiające zrozumienie ewolucji rozwoju duchowego, samodoskonalenia czy wreszcie oświecenia.

Tabela 2. Mapa świadomości

Wizja Boga	**Wizja życia**	**Poziom**	**Log**	**Uczucie**	**Proces**
Jaźń	Jest	Oświecenie	700–1000	Niewysłowione	Czysta świadomość
Wszechistniejący	Doskonałe	Pokój	600	Błogość	Iluminacja
Jeden	Kompletne	Radość	570	Pogoda ducha	Przemienienie
Kochający	Dobrotliwe	Miłość	500	Cześć	Objawienie
Mądry	Sensowne	Rozsądek	400	Zrozumienie	Abstrakcja
Miłosierny	Harmonijne	Akceptacja	350	Wybaczanie	Transcendencja
Inspirujący	Pełne nadziei	Ochota	310	Optymizm	Intencja
Umożliwiający	Satysfakcjonujące	Neutralność	250	Zaufanie	Uwolnienie
Zezwalający	Wykonalne	Odwaga	200	Afirmacja	Wzmocnienie
Obojętny	Wymagające	Duma	175	Pogarda	Zadufanie
Mściwy	Antagonistyczne	Złość	150	Nienawiść	Agresja
Odmawiający	Rozczarowujące	Pożądanie	125	Pragnienie	Zniewolenie
Karzący	Przerażające	Strach	100	Niepokój	Wycofanie
Lekceważący	Tragiczne	Żal	75	Ubolewanie	Zniechęcenie
Potępiający	Beznadziejne	Apatia	50	Rozpacz	Rezygnacja
Pamiętliwy	Złe	Wina	30	Obwinianie	Destrukcja
Gardzący	Żałosne	Wstyd	20	Upokorzenie	Eliminacja

[232] Tamże, s. xviii.

Źródło: D.R. Hawkins, *Przekraczanie poziomów świadomości*, Virgo, Warszawa 2012, s. XX-XXI.

Wraz z ewolucją, pojawieniem się człowieka, wzrostem inteligencji, rozwojem mózgu zdolnego do pozyskiwania informacji a następnie do ich przetwarzania i wnioskowania, ego również ewoluowało na poziom 200, od którego zaczyna się prawdziwy rozwój. Pojawia się, wspólnota, rodzina, łączenie w pary oraz grupowa współpraca i dążenie do wspólnych celów. Poziom 200 to również rozpoznawanie różnicy między prawdą i fałszem. Dlatego ten poziom jest punktem krytycznym: powyżej 200 ludzkość zaczyna mieć moc i przejawia troskę o innych, a poniżej 200 pozostaje na egotycznej sile, walce i dbaniu o własne interesy bez względu na straty, zarówno na poziomach fizycznym, społecznym jak i emocjonalnym[233].

Kolejne poziomy to neutralność (poziom 250) i ochota (poziom 310) charakteryzujące się pewnością powodzenia, dobrym samopoczuciem, radosnym funkcjonowaniem w świecie, wysoką własną wartością, współczuciem i pomocą dla innych. Poziom akceptacji (poziom 350) bardzo przypomina duchowe założenia, że „jesteśmy źródłem i twórcami doświadczeń w naszym życiu"[234]. Osoba na tym poziomie przestaje osądzać, raczej z łatwością rozwiązuje problemy, przejawia emocjonalny spokój i równowagę. Refleksja nad duchowością pozwala człowiekowi odnaleźć dopełnienie rozwoju, wymaga określenia, czym jest duchowość i jak można ją rozumieć.

Katarzyna Skrzypińska wyjaśnia naturę duchowości jak i genezę w kontekście tworzenia osobowości duchowości, jako kluczową dla spełniania własnej, indywidualnej drogi rozwoju. Potrójna Natura Duchowości „precyzuje duchowość jako spełnianie siebie w dążeniu do budowania sensu życia, szczęścia i poszukiwaniu rzeczy ostatecznych, przy zaangażowaniu własnych zasobów poznawczych, emocjonalno-doświadczeniowo-motywacyjnych i behawioralnych, czemu czasami towarzyszą doznania szczytowe" [235]. Duchowość odpowiada za spójne zachowanie.

[233] Tamże, s. 27–31.
[234] Tamże, s. 187.
[235] K. Skrzypińska, *Duchowa tożsamość, czyli poszukiwanie siebie ponad przestrzenią i czasem – ujęcie według modelu Potrójnej Natury Duchowości (PND),* [w:] *Religia, religijność, duchowość. Księga jubileuszowa dla Profesora Pawła Sochy*, (red.) H. Grzymała-Moszczyńska, D. Motak, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2015, s. 1.

1.2.4. Dowody na istnienie pola duchowości w naukach o fizyce kwantowej, neurobiologii, epigenetyce i geometrii fraktalnej

Z perspektywy nauk technicznych Danuta Adamska-Rutkowska twierdzi, że człowiek jest świadomością wielowymiarową i udowadnia, że oprócz czaso-przestrzeni mamy do czynienia z transcendencją, czyli z czymś czego człowiek nie zna, nie rozumie, nie widzi, nie słyszy, nie może posmakować ani odczuć poprzez zmysły ciała i której się boi[236]. W procesie rozwoju nauki, w momencie tryumfu rozumu, Bóg jako transcendencja został odrzucony i w ten sposób powstał dysonans poznawczy, nauka kontra religia. Od tej pory materialistyczna i mechanistyczna nauka zajmuje się tylko częścią, w której człowiek żyje w środowisku, w czaso-przestrzeni i odpowiada na bodźce pochodzące ze środowiska. Za transcendentną część człowieka zaczęła odpowiadać religia. Jednak ponieważ religia nie potrafi udowodnić naukowo intuicji, odczuwania, wyczuwania, przewidywania czy wizji, człowiek żeby zrozumieć rzeczywistość transcendentną i by przestał się bać Boga, zaczął tworzyć modele matematyczne. Te badania matematyczne doprowadziły do zrozumienia, że rzeczywistość ma naturę fraktalną (samopodobną)[237], powtarza powielane wzorce, a wzorce te są zapamiętywane w postaci zakodowanej w materii.

Następnym krokiem było poszerzanie wymiarów. Oprócz 4 już znanych (szerokość, wysokość, głębokość i czas) szukano kolejnych. Na początku nazwano je tłem, następnie pojawił się termin Gordona Baym'a – niejawny porządek[238], czyli taki, który działa poza percepcją człowieka i który jednocześnie kreuje jawny porządek (doświadczalny poprzez zmysły). Kolejny termin to próżnia fizyczna, która oddziałuje w sposób fizyczny na rzeczywistość czaso-przestrzeni. W takiej próżni istnieją cząstki i antycząstki, które się wzajemnie anihilują. To zjawisko, gdzie niczego nie ma, a jednak jest. Ponieważ to nic i jednocześnie wszystko wchodzi w interakcje z czaso-przestrzenią nazwano to zjawisko „morzem Dirac'ka" czyli próżnią kwantową.

---

[236] D. Adamska-Rutkowska, *Związek ducha i materii. Naukowe dowody na istnienie rzeczywistości równoległych,* Studio Astropsychologii, Białystok 2016, s. 19.
[237] Z. Gołąb-Meyer, *Benoit Mandelbrot (1924–2010) – ojciec geometrii fraktalnej,* „Foton", 2011, nr 112.
[238] https://physics.illinois.edu/people/directory/profile/gbaym [data dostępu: 04.11.2022].

Kolejnym etapem badania transcendencji były odkrycia fizyka Michała Hellera i matematyka Wiesława Sasina. Wyszli oni z założenia, że nie ma tzw. osobliwości, która wcześniej fałszowała badania, natomiast przyjęli, że to człowiek nie może znaleźć odpowiedniego rozwiązania. Użyli do swoich badań narzędzia o nazwie geometria nieprzemienna, czyli taka, w której wszystkie operacje muszą być wykonywane w ścisłym porządku[239]. Stworzyli teorię wszechświata nieprzemiennego[240], gdzie punkty się rozmywają, a czasami znikają. Autorzy dopatrują się tym samym fizyki bez pojęcia przestrzeni (bez zbioru punktów) oraz bez pojęcia czasu (bez zbioru chwil)[241]. Badania te ściśle łączą się z ogólną teorią względności, mechaniką kwantową, splątaniem kwantowym. Rzeczywistość bez przestrzeni i czasu, to w duchowości wieczność.

Model oparty na bezczasowości i bezprzestrzeni zmienia pojęcie rzeczywistości. Rodzi się nowy paradygmat mówiący o tym, że „duch oznaczałby bowiem fundamentalne właściwości materii, czyli zarówno energię, jak i informację, które zmieniając stan materii, nadają jej określoną postać i kształt"[242]. Połączenie wszelkich praw fizyki zarówno newtonowskich jak i kwantowych, pozwala spojrzeć na rzeczywistość z nowej perspektywy. Wyniki kolejnych, nowoczesnych badań przekonują, że owa rzeczywistość jest bezczasowa (wieczna) i tam należy poszukiwać początku wszystkiego, co można zaobserwować w czasoprzestrzeni. Duch i materia są ze sobą nierozerwalnie związane i istnieje prawdopodobieństwo, że nauka i duchowość posługują się wspólnymi koncepcjami[243].

Próbę zrozumienia nowego paradygmatu podjęli Amerykanie Nassim Haramein i Elizabeth Rauscher. Wyprowadzili uniwersalne prawo kreacji zorganizowanej materii[244]. Twierdzą w nim, że tzw. wielki wybuch dla stworzenia świata nie miał miejsca, nie był potrzebny by rozpędzić materię, ponieważ materia rozpędza się w sposób naturalny. N. Haramein założył, że fizyka bazuje na podstawowym błędzie, operując przestrzenią z punktami bezwymiarowymi. Zadał więc pytanie – z czego ta przestrzeń się tworzy, skoro

[239] D. Adamska-Rutkowska, *Związek ducha i materii…*, s. 52.
[240] *https://www.wielkiepytania.pl/article/wszechswiat-nieprzemienny/* [data dostępu: 04.11.2022].
[241] M. Łagosz, *Matematyczny początek świata. Kilka uwag filozoficznych do książki Michała Hellera Początek jest wszędzie. Nowa hipoteza pochodzenia Wszechświata,* „Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria", 2005, nr 1.
[242] D. Adamska-Rutkowska, *Związek ducha i materii…*, s. 57.
[243] Tamże, s. 69.
[244] https://vider.info/vid/+fsesesm [data dostępu: 04.11.2022].

punkty są bezwymiarowe? Obiekty obserwowane w czaso-przestrzeni wydają się mieć kształt kuli, ale kula nie może być powtarzana fraktalnie. Oparł się więc na czworościanach foremnych, z których skonstruował matrycę w kształcie piramidy, zawierała ona w sobie puste przestrzenie. Nałożył więc drugą, taka samą konstrukcję, ale odwróconą o 180 stopni i nałożył je na siebie. Uzyskał przestrzeń bez pustych miejsc i jednocześnie układ idealnej równowagi wpisany w kulę. Ten model próżni fizycznej pokrywa się z równowagą wektorową R. Backminstera-Fullera, która utrzymując stan dynamicznej równowagi, jest pustką[245]. Taka koncepcja burzy fundamentalne poglądy o prawdziwości wyłącznie mierzalnej i substancjalnej rzeczywistości. Fizyka kwantowa pomaga zmienić ogólne poglądy na świat i przywraca moc boskiego statusu i twórczą moc umysłu[246]. Z pustki powstał wszechświat. Aby coś się zadziało musi istnieć potencjał, czyli zachwianie równowagi. Jest nim energia.

Tak więc wychodząc od etymologii słowa *duch* z czasów Platona dotarliśmy w XXI wieku do pojęcia *ciała duchowego* i zjawiska eksterioryzacji oraz do zmiany postrzegania zarówno ciała materialnego jaki i ciała duchowego, które oba w świetle fizyki kwantowej są układami materialnymi, tylko o innej częstotliwości, innym stanem materii i sposobem obserwacji[247].

Kontynuując perspektywę nauk technicznych i fizyki, Albert Einstein dotyka tematu duchowości w nauce, określając ją *religijnością kosmiczną.* Opisuje badaczy naukowych, zarówno siebie jak i J. Keplera oraz I. Newtona takimi słowami „jaka wielka musiała ich trawić tęsknota do zrozumienia słabego chociażby odblasku rozumu, objawiającego się w tym wszechświecie, skoro samotną pracą wielu lat zdołali rozwikłać zagadkę mechaniki niebieskiej! (…) religijność kosmiczna jest właśnie źródłem, z którego tryska taka moc”[248]. Ten tok myślenia współcześnie kontynuuje M. Heller, kosmolog, teolog i filozof, „przez kosmologię współczesną rozumiem naukę o wszechświecie zainicjowaną pierwszym kosmologicznym rozwiązaniem równań pola

[245] https://www.youtube.com/watch?v=M3VK7LQnRI8&ab_channel=EachOneTeachOne [data dostępu: 04.11.2022].
[246] D. Adamska-Rutkowska, *Związek ducha i materii*…, s. 58.
[247] D. Adamska-Rutkowska, *Świadomość wielowymiarowa w świetle badań naukowych, Studio Astropsychologii,* Białystok 2018, s. 21.
[248] A. Einstein, *Jak wyobrażam sobie świat. Przemyślenia i opinie,* Copernicus Center Press, Kraków 2019, s. 59.

ogólnej teorii względności, znalezionym przez A. Einsteina w 1917 r. (…), kosmologia współczesna odnosi się do dzisiejszego stanu tej nauki. Nie tylko czyni ona coraz to nowe postępy jako nauka, lecz również wpływa na nasze postawy światopoglądowe, w tym także na nasze rozumienie Boga"[249].

W neurobiologii, a szerzej w neuronauce, dowiedziono że to, co rejestruje i doświadcza mózg człowieka obejmuje 4 poziomy: fizyczny (ciało), emocjonalny (serce), mentalny (umysł) i duchowy (dusza)[250]. Koncentrując się tylko na poziomie ducha, Brant Cortright uważa, że niedocenianie tej sfery jest nieodpowiedzialne i pomija wiele kluczowych elementów dla zrozumienia funkcjonowania mózgu. „Otwarcie oczu na nasze wewnętrzne istoty duchowe poprzez takie praktyki jak uważność i otwarte serce, techniki oddychania, modlitwa i współczucie wywiera dogłębny wpływ na odnowienie i rozwój mózgu"[251].

Epigenetyka, to nauka mówiąca o tym, że myśl, percepcja i podświadomość wpływa na geny i je zmienia. Ta teoria łączy biologię, psychologię i duchowość. Bruce Lipton, cytolog, profesor szkoły medycznej, jest prekursorem odwróconego myślenia o genach. *Epi* oznacza zewnętrzne lub dodatkowe czynniki wpływające na sekwencje DNA i odwraca przekonanie, że geny się dziedziczy i są niezmienne. B. Lipton porównuje to odkrycie z przewrotem kopernikańskim i uważa, że Mikołaj Kopernik rozpoczął proces oddzielenia ducha i nauki. „Był taki czas, kiedy dla uczonych koniecznością stało się oddzielenie od Ducha, lub przynajmniej od Ducha skorumpowanego przez Kościół"[252]. B. Lipton pracując na Karaibach, gdzie połączenie z siłami natury i boskimi prawami jest dużo większe niż w USA, gdzie wcześniej pracował, odkrył, że każda komórka ma „receptory tożsamości"[253]. Gdybyśmy się ich pozbyli, to z jednej strony bylibyśmy bezimienni, tacy sami, a z drugiej strony moglibyśmy być kolektywnym Białym Światłem, o którym mówią najwięksi nauczyciele duchowi i najświętsze księgi religijne o obrazie Boga. Mówią one o tym, że „Każdy z nas jest duchem w materialnej formie"[254].

[249] M. Heller, *Granice nauki*, Copernicus Center Press, Kraków 2019, s. 194.
[250] B. Cortright, *Neurogeneza – regeneracja mózgu,* Wydawnictwo Vital, Białystok 2017, s. 38.
[251] Tamże, s. 40.
[252] B. Lipton, *Biologia przekonań,* Wydawca: Tu i Teraz, Exmouth UK, 2010, s. 183.
[253] Tamże, s. 185.
[254] Tamże, s. 190.

B. Lipton przywołuje porównanie Białego Światła, którego ludzie na duchowej ścieżce wyczekują, pragną, wypatrują, które „powróci na tę planetę tylko wtedy, gdy każda ludzka istota rozpozna każdą inną istotę jako indywidualną częstotliwość Białego Światła. Jak długo będziemy eliminować lub zaniżać wartość innych ludzkich istot, o których zdecydowaliśmy, że ich nie lubimy, i będziemy niszczyć częstotliwość tego spektrum światła, nie będziemy w stanie doświadczać Białego Światła”[255], czyli Boga. V. Stibal również nawiązuje w swoich książkach opisujących metodę ThetaHealing®, że „Psychiczny stres może zmienić fizyczne DNA, które jest przekazywane z pokolenia na pokolenie. Tak właśnie powstaje system przekonań na poziomie genetycznym”[256].

Geometria fraktalna jest jeszcze jedną dziedziną nauki, która łączy się zarówno z filozofią, psychologią, duchowością i ostatecznie przekłada na pedagogikę. Benoit Mandelbrot[257] stosunkowo niedawno, w 1975 r. zapoczątkował geometrię fraktalną (ułamkową) stosowaną do nieregularnych form. Oparta jest na tworzeniu powtarzających się, podobnych wzorów, zagnieżdżonych jeden w drugim. Powtarzające się wzory fraktalne istnieją w naturze, a więc występuje tam pewien porządek. Jeśli zmieni się przekonania, zmieni się jakość życia. Wszystko jest połączone. Przekonania o ataku, braku i nieszczęściu pod każdą postacią wystarczy zmienić na przekonania o naturalnym porządku.

W obecnych czasach w świetle kryzysu pozytywistyczno-deterministycznego paradygmatu badawczego, odkryć fizyki kwantowej oraz zasady nieokreśloności Heisenberga, dominuje poczucie dezorientacji i wyobcowania[258]. E. Dubas rozumienie zasad przypadkowości kwantów przenosi w przestrzeń pedagogiczną, andragogiczną oraz biograficzną. „Związki te jednoznacznie odnoszą się do roli pamięci wydarzeń przypadkowych i roli refleksji nad tymi wydarzeniami umiejscowionymi w pamięci biograficznej człowieka i określającymi jego tożsamość”[259].

[255] Tamże, s. 190.
[256] V. Stibal, *ThetaHealing®. Ty i Stwórca,* P&G Editors, Warszawa 2020, s. 42
[257] B.B. Mandelbrot, *Fractals and Scaling in Finance: Discontinuity, Concentration, Risk*, Springer Nature, New York 2010.
[258] E. Dubas, *Uczenie się przez przypadek jako przestrzeń edukacji dorosłych. Perspektywa biograficzna*, [w:] *Edukacja dorosłych. Uczący się dorosły w zmieniającym się świecie*, (red.) A. Fabiś, A. Stopińska-Pająk, Wydawca: Wyższa Szkoła Administracji, Bielsko-Biała 2010, s. 82–83.
[259] Tamże, s. 96.

Człowiek na przestrzeni ewolucji dla uniknięcia konfliktów nauki i wiary rozdzielił te dwie sfery poznania. Jednak czy nauka bez wiary będzie pełna i odpowiedzialna? I czy wiara bez nauki będzie miała wysoką wartość społeczną? Oba stanowiska łączy mądrość. Pojęcie mądrości, jak przekazuje T. Gadacz, zniknęło z naszej kultury i zostało zastąpione pojęciem wiedza[260]. Jednak wciąż możemy dążyć do mądrości zachowując takie cechy jak (1) niepewność, zachowanie koła hermeneutycznego, w którym pytania dostarczają odpowiedzi, które tworzą kolejne pytania oraz (2) skromność i (3) pokorę – w rozumieniu prawdy o sobie. Myślenie zachowuje człowieczeństwo i jest istotą życia ludzkiego. Mądrość ma odwagę myśleć i przekracza fizyczny świat materii. Do wejścia na drogę oświecenia, potrzeba wolności publicznego używania rozumienia i samodzielnego myślenia. Myślenie pozostające tylko przy intelekcie i wiedzy nie jest jeszcze mądrością. Aby stało się nią, należy kierować się dobrem i etyką wobec siebie, innych i świata. Mądry człowiek, to ten, jak określa T. Gadacz, który potrafi każdorazowo wyznaczyć granicę pomiędzy przeciwstawnymi sferami, takimi jak nauka i wiara, duch i materia, miłość i sprawiedliwość, odpowiedzialność i wolność. Ta granica za każdym razem leży w innym miejscu, dlatego tylko praktyczna mądrość i rozpoznanie może w tym pomóc[261]. Konkluzja jaka wynika z duchowej mądrości lub mądrej duchowości jest taka, że tylko łączenie a nie podział może rozwijać człowieka i stworzyć odpowiednie warunki do rozwoju i ciągłego wzrastania jego poziomu świadomości.

1.2.5. Teologiczno-religijne i pozareligijne koncepcje duchowości

Wizerunek Boga od wieków stanowił i nadal stanowi ważną sferę życia duchowego człowieka. Na przestrzeni czasu zmieniało się wyobrażenie o Stwórcy, począwszy od wiary politeistycznej, co miało miejsce przed chrystianizacją Europy, aż do wizerunku Boga jako miłości bez warunków, transcendentalnego, bezgranicznego, którego nie sposób sobie wyobrazić. Ludzkość zawsze poszukiwała Boga. V. Stibal pisze „Spotkałam się kiedyś z sugestią, że wielu z nas nosi w sobie genetyczną predyspozycję do wiary w Boga, którą możemy nazwać *genem Boga"*[262].

[260] https://calapolskaczytadzieciom.pl/dla-edukatorow/nauczanie-wartosci/pochwala-madrosci/ [data dostępu: 07.01.2024].

[261] https://www.google.com/search?q=Tadeusz+Gdacz+o+m%C4%85dro%C5%9Bci%5C&oq=Tadeusz+Gdacz+o+m%C4%85dro%C5%9Bci%5C&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIJCAEQIRgKGKABMgkIAhAhGAoYoAEyCQgDECEYChigAdIBCjEzMjQ2ajBqMTWoAgCwAgA&sourceid=chrome&ie=UTF-8#fpstate=ive&vld=cid:c6882103,vid:fIekmROLx_s,st:0 [data dostępu: 07.01.2024].

[262] V. Stibal, *Theta Healing® dla zaawansowanych*, P&G Editors, Warszawa 2012, s. 144.

Pojęcie Boga wciąż podlega przemianie i zależy od wielu czynników. Tego, co wynieśliśmy z domu, przynależności religijnej, obyczajów kulturowych i nauki. „Religia stała się obecnie nowoczesną nauką. Koncept nauki nie do końca zaprzecza Bogu. Naukowe podejście jest proste; polega na obserwacji wszechświata przez możliwy do wyjaśnienia fakt. Koncept Boga też można wyjaśnić poprzez pewnego rodzaju spojrzenie naukowe – jako obserwację duchowego wszechświata, który nie zawsze poddaje się fizycznej przyczynowości, a raczej niewidzialnej esencji myśli i wiary[263].

Religia i duchowość to dwa powiązane, ale odrębne terminy związane z wiarą. Religia odnosi się do instytucji, która posiada zestaw zorganizowanych praktyki ustrukturyzowany system wierzeń, wspólny dla członków tej instytucji i pomiędzy nimi. Religijność jest definiowana jako „zaangażowanie się w przekonania i praktyki charakterystyczne dla danej tradycji religijnej"[264]. Każda religia ma własnych przywódców, którzy pilnują, by zasady były przekazywane jej członkom wraz z zasadami życia. Wszystkie religie opierają się na życiu postaci historycznych lub archetypowych, których nauki zostały przekazane ustnie lub w tzw. pismach świętych. Te postacie stanowią podstawę kultu i rytuałów religijnych, jednakże wszystkie religie zostały stworzone przez ludzi.

Duchowość odnosi się do duszy i wnętrza człowieka. Osobiste studium i autorefleksje stanowią podstawę duchowości, a jej celem jest uświadomienie sobie wrodzonej mocy, pozwalającej radzić sobie w życiu i łączyć się z czymś większym niż ludzki ciało-umysł. To osobiste doświadczenie, które jest wyjątkowe dla każdej osoby. Przynależność do jakiejkolwiek grupy religijnej nie wyklucza bycia duchowym i na odwrót. Duchowość jest bardziej abstrakcyjna, niedefiniowalna i szersza niż religia, która ma jednak namacalny, zapisany kodeks moralny łatwiejszy do zrozumienia przez ludzki umysł, co jednocześnie daje większe poczucie bezpieczeństwa i stałości. J. Mariański pisze: „Duchowość ma znacznie szerszy zasięg niż religia. Religia przybiera postać zinstytucjonalizowaną, ma charakter zorganizowany, a jej struktury zewnętrzne mogą nie sprzyjać zrozumieniu pewnych problemów współczesnego świata. Duchowość dotyczy głębszego wymiaru istnienia człowieka, wymaga podwójnej umiejętności: dawania i przyjmowania. Pozwala lepiej i głębiej przeżywać spotkania z ludźmi"[265].

[263] Tamże, s. 144.
[264] J.R. Pettet, *Approachning spirituals problems in psychotherapy: A conceptual framework,* „Journal of Psychotherapy Practice and Research", 1994, nr 3, s. 237.
[265] J. Mariański, *Nowa duchowość jako megatrend społeczno-kulturowy – Mit czy rzeczywistość?,* „Uniwersyteckie Czasopismo Socjologiczne", 2015, nr 4, s. 24.

Obecnie ludzie rozwijający się duchowo stoją na rozdrożu poznawczym w aspekcie wizji Boga. Wychowani w tradycji katolickiej, karnej interwencji Boga, popartej biblijnymi przekazami o ukaraniu Adama i Ewy, budowniczych wieży Babel, hedonistycznych mieszkańców Sodomy i Gomory, z wizją Sądu Ostatecznego, rozliczenia i zapłaty. Ten wizerunek przejęty z otoczenia, religii, przekonań przodków oznacza dla nich, aż do momentu chęci zmiany, identyfikację z osądem, karaniem i nagradzaniem, czyli dychotomicznym wizerunkiem Boga obrazującym dobrego ojca i jedocześnie surowego sędziego, jak to jest opisane w Księdze Hioba[266]. Z drugiej strony w procesie uczestniczenia w kursach rozwojowych, dowiadują się, że Bóg może mieć inny wizerunek, co więcej, wybór należy do nich i często wiąże się z poniesieniem konsekwencji odrzucenia społecznego lub rodzinnego.

Duchowość w ujęciu kulturowym pokazuje system wiedzy o świecie przekonań, przekazywanych z pokolenia na pokolenie, gdzie rzeczywistość symboliczna jest wartościowsza, bardziej realna niż empiryczna. Ponowoczesna duchowość w systemie religijnym widoczna jest w medycynie alternatywnej, nowych ruchach religijnych, magii, ekologii[267]. Występuje pod nazwami: nowa scena religijna, niewidzialna religia, New Age, ezoteryka, poza wyznaniowa duchowość, religijność prywatna, synkretyczna religijność[268]. W systemie pozareligijnym duchowość ponowoczesna ma wymiar transcendentalny, jest daleka od wymienionych wyżej zjawisk.

W socjologicznym opisie, J. Mariański określa nową duchowość jako fenomen ruchu New Age, przyrównuje do stylu kultury ponowoczesnej i za Stanisławem Wargackim opisuje jej charakter jako indywidualistyczny, niezhierarchizowany, pozakościelny, łatwo dostępny i doznaniowy a nie poznawczy[269].

Z powyższych opisów teologiczno-socjologicznych obraz osobowego Boga, górującego nad człowiekiem zostaje odrzucony i zostaje ona zastąpiona wizją, wyobrażeniem Boga o charakterze kosmicznym, magicznym lub przyrodniczo-technicznym[270]. Ważną cechą duchowości pozareligijnej jest przejście sacrum ze sfery

[266] https://biblia.deon.pl/rozdzial.php?id=431#P8 [data dostępu: 11.04.2023].
[267] R. Kordonsky, E.M. Mączka, *Charakterystyka ponowoczesnego społeczeństwa na przykładzie nowej duchowości,* „Humanitarny Korpus", 2014, nr 3.
[268] J. Mariański*, Nowa duchowość…*, s. 19.
[269] J. Mariański, *Tożsamości religijne…*, s. 143.
[270] R. Kordonsky, E.M. Mączka, *Charakterystyka ponowoczesnego…*, s. 113.

publicznej do prywatnej, indywidualnej. W tym jednostkowym znaczeniu zajęła się nią psychologia, transgresja, autokreacja i oznacza ukierunkowanie się na tzw. Wyższe Ja. Może także być rozumiana jako wykroczenie poza siebie ku innemu[271]. Okultyzm, magia i ezoteryka przywoływane jako formy nowej duchowości przez środowisko chrześcijańskie, nie są w rzeczywistości jej częścią. Mogą stanowić moment przejściowy pomiędzy porzuceniem tradycyjnej religii a odnalezieniem nowej formy kontaktu z Bogiem. Czas podróży, przejścia można nazwać *duchowością pogranicza*, zestawem przekonań, wierzeń, a także emocji związanych z transcendencją, rzadziej z rytuałem czy religijną instytucją[272].

Brant Cortright rozróżnia dwa nurty rozumienia duchowej istoty człowieka. Jest to boskość osobowa, którą reprezentuje Zachód, objawia się w głównych religiach takich jak Chrześcijaństwo, Judaizm i Islam. Bóg widziany jest jako byt w postaci mężczyzny. W Indiach również wyobrażany jest jako byt, ale w formie żeńskiej, męskiej lub jako obie płcie. Jest to dualistyczne rozumienie Boga. „W tradycjach niedualistycznych uważa się, że każda dusza jest częścią istoty boskiej”[273] i ten opis jest najbliższy rozwojowi duchowemu, opisanemu w metodzie ThetaHealing®.

Większość Wschodu natomiast wyobrażenie Boga przejawia w postaci bezosobowej (buddyzm, taoizm, advaita vedanta). Jest to wizja czystego bytu samego w sobie, wizja egzystencji, świadomości, szczęścia. Praktyki w tradycji bezosobowego Boga polegają na „używaniu możliwości umysłu do uwolnienia się od fałszywych identyfikacji (ego i jego pochodnych), aby w końcu czysta dusza zalśniła i mogła zespolić się ze wszystkim w jedność”[274]. Praktyka uważności jest podstawową praktyką bezosobowej wizji Boga. „Okazuje się, że nie musimy sięgać bardzo daleko, by w tym poszukiwaniu odnowić kontakt z własnym najgłębszym wnętrzem. W każdej chwili jesteśmy bardzo blisko domu, znacznie bliżej niż sądzimy. Jeśli po prostu zdołamy zrozumieć pełnię tej chwili, tego oddechu, będziemy mogli odnaleźć ciszę i spokój właśnie tutaj. Możemy odnaleźć dom tu i teraz, w naszym ciele takim, jakie ono jest, w tej chwili takiej, jaka jest”[275].

[271] J. Tischner, *Filozofia dramatu,* Znak, Kraków 1998, s. 27.
[272] B. Szymańska, *Duchowość pogranicza,* [w:] *Człowiek wobec świata na przełomie wieków. Nowe i dawne wzorce duchowości,* (red.) M. Kudelska, Wydawnictwo Collegium Columbinum, Kraków 2001, s. 95.
[273] B. Cortright, *Neurogeneza…*, s. 209.
[274] Tamże, s. 210.
[275] J. Kabat-Zinn, *Życie, piękna katastrofa,* Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2018, s. 596.

W czasach nam współczesnych wiele osób przestało rozgraniczać wymienione dwa nurty, a raczej łączy osobową i bezosobową wizję Boga, co prowadzi do poznania własnej tożsamości duchowej. Człowiek jest uniwersalnym duchem w jedności ze wszystkim i jednocześnie indywidualnym przejawieniem go w fizycznym świecie, posiadającym własną tożsamość.

Rozwój i dążenie do spełnienia w sferze wizji Boga jako inteligencji duchowej jest sensem świadomego istnienia[276]. Inteligencja duchowa zwana też intrapersonalną lub intuicyjną, dotyczy głębokiego zrozumienia siebie oraz autorefleksji. Danah Zohar uważa, że inteligencja duchowa (SQ) nie dotyczy religii, jest powiązana z odpowiednią częścią mózgu, która pozwala nam mieć nadzieję, marzyć i wizualizować. Zachęca nas do szukania sensu i większego dobra poprzez rozróżnianie między dobrem a złem. „SQ to inteligencja, która czyni nas całością, która daje nam integralność. Jest to inteligencja duszy, inteligencja głębokiego ja. Jest to inteligencja, z jaką zadajemy fundamentalne pytania i dzięki której zmieniamy nasze odpowiedzi. To nasza transformacyjna inteligencja”[277]. Duchowa świadomość scala wszystkie rodzaje inteligencji i jest przyczyną faktu, że ludzie są „(…) rozumnymi, emocjonalnymi i duchowymi istotami, gdyż integruje rozum i emocje, umysł i ciało, daje impulsy i oparcie do rozwoju i przemiany”[278] . Połączenie duchowej i materialnej sfery mogłoby przejawić się w postaci dobrostanu wszechświata i jego mieszkańców.

Duchowa rzeczywistość pola energii jako wizji Jednego Boga wg D.R. Hawkinsa, rozpoczyna się od subtelnej energii miłości i dąży do bezwarunkowej miłości, radości i ekstazy (poziom 540–599). Jest to sfera duchowych uzdrowicieli oraz świętych. W tym stanie możliwe są cuda (zjawiska przekraczające konwencjonalne zrozumienie) i reprezentują one pola energii, a nie jednostki[279]. Ludzie, którzy osiągają ten stan mają wyraźny i pozytywny wpływ na innych. Dalszy rozwój duchowy może wymagać pozostawienia zwykłego życia, handlu, życia społecznego i może uniemożliwić zwykle funkcjonowanie w świecie. Świat poza duchowy nie jest w stanie pojąć stanu ekstazy,

[276] D. Zohar, I. Marshall, *Inteligencja duchowa. Najwyższa z inteligencji*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2001, s. 16.
[277] https://danahzohar.com/whatissq [data dostępu: 22.12.2022].
[278] D. Zohar, I. Marshall, *Inteligencja duchowa…*, s. 17.
[279] D.R. Hawkins, *Przekraczanie…*, s. 223.

często się boi takiego obrazu boskości. Wielu nauczycieli duchowych mówi, że ich uczniowie czy studenci najbardziej boją się miłości Boga.

Ostatni poziom w skali D.R. Hawkinsa to transcendencja, stany iluminacyjne, oświecone (poziom 600–1000). Te stany charakteryzują się błogostanem, pokojem bez względu na otaczający świat, odczuciem promieniującego światła Jaźni. „Oświeceni duchowi nauczyciele, choć pojawiali się rzadko, mieli w historii wielki wpływ na cywilizację, a ich nauki silnie oddziaływały na wszystkie klasy społeczne”[280]. Należą do nich znani w religiach: Jezus, Kriszna, Budda jak również opisywani w literaturze świeckiej, np. Sathya Sai Baba[281], Ramtha[282], Salomon[283], Kryon[284], Emil[285], Adamus Saint Germain[286], Sanat Kumara[287], El Morya[288], Lady Nada[289], Kuthumi[290], Babaji[291], Quan Yin[292], Abraham[293] i inni. Prawdziwie oświeceni mistrzowie nie interesują się kontrolowaniem życia swoich następców lub wyznawców, świątyniami czy rytuałami. Nie mają pragnień, a ich przekazy nie wymagają odpowiedzi.

Emanacja współczucia, oddania, miłości tychże nauczycieli ma wpływ na podniesienie pola energii całej ludzkości. Działania na poziomie wyższym niż 600 są „zawieszone w czasie i przestrzeni”[294] bez myśli i koncepcji. Obraz Boga jest niewyobrażalny. Istnieje doskonała cisza, a wszystko jest jednością o niekończonej mocy. Aby przejść wyżej trzeba nawet oddać Bogu błogość i uczucie przyjemności, ale z własnej woli, z ochotą, z radością, bez poświęcenia. Wówczas doświadczyć można

[280] Tamże, s. 238.
[281] S. Aditya, *Strumienie boskiej miłości Sathya Sai Baby*, Wydawnictwo Limbus, Bydgoszcz 2001.
[282] J.Z. Knight, *Kreowanie rzeczywistości. Przewodnik dla poczatkujących. Wprowadzenie do nauk Ramthy*, Wydawnictwo STAPIS, Katowice 2013.
[283] E. Pearl, F. Ponzlow, *Duchowe połączenie ze źródłem*, Studio Astropsychologii, Białystok 2013.
[284] L. Carroll, *Dwanaście warstw DNA,* Wydawnictwo KOS, Katowice 2019.
[285] B.S. Spalding, *Życie i nauka mistrzów…*
[286] A. Saint Germain, *Nauki wniebowstąpionego mistrza*, Wydawnictwo Centrum, Warszawa 2015.
[287] A. Saint Germain, *O Alchemii formuły przemiany samego siebie*, Wydawnictwo Centrum, Warszawa 2008.
[288] A. Brahm, *Opowieści buddyjskiego mnicha. Licencja na szczęście*, Studio Astropsychologii, Białystok 2017.
[289] A. Minatti, *Lady Nada – odpowiedzią jest miłość*, Wydawnictwo Epubli, ebook 2015.
[290] H.P. Blavatsky, *Doktryna Tajemna. Tom 1–2*, Wydawnictwo LOKA-Rybnik, Rybnik 2013.
[291] N.D. Walsch, *Rozmowy z Bogiem księga trzecia,* Dom Wydawniczy LIMBUS, Bydgoszcz 2000.
[292] W. Eberhard, *Symbole chińskie. Słownik*, Wydawnictwo Universitas, Kraków 2007
[293] A. Buckenmaier, *Abraham. Ojciec wierzących*, Wydawnictwo eSPe, Kraków 2005.
[294] D.R. Hawkins, *Przekraczanie…*, s. 241.

mistycyzmu. „Życie staje się fenomenologicznie autonomiczne”[295]. Takie poziomy określa się jako pozbawione umysłu (ludzkiego) a w zamian pojawia się Umysł (boski). Duchowa ewolucja jest powoli rozwijającym się procesem dzięki Łasce, co oznacza, że człowiek nie może przypisywać sobie zasług za tę wiedzę.

V. Stibal, twórczyni metody ThetaHealing® zdecydowała się nazywać Boga w swojej metodyce *Stwórcą Wszystkiego, Co Jest* i opisuje go jako „Najbardziej inteligentną i najdoskonalszą formę energii miłości, w której powstaje wszystko, co istnieje”[296].

L. Miller, która integruje duchowość z edukacją jako założycielka i dyrektorka Spirituality Mind Body Institute przy Teachers College na Uniwersytecie Columbia, podaje następującą naukową definicję duchowości: „Duchowość to wewnętrzne poczucie związku z wyższą siłą, kochającą i prowadzącą nas. Możemy przypisywać tej sile różne nazwy: Bóg, natura, duch, wszechświat, stwórca lub dowolne inne, które będą reprezentowały boską obecność. Istotne jest to, że duchowość zawiera w sobie naszą relację i dialog z tą wyższą obecnością”[297].

Za zmianą pojęcia Bóg jednocześnie podąża zmiana znaczenia symboli. W pozareligijnym rozumieniu duchowości następuje zmiana interpretacji symboliki krzyża. Pozioma belka to linia czasu, ułożona podobnie jak pozioma oś w układzie współrzędnych. Można pamiętać przeszłość, choć nie być pamiętliwym, odnaleźć punkt teraźniejszy i być za niego wdzięczny oraz zaplanować przyszłość, ale nie przywiązywać się do oczekiwań. Pionowa belka krzyża symbolizuje wewnętrzną pamięć Boga w człowieku, jest to świadomość bezczasowa, niefizyczna, pozaprzestrzenna, symbolizuje zjednoczenie Stwórcy (Boga) i Stworzenia (człowieka) oraz wieczność, która zstępuje czas. O ile w nauce pozioma oś jest zrozumiała, badana, doświadczana poprzez ciało i zmysły, o tyle pionowa oś stanowi tajemnicę, pewnego rodzaju problem do rozwiązania. „Pionowa oś reprezentuje również ścieżkę wznoszenia się lub odwracania twej uwagi od osi poziomej, po to by zyskać dostęp do przewodnictwa Pocieszyciela, Umysłu Boga Ojca/Matki. I po to, by to Światło, tę wizję, tę Prawdę sprowadzić do Serca, w którym można je szerzyć od wschodu do zachodu – by połączyć wieczność ze sprawami czasu, i w ten sposób *przemienić* to, co zdawało się być więzieniem czasu i przestrzeni”[298]. Wnikanie do wnętrza, odnajdywanie tam swej boskiej mocy i przekładanie jej na

[295] Tamże, s. 250.
[296] V. Stibal, *ThetaHealing®. Ty i Stwórca*…, s. 164.
[297] L. Miller, *Czy dzieci powinny…*, s. 35.
[298] J.M. Hammer, *Droga Serca*, Wydawnictwo Pokoju Chrystusa, Sosnowiec 2013, s. 304.

płaszczyznę horyzontalną powoduje zmianę reakcji i wyborów, zmianę jakości życia i poziomu zadowolenia.

Joel Goldsmith uważa, że modlitwy do Boga, a w zasadzie modlitwy do obrazu Boga, który jest kolejnym ważnym symbolem i którego czczono przez ostatnie cztery tysiące lat (Boga chrześcijan, hebrajczyków, buddystów i innych religii) „nie wymazały wojen i nie sprowadziły pokoju na ziemię"[299]. Proponuje on „opróżnić naczynie"[300] wypełnione fałszywymi obrazami boga, przekonaniami o nim i wierzeniami, by zrobić miejsce na coś nowego. W literaturze można znaleźć porównanie trwania bez ciała fizycznego z jednoczesnym zachowaniem świadomości do stanu snu lub snu na jawie. „Pojawia się czasem, gdy się kochasz, oglądasz telewizję. Tak naprawdę to każdy z was doświadcza tej właściwości świadomości kilkakrotnie każdego dnia, gdy się zapominacie"[301]. Zachowanie świadomości i zapominanie fizycznego wcielenia jest bliskie wolności, świadomości, bezosobowego wzoru istnienia, które nie wymagają naprawy, korekty, bo Bóg jako Światło jest doskonały, a człowiek taką świadomość przyjął.

W zmianie postrzegania symboli, ważna jest samodzielność i podając za J. Goldsmithem „wolność myślenia, wolność poszukiwania, pytania i odkrywania tego, co jest poza horyzontem poznanej wiedzy, aż dotrzemy do celu naszych poszukiwań – celu, którym jest życie w harmonii, życie w obfitości, życie wieczne"[302]. Opisywana wolność może się pojawić wraz ze zmianą postrzegania Boga, z obrazu osobowego, zewnętrznego na zrozumienie Boga jako Świadomości, Wszechobecności, która jest świadomością indywidualnego człowieka[303]. „Najwyższą formą Świadomości, czystej Świadomości jest Duch[304]. Wiele osób idzie drogą rozwoju duchowego sądząc, że musi modlić się, medytować, odprawiać rytuały w celu połączenia się z Bogiem. J. Goldsmith, Jezus i inni oświeceni wciąż powtarzają w swoich przekazach, że to nie jest potrzebne, ponieważ już jesteśmy na zawsze jednym z Bogiem. „Ta Jednia jest już ustanowiona, jednakże dopóki nie jesteśmy *świadomie* jednym, relacja jedni nie działa dla nas. Stać się świadomie jednym znaczy poddać osobistą wolę"[305]. Czysta, boska Świadomość porównywana jest do ekranu, na którym wyświetlane są różne filmy, sny. Dla rozwoju życia duchowego

[299] J.S. Goldsmith, *Żyjąc między dwoma światami*, Biblioteka Nowej Ziemi, Kraków 2011, s. 87.
[300] Tamże, s. 88.
[301] J.M. Hammer, *Droga Przemiany*, Wydawnictwo Pokoju Chrystusa, Sosnowiec 2013, s. 115.
[302] J.S. Goldsmith, *Żyjąc między…*, s. 89.
[303] Tamże, s. 90.
[304] Tamże, s. 92.
[305] Tamże, s. 93.

ważne jest, by nie identyfikować się z dramatem, komedią, thrillerem, horrorem czy romansem. Filmy pojawiają się i przemijają, a całe skupienie powinno pozostać na czystym ekranie. Na czystej niezmiennej Świadomości jedności z Bogiem.

Prawdziwą duchowość należy oddzielić od duchowości ulepszania siebie. Prawdziwa duchowość uczy, jak wrócić do domu, do Ducha i tego że rzeczywista jest tylko Miłość. „Prawdziwej miłości nie da się opisać, można jej jedynie doświadczyć”[306].

Podsumowując rozważania na temat rozumienia najważniejszych duchowych pojęć i symboli, można zauważyć ludzką zmianę dotyczącą poszukiwania Boga. Odbywa się ono na różne sposoby zarówno religijne jak i pozareligijne. J. Mariański stawia pytanie, czy na naszych oczach powstaje nowa subdyscyplina badawcza „socjologia duchowości”[307], którą już uznaje się za znak naszych czasów. Próby określenia nowej duchowości czy nowej religijności ani nie są łatwe, ani jednoznaczne, stąd tak szerokie rozważania zawarte w niniejszej pracy, dotyczące tego przedmiotu. Fenomen duchowości szybko się rozwija i tworzy wiele pytań, powiązań i odpowiedzi, a mnie jako badaczce tegoż fenomenu, pozostaje opisać go z różnych perspektyw.

W dualnym świecie, w którym przyszło nam żyć, jeśli istnieje tak wysoka świadomość określana mianem Bóg, musi istnieć przeciwwaga. W rozważaniach teologicznych występuje ona pod pojęciem *grzech*, w środowisku tzw. nowej duchowości najczęściej nazywa się ją *ego* i *egotyzmem*. Przyjrzyjmy się więc odwrotności pojęcia świętości. „Ego jest ideą i doświadczeniem, że jakoś udało nam się oddzielić od naszego Źródła; że posiadamy indywidualną, osobistą egzystencję, własną tożsamość, która nie jest w jedności z naszym Źródłem i że wszystko wokół nas jest rzeczywiste”[308]. Znaczenie pojęcia *grzech pierworodny*, oznacza właśnie oddzielenie się od Boga. „Człowiek popełniwszy grzech wypada poza jedność i wpada w biegunowość. Mitologie wszystkich ludów i wszystkich czasów znają ten najbardziej centralny temat ludzkiej egzystencji i wyrażają go podobnymi słowami. Grzech człowieka polega na odłączeniu

[306] G.R. Renard, *Miłość nie zapomniała nikogo. Sens życia wyjaśniony*, Wydawnictwo Nondualizm, Radom 2023, s. 7.
[307] J. Mariański, *Nowa duchowość jako megatrend społeczno-kulturowy*, „Uniwersyteckie Czasopismo Socjologiczne”, 2015, nr 13, s. 22.
[308] G.R. Renard, *Miłość…*, s. 6.

się od jedności”[309]. Z tej początkowej, głęboko duchowej myśli, wzięły początek kolejne działania, doprowadzające świat do aktualnego stanu.

Początków szaleństwa i upadku ego można upatrywać 4 000 lat p.n.e. Z głębokiej analizy tego tematu, jaką opisuje Steve Taylor z Uniwersytetu w Manchester wynika, że głównymi właściwościami ego są wojna, patriarchat oraz nierówność społeczna[310]. Przez ostatnie 5 000 lat nie sposób analizować jakiegokolwiek okresu bez uwzględnienia stanu wojny. Wojna, jako przejaw ego, spowodowana jest kilkoma powtarzającymi się przyczynami. Są to: konflikty o granice, zdobycie niewolników do pracy lub ofiar dla bóstw, zagarnięcie większego terytorium, zdobycie sławy[311]. Wojna nie jest tylko historycznym wspomnieniem. Z czasów nam współczesnych, w latach 1945–2000 miało miejsce 200 konfliktów na świecie i około 60 państw ONZ brało w nich udział. Jeśli chodzi o obraz całości, egotycznej właściwości jaką jest wojna, statystyki mówią o 15 tysiącach wojen w czasie istnienia ludzkości (5 600 lat)[312].

Biologia, etnografia i archeologia zgromadziły dowody naukowe obalające mit o tym, że wojna jest naturalnym stanem człowieka biorącym swój początek w hormonach połowy populacji ludzkiej (mężczyzn), czyli w za dużej ilości testosteronu i zbyt małej ilości serotoniny u mężczyzn. Mit ten obalają badania Jane Goodall[313], która twierdzi, że u szympansów oraz innych naczelnych, do których zalicza się rasę ludzką, nie zaobserwowano przemocy. Dopiero po zakłóceniu naturalnego środowiska oraz diety zaczęły wykazywać niewielką agresję[314].

Podobne wnioski o braku przemocy w świecie zwierząt wysnuł antropolog Johan M. G. van der Dennen: „ludobójstwo, wojny ludobójcze, masakry, okrucieństwo i sadyzm są praktycznie nieobecne w świecie zwierząt”[315]. Jest on również zwolennikiem teorii, że

[309] https://nerwicalekowa.com/2012/05/15/falszywe-pojecie-grzechu/ [data dostępu: 17.10.2023].
[310] S. Taylor, *Upadek,* Biblioteka Nowej Ziemi, Kraków 2011, s. 17.
[311] Tamże, s. 14.
[312] M. Bodziany, *Zamiast wstępu – pokój, który okazał się wojną,* [w:] *Społeczeństwo a wojna. Paradoks wojny we współczesnym ładzie międzynarodowym,* (red.) M. Kulczycki, S. Markowski, M. Smolarek, Wydawnictwo Uczelniane Wyższej Szkoły Oficerskiej Wojsk Lądowych im. Gen. Tadeusza KOŚCIUSZKI, Wrocław 2013, s. 6.
[313] P. Wrangham, D. Peterson, *Demonic males: Apes and the Origins of Human Violence*, Bloomsbury, London 1996.
[314] M. Power, The Egalitarians, *Human and Chimpanzee: An Anthropological View of Social Organization*, Cambridge University Press, Cambridge 2005.
[315] M.G. Van der Dennen, *The Origin of War*, Origin Press, Groningen, 1995, s. 54.

ludzie pierwotni byli pokojowo nastawieni. R. Brian Ferguson pisze, że „wojna, postrzegana jako coś normalnego, jest stosunkowo nowym zjawiskiem w historii ludzkości, które zrodziło się, gdy nasi przodkowie porzucili proste, wędrowne życie łowcy-zbieracza”[316]. Omawiając właściwość ego jaką jest wojna, należy jeszcze, oprócz wojen zewnętrznych, wymienić wojny wewnętrzne między jednostkami, religiami, kastami czy warstwami społecznymi[317].

Druga właściwość ego, to patriarchat, który łączy się z wojną pierwiastkiem męskim. Kilka ostatnich tysięcy lat przedstawia sobą nie tylko niekończące się pasmo konfliktów zbrojnych, ale także wskazuje na ciągły i brutalny ucisk kobiet[318]. Różne praktyki stosowane od 4 000 lat p.n.e. pokazują okrucieństwo patriarchatu. Pozbawienie kobiet możliwości posiadania mienia, ziemi, majątku. To raczej kobiety stanowiły własność, np. mogły być zapłatą za długi (Japonia). Mogły być zadość uczynieniem dla mężczyzny za gwałt jego żony, mąż zgwałconej kobiety natomiast mógł zrobić z otrzymaną w zadośćuczynieniu kobietą, co chciał[319]. Samobójstwa lub rytualne morderstwa kobiet po śmierci ich mężów w Chinach i Indiach. Okaleczanie stóp w Chinach. Niewolnicze traktowanie, zamykanie w odosobnieniu. Masowe palenie na stosie tzw. czarownic. Śmierć za seks przed ślubem, nawet jeśli był to gwałt, kobieta może stracić życie z ręki męskiego członka rodziny lub być ukamienowana.

Kobiety, nawet w dzisiejszych czasach w niektórych regionach świata, nadal nie mają dostępu do edukacji, nie mogą prowadzić samochodu, jeździć na rowerze lub muszą być całkowicie zasłonięte i patrzeć na świat przez małą szparę, niekiedy zaszytą przeźroczystym materiałem. Przemoc fizyczna, bicie, oszpecanie, przemoc seksualna i psychiczna. I jeszcze jeden aspekt zapobiegania niechcianym narodzinom kobiet (dziewczynek), dzieciobójstwo żeńskich noworodków[320]. Kultura kapitalistyczna w której dominuje patriarchat wg Bethany Webster[321] czy Jana Zygmuntowskiego[322] jest

[316] R.B. Ferguson, *The Causes and Origins of Primitive Warfare,* „Anthropological Quarterly”, 2000, nr 3, s. 160.
[317] S. Taylor, *Upadek…*, s. 17.
[318] Tamże, s. 17.
[319] J. DeMeo, *Saharasia, The 4000 BCE Origins of Child Abuse, Sex-Repression, Warfare and Social Violence in the Deserts of the Old World,* OBRL, Oregon, 2006.
[320] G. Lenski, P. Nolan, *Human Societies,* McGraw-Hill, New York, 1995.
[321] B. Webster, *Odkrywanie wewnętrznej matki,* Instytut Studiów Kulturowych, Raven 2022.
[322] J.J. Zygmuntowski, *Kapitalizm Sieci,* Stowarzyszenie Rozruch, Warszawa 2020.

uznawana za podstawową przyczynę unicestwiania Ziemi oraz wzmacniania różnic społecznych. B. Webster wierzy, że „zdolność kobiet do odczuwania pełnego zakresu swoich uczuć wyleczy kiedyś świat”[323].

A. Stopińska-Pająk w artykule dotyczącym antropocenu, czyli epoki, w której aktualnie żyjemy, pisze: „Wszak nie jest możliwa stabilność społeczna, jeśli co najmniej połowa ludzkości jest pomijana i pozbawiana praw człowieka. Uniemożliwiając kobietom partycypowanie np. we wspólnych działaniach politycznych, nie tylko marnujemy wielki potencjał ludzki, ale umacniamy nierówności i pozbawiamy je uznania społecznego”[324]. Androcentryczne postrzeganie, dotyczące tego jak funkcjonuje świat, nie jest efektem naturalnego porządku lecz konstruktem kulturowo-historycznym, narzuconym przez dominujące struktury władzy. Jak pisze Beata Ecler-Nocoń „Sprzeciw kobiet wobec wielu zjawisk społecznych, które ograniczają lub uniemożliwiają ich uczestnictwo we wspólnocie społecznej jest jak najbardziej słuszny”[325]. Zmiana tego paradygmatu – poprzez upowszechnianie wiedzy o osiągnięciach kobiet, przywracanie im należnego miejsca w historii, ujawnianie dotychczas marginalizowanych lub przemilczanych wkładów, a także stosowanie feminatywów – stanowi istotny krok w kierunku sprawiedliwości społecznej, zrównoważonego rozwoju oraz przeciwdziałania globalnym kryzysom, w tym ekologicznemu zagrożeniu dla planety[326].

I trzecia właściwość dominacji ego, to nierówność społeczna. Proces ten zaczął się około 4 000 lat p.n.e. Ludzie na całym świecie podzielili się na trzy klasy: (1) duchownych, (2) wojowników i władców oraz (3) kupców, farmerów i rzemieślników[327]. 3 000 lat p.n.e. w starożytnym Sumerze mała grupa mężczyzn była w posiadaniu wszelkich dóbr i stworzono system, gdzie duchowni oraz rodzina królewska rządziła społeczeństwem, które w zamian za pracę otrzymywali środki zaledwie na przetrwanie, jednocześnie nie mieli prawa do odejścia[328]. Władcy i klasy rządzące od 1 000 lat p.n.e.

[323] B. Webster, *Odkrywanie…*
[324] A. Stopińska-Pająk, *Edukacja dorosłych w drodze ku zrównoważonemu rozwojowi w kontekście wyzwań antropocenu,* „Dyskursy Młodych Andragogów”, 2024, nr 25, s. 397.
[325] B. Ecler-Nocoń, *Wychowawcze konteksty myśli Karola Wojtyły. Rzecz dla pedagogów*, „Śląsk” Sp. z o.o. Wydawnictwo Naukowe, Katowice 2009, s. 100.
[326] A. Stopińska-Pająk, *Edukacja dorosłych…*
[327] B. Griffith, *The gardens of their dreams: Desertification and Culture in World History*, Zed Books, London, 2001.
[328] H. Crawford, *Sumer and the Sumerians*, Cambridge University Press, Cambridge 1991, s. 24.

zawłaszczali większość dochodów wypracowywanych przez zwykłych obywateli, bez względu czy byli to chłopi pańszczyźniani, niewolnicy, robotnicy, poddani, czy tzw. żywy inwentarz. S. Taylor słusznie zadaje pytanie „Co jest nie tak z ludźmi?" I nie można się dziwić, że ludzie w XXI wieku szukają sposobów na wydostanie się z tego piekła.

Te trzy cechy charakteryzujące zewnętrzny stan ludzkości, zewnętrzny przejaw dominacji ego jest dość okrutny i można je nazwać „cierpieniem społecznym"[329], o którym wiele pisał Zygmunt Bauman[330]. Oprócz cierpienia społecznego pojawiło się „cierpienie psychiczne"[331]. Ludzkość osiągnęła niesamowity postęp technologiczny, medyczny, naukowy, genetyczny, filozoficzny, psychologiczny, pedagogiczny i wiele innych, ale wydaje się istnieć zasada, która powoduje, że za każdy sukces brana jest zapłata, często właśnie psychiczna. Wielu naukowców i najwybitniejszych artystów zapłaciło za swój sukces cierpieniem psychicznym lub fizycznym. Osobnicze przykłady mogą stanowić takie osoby jak A. Einstein[332], Ludwig van Beethoven[333], czy Vincent van Gogh[334]. Natomiast jako całość, jako gatunek ludzki, za tak wielkie osiągnięcia zapłaciliśmy katastrofą ekologiczną. Tak rozumiem niszczącą stronę człowieka – ego.

Do problemów psychicznych współczesnego świata należą: „depresja, lekomania, alkoholizm, zaburzenia układu pokarmowego, potrzeba samookaleczania"[335]. Cierpienie psychiczne przejawia się fundamentalnym niepokojem, zamartwianiem, winą, żalem, zazdrością, goryczą. Wszystkie wymienione poziomy świadomości uzyskały w skali D.R. Hawkinsa wartość poniżej 150 na 1000 możliwych.

Podając za D.R. Hawkinsem, ego powstało w ewolucji świadomości wraz z pojawieniem się zwierząt, które w odróżnieniu od roślin pozbawione były wewnętrznego źródła energii. Musiały pozyskiwać energię z zewnątrz aby przetrwać. Jest to główny rdzeń ego, charakteryzujący się dbaniem o własne sprawy, pozyskiwaniem, walką oraz ciekawością, uczeniem się, poszukiwaniem nowych rozwiązań.

[329] S. Taylor, *Upadek…*, s. 22.
[330] Z. Bauman, *Ponowoczesność jako źródło cierpień,* Wydawnictwo Sic!, Warszawa 2011.
[331] S. Taylor, *Upadek…*, s. 22.
[332] A. Einstein, *Jak wyobrażam…*
[333] R. Rolland, *Ludwig van Beethoven,* Severus Verlag, Hamburg, 2019.
[334] S. Naifeh, G. Smith, *Van Gogh. Życie,* Świat Książki, Warszawa, 2022.
[335] S. Taylor, *Upadek…*, s. 23.

Najniższy poziom, bliski śmierci, samobójstwa, zaniedbania, lekkomyślności, wypadku to wstyd, rozpacz (poniżej 20). Wiąże się z poczuciem niższości, utratą twarzy, byciem niewidzialnym, odrzuceniem, odmową uznania[336]. Rozpacz charakteryzuje się bezradnością i beznadzieją, dlatego też opisuje się ją jako stan *bez ducha*. Tutaj lokują się, z duchowego punktu widzenia, wszelkie działania sugerujące „urok śmierci"[337], do których można zaliczyć islamskich samobójców, pilotów kamikadze, zbiorowe samobójstwa w imię Boga np. w sektach, masowe mordy podczas wojen. Rozpacz ma też wymiar rzeczywistego wzniesienia się na poziomie duchowym, jako ostateczna śmierć ego. „Konfrontacja z rdzeniem ego może być zaskoczeniem, a skutkiem uwolnienia naszych powiązań, włącznie z iluzjami ego oraz hołubionymi, fałszywymi duchowymi, bądź religijnymi przekonaniami i mrzonkami na temat Boga"[338]. To ego jest w rozpaczy, Jaźń nie może być w rozpaczy z powodu swej natury bycia wieczną Miłością bez przeciwieństwa.

Poczucie winy, nienawiść (poziom 30), jest to wyuczone zachowanie, na które mają wpływ rodzice, religia, społeczeństwo. Na tym poziomie świadomości, człowiek nie czuje się godny wybaczenia, odkupienia a nawet miłości. Znanym zachowaniem czy też mechanizmem jest projekcja własnej winy na innych ludzi. Poczucie winy powstaje jako skutek nawracających myśli, w których pojawia się żal, że można było coś zrobić inaczej. I zaraz za tym poziomem pojawia się apatia (poziom 50) która „charakteryzuje się zaniedbaniem, obojętnością, biedą i brakiem nadziei"[339]. Jest to forma autoagresji, nienawiści samego siebie. Duchowe rozwiązanie polega na wezwaniu Boskiej Woli, a zrezygnowaniu z rozwiązań kontrolowanych przez człowieka. Przyznanie się do własnej niemocy i zawierzenie rozwiązaniom duchowego przewodnictwa jest opisywane w 12 krokach Anonimowych Alkoholików. Można to pokonać przy pomocy odwrócenia znaczenia winy i nadania jej nowej definicji, że pomyłki są naturalnym następstwem procesu uczenia się, rozwoju.

Nieco bardziej energetyczny, choć nadal uznawany za „cmentarz dla życia"[340] żal (poziom 75), to ludzkie doświadczenie zbyt powszechne, wynikające z poszukiwania szczęścia w zewnętrznych rzeczach. Jest to moment powodujący poszukiwanie rozwiązań w sferze duchowej, poszukiwanie nowej szansy. Wyższym poziomem jest

[336] M. Nowak-Dziemianowicz, *Walka o uznanie…*
[337] D.R. Hawkins, *Przekraczanie…*, s. 36.
[338] Tamże, s. 37.
[339] Tamże, s. 71.
[340] Tamże, s. 85.

strach (poziom 100), który napędza świat, motywuje przetrwanie, które ludzie nazywają życiem.

Oczywiście jest to perspektywa niebezpieczna, przerażająca i ogranicza wzrost i rozwój. Realistyczny strach służy przetrwaniu lecz nadmierny i długotrwały powoduje problemy. „Ostatecznie, gdy największy strach – strach przed śmiercią – zostanie zaakceptowany i poddany Bogu, sedno lęku się rozpada”[341]. Poddanie jest jedynym duchowym sposobem na wyjście ze strachu na kolejny, wyższy poziom świadomości, którym jest pożądanie (poziom 125). Wiąże się ono z nienasyconym nabywaniem i gromadzeniem, co ogólnie rozwija funkcje przetrwania, jednocześnie powoduje poczucie braku, niezadowolenie i wieczne poszukiwanie, co w konsekwencji prowadzi do frustracji, zazdrości i zawiści. Duchowe rozwiązania znów wracają do poddania się Woli Boga, psychologiczne spojrzenie polega na przewartościowaniu potrzeb na decyzję: nie muszę, ale chcę.

Złość (poziom 150) pochodzi z niespełnionych potrzeb, to poziom walki, która wydaje się być siłą dla słabych. Duchowym „oczywistym antidotum na gniew są współczucie, akceptacja, miłość oraz gotowość do przebaczenia”[342].

Z analizy duchowej człowieka wynika, że cierpienie psychiczne jest sprawcą cierpienia społecznego. Psychologowie obserwują, a mistycy upatrują problem w zależności robić i być. Badania emerytów, osób bezrobotnych, samotnych[343] pokazują, że życie rozczarowuje ich niską samooceną, pustką, przygnębieniem, co szybko prowadzi do depresji, myśli samobójczych, alkoholizmu i innych uzależnień, chorób i ostatecznie większej śmiertelności. Brak zadań, brak myśli, brak obrazów, informacji, analizy, oceniania, kontrolowania, szacowania prowadzi do braku szczęścia. Jak to jest tylko być? Tego poszukują ludzie w duchowości, pragną się nauczyć być, w spokoju i akceptacji wszystkiego wokół.

Trzy przyczyny zewnętrzne oraz cierpienie psychiczne jeszcze nie wyczerpało charakterystyki ego i związanych z nim przekonań i działań. S. Taylor podaje jeszcze dwie ważne okoliczności. Pierwszą z nich jest „wrogie, nękane poczuciem winy podejście człowieka do ciała i seksu”[344] oraz drugim „poczucie alienacji względem natury, a także pragnienie jej zdominowania”[345]. Podsumowaniem teorii ego wg S. Taylor

[341] Tamże, s. 102.
[342] Tamże, s. 129.
[343] M. Csikszentmihalyi, *Flow – The Psychology of Happiness,* Rider, London, 1992.
[344] S. Taylor, *Upadek…*, s. 29.
[345] Tamże, s. 29.

jest stwierdzenie, że mimo wielkiego postępu technologicznego, medycznego i naukowego oraz mimo spodziewanego rozwoju i postępu zauważyć można we współczesnym życiu człowieka regres.

Najbardziej znana definicja ego kojarzona jest z psychoanalizą Sigmunda Freuda. We wczesnych pismach S. Freud utożsamiał ego z poczuciem siebie, ale później zaczął opisywać je bardziej jako funkcje psychologiczne, takie jak: synteza informacji, obrona, testowanie rzeczywistości, czy pamięć. W jego założeniach ego nie istnieje bez id (*ono*) oraz superego (*nadświadomość, ja idealne*) i jest rozumiane jako *ja* człowieka. S. Freud wskazał na istnienie nieświadomej części człowieka, wypartej, instynktownej i nieakceptowalnej społecznie. Została ona wyparta, zepchnięta w głąb i tam zamrożona. Przejawia się najczęściej wtedy, gdy człowiek traci kontrolę, w snach, pod wpływem alkoholu lub innych substancji uwalniających prawdziwą jego część. Świadomość, że istnieją takie odrzucone i stłumione treści pozwala na bardziej naturalne życie[346].

Przyglądając się definicjom ego w kulturze wschodniej, Osho przedstawia je tak: „Ego, to przeciwieństwo prawdziwego *ja*, nie jest tobą, lecz złudzeniem stworzonym przez społeczeństwo. Dopóki nie porzucisz koncepcji ego, nie będziesz mógł poznać siebie”[347]. Jest zwolennikiem teorii, mówiącej o tym, że jako dziecko człowiek ma kontakt z Bogiem, czyli swym prawdziwym *ja*, jest niewinny, ale w procesie kształcenia społecznego, przez szkołę, religię, kulturę, system społeczny, przekonania i wymagania rodu, człowiek szybko zapomina kim jest w Prawdzie. Ramtha, funkcjonujący w literaturze jako mistrz oświecony naucza, że jedynym wrogiem każdego człowieka jest on sam. Z zastrzeżeniem, że ów wróg jest przed człowiekiem ukrywany w tzw. ego, a objawia się pod postacią setek lustrzanych odbić innych ludzi, lubianych, nielubianych, kochanych i znienawidzonych, oraz żywności, używek, zdarzeń. Człowiek jest rozproszony, jego myśl jest rozproszona na wiele poszczególnych myśli skierowanych na zewnątrz, na wroga. A wrogiem jest każdy dla siebie samego[348]. Ego urosło, nadęło się, nabrało ambicji, wymagań, pędu do kariery, wywyższania się i nie pozwala skontaktować się z prawdziwym *ja*. Ego odpowiada za ból, frustrację, szaleństwo, nienawiść, zawiść i choroby[349].

[346] Osho, *Księga ego. Wolność od iluzji,* Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, Warszawa, 2009, s. 32.
[347] Tamże, s. 13.
[348] J.Z. Knight, *Ramtha. Przebudzenie na niezwykłość,* Wydawnictwo STAPIS, Katowice, 2011, s. 63.
[349] Osho, *Księga ego…*, s. 13.

Po tych rozważaniach powstaje więc pytanie, jak uwolnić się od ego? Uwolnić się od ego oznacza uwolnić się od opinii innych ludzi, wówczas można powrócić do pierwotnej niewinności i zacząć odczuwać błogość, spokój i ciszę. Gdyby ludzkość pozbyła się ego, zniknęłaby rywalizacja, każdy byłby zadowolony z tego jaki jest i jakie życie prowadzi. Osho twierdzi, że ego to iluzja, ponieważ może być tylko w przeszłości – jako żal lub w przyszłości – jako strach. Obydwa wymiary czasu realnie nie istnieją, są tylko myślą[350]. Ego to osobowość, to nieprawdziwe *ja*, głos zza maski. Osobowość z greckiego *persona*, gdzie *per* oznacza *przez* (maskę), a *sona* oznacza *głos* lub *dźwięk.* Takie maski zostały nałożone człowiekowi, by mógł radzić sobie w świecie, przybierając różne maski na różne sytuacje. Człowiek ukryty za licznymi maskami traci poczucie kim jest naprawdę[351].

V. Stibal posunęła się w rozważaniach o tej destrukcyjnej energii do opisu pojęcia *egotyzm* i twierdzi, że ego, które ze swej natury nie jest ani dobre ani złe, zaczyna być niebezpieczne, wtedy gdy przeradza się właśnie w egotyzm. Pozbywanie się, wyrzekanie ego jest błędem, ponieważ ono definiuje człowieka i ostatecznie od ego zależy jak postrzegamy innych. Dopiero rodzaj postrzegania innych kwalifikuje ego jako miłujące lub egotyczne. Przykładowe różnice można zaobserwować w najnowszej historii. Ego na poziomie genetycznym może być dobre, gdy przodkowie przekazali szacunek do pochodzenia lub rasy, lub egotyczne, destrukcyjne, gdy uważali swoją nację za naród wybrany czy lepszą rasę, lepszych ludzi[352]. Jedną z cech egotyzmu jest projektowanie własnych problemów na innych ludzi. Inną jego cechą jest chęć rządzenia i bycie wielbionym, zamiast przewodzenia, czyli prowadzenia innych, inspirowania, współpracowania.

W rozwoju duchowym już od dłuższego czasu funkcjonują książki napisane pod wpływem natchnienia, czyli tchnienia innej istoty, uważanej za zmarłą w sensie fizycznym, ale nadal żyjącą eterycznie, duchowo. Literatura ta nosi nazwę chanellingu lub kanałowania. Amerykańscy historycy i religioznawcy badali przypadek JZ Knight, która jest unikalnym, jedynym kanałem Ramthy. Badali przyrządami jej mózg, pracę i

[350] Tamże, s. 17.
[351] Tamże, s. 25.
[352] V. Stibal, *ThetaHealing®. Ty i Stwórca…*, s. 19.

życie, uznali ją za najbardziej charyzmatyczną i przekonującą liderkę duchową we współczesnym świecie[353]. Ramtha twierdzi „Najwspanialsza istota istnieje w was i jest synem czy córką żyjącego Boga. Kim jest żyjący Bóg? Wasz Święty Duch – ostoja waszej rzeczywistości"[354].

Dlaczego tak łatwo człowiekowi rozwijającemu się duchowo na pewnym etapie przyjąć tę wiedzę, rozumieć teorię i jednocześnie nie móc zastosować jej w działaniu? Ponieważ ciało i tożsamość są najcenniejsze. Człowiek najbardziej boi się śmierci. Śmierci tożsamości, związku, członków rodziny, statusu finansowego, młodości i urody, kariery, domu. Boi się straty[355]. Wyzbycie się wymienionych rzeczy sklasyfikowanych jako zdobywanie: ciał, rzeczy, ducha i wiedzy[356] pociąga za sobą konsekwencje, dlatego tak mało jest na świecie osób prawdziwie oświeconych, prawdziwych mistrzów duchowych. Człowiek cierpi, ponieważ jego Duch cierpi z powodu większej uwagi i uważności poświęcanej ciału, „Kim jest Duch? Duch jest niewidzialnym głosem. Niewidzialnym obeznaniem. To jest wasza nierozwinięta wspaniałość"[357].

Ego jako fałszywa autonomia zawsze jest w przeszłości, która istnieje tylko przez powielanie błędów. Charakteryzuje się zmiennością, niestabilnością, porównywaniem. Dla porównania Miłość/Bóg jest niezmienny, stabilny, miłujący. Gdy egotyczna część człowieka daje, wówczas myśli, że traci. „Dawanie, by dostać, jest nienaruszalnym prawem ego"[358] i gdy człowiek czuje niedobór, własną małość, stres, strach czy krzywdę przejawia swą egotyczną tożsamość. Mity i magia – kolejne opisy ego. Mity dotyczą początków ego, są opisywane zarówno w mitologiach jak i religiach, w których chodzi o przetrwanie ego i uzasadnienie istnienia. Magia natomiast odnosi się do mocy ego, a właściwie jaką ono sobie tylko przypisuje. I na koniec wymieniania cech ego jeszcze jedna – osądzanie i kolejny krok – atak.

W opisach wizerunku Boga oraz ego, przedstawiłam dwa skrajne sposoby szukania odpowiedzi na pytanie: Kim jestem? Duchowa odpowiedź będzie brzmiała:

---

[353] J.Z. Knight, *Ramtha. Jezus – Chrystus życie mistrza,* Wydawnictwo STAPIS, Katowice 2010, s. 100.
[354] Tamże, s. 14.
[355] Tamże, s. 12–13.
[356] H. Schucman, *Kurs cudów. Materiały źródłowe. Tom I. Tekst*, Wydawnictwo RZET Cezary Urbański, Warszawa, 2019, s. 72–75.
[357] J.Z. Knight, *Ramtha…*, s. 15.
[358] H. Schucman, K. Wapnick, *Kurs Cudów. Tekst,* Wydawnictwo Centrum, Gdynia 2007, s. 50.

„Jestem Synem Bożym, pełnym, uzdrowionym i całym, lśniącym w odzwierciedleniu jego Miłości. We mnie jego stworzenie jest uświęcone i zagwarantowano mu życie wieczne. We mnie miłość jest udoskonalona, lęk jest niemożliwy, radość zaś jest ustanowiona bez przeciwieństwa. Jestem świętym domem samego Boga. Jestem Niebem, w którym Jego Miłość przebywa. Jestem Jego świętą Bezgrzesznością, gdyż w mojej czystości trwa Jego Własna”[359].

Egotyzm krzyknie: jestem wyjątkowy, muszę zniszczyć innych, żeby żyć. Sam siebie stworzyłem, sam się zajmę sobą. Odczuwam brak i dlatego muszę zabrać komuś, by mieć. Gdy nie dostanę, w szale nienawiści zniszczę innych i siebie. Śmierć jest pewna. „Celem zaawansowanej duchowej dyscypliny jest odczynić ego, które jest fundamentem idei odosobnienia. Gdy odczynisz fałszywe ja, czyli ego, jedyne co zostanie to prawdziwy ty”[360].

Współczesny człowiek, nawet podczas jednego życia może zmieniać kilkukrotnie wiarę w rodzaj wizerunku Boga, ponieważ podlega różnym wpływom środowiska. Na początku życia podlega wpływom rodziny, następnie zewnętrznej społeczności i religii a w późniejszych latach wpływom współczesnej nauki, literatury, odkryć naukowych i wybranych przez siebie grup społecznych. „Bóg jest najwyższą inspiracją dla nas wszystkich, światłem prawdy, które każdy z nas stara się wydobyć z siebie. A światło Boga przenika pełną miłości, wybaczającą akceptacją nasze nikczemności i ludzki brak konsekwencji”[361].

Gdzieś pomiędzy czystą boską energią a egotyczną tożsamością jest brama, ucho igielne, punkt zwrotny. Tym wydarzeniem jest wybaczanie. Ma ono wiele odsłon, technik, stopni, warstw. Najważniejsze jest jednak, by podjąć decyzję i mieć zrozumienie, że wybaczenie jest szansą na przesunięcie jakości swojego życia w kierunku boskości, miłości, radości i szczęścia. Bywa, że człowiek nie ma wpływu na wydarzenia, ale ma wpływ na ich interpretację. „Kluczem jest wybór określonego rodzaju przebaczenia”[362]. Po przeanalizowaniu wielu podejść do duchowości okazuje się, że zawsze wzrost duchowy opiera się na przebaczeniu, przebłaganiu. W procesie analizy spotkałam się z kilkoma procesami wybaczania, które krótko przedstawiam.

[359] H. Schucman, K. Wapnick, *Kurs Cudów. Książka ćwiczeń dla studentów,* Wydawnictwo Centrum, Gdynia 2007, s. 450.
[360] G.R. Renard, *Miłość…*, s. 6.
[361] V. Stibal, *Znajdź swoją bratnią duszę z Theta Healingiem*, P&G Editors, Warszawa 2017, s. 33.
[362] G.R. Renard, *Miłość*., s. 7.

Proces wybaczania wg V. Stibal polega na wyobrażeniu sobie osoby, do której człowiek ma żal. Następnie wypowiada on żale, pretensje i natychmiast są one odesłane do Stwórcy. Kolejnym krokiem jest wizualizacja spływającej miłości, światła, czystej energii Stwórcy zarówno w przestrzeń osoby wybaczającej jak i osoby, której się wybacza i obserwacja siebie. Nie zawsze proces kończy się powodzeniem, mimo wielkich chęci, ale gdy osoba, której się wybacza rozpływa się, odchodzi, znika – proces wybaczania jest zakończony[363], umysł oczyszczony z toksycznych myśli i najczęściej oczyszcza się też ciało, szczególnie krew i związane z nią narządy: serce, wątroba, mózg czy płuca. Umysł poświęca ogromną ilość czasu na 3R (*ang. rejection* – odrzucenie, *resentment* – uraza *i regret* – żal). Gdy oczyści się programy myślowe powiązane z tymi emocjami, otwiera się przestrzeń w umyśle, zdolna do bycia szczęśliwym[364]. „Przebaczenie ma tak silną wibrację, że samo wypowiedzenie tego słowa będzie cię chronić"[365].

Radykalne wybaczanie jest metodą opracowaną przez Colina Tippinga, ukazuje różnice między wybaczaniem podtrzymującym ofiarę w jej roli, a wybaczaniem uwalniającym od archetypu ofiary. Jest ona podzielona na 5 etapów: „(1) opowiedz swoją wersję zdarzenia, (2) wyraź swoje uczucia, (3) porzuć dawną interpretację, (4) przyjmij nową perspektywę, (5) zastosuj proces zmiany"[366]. Metodę ułatwia „arkusz radykalnego wybaczania"[367], który jest niezbędny do dokończenia procesu wybaczania i do uzdrowienia zarówno psychicznego jak i fizycznego. Końcowym etapem jest wybaczenie sobie samemu i zaakceptowanie siebie samego oraz tzw. innych.

Kurs Cudów, który jest kursem wybaczania, zawiera 2 lekcje z bardzo konkretnymi zadaniami do wykonania, dotyczącymi tego zjawiska. Pierwsza z nich, to lekcja nr 78 , która przeprowadza studenta/studentkę krok po kroku od urazy do cudu uzdrowienia. Proces rozpoczyna się zdaniem „być może nie jest dla ciebie jeszcze zbyt

[363] V. Stibal, *ThetaHealing®. Ty i Stwórca. Pogłęb Swoje Połączenie z Energią Tworzenia,* P&G Editors, Warszawa 2020, s. 106.
[364] V. Stibal, *Podręcznik Vianny DNA2 dla Zaawansowanych – plany egzystencji,* Skrypt dla studentów, s. 44.
[365] V. Stibal, *Siedem planów egzystencji. Filozofia techniki ThetaHealing®,* P&G Editors, Warszawa 2017, s. 41.
[366] C.C. Tipping, *Radykalne wybaczanie,* Wydawnictwo MEDIUM, Czarnów 2005, s. 187–190.
[367] Tamże, s. 204.

jasne, że każda decyzja, którą podejmujesz, to wybór między urazą a cudem”[368]. Kolejnym krokiem w tym procesie jest wybranie jednej osoby, której wybaczający się boi, nienawidzi, kogoś kto go irytuje, zdradza, obraża. Następną czynnością jest „dokonanie przeglądu jego przewinień, trudności, bólu jaki sprawił, jego zaniedbań i wszystkich drobnych i większych ran, które zadał”[369]. Można wypisać je na kartce, wydobyć je w ten sposób z myśli na zewnątrz. Na końcu prosi się Boga, by wybaczający mógł zobaczyć w tej osobie boskie światło, a zaciemniające zasłony urazy się rozpuściły. Konieczne jest wyciszenie się i skierowanie wewnętrznego spojrzenia ku światłu obecnemu w danym człowieku, zamiast ku formie, jaką stanowi jego ciało-umysł, oraz wezwanie w modlitwie: *Niech cuda zastąpią wszystkie urazy*. Można dokończyć proces fizycznym działaniem, np. spaleniem kartki z wypisanymi winami.

Kolejnym, wyższym etapem w rozwoju duchowym jest wybaczanie opisane w lekcji nr 121 „Przebaczenie jest kluczem do szczęścia”[370]. Na początku tej lekcji jest opis nieprzebaczającego umysłu. Określa się go jako pełen lęku, bez miejsca i przestrzeni na miłość, smutny, bolesny, cierpiący, nieszczęśliwy, wystraszony. Skutkuje to lękiem, złością, beznadzieją i przerażeniem. „Nieprzebaczający umysł (…) nie pyta, ponieważ myśli, że wie. Nie kwestionuje – pewien, że ma słuszność”[371]. Kolejnym krokiem jest pozwolenie sobie na zmianę, na naukę przebaczania, po czym należy wewnętrznym wzrokiem ujrzeć jedną osobę, która sprawiła wybaczającemu przykrość. Następnie widzi się w nim lub w niej mały przebłysk światła i rozciąga je na całą postać. Na tym etapie sugeruje się postawienie z jednej strony przyjaciela a z drugiej siebie samego i połączenie wszystkich trzech postaci w tej świetlistej energii. „Teraz stanowisz jedność z nimi, a oni z tobą. Teraz sam sobie przebaczyłeś”. Jest to uwalniające przeżycie, choć cały proces odbywa się tylko w myślach.

W literaturze można odnaleźć wiele sposobów, metod opartych na wybaczaniu np. Ho’oponopono, co można przetłumaczyć na *poprawić błąd, naprawić.* Tradycyjna wersja ho’oponopono składa się z czterech głównych zwrotów i jest komunikacją intrapersonalną, czyli porozumieniem między samym sobą a Bogiem: (1) Przepraszam –

[368] H. Schucman, K. Wapnick, *Kurs Cudów. Książka…*, s. 130.
[369] Tamże, s. 130.
[370] Tamże, s. 197.
[371] Tamże, s. 197.

wzięcie odpowiedzialności. (2) Wybacz mi – prośba o przebaczenie. (3) Kocham cię – dawanie miłości. (4) Jestem wdzięczna, wdzięczny – wyrażanie wdzięczności[372].

Starożytni i współcześni nauczyciele tacy jak Sokrates, Platon, Budda, Mahatma Ghandi, Ojciec Pio, Paulo Coelho, Nelson Mandela, Oscar Wilde, Sai Baba czy Jan Paweł II, wszyscy zapisali i pozostawili po sobie cytaty o przebaczeniu[373]. Również we współczesnej informacji ogólnej np. w czasopiśmie *Zwierciadło*[374] można uzyskać instrukcję wybaczania oraz listę zagrożeń, wynikającą z braku wybaczenia.

W podsumowaniu opisu duchowości w ujęciu teologicznym, religijnym i pozareligijnym pragnę zwrócić uwagę na brak jednoznacznego ujęcia, skategoryzowania i opisania. Nie jest ona ani osobną od religii, ani też nie jest z nią ściśle powiązana. Wiele osób zdecydowanie rozdziela te dwa nurty, obejmujące duchowe życie człowieka, potrzebę transcendencji szukania sensu życia czy poprawy jego jakości. U innych poszukiwanie i zainteresowanie życiem duchowym przenika życie religijne w formie zinstytucjonalizowanej. Z pewnością grupa ludzi szukająca Boga i pomocy w duchowych grupach, kursach, warsztatach, spotkaniach jest coraz większa a temat ten pozostaje otwartym i rozwijającym się. Relacja pomiędzy duchowością a religijnością nabiera nowego znaczenia, związana jest z możliwością samodoskonalenia się człowieka a niezależność tych dwóch nurtów pozwala ludziom o poglądach pozareligijnych czy antyreligijnych pozostawać ludźmi wierzącymi w Boga i być bardziej akceptowanymi społecznie.

Podążając za myślą i przekazem L. Miller zamieszczam bardzo trafne spostrzeżenie dotyczące duchowości „Pamiętajcie: duchowość jest naszą naturą. Dojrzewając, możemy przyswoić specyficzny język i perspektywę, zależne od naszego tła kulturowego i związane z chrześcijaństwem, judaizmem, islamem, hinduizmem lub inną z wielu znanych na świecie religii i światopoglądów – włączając w to przekonanie,

[372] https://komunikatywnie.pl/2020/08/31/technika-oczyszczania-mysli-metoda-hooponopono/ [data dostępu: 17.10.2023].
[373] https://ohme.pl/lifestyle/20-cytatow-o-wybaczaniu-przebacza-sie-nie-dla-dobra-osoby-ktora-nas-skrzywdzila-ale-dla-samego-siebie/?fbclid=IwAR15GphEqY1tQroHKb0EbhFe9BL6IWkkdYDKyQaDVzX0jqubEnF_r3Z4_44 [data dostępu: 07.09.2023].
[374] https://zwierciadlo.pl/psychologia/35836,1,wybaczanie-to-proces-co-zrobic-by-nie-trwac-w-zalu.read?fbclid=IwAR3YjAplloqT5Eig2ywrXOxrKDKfjqtmjkx3tE-1wKCbtwwITNjq0o40YuM [data dostępu: 07.09.2023].

że duchowość nie istnieje. To wszystko są języki i poglądy duchowe. Zrozumienie nauki o duchowości pozwala nam zobaczyć to, co jest inherentną częścią ludzkiej natury, a następnie lepiej współbrzmieć z jądrem doświadczenia duchowego wszystkich ludzi świata. Możemy być wielojęzyczni, jeśli będziemy wiedzieli, o czym dyskutujemy”[375].

Powyższe rozważania nad współczesną duchowością skłaniają do refleksji o uniwersalnym aspekcie kondycji ludzkiej, który – niezależnie od kulturowych i religijnych uwarunkowań – stanowi wspólny element doświadczenia egzystencjalnego, umożliwiający głębsze zrozumienie siebie i innych.

1.3. Narratorki i Narratorzy w perspektywie andragogicznej

„Andragogika jest nauką o całożyciowym uczeniu się ludzi dorosłych”[376]. Ta nauka XX wieku wywodząca się z pedagogiki ogólnej i filozofii wychowania, stawia pytania o istotę dorosłości. Agnieszka Stopińska-Pająk opisuje zarówno historycznie jak i perspektywicznie wykorzystanie dorobku wielu nauk do badania problemów i zjawisk andragogicznych. Interdyscyplinarne podejście spowodowało, że andragogika rozwija się wieloparadygmatowo. „Z przeprowadzonych badań wynika, że pojawienie się nowego pojęcia *andragogika* nastąpiło wraz z ustaleniami terminu *pedagogika*. W Drugiej Rzeczypospolitej pedagogika określiła bowiem swój status i przedmiot badań”[377].

Ponieważ pedagogika nie zawierała opisów dla kształcenia człowieka dorosłego, utworzono stosowny dział pedagogiki odpowiadający potrzebom naukowego prowadzenia dorosłych. Termin *andragogika* do polskiego systemu kształcenia wprowadziła H. Radlińska, choć historycznie wywodzi się on z myśli Platona[378]. Termin ten początkowo funkcjonował na równi z *pedagogiką dorosłych* oraz *oświatą dorosłych*, natomiast H. Radlińska opowiedziała się za uznaniem *andragogiki* jako nauki, której istotą jest zmienianie zastanej rzeczywistości i tworzenie nowej oraz odnajdywanie siły jednostki, która wzmacniana poprzez naukę, ma służyć jednostce w jej twórczości, rozwoju, przy czym jednostka w andragogice ma wartość szczególną i

[375] L. Miller, *Czy dzieci powinny…*, s. 30.
[376] M. Malewski, *O granicach andragogiki i granicach w andragogice,* „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja”, 2016, nr 3, s. 35.
[377] A. Stopińska-Pająk, *Andragogika w Drugiej Rzeczypospolitej. Warunki rozwoju. Problematyka. Koncepcje,* Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 1994, s. 206.
[378] A. Stopińska-Pająk, *Andragogika w Drugiej…*, s. 202.

pierwszoplanową[379]. „Poszukiwanie odpowiedzi na pytanie, jak edukować dla wspólnego świata, stało się najbardziej zasadniczym zadaniem nie tylko dla humanistów, w tym – pedagogów, andragogów, filozofów, ale też dla wszystkich tych, którzy podejmują decyzje mające wpływ na losy świata"[380].

W 1913 ukazał się pierwszy podręcznik pt. *Praca oświatowa. Jej zadania, metody, organizacja. Podręcznik opracowany staraniem Uniwersytetu Ludowego im. A. Mickiewicza.* To moment historyczny, kształtujący tożsamość andragogiki jej przedmiotu i metodologii[381]. Zadaniem jej jest podniesienie poziomu kształcenia dorosłych, co ostatecznie ma wpłynąć na optymalizację życia społecznego i globalnego[382]. Andragogika badając problemy edukacji dorosłych czerpie z metod badań społecznych, do których należą: sondaż, monografia czy studium przypadku. Wywiad, ankieta, obserwacja, analiza dokumentów czy technika statystyczna to techniki badawcze z których korzysta. Używa narzędzi do gromadzenia materiału do których należą kwestionariusz wywiadu, kwestionariusz ankiety, plan organizacyjny, schemat obserwacji, urządzenia rejestrujące obraz lub dźwięk i inne. Choć to stosunkowa młoda dyscyplina nauki, istnieją 4 czasopisma andragogiczne, drukujące artykuły, publikacje i monografie: *Rocznik Andragogiczny, Edukacja Dorosłych, Edukacja Ustawiczna Dorosłych, Dyskursy Młodych Andragogów.*

Jednym z etapów rozwoju była andragogika modernistyczna, opierająca się na kilku koncepcjach: (1) racjonalnego, autonomicznego podmiotu, (2) epistemologii, (3) rozumu instrumentalnego i (4) wiary w społeczny i moralny postęp. Andragogika modernistyczna główne zadania kierowała na zinstytucjonalizowaną edukację dorosłych i ich wszechstronny rozwój osobowości[383].

Jednak ponowoczesność w andragogice oznacza odmienne perspektywy poznawcze, gdzie osobowość zmienia swoją formę w indywidualizm, rozum instrumentalny w emancypacyjny, a rozwój i postęp w refleksyjność. Stało się to za

[379] A. Stopińska-Pająk, *Andragogika w Drugiej*, s. 204–205.
[380] A. Stopińska-Pająk, *„Edukacja dorosłych dla wspólnego świata" – udział Polaków w międzynarodowej współpracy andragogicznej (pierwsza połowa XX wieku),* „Chowanna", 2005, nr 2, s. 126.
[381] A. Stopińska-Pająk, *Powrót do źródła…*, s. 14.
[382] T. Aleksander, *Andragogika,* Wydawnictwo Naukowe Instytutu Technologii Eksploatacji – PIB, Radom – Kraków 2009, s. 31.
[383] M. Malewski, *O granicach andragogiki…*, s. 21.

sprawą nowego spojrzenia na humanistykę i nadanie jej znamion nauk o duchu, co w konsekwencji doprowadziło do zmiany perspektywy ontologicznej. Ostatecznie więc scjentyzm w andragogice ustąpił perspektywie interpretatywnej, która również dominuje w niniejszej rozprawie.

Edukacja permanentna, charakterystyczna w kształceniu dorosłych, stanowi pewien model, w którym kształcenie trwa w różnych okresach życia. W czasach ponowoczesności nastąpiła ewolucja paradygmatyczna, znana jako przejście „od nauczania do uczenia się"[384]. Jej zadaniem jest „wyposażać ludzi w kompetencje zawodowe i zwiększać ich szanse na rynku pracy, kształtować świadomość ekologiczną społeczeństwa, przyczyniać się do likwidacji nierówności społecznych i emancypacji kobiet, uczyć tolerancji dla odmienności kulturowych, przygotowywać do starości, rozwijać świadomość obywatelską i budować postawy demokratycznego zaangażowania"[385].

W okresie tak szybkich zmian cywilizacyjnych kształcenie ustawiczne ma swoje uzasadnienie, a nawet upatruje się w nim pewnego rodzaju rozwiązań społecznych i powinno trwać do końca życia człowieka. „Jest to idea edukacyjna o głęboko humanistycznym charakterze. Wymaga ona stworzenia każdemu człowiekowi optymalnych warunków do całożyciowego uczenia się, tj. możliwie stałego rozwijania osobowości w każdym okresie życia"[386]. A. Stopińska-Pająk opisując poradnictwo zawodowe w ramach edukacji dorosłych, wskazuje na raport UNESCO[387], w którym jest mowa o czterech filarach edukacji: „uczyć się, aby żyć wspólnie; uczyć się, aby wiedzieć; uczyć się, aby działać; uczyć się, aby być"[388]. Jest to zarówno szerokie jak i głębokie spojrzenie na andragogikę.

W związku z rozwijającą się potrzebą kształcenia permanentnego zaistniała potrzeba organizacji, dostępności i otwartości. Nie jest to nowa myśl, o takich rozwiązaniach można przeczytać u starożytnych filozofów, średniowiecznych myślicieli, nowożytnych pedagogów jak i współczesnych psychologów[389]. Wszyscy oni byli zdania,

[384] M. Malewski, *Od nauczania do uczenia się. O paradygmatycznej zmianie w andragogice,* Wydawnictwo Naukowe DSW, Wrocław 2010.
[385] M. Malewski, *O granicach andragogiki…*, s. 25.
[386] T. Aleksander, *Andragogika…*, s. 46.
[387] *Edukacja, jest w niej ukryty skarb:* raport dla UNESCO Międzynarodowej Komisji do spraw Edukacji dla XXI wieku pod przewodnictwem J. Delorsa, Warszawa 1998, s. 17.
[388] A. Stopińska-Pająk, *Edukacja dorosłych i poradnictwo zawodowe wobec wyzwań rynku pracy*, [w:] *Edukacja dorosłych – doradca zawodowy – rynek pracy. Praca zbiorowa pod redakcją Agnieszki Stopińskiej-Pająk*, (red.) A. Stopińska-Pająk, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej TWP, Warszawa 2006, s. 11.
[389] T. Aleksander, *Andragogika…*, s. 46.

że człowiek jest istotą plastyczną, mającą możliwości transgresji i rozwoju. Oprócz rewizji starych nawyków i łagodnych zmian na te bardziej dostosowane do aktualnych warunków życia, ciągła nauka utrzymuje umysł i intelekt w dobrej kondycji. Taka praktyka pozwala przekraczać granice i daje możliwość uczenia się biograficznego.

Narratorzy uczestniczący w niniejszych badaniach stają się reprezentantami biograficznego uczenia się dorosłych, o głębokim charakterze transformacyjnym. Ich narracje nie ograniczają się do teoretycznych rozważań nad możliwością zmiany, lecz stanowią przykład transgresji, zakorzenionej w egzystencjalnej refleksji nad własną biografią[390].

Proces, który przeszli, wpisuje się w paradygmat uczenia się refleksyjnego i transformacyjnego, poprzez konfrontację z kryzysem, doświadczeniem granicznym lub momentem przełomowym, uruchomione zostały mechanizmy reinterpretacji dotychczasowych znaczeń oraz reorganizacji tożsamości[391]. Narracje te ilustrują, w jaki sposób dorośli uczą się poprzez refleksję nad własnym życiem, dokonując rekonstrukcji przeszłości w świetle nowych doświadczeń i perspektyw, m. in. wielokulturowości, Internetu czy globalizacji[392].

Wypowiedzi uczestników dowodzą, że dorosłość rozumiana jako kategoria rozwojowa, stwarza przestrzeń dla świadomej pracy nad sobą, autorefleksji i permanentnej rekonstrukcji tożsamości. Tym samym badane narracje wpisują się w nurt andragogiki emancypacyjnej, ukazując dorosłego jako aktywnego sprawcę własnego rozwoju i uczącego się podmiotu w dialogu z biografią.

Specyfika uczenia się dorosłych wskazuje na szerokie możliwości. Joanna Golonka-Legut opisuje różnorodność form, kontekstów i uwarunkowań procesu uczenia się dorosłych: „Aktualnie dominujący w obszarze andragogiki paradygmat całożyciowego uczenia się jednoznacznie wskazuje na wielowymiarowość pojęcia *uczenie się*, mnogość rodzajów aktywności edukacyjnej oraz różnorodność kontekstów uczenia się”[393].

---

[390] P. Alheit, *Biographical learning – within the lifelong learning discourse,* Routledge, New York 2018.
[391] J. Mezirow, *Transformative Dimension…*
[392] Z. Bauman, *Tożsamość. Rozmowy z Benedetto Vecchim,* GWP Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańska 2007.
[393] J. Golonka-Legut, *Edukacyjny potencjał…*, s. 29.

Krzysztof Pierścieniak między życiem a uczeniem się, stawia znak równości, a proces uczenia się nazywa niewidzialnym, z powodu czasu jaki musi upłynąć, by dostrzec we własnej narracyjnej retrospekcji, że nastąpił proces uczenia. Autor precyzuje: „(…) a sam proces chociaż jest częścią życia to często uobecnia się (staje się „widzialnym") dopiero po wielu latach w retrospektywnej narracji jednostki"[394]. Narratorki i Narratorzy, którzy uczestniczyli w niniejszych andragogicznych badaniach biograficzno-narracyjnych, na końcu wywiadów dzielili się refleksjami, że życie i doświadczanie różnych sytuacji rzeczywiście ich czegoś nauczyło.

J. Golonka-Legut wyselekcjonowała trzy główne, holistyczne teorie andragogiczne, mianowicie: (1) teorię uczenia się sytuacyjnego, której twórcami są Jean Lave i Etienne Wenger. Gdzie najważniejszym elementem jest relacyjne rozumienie jednostki, wiedzy, uczenia się i komunikacji. Kontekst społeczny, interakcja, członkostwo, obserwacja i koncentracja na relacjach stanowią główną orientację w tej teorii, (2) teorię uczenia się egzystencjalnego Petera Jarvisa opartą o indywidualne doświadczenie życiowe i biografię, koncentrującą się na sytuacyjności życia i na życiu jako całościowym fenomenie społeczno-kulturowym raz (3) teorię uczenia się transformatywnego Jack'a Mezirow'a, gdzie rozumienie i krytyczna refleksja dostarcza bodźców do transformacji i zmian życiowych. W tej teorii człowiek uczy się dzięki kryzysom egzystencjalnym oraz decyzjom o zmianie, natomiast rozumienie następuje dzięki zauważeniu schematów i znaczeń oraz zmianie perspektyw znaczeniowych[395].

Dzięki trzem perspektywom dotyczącym uczenia się człowieka dorosłego możliwe jest uwzględnienie szerokiego kontekstu, w którym dorośli jednocześnie doświadczają życia i zdobywają wiedzę. Proces ten jest dynamiczny, złożony i osadzony w różnorodnych warunkach społecznych, kulturowych oraz indywidualnych. W związku z tym nie poddaje się jednoznacznej typologizacji, gdyż uczenie się dorosłych ma charakter wielowymiarowy i sytuacyjny.

I na koniec tego podrozdziału o andragogice i umiejscowieniu narracji badanych osób w kontekście edukacji dorosłych, podążę koncepcyjnie za A. Stopińską-Pająk podkreślając, że pionierzy i pionierki andragogiki to bohaterowie nauki, ludzie-instytucje. To ich biografie, osobowości, oddanie i nowoczesne podejście stoją za dzisiejszym kształtem andragogiki. A. Stopińska-Pająk podsumowuje „(…) mimo braku polskiej

[394] K. Pierścieniak, *„Niewidzialne" uczenie się. O potrzebie przypominania rzeczy istotnych*, [w:] *Oświata dorosłych. Inspiracje i wyzwania*, (red.) E. Woźnicka, Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej, Warszawa-Łódź 2015, s. 112.
[395] J. Golonka-Legut, *Edukacyjny potencjał…*, s. 30.

państwowości, mimo prześladowań, Polacy podjęli nie tylko trud działalności oświatowej wśród dorosłych, ale także tworzyli namiastki ośrodków naukowo-badawczych, kształtowali naukowe zręby dyscypliny. Podjęli działania, które w normalnych warunkach realizują państwo, samorządy i korporacje uczonych"[396]. Pionierki i pionierzy, bohaterki i bohaterowie andragogiki, autorki i autorzy pierwszego podręcznika rozbudzali i inspirowali dorosłych do edukacji, oddziaływali na umysły dorosłych, oraz na wiele sfer: społeczną, estetyczną, emocjonalną i wolicjonalną[397].

[396] A. Stopińska-Pająk, *Pionierki i pionierzy andragogiki*, „Edukacja Dorosłych", 2010, nr 2, s. 16.
[397] Tamże, s. 31.

1.3.1. Dorosłość

Fenomen ludzkiego życia, jakim jest dorosłość, z naukowego punktu widzenia potrzebuje definicji. Podając za E. Dubas, można rozważać ją w paradygmacie auksologicznym (rozwojowy okres życia), aksjologicznym (pełna dojrzałość), socjologicznym (rola społeczna), biograficznym (doświadczenie i pamiętanie fenomenu życia) oraz edukacyjnym (edukacyjny okres życia)[398]. Cechy należące do procesu rozwoju dorosłości to: „dojrzałość, mądrość, samorealizacja (autoformacja), transcendencja, transgresja, indywidualność, podmiotowość, elastyczność, otwartość, celowość, ideał dorosłości, potencjalność, aktywność, wrażliwość, twórczość, bycie w drodze (*homo viator*), potrzeby rozwoju, motywacja, wola, odpowiedzialność, wolność, refleksyjność, wsparcie (z zewnątrz, w tym wychowanie), wspieranie (innych i siebie samego), wyobraźnia (fantazjowanie), marzenia, wspólnota, osoba i inne. Wszystkie one wychodzą naprzeciw rozumieniu dorosłości jako dynamicznego procesu rozwojowego, wspieranego szeroko pojętą edukacją"[399].

Dorosłość jest więc pojęciem interdyscyplinarnym oraz podwójnym z powodu funkcjonowania zarówno w słownictwie potocznym jak i teoretycznym. „Być może dlatego andragodzy nie mieli dość odwagi i determinacji, aby wykroczyć poza potoczny, legalistyczny sposób rozumienia dorosłości i zadowalali się pytaniem o wpływ dorosłości na edukację, rezygnując z pytania o rolę edukacji w konstruowaniu dorosłości"[400]. Andragodzy stawiają pytanie o skuteczne strategie optymalizacji starości i koncentrują się na zasobach osobowych, a wśród nich na aspekcie duchowym[401].

E. Dubas skategoryzowała pięć etapów dorosłości, którymi posługuje się andragogika: „(1) przedproże dorosłości (od 18 do 25 r. ż.), (2) wczesna dorosłość (od 25 do 40 r. ż.), (3) środkowa dorosłość (od 40 do 60/65 r. ż.), (4) późna dorosłość – starość (od 60/65 do 80 r. ż.), (5) sędziwa dorosłość – wiek sędziwy (powyżej 80 r. ż.)"[402]. Dorosłość jest rozumiana jako „dynamiczny proces całożyciowego dojrzewania"[403]. Począwszy już od pierwszej fazy, andragogika proponuje adekwatne przygotowywanie

[398] E. Dubas, *Auksologia andragogiczna. Dorosłość w przestrzeni rozwoju i edukacji,* „Rocznik Andragogiczny", 2009, s. 135.
[399] Tamże, s. 145.
[400] M. Malewski, *Dorosłość – kłopotliwa kategoria andragogiki,* „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja", 2013, nr 3, s. 32.
[401] A. Fabiś, A. Błachnio, *Duchowość jako kategoria…*
[402] E. Dubas, *Auksologia andragogiczna…*, s. 134.
[403] E. Dubas, *Studia nad kondycją edukacji dorosłych. Przygotowanie do dorosłości – być i stawać się dorosłym,* „Edukacja Dorosłych", 2015, nr 1, s. 20.

do dorosłości, które ma zadanie prowadzić do odwagi w konfrontacji z problemami i wyzwaniami życiowymi w każdym wieku.

Współcześnie dorosłość jawi się jako rozchwiana, płynna, nieprzejrzysta w porównaniu do tradycyjnego podejścia do tego tematu. E. Dubas nazywa ją *zagubioną dorosłością* z kilkoma elementami, z jednej strony jest ona oczekiwana, samodzielna, niezależna a z drugiej, nieoczekiwanie trudna pod względem samodzielności oraz odpowiedzialności za życie własne i innych[404].

W warunkach płynnej nowoczesności naznaczonej zmiennością i niepewnością obserwuje się zjawisko opóźniania wchodzenia w dorosłość[405]. Tradycyjne przejścia między fazami życia stają się coraz mniej wyraźne, a biografie ludzkie przybierają indywidualistyczny, elastyczny charakter. Ramy dorosłości takiej jak: stała praca, małżeństwo, dzieci, niezależność ekonomiczna tracą swoją oczywistość i obowiązkowość. Dominują wartości takie jak wolność wyboru, autorefleksja, eksploracja tożsamości, ale też niepewność i lęk przed trwałymi zobowiązaniami. Zjawisko to wiąże się również z transformacją rynku pracy, wydłużeniem edukacji oraz zmianami kulturowymi i demograficznymi.

Z tego powodu Jeffrey Jensen Arnett zaproponował nową fazę rozwojową dorosłości o nazwie „Emerging Adulthood"[406], wkraczająca dorosłość. Jest to termin używany do opisania okresu rozwoju trwającego od około 18 do 29 roku życia, doświadczanego przez większość dwudziestolatków w kulturach zachodnich. J.J. Arnett wyodrębnił tę fazę rozwoju dorosłości człowieka w odpowiedzi na obserwowane przesuwanie się w czasie kluczowych momentów przejścia, takich jak: wyprowadzka z domu rodzinnego, zakończenie edukacji formalnej, podjęcie pracy zarobkowej, zawarcie związku małżeńskiego i założenie rodziny, redefinicja relacji z rodzicami, a także przejęcie pełnej odpowiedzialności za podejmowane decyzje, życie osobiste oraz

[404] Tamże, s. 14.
[405] Z. Bauman, *Ponowoczesność jako…*
[406] J.J. Arnett, *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*, Oxford University Press, New York 2015.

finanse[407]. Jednak Jerzy Semków uważa, że „(…) dorosłość jest stanem wymaganym i pożądanym społecznie, przed którym nie ma ucieczki”[408].

Obecnie badacze andragogiki mniej koncentrują się na centralnej kategorii, którą jest *dorosłość,* na rzecz biograficznego uczenia się, ścieżek edukacyjnych dorosłych czy całożyciowego uczenia się[409]. Wielość czynników wpływających na ludzką biografię ma swoje odzwierciedlenie w podejmowanych wyborach miedzy „adaptacją a ciągłą zmianą stojącą na cienkiej linie, którą dodatkowo potrząsają politycy, ekonomiści, specjaliści od marketingu, urzędnicy, kapłani, pracodawcy, a nierzadko najbliższa rodzina”[410].

Olga Czerniawska wskazuje na nowe definicje „nowych dorosłych”[411]. Nowi uczestnicy edukacji w nowych e-czasach, na nowych zasadach, z nowymi rozwiązaniami dostępnymi dla każdego człowieka, bez względu na wykształcenie zdobyte w młodości (lub jego brak). Szybkie zmiany, jakie wymusza pęd życia i cywilizacja oraz cyfryzacja, pozbawiają człowieka odniesienia do wcześniej ustalonej tożsamości. Powodują brak zaufania do zdobytej wiedzy, zawodu, pozycji społecznej, wartości i przydatności. „Nowa dorosłość” to rozchwiana dorosłość, która generuje potrzebę bycia wciąż młodym, sprawnym, biegłym, uczącym się i na nowo określającym swoją tożsamość w dzisiejszym świecie.

W związku z powyższym, odpowiedzią w uczeniu się dorosłych i kształceniu cech dorosłości jest edukacja nieformalna i pozaformalna. Zofia Szarota wymienia i opisuje następujące funkcje edukacyjne: (1) adaptacyjną – ułatwiającą poradzenie sobie z nowymi sytuacjami, (2) humanizującą – obalającą stereotypy i tworzącą autorytety. Ta funkcja odnosi się do wspierania wartości uniwersalnych, takich jak godność, empatia, otwartość i poszanowanie różnorodności, (3) emancypacyjną – uwalniającą jednostkę od bezmyślnego podążania za masą. Funkcja ta umożliwia uwolnienie się od schematów myślowych, dominujących narracji i konformizmu społecznego. Edukacja staje się narzędziem refleksji nad własnym życiem i otaczającą rzeczywistością, co sprzyja podejmowaniu decyzji w sposób świadomy i autonomiczny, pozwala przekraczać ograniczenia społeczne, kulturowe i psychiczne, sprzyjając budowaniu podmiotowości i sprawczości, (4) hedonistyczną – zachęcającą do życia, a nie tylko przetrwania. Ta

[407] https://www.unh.edu/pacs/emerging-adulthood [data dostępu: 16.06.2025].
[408] J. Semków, *Duchowy wymiar dorosłości antidotum na lęki egzystencjalne,* „Edukacja Dorosłych”, 2015, nr 1, s. 72.
[409] M. Malewski, *O granicach andragogiki…*, s. 27.
[410] A. Nizińska, *Między nauczaniem a uczeniem się. Edukacyjne światy andragogów – praktyków*, Wrocław 2008, s. 10.
[411] O. Czerniawska, *Dorośli jako uczestnicy edukacji na tle porównawczym Włoch i Polski,* „Edukacja Dorosłych”, 2011, nr 2, s. 43.

funkcja zakłada, że edukacja nie musi być wyłącznie obowiązkiem czy narzędziem utrzymania się przy życiu, lecz może, a nawet powinna być źródłem przyjemności, radości i spełnienia. Wspiera ona rozwój pasji, zainteresowań, poczucia sensu i wewnętrznego dobrostanu. Promuje styl życia, który jest afirmacją życia, a nie tylko odpowiedzią na jego wymagania, (5) inkluzyjną – włączającą, pełniącą rolę integracyjną, umożliwiającą uczestnictwo w życiu społecznym osobom marginalizowanym ze względu na wiek, pochodzenie, niepełnosprawność, status ekonomiczny, zagrożonym wykluczeniem. Tworzy przestrzeń, w której każdy dorosły może doświadczyć bycia zauważonym, wysłuchanym i uznanym, (6) innowacyjną – modernizującą nowoczesne życie, polegającą na wspieraniu ludzi w zdobywaniu kompetencji, które są konieczne do funkcjonowania w nowoczesnym, zglobalizowanym świecie. Umożliwia rozumienie nowych zjawisk, rozwijanie kreatywności, gotowości do zmiany oraz adaptowania się do dynamicznego środowiska życia i pracy, (7) kompetencyjną – aktualizującą dotychczasową wiedzę. Funkcja ta koncentruje się na rozwijaniu oraz aktualizacji wiedzy i umiejętności. Umożliwia ona człowiekowi kontynuację uczenia się przez całe życie, odpowiadając na zmieniające się potrzeby rynku pracy, życia społecznego i osobistego rozwoju, (8) krytyczno-objaśniającą – uznającą naukowe definiowanie zjawisk, rzeczy i zdarzeń. Zakłada ona, że edukacja powinna nie tylko przekazywać wiedzę, ale również rozwijać zdolność do jej analizy, interpretacji i krytycznej oceny, (9) kulturalno-rozwojową – aktywującą twórczość, rekreację, wypoczynek, (10) profilaktyczną – zapobiegającą kryzysom, (11) konserwatywną – pielęgnującą tradycję, pamięć i obrzędy, które tworzą tożsamość jednostkową i zbiorową. Edukacja w tym ujęciu odgrywa rolę strażnika pamięci i ciągłości kulturowej, budując mosty między pokoleniami[412].

Dorosłość to złożony i dynamiczny proces rozwojowy, który wymyka się jednoznacznym definicjom zarówno w ujęciu potocznym, jak i naukowym. Współczesne podejścia odchodzą od postrzegania jej jako stanu osiągniętego, na rzecz rozumienia dorosłości jako całożyciowego, silnie zindywidualizowanego procesu dojrzewania. W tym kontekście szczególnego znaczenia nabiera edukacja dorosłych, zwłaszcza pozaformalna i nieformalna, stanowiąca narzędzie wspierające rozwój człowieka, jego adaptację, refleksyjność oraz sprawczość. Edukacja pełni przy tym wielowymiarowe funkcje: od adaptacyjnej, emancypacyjnej i krytycznej, po hedonistyczną, inkluzyjną i

[412] Z. Szarota, *Priorytety i funkcje społeczne edukacji w dorosłości – perspektywa Celów Zrównoważonego Rozwoju UNESCO 2030,* „E-mentor", 2019, nr 1.

konserwatywną, wspomagając kształtowanie tożsamości w realiach zmieniającego się świata.

1.3.2. Opis Narratorek i Narratorów

Większość Narratorek i Narratorów ma wykształcenie wyższe, zdobyte w edukacji formalnej, wszyscy posiadają dyplomy, certyfikaty ze szkół pozaformalnych i wszyscy doświadczyli edukacji nieformalnej poprzez aktywną praktykę zdobytych umiejętności.

Moim celem była uważna i empatyczna obserwacja rozwoju Narratorek i Narratorów nie przez pryzmat osiągnięć edukacyjnych i poziomu doświadczenia w kursach, lecz poprzez śledzenie dynamiki biograficznej. Interesowało mnie jak potoczyły się ich losy, jak zmieniały się ich przekonania wraz z kolejnymi etapami rozwoju. Jakie wewnętrzne przeobrażenia dokonywały się w ich postrzeganiu siebie i świata, oraz w jaki sposób, poprzez doświadczenia egzystencjalne, kryzysy, poszukiwania i momenty przełomowe, kształtowała się ich tożsamość.

Do grupy badawczej zaprosiłam zarówno kobiety jak i mężczyzn – choć tych jest stosunkowo mniej, ponieważ na kursach ThetaHealing® z reguły jest dużo kobiet i niewielu mężczyzn. Być może wynika to z ogólnej obserwacji, że kobiety w Polsce chętniej podejmują naukę, być może z powodu większej wrażliwości w sferze duchowej, emocjonalnej. To pytanie pozostawiam do rozważenia w kolejnych badaniach.

Grupa badanych jest w wieku od 30 do 65 lat, a więc wg opisu E. Dubas reprezentują 3 etapy, od wczesnej dorosłości, przez środkową aż do późnej, co stanowi grupę ciekawą i zróżnicowaną.

Poniżej przedstawiam sylwetki moich rozmówczyń i rozmówców, których imiona zostały zmienione, w zgodzie z ideą podmiotowości:

Zofia, lat 50 – z wykształcenia jest ekonomistką, ukończyła studia na wydziale finanse i bankowość. Jest po rozwodzie, wyemigrowała z Polski, mieszka w Norwegii, pozostaje samodzielną mamą chorego na padaczkę, pełnoletniego syna. Zawsze interesowała się biologią i psychologią oraz alternatywnymi metodami uzdrawiania. Początkowo były to treningi i techniki motywacyjne, głównie związane z pracą zarobkową, następnie leczenie bioenergią np. według metody Zdenko Domancica, kwantowego uzdrawiania, głodówki, ziołolecznictwa. W roku 2020 rozpoczęła nową przygodę życia z kursami ThetaHealing®. Od tamtej pory wszystko w jej życiu przyspieszyło. Do codzienności dołączyły medytacje, webinaria totalnej biologii,

podążała śladami wielu znanych myślicieli i badaczy, np. z programów edukacyjnych Summit Flow. Zapoznała się z *Kursem Cudów*. Przestudiowała *Drogę Mistrzostwa*. Zapoznała się z ustawieniami B. Hellingera, z każdym miesiącem obserwowała coraz większe połączenie ze źródłem. Poza tym zawsze ufała swojej intuicji. Z radością, ciekawością i otwartością czeka na nowe przygody z rozwojem duchowym.

Marianna[413], lat 67 – z wykształcenia jest pedagożką i terapeutką. Pozostaje w związku małżeńskim z drugim mężem. Posiada dwoje dorosłych dzieci, starszą córkę i młodszego syna. Prowadzi firmę Marianna Bartke Theta Healing Company oraz Akredytowaną Szkołę Niepubliczną Centrum Oświecenia. Po doświadczeniu śmierci klinicznej w 1995 r. zaczęła swoje duchowe poszukiwania. Posiada tytuł ThetaHealing® Master & Certicate of Science, ma uprawnienia do prowadzenia wszystkich kursów ThetaHealing®. Wcześniej przebywała w aśramie u Sai Baby, studiowała Kursu Cudów w Endeavour Academy w Wisconsin Dells (USA). Poznała metody Radykalnego Wybaczania wg Collina Tippinga, Samokontroli Umysłu J. Silvy, jest mistrzynią NLP i nauczycielką Kursu Cudów. Studiowała w Ramthańskiej Szkole Oświecenia w Johannesburgu i Włoszech. Jest certyfikowaną absolwentką Psychobiologii. Pochodzi z małej miejscowości na wschodzie Polski, mieszkała w wielu miejscach na terenie Polski, Stanów Zjednoczonych i Niemczech. Obecnie mieszka w Warszawie.

Lilianna, lat 34 – Absolwentka Akademii Muzycznej w Krakowie, nauczycielka rytmiki i chóru w podstawowej szkole muzycznej. Jest panną, nie ma dzieci, mieszka w dużej aglomeracji. Ukończyła wszystkie kursy ThetaHealing®, co roku jest obecna na Anatomii Intuicyjnej z zamiłowania do tego przedmiotu. Jest adiunktem w Szkole Olgi Szwajgier w autorskiej szkole wokalnej Laboratorium Głosu. Ukończyła 3 letnią Szkołę Praktyka Oddechu Michała Godlewskiego w Instytucie Oddechu, który jest członkiem International Breathwork Foundation (IBF), międzynarodowej organizacji non-profit, która zrzesza praktyków, nauczycieli, terapeutów i entuzjastów pracy z oddechem z całego świata. Wciąż się rozwija i poszerza wiedzę duchową poprzez książki, seminaria, medytacje, śpiew, oddech i modlitwę.

Aneta, lat 47 – Zamężna, bezdzietna, mieszka w dużej aglomeracji miejskiej. Ekonomistka, absolwentka Wyższej Szkoły Zarządzania i Bankowości o specjalizacji: Prawo Administracyjne. Przez 18 lat pracowała zawodowo w dużej międzynarodowej korporacji w dziale HR, ma duże doświadczenie w pracy z ludźmi oraz organizowania i

[413] Narratorka Marianna wyraziła zgodę na posługiwanie się jej prawdziwym imieniem oraz na ujawnienie danych personalnych, nazwy prowadzonej przez nią firmy i adresu strony internetowej.

prowadzenia szkoleń i projektów dla wszystkich szczebli pracowników. Certyfikowana nauczycielka metody malowania intuicyjnego Vedic Art z Dyplomem Ekstra Kompetencyjnym, uprawniającym do prowadzenia kursów I i II stopnia Vedic Art zarówno w Polsce jak i za granicą. Jest również certyfikowaną Instruktorką Neurografiki, metody twórczej w Instytucie Psychologii Twórczości Pavla Piskareva. Łącząc różne metody pracuje z klientkami i klientami, prowadząc rożne warsztaty i sesje indywidualne jako certyfikowany praktyk-terapeuta metody ThetaHealing®. Ukończyła 19 kursów metody ThetaHealing®. Działa jako konsultantka Totalnej Biologii, radykalnego wybaczania, psychobiologii i uzdrawiania misami tybetańskimi. Przeszła również szkolenie Soul Body Fusion. Twórczyni autorskich obrazów i mandali, które poprawiają daną sferę życia np. zdrowie, obfitość finansową, komunikację w relacjach zawodowych i prywatnych. Maluje obrazy na zamówienie z daną wybraną intencją dla klientki lub klienta, stosując różne techniki malarskie.

Bruno, lat 42 – z zawodu jest finansistą z wieloletnim doświadczeniem w międzynarodowych firmach doradczych. Ukończył Ekonomię na Uniwersytecie Warszawskiem. Jest kawalerem, pozostaje w partnerskim związku, nie posiada dzieci. W zakresie rozwoju osobistego i duchowego studiował NLP, ThetaHealing®, Matrix Energetics, od kilku lat studiuje również Kurs Cudów oraz nauki Ramthy**.** Pochodzi i mieszka obecnie w Warszawie, mieszkał również w Stanach Zjednoczonych oraz na Malcie. Jest właścicielem firmy doradczej.

Róża, lat 46 **–** Biotechnolożka, psycholożka, trenerka. Ukończyła dwa kierunki studiów: biotechnologię na Międzyuczelnianym Wydziale Biotechnologii Uniwersytetu Gdańskiego i Akademii Medycznej w Gdańsku oraz psychologię praktyczną w Międzynarodowej Akademia Kadr, Międzynarodowym Uniwersytecie Otwartym, Międzyregionalnej Akademii Zarządzania Personelem w Kijowie. Ma dwie córki, jest samodzielną mamą po rozwodzie. W pracy z ludźmi zwolenniczka podejścia holistycznego obejmującego ciało, umysł i duszę człowieka. Pasjonatka łączenia różnych metod pracy własnej, świata lewej i prawej półkuli, świata ziemskiego i duchowego. Od kilku lat zafascynowana Kursem Cudów i faktem, że Bóg chce dla nas tylko doskonałego szczęścia. Organizuje warsztaty i Międzynarodowy Festiwal Kursu Cudów w Polsce. Ukończyła kursy rozwojowe Adama Krasowskiego oraz kursy Oddechu Transmodalnego w Instytucie Oddechu Michała Godlewskiego. Obecnie podjęła naukę Praktyka Oddechu.

Paweł, lat 58 **–** multizawodowiec, zaczynał od zawodu hydraulika, kierowcy, przeszedł drogę przedsiębiorcy, pracował w handlu, budownictwie, produkcji. Był

właścicielem firmy produkującej żywność, hurtowni, sieci sklepów oraz restauracji. Wciąż poszukuje nowych doświadczeń, zaczął naukę bioenergoterapii, terapii manualnych i fizjoterapii. Posiadł wiedzę parapsychologiczną, studiował ThetaHealing®, metodę J. Silvy, Reiki i Zdenko Domancicia. To doprowadziło go do bardziej metafizycznych dróg rozwoju takich jak Kurs Cudów, Droga Mistrzostwa czy kwantowe uzdrawianie światłem. Prywatnie ojciec czwórki dzieci, po rozwodzie, szczęśliwy podróżnik i ogrodnik we własnym ogrodzie.

Jagoda, lat 34 – ukończyła Inżynierię Biomedyczną na Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie. Jest koordynatorką Fundacji Cząstka Ciebie oraz współpracuje z galerią sztuki Art Me. Jest niezamężna, nie posiada dzieci, spełnia się zawodowo, rozwija się duchowo, artystycznie, podróżuje. Oprócz wszystkich kursów ThetaHealing®, których była również organizatorką, ukończyła wiele kursów rozwoju osobistego w nurcie duchowości: Dwupunkt, Malowania i Interpretowania Aury u Reginy Sidorkiewicz, studiuje też od ponad 2 lat u rosyjskiego nauczyciela tantry Luczisa, w temacie odzyskiwania mocy kobiet, tantry, interpretacji snów. Studiuje Kurs Cudów od 2020 roku. Mieszka w dużej aglomeracji miejskiej.

2. METODA THETAHEALING®

2.1. Kursy ThetaHealing® – jako jedna z metod wsparcia rozwoju duchowego człowieka w procesie edukacji dorosłych

Metoda, która przybyła do Polski ze Stanów Zjednoczonych, jest metodą kontrowersyjną, ma zarówno zwolenników jak i krytyków, co czyni ją zjawiskiem badawczo ciekawym, intrygującym i oryginalnym. Na co dzień spotykam się ze skrajnie rożnymi opiniami na jej temat od entuzjastycznych i życzeniowych w kwestii skuteczności i możliwości wykorzystania jej jako narzędzia do poprawy jakości życia, aż do krytycznych, poddających w wątpliwość, przypisujących owej metodzie brak naukowych dowodów skuteczności. Wybór tematu niniejszej rozprawy nie jest przypadkowy. Fascynacja efektami i możliwościami rozwijania osobowości w nurcie rozwoju duchowego jak i obserwacja zachowań i szerokiego spektrum reakcji ludzi uczestniczących w kursach, spowodowały ciekawość i potrzebę głębszego zbadania tematu.

Osobiste zaangażowanie argumentuję odwołując się do słów M. Nowak-Dziemianowicz „Według mnie istotą humanistyki i nauk społecznych jest właśnie ich także subiektywny charakter, ich związek z doświadczeniem każdego z nas. Badacza i osoby, która brała udział w badaniu, słuchającego i rozmówcy, uczonego i tego, którego uczony opisuje i bada. Zajmujemy się problemami ważnymi także dla nas samych, odwołujemy się, często nieświadomie, do własnych doświadczeń, przeżyć, opresji czy blokad”[414].

Dodatkowym argumentem, który wzmacnia zasadność osobistego zaangażowania w proces poznawczy, jest moje własne doświadczenie przemiany, wpisujące się w kontekst badań nad duchowością i samorozwojem. W roku 2014 po poważnych decyzjach, które podjęłam w życiu prywatnym i zawodowym, połączonych z dużymi zmianami, takimi jak zmiana miejsca zamieszkania, środowiska, zwyczajów, sytuacji materialnej, rozpoczęcia życia bez partnera i samotne wychowywanie dzieci, pojawiła się w moim życiu możliwość uczenia się i rozwijania poprzez metodę ThetaHealing®. W stosunkowo krótkim czasie, około 3 lat, dała ona dające się zaobserwować zmiany. Począwszy od zmiany systemu wartości, zmiany mentalnej i emocjonalnej, po korzystne zmiany funkcjonowania społecznego.

[414] M. Nowak-Dziemianowicz, *Zaangażowane…*, s. 313.

Pojęcie *zmiany* w spojrzeniu i badaniach andragogicznych, stanowi uzasadnienie dla podejmowania edukacji dorosłych. Nie jest możliwe we współczesnym świecie by nauka zakończyła się wraz z ukończeniem podstawowego, średniego lub wyższego poziomu edukacji formalnej, z uwagi na szybko zmieniające się warunki społeczne, ekonomiczne, kulturowe a przede wszystkim technologiczne[415]. Jednocześnie taka motywacja wywołuje pewnego rodzaju przymus wewnętrzny oparty na strachu. „Dalsza edukacja służy zapewnieniu uczestnictwa w ciągłej rywalizacji, utrzymaniu dotychczasowej pozycji społecznej lub uzyskaniu szansy awansu, pozwalającego na osiąganie celów, które są na ogół dostępne tylko dla nielicznych"[416].

Dlatego zwracam szczególną uwagę na kategorię zmiany w ujęciu andragogicznym odnoszącym się konceptualnie do rozwoju osobowości oraz kształtowania się tożsamości człowieka. „Potężnym nurtem teoretyczno-badawczym w tym obszarze andragogiki są analizy i badania biograficzne, zwłaszcza z wykorzystaniem wywiadów narracyjnych"[417] w celu przyjrzenia się czynnikom wywołującym chęć edukacji, takim jak doświadczenia życiowe[418], kryzysy życiowe[419] lub doświadczenia graniczne[420].

Podejmowanie edukacji pozaformalnej i nieformalnej często wynika z potrzeby indywidualizacji własnej ścieżki życiowej oraz dążenia do większej niezależności[421]. Ryszard Kałużny, analizując motywacje dorosłych do uczestnictwa w edukacji, wskazuje na istotną zależność między autonomią finansową – typową dla osób znajdujących się w późnej dorosłości – a motywacją autoteliczną, która „nie ma podstaw motywacyjnych o wymiarze materialnym, a raczej przyczynia się do zaspokajania potrzeb o charakterze

[415] A. Frąckowiak, *Zmiana jako kategoria edukacji dorosłych,* „Rocznik Andragogiczny", 2012, s. 144.
[416] A. Łapa, *Edukacja ustawiczna dorosłych w warunkach globalizacji,* [w:] *Edukacja ustawiczna w szkołach wyższych – od idei do praktyki,* (red.) R. Góralska, J. Półturzycki, Wydawnictwo Naukowe ITeE – PIB, Płock – Toruń 2004, s. 97.
[417] A. Frąckowiak, *Zmiana jako kategoria…*, s. 146.
[418] R. Kałużny, *Kształcenie dorosłych w dobie płynnej ponowoczesności,* „Edukacja Dorosłych", 2013, nr 1.
[419] A. Skowrońska-Pućka, *Edukacyjny potencjał krytycznych wydarzeń życiowych w perspektywie biograficznego uczenia się,* „Kultura – Społeczeństwo – Edukacja", 2019, nr 1.
[420] K. Rozmarynowska, *Sytuacja graniczna jako moment doświadczenia siebie w ujęciu Karla Jaspersa,* „Studia Philosophiae Christianae", 2012, nr 3.
[421] A. Perkowska-Klejman, *Transformacyjne uczenie się dorosłych w świetle teorii Jack'a Mezirowa,* „Edukacja Ustawiczna Dorosłych", 2018, nr 1.

społecznym”[422]. Zgodnie z jego ustaleniami, aktywność edukacyjna sprzyja wzbogacaniu życia codziennego, zwiększa jego różnorodność, wspomaga kreowanie tożsamości jednostki oraz ułatwia identyfikację z wartościami kulturowymi właściwymi danej społeczności.

Wieloznaczność przyszłości oraz brak adekwatności starych wzorców, przekonań, przyzwyczajeń i opinii wyznaczają potrzebę a nawet szereg zaplanowanych działań w kierunku edukacji przez całe życie. Aktywność i zaangażowanie u ludzi dorosłych prowadzą do podejmowania osobistych decyzji o dalszej edukacji[423]. Nadrzędnym celem edukacji jest nabycie pewnych kompetencji, potrzebnych do realizacji celów zarówno społecznych, zawodowych jak i osobistych. Wg Stanisława Konarskiego „obejmują one zbiór różnych predyspozycji człowieka, od których zależy sprawne wykonywanie działań, automatyczne kierowanie samorozwojem, pełnienie ról społecznych oraz organizacyjnych. Kompetencja jest pewną ukrytą cechą (metawłaściwością), która przejawia się w określonych zachowaniach”[424].

Z psychologicznego punktu widzenia, kompetencje określa się jako „zdolność do wykonania jakiegoś zadania lub dokonania czegoś”[425], a więc celem edukacji dorosłych jest nabycie kompetencji, dzięki którym człowiek będzie zdolny do realizacji danych czynności. Definicje pedagogiczne skupiają się na rozwoju osobistym, co Wincenty Okoń opisuje w ten sposób: „kompetencja w pedagogice rozumiana jest jako zdolność do osobistej samorealizacji, jest podstawowym warunkiem wychowania; również jako zdolność do określonych obszarów zadań, jako rezultat procesu uczenia się”[426]. Perspektywa pedagogiczna nastawiona jest na połączenie kompetencji z rozwojem i wychowaniem[427].

[422] R. Kałużny, *Idea kształcenia ustawicznego a aktywność edukacyjna seniorów,* „Biblioteka Gerontologii Społecznej”, 2012, nr 1, s. 30.
[423] A. Stopińska-Pająk, *Wprowadzenie,* „Edukacja Dorosłych” 2024, nr 1, s. 7.
[424] S. Konarski, *Kluczowe znaczenie kompetencji społeczno-psychologicznych we współczesnych koncepcjach i praktyce systemów edukacji ekonomistów i menedżerów,* [w:] *Kompetencje społeczno-psychologiczne ekonomistów i menedżerów. Teoria. Badania. Edukacja,* (red.) S. Konarski, Wydawnictwo: Szkoła Główna Handlowa w Warszawie, Warszawa 2006, s. 7–21.
[425] A. Reber, *Słownik psychologii,* Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2000, s. 304.
[426] W. Okoń, *Słownik pedagogiczny*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1992, s. 176.
[427] P. Forma, A. Winiarczyk, *Kompetencje cyfrowe jako metakompetencje w procesie całożyciowej edukacji,* „Edukacja Dorosłych”, 2024, nr 1, s. 39.

Kompetencje kluczowe nabywane w ciągu życia człowieka dorosłego obejmują umiejętności w zakresie: tworzenia i rozumienia informacji, wielojęzyczności, matematyki, nauk przyrodniczych, technologii, inżynierii i kompetencji cyfrowych, a także rozwoju osobistego, społecznego, umiejętności uczenia się, kompetencji obywatelskich oraz przedsiębiorczości[428]. Współcześnie szczególny nacisk kładziony jest na rozwój kompetencji cyfrowych, co pozostaje w ścisłym związku z postępującą digitalizacją życia społecznego i zawodowego.

Jednocześnie zauważa się wzrastające znaczenie kompetencji związanych z budowaniem relacji interpersonalnych oraz eksploracją duchowego wymiaru egzystencji człowieka. Zjawisko to można interpretować jako przeciwwagę dla dominującej cyfryzacji, ukazując potrzebę zachowania holistycznego podejścia do rozwoju człowieka. Znacząca liczba kursów i szkoleń z zakresu rozwoju duchowego, dostępnych zarówno w przestrzeni cyfrowej, jak i w przestrzeni realnej, stanowi dowód na rosnące zapotrzebowanie na edukację w tym obszarze.

Współczesna edukacja dorosłych uwzględnia różne formy aktywności edukacyjnej, obok edukacji formalnej, zarówno nieformalna jak i pozaformalna forma uczenia się uważana jest za ważny komponent systemu uczenia się przez całe życie, promowanego zarówno przez instytucje międzynarodowe, jak i środowiska akademickie.

Edukacja nieformalna charakteryzuje się tym, że odbywając się „poza klasycznymi instytucjami edukacyjnymi staje się czuła na zmiany dokonujące się w świecie. Reaguje ona znacznie szybciej na problemy i wyzwania współczesności niż edukacja formalna, wykorzystuje doświadczenia ludzi dorosłych, co ułatwia przezwyciężanie trudności życiowych i sprzyja ich rozwojowi osobistemu”[429]. Wpływ otoczenia oraz codzienne doświadczenia są formami nauczania w tego typu procesach edukacji.

„Pozaformalna edukacja jest z założenia dedykowana dorosłym”[430]. Najczęściej odbywa się poza systemem instytucjonalnym, wykazuje elastyczną strukturę, natomiast program może ulegać zmianom. Nauczyciel jest obecny, chociaż jego status nie jest równy statusowi nauczyciela w edukacji formalnej.

[428] Tamże, s. 39.
[429] A. Wiza, *Nieformalne obszary uczenia się dorosłych – edukacyjne konteksty podróżowania,* „Dyskursy Młodych Andragogów”, 2015, nr 16, s. 49.
[430] K. Pierścieniak, *Nieformalna edukacja dorosłych. Wokół zakresów i znaczeń,* „Rocznik Andragogiczny”, 2009, s. 85.

Odwołując się do koncepcji Davida Livingstone'a, który bada „wciąż w dużej mierze ukryte, nieformalne wymiary góry lodowej uczenia się dorosłych", edukacja osób dorosłych może być obrazowo przedstawiona jako struktura góry lodowej. W jej widocznej, nadwodnej części znajduje się (1) edukacja formalna – instytucjonalnie zorganizowany proces kształcenia zakończony uzyskaniem oficjalnych kwalifikacji. Z kolei w mniej dostrzegalnych, ukrytych obszarach mieszczą się: (2) nieformalne nauczanie i doskonalenie zawodowe, (3) edukacja pozaformalna, realizowana poza systemem oświaty formalnej, oraz (4) nieformalne uczenie się, czyli procesy spontaniczne, wynikające z codziennych doświadczeń jednostki. Taki model ukazuje złożoność i wielowymiarowość uczenia się dorosłych, z przewagą komponentów pozostających poza formalnym systemem edukacji[431].

Istnieje rozróżnienie między edukacją a uczeniem się. „Edukacja jest to działanie podejmowane lub inicjowane przez jedną lub więcej osób, którego celem jest wprowadzenie zmian w wiedzy, umiejętnościach i postawach jednostek, grup i zbiorowości. W działaniu tym centralną postacią jest edukator – osoba działająca na rzecz zmiany, która stymuluje i wzmacnia uczenie się oraz projektuje czynności zmierzające do wywoływania owej zmiany"[432]. Pojęcie uczenia się jest skoncentrowane na osobie, w której zmiana ma zaistnieć w końcowej części procesu, który celowo ma doprowadzić do zmian w umiejętnościach, zachowaniach i postawach oraz w zakresie wiedzy[433].

Edukacja pozaformalna określana jest jako zaplanowana, zorganizowana działalność edukacyjna realizowana poza systemem edukacji formalnej i ma na celu osiągnięcie określonych celów edukacyjnych. Proces ten odbywa się często w instytucjach, które nie zostały pierwotnie powołane do celów edukacyjnych, takich jak domy kultury, biblioteki, organizacje pozarządowe, wspólnoty religijne czy towarzystwa oświatowe[434]. Do cech charakterystycznych edukacji pozaformalnej należą dobrowolność, elastyczność programowa oraz orientacja na potrzeby uczestników.

[431] https://utoronto.scholaris.ca/server/api/core/bitstreams/7e50ec16-1083-4aa3-84b0-4b9616804be1/content [data dostępu: 15.04.2025].
[432] M.S. Knowles, E.F. Holton III, R.A. Swanson, *Edukacja dorosłych. Podręcznik akademicki,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009, s. 22.
[433] R.D. Boyd, J.W. Apps i in., *Redefining the discipline of adult education,* Jossey-Bass, San Francisco 1980, s. 100–101.
[434] E. Przybylska, *Analfabetyzm funkcjonalny dorosłych,* Wydawnictwo Naukowe UMK, Toruń 2014.

Najczęściej dorośli korzystają z takiej formy rozwoju kierując się potrzebą samorozwoju, zmiany zawodowej, integracji społecznej czy nadążania za zmianami technologicznymi.

Współczesna edukacja dorosłych podlega dynamicznym przemianom, wynikającym z gwałtownych zmian cywilizacyjnych oraz rozwoju naukowo-technologicznego, które często rodzą niepokój i poczucie zagubienia. Jednak, jak zauważa Józef Kargul „pozaformalne i nieformalne kształcenie pojawiło się już w starożytności i towarzyszyło człowiekowi przez wieki”[435], dlatego pozostaje wierzyć, że będzie ono wartością i przywilejem również w przyszłości.

Motywy edukacyjne jakie towarzyszą współczesnym dorosłym, dzieli się na instrumentalne i autoteliczne. „Do motywów instrumentalnych zaliczamy wszystkie te powody podejmowania kształcenia, wedle których dorosły jest przekonany, że dzięki niemu osiągnie określone korzyści, rozmaitej zresztą natury”[436]. Zalicza się do nich korzyści materialne, moralne, władzę czy prestiż. Natomiast motywy autoteliczne są celem samym w sobie – poszerzają horyzonty, jednak ich celem nie jest przynoszenie wymiernych korzyści. Są one związane z dążeniem do działania dla samego działania, bez potrzeby osiągania zewnętrznych nagród. Dzięki nim człowiek angażuje się w aktywności, które stają się integralną częścią jego życia, niezależnie od tego, czy przynoszą one konkretne korzyści. Takie podejście wspiera rozwój wewnętrzny i może przyczynić się do głębszego poczucia sensu i satysfakcji.

Motywacja do uczestnictwa w kursach ThetaHealing® zdecydowanie może być zaliczona do motywacji autotelicznych. Uczestnicy tych kursów często angażują się w proces nie z powodu oczekiwania zewnętrznych nagród, lecz z chęci głębszej transformacji wewnętrznej, samopoznania i duchowego rozwoju. Celem samym w sobie staje się tu rozwój osobisty i uzdrowienie, co nadaje działaniom uczestników znaczenie niezależne od materialnych korzyści.

Metoda ThetaHealing® została stworzona przez V. Stibal w 1995 roku, wykorzystuje fale mózgowe theta, jest procesem medytacyjnym o mocy uzdrawiania duchowego, emocjonalnego, psychicznego i fizycznego[437]. Autorka w najnowszej

[435] J. Kargul, *O zmianach w kształceniu dorosłych,* [w:] *Dorosły w procesie kształcenia,* (red.) A. Fabiś, B. Cyboran, Wydawca: Wyższa Szkoła Administracji, Bielsko-Biała – Zakopane 2009, s. 22.
[436] Tamże, s. 21.
[437] V. Stibal, *ThetaHealing® dla zaawansowanych…*, s. VIII.

książce tak opisuje sens swojej metody: „ThetaHealing® jest filozofią i całościowym systemem uzdrawiania, dzięki któremu można zmienić ograniczające nas przekonania, ulepszyć system pozytywnych przekonań, a także lepiej zrozumieć samego siebie i rozwinąć się duchowo, co przyczyni się do zwiększenia dobrobytu całej ludzkości”[438]. Daje narzędzia by rozpoznać oraz usunąć przeszkody, które uniemożliwiają osiągnięcie pełnego potencjału. Warunkiem korzystania z metody jest wiara w energię twórczą Wszystkiego, Co Jest, która ma wiele imion: Absolut, Bóg, Miłość, Światło, Energia życiowa, Allach, Bogini, Duch Święty, Jahwe, Jezus-Chrystus, Źródło czy Wszechświat. Metoda ta nie jest powiązana z żadną religią, a możliwość uczenia dostępna jest dla wszystkich, bez względu na wiek, płeć, rasę, wykształcenie, wyznanie czy religię.

Fale mózgowe, to cykle bioelektrycznej aktywności mózgu. Są oznaczone literami greckiego alfabetu. Naukowcy wyróżniają 5 rodzajów fal mózgowych. Najwolniejsze z nich są fale mózgowe delta (0,5–4 Hz), które pojawiają się w stanie głębokiego snu, gdzie dochodzi do spowolnienia procesów starzenia się organizmu, a także jego regeneracji. Fale mózgowe delta sprzyjają utrwalaniu śladów pamięciowych i wspomaganiu układu odpornościowego. Jeśli ich aktywność wzrasta, ulega zmniejszeniu dostęp do informacji oraz świadomość świata fizycznego. Aktywność tych fal może wzrastać także podczas medytacji, choć możliwe jest to wyłącznie w przypadku osób zaawansowanych w praktykowaniu medytacji, które potrafią do tego stopnia spowolnić oddech i wpłynąć na bicie serca, by ich wykrycie stało się niemal niemożliwe. Taka medytacja na częstotliwości fal mózgowych delta porównywana jest często do przebywania w pustce i przywodzi na myśl próżnię białego światła. Medytujący zawieszony jest w bezczasie, a otaczająca go rzeczywistość jest bezkształtna. Doświadcza tzw. „zawieszenia animacji”[439].

Fale mózgowe alfa (8–12 Hz) „są charakterystyczne dla stanu czuwania u osoby odprężonej, spoczywającej z zamkniętymi oczami (i bez dostępu innych – słuchowych czy dotykowych – bodźców zewnętrznych)”[440]. Fale o tym zakresie są charakterystyczne dla stanu głębokiego relaksu. Pojawiają się, gdy jeszcze nie śpimy, ale jesteśmy spokojni

[438] V. Stibal, *ThetaHealing®: Digging for beliefs*, Hay House (UK) Lid 2019, s. IX.
[439] https://www.sita.pl/fale-mozgowe-delta-co-sie-dzieje-gdy-gleboko-spisz [data dostępu: 20.07.2023].
[440] http://stareaneksy.pwn.pl/biologia/1.php?id=1470051 [data dostępu: 20.07.2023].

i odprężeni. Fale alfa emitowane są tuż po przebudzeniu. Towarzyszą głębokiej zadumie i sprzyjają kreatywności. Przynoszą inspirację i wspierają pozytywne myślenie[441].

Fale mózgowe beta (13–29 Hz), „charakterystyczne dla stanu czuwania u osoby z otwartymi oczami, oczekującej dopływu bodźców zewnętrznych lub intensywnie myślącej"[442]. Jest to najbardziej popularna częstotliwość fal mózgowych w ciągu dnia. Fale beta sprzyjają skupieniu oraz przeżywaniu emocji. Pojawiają się podczas działania i są niezbędne dla logicznego myślenia, a także komunikacji z innymi. Fale beta pozwalają nam rozwiązywać problemy, prowadzić samochód oraz odbierać i analizować pochodzące ze świata zewnętrznego bodźce. Jeśli ich poziom jest zbyt niski, stajemy się nadmiernie rozluźnieni[443].

Fale mózgowe gamma (powyżej 30 Hz) świadczą o wydajnym funkcjonowaniu umysłu. Poddawane licznym badaniom, coraz częściej uważane są za ważny element mechanizmu pracy mózgu, służący komunikacji pomiędzy poszczególnymi jego regionami. Fale gamma sprzyjają tworzeniu się skojarzeń i innym procesom poznawczym. To od nich w dużej mierze zależy styl uczenia się oraz zdolność do przyswajania nowych informacji[444].

Stan theta, to stan głębokiej relaksacji, fale mózgowe theta zwalniają do częstotliwości 4–7 Hz i pojawiają się w czasie głębokiego relaksu, wspomagają pamięć i kreatywność. Mogą być odczytane jako nasza podświadomość, która znajduje się między świadomością i nieświadomością. Towarzyszą stanom głębokiego rozluźnienia, medytacji lub snu. U artystów wywołują wizje i natchnienie. Udowodniono, że umożliwiają one wydobywanie informacji z pamięci, a także pozwalają kontrolować swoje reakcje na bodźce[445]. W nich znajdują się doznania, wspomnienia, przekonania, nastawienie i schematy zachowań. Na linii granicznej jawy i snu następuje konsolidacja pamięci. Percepcja jest wybitnie wyostrzona, istnieje szansa na duchowy wgląd, doświadczanie wizji i wyjście poza swoje ciało. Te fale pozwalają na pominięcie świadomych mechanizmów obronnych, a to daje dostęp do podświadomości. Dzięki falom theta możliwe jest osiągnięcie spokoju i głębokiego rozluźnienia. Słowo healing (ang.) w nazwie metody ThetaHealing®, oznacza gojenie się, uzdrawianie. Z połączenia tych dwóch pojęć *theta* oraz *healing*, powstała nazwa metody, która oznacza uzdrawianie

[441] https://www.sita.pl/fale-mozgowe-alfa-theta-beta-gamma-delta [data dostępu: 20.07.2023].
[442] http://stareaneksy.pwn.pl/biologia/1470052_1.html [data dostępu: 20.07.2023].
[443] https://www.sita.pl/fale-mozgowe-alfa-theta-beta-gamma-delta [data dostępu: 20.07.2023].
[444] https://www.sita.pl/fale-mozgowe-gamma-koncentracja-i-zwiekszona-kreatywnosc [data dostępu: 20.07.2023].
[445] https://www.sita.pl/fale-theta-jak-obnizyc-ich-emisje [data dostępu: 20.07.2023].

w stanie umysłu będącego w częstotliwości theta. Aby znaleźć się w stanie theta została opracowana przez V. Stibal procedura wejścia, którą przedstawiam poniżej:

„Umieść się w swoim sercu i użyj wizualizacji do przeniesienia siebie w głąb Matki Ziemi, która jest częścią Wszystkiego, Co Jest. Użyj wizualizacji i wyobraź sobie energię przenoszącą się przez twoje stopy, przechodzącą przez ciało i otwierającą wszystkie czakry. Wznieś się przez czakrę koronną jako przepiękna kula światła i popłyń w kierunku Wszechświata. Wznieś się ponad Wszechświat, miń białe światła, miń ciemne światło, miń jasne światło, miń galaretowatą substancję Praw i kieruj się ku opalizującemu, białemu światłu Siódmego Poziomu Bytu”[446].

Powyższa procedura świadomego wejścia w stan theta, to podstawowa reguła. V. Stibal podaje też inną, dla zaawansowanych osób, które już wielokrotnie wchodziły w ten stan i dla których jest to proces łatwy, bezpieczny, częsty i wielokrotnie używany. Nosi on nazwę Rozszerzenie się do Siódmego Planu Egzystencji i brzmi następująco: „Usiądź na wygodnym krześle albo na kanapie i weź głęboki wdech. Wyobraź sobie, że ty i krzesło staliście się jednością na poziomie cząsteczkowym. Twoje cząsteczki i cząsteczki krzesła przechodzą tam i z powrotem pomiędzy wami. Łączysz się z cząsteczkami. Jednoczysz się z nimi. Teraz wyobraź sobie, że na poziomie cząsteczkowym jesteś częścią wszystkiego w pomieszczeniu. Rozprzestrzeniaj się i stawaj się jednością ze wszystkim na zewnątrz. Wyobraź sobie, że jesteś częścią tego obszaru, a później państwa, w którym jesteś. Wyobraź sobie, że jesteś częścią całej Ziemi, łączysz się z ziemią, lądem i morzem, każdym stworzeniem, każdym narodem tej planety, aż Ty i Ziemia staniecie się jednością. Wyobraź sobie, że Ty i cały Wszechświat, to jedność. Wyobraź sobie, że jesteś częścią wszystkich jasnych, białych i złotych świateł. Wyobraź sobie, że jesteś częścią galaretowatej substancji. W końcu wyobraź sobie, że jesteś częścią mieniącego się białego światła, które jest Siódmym Planem Egzystencji. Stań się jednością z mieniącym się, białym światłem. Pomyśl: Stwórco Wszystkiego, Co jest, dziękuję za moje życie. Weź głęboki wdech i otwórz oczy. Witaj na Siódmym Planie Egzystencji. Zobacz, że nie jesteś sam, jesteś częścią Boga Wszystkiego, Co Jest”[447].

[446] V. Stibal, *ThetaHealing®. Wprowadzenie…*, s. 42.
[447] V. Stibal, *Siedem Planów…*, s. 18–19.

Wg V. Stibal głównymi gałęziami ThetaHealing® są: potęga słów i myśli, fale mózgowe, zmysły psychiczne i czakry, współtworzenie, potęga obserwacji, komenda i Stwórca Wszystkiego, Co Istnieje. Potęga słów i myśli mówi o tym, że można tworzyć rzeczywistość za pomocą wypowiadanego słowa i uformowanej myśli. „Wiara, że wypowiedzenie słowa i formułowanie myśli ma moc dokonania zmian w świecie fizycznym jest równie stara, co ludzka nauka”[448]. Gdy doda się do tej teorii wypowiadanie słów w stanie theta, człowiek łączy się ze swoją iskrą boskości, ale również ze Stwórcą i maksymalnie zwiększa skuteczność tworzenia.

Ogólną charakterystykę fal mózgowych przedstawiłam wcześniej. Dodam jeszcze przekonanie, że wg V. Stibal[449] uzdrowieniom najbardziej sprzyja przebywanie w stanie theta-gamma. Zaobserwowano, że w razie potrzeby ludzki umysł może przechodzić tam i z powrotem między falami gamma i theta nie przechodząc przez inne częstotliwości. Stan gamma sprzyja akumulacji swobodnych wspomnień w stanie podświadomym. Stan alfa[450], theta i theta-gamma mogą niwelować stres, wspierać relaksację, kreację i czystość umysłu, synchronizować obie półkule, zmniejszać ból, wspierać euforię oraz niwelować poważne objawy depresji[451] bez przyjmowania leków.

Potęga obserwacji i bycie świadkiem, to kolejne charakterystyczne dla tej metody aspekty. „W naturze nic nie dzieje się bez obserwacji i świadków (…) dlatego tak ważna jest umiejętność wizualizacji”[452]. Gdy człowiek czegoś pragnie z całego serca, dokonuje skoncentrowanej wizualizacji za pomocą wiary i pragnienia, korzysta z potężnych sił. Umysł zachowuje się jak mięsień, ćwiczony, trenowany potrafi być coraz lepszy w tym do czego jest kierowany. Jeśli osoba postanawia rozwijać zdolności intuicyjne, łączenie się ze Stwórcą, uzdrawianie za pomocą energii czy bycie obserwatorem i świadkiem uzdrawiania – tak się dzieje.

Ostatnie, najtrudniejsze do przyjęcia przez logiczny umysł, to rozkaz do Stwórcy Wszystkiego, Co Istnieje. Najpierw należy zrozumieć różnicę między rozkazem (command – ang.) a żądaniem (demand – ang.). „Gdy w prostej modlitwie używamy

[448] V. Stibal, *ThetaHealing®. Wprowadzenie…*, s. 17.
[449] Tamże, s. 20–21.
[450] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10209231/ [data dostępu: 29.07.2023].
[451] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11772700/ [data dostępu: 29.07.2023].
[452] V. Stibal, *ThetaHealing®. Wprowadzenie…*, s. 26.

słowa rozkaz, po angielsku command (com – chodź, przyjdź, man – istota człowieka, w tym rozumieniu Stwórca), w odniesieniu do Boga, Stwórcy, Źródła lub jakkolwiek nazwiemy Boskość, następuje kilka procesów, które sprawiają, że staje się ona wyjątkowa. Używając słowa rozkaz, nie pozwalamy, aby umysł zakwestionował dokonanie się zmiany, ponieważ usunięte zostaną wszelkie wątpliwości lub brak wiary, w tym myśli, czy jesteśmy godni, mamy wystarczającą moc"[453]. W słowie żądanie (*demand*), przedrostek *de* z łaciny oznacza przeciwny, odwrotny, zmniejszony.

Głównymi technikami w procesach medytacyjnych metodą ThetaHealing® są: praca z uczuciami i wpajanie uczuć, praca z przekonaniami i zmiana przekonań, praca ze strachem oraz wybaczanie.

Praca z uczuciami i wpajanie nowych uczuć dąży do tego, by oczyścić tyle miejsca w umyśle, ile się da, a które jest nieaktywne, zaśmiecone, zablokowane, zajęte negatywnymi emocjami takimi jak gniew, zemsta, pogarda, żal, agresja, zazdrość, zawiść, zgorzkniałość. Udrożniony zostaje dostęp do energii, przepływu, połączenia z wyższą jaźnią oraz kolejnego poziomu rozwoju duchowego. Istnieje zasada w tym względzie, mówiąca o uszanowaniu wolnej woli i o powstrzymaniu się od oczyszczania lub uzdrawiania bez zgody drugiego człowieka. Każdy ponosi pełną odpowiedzialność za swoje wybory, emocje, życie i nie wolno łamać prawa wolnej woli i uzdrawiać na siłę.

Po wejściu w stan umysłu theta, należy odkryć niepożądane uczucie, utrudniające życie czy relacje, które dominuje i z którym na poziomie świadomym człowiek nie może sobie poradzić. Następnie odesłać nadmiar danego uczucia do Stwórcy z intencją, by rozpuścił nadmiar w boskim świetle. W miejsce wizualizacji należy wprowadzić pożądane uczucie. Jeśli dana osoba nie zna jakiegoś uczucia, trzeba zastosować proces wpojenia uczucia wg definicji Stwórcy. Mogą być osoby, które nigdy nie poznały uczucia miłości, radości lub zatraciły ją w dramacie własnej egzystencji. Jest to bardzo ważne zadanie metody ThetaHealing®, w bardzo szybkim tempie można nauczyć gotową na to osobę „jakie to odczucie być kochaną, szanowaną, respektowaną i żyć bez negatywnych uczuć wykreowanych przez nawyk"[454].

Podobnie wygląda proces pracy z poglądami. Poglądy, inaczej przekonania są nabywane na czterech poziomach. (1) Poziom podstawowy – od momentu projekcji, która zaczyna się 9 miesięcy przed zapłodnieniem, aż do obecnego momentu życia. Podstawowe poglądy to te, których uczymy się i akceptujemy w dzieciństwie. One stają

[453] Tamże, s. 29.
[454] V. Stibal, *ThetaHealing® dla zaawansowanych…*, s. 34.

się częścią nas samych. Gromadzą się w płacie czołowym mózgu. W różnych kulturach, szczególnie wschodnich, młodzi ludzie, którzy planują dziecko, bardzo sumienie i konkretnie się do tego przygotowują. Mają wiedzę na temat faktu, że 9 miesięcy okresu projektu, 9 miesięcy okresu płodowego, poród i pierwsze lata życia dziecka decydują, jakim będzie człowiekiem, z jakim bagażem nabytych przekonań przyjdzie mu żyć, z jakich korzystać, a z jakimi sobie będzie musiał radzić. (2) Poziom genetyczny – to przekonania przekazane przez przodków jako dziedzictwo genetyczne. „Energia ta przyjmuje fizyczną formę pola morfogenetycznego wokół naszego fizycznego DNA"[455]. Wiedza ta skumulowana jest w DNA całego organizmu, ale sterowana przez komórkę macierzystą – szyszynkę. (3) Poziom historyczny – zawiera wspomnienia z przeszłych inkarnacji, może to być też pamięć grupowa, narodowa, kulturowa, religijna. Te zestawy przekonań przechowywane są w aurze człowieka. (4) Poziom duszy – ten poziom zawiera wszystko czym jesteśmy, głębię istoty człowieka i te przekonania przechowywane są w czakrze serca. „Praca z poglądami daje nam moc usunięcia negatywnych schematów i zastąpienie ich pozytywnymi, otrzymanymi od Stwórcy Wszystkiego, Co Jest. Oznacza to zmianę w naszym zachowaniu. Może to być zmiana fizyczna, mentalna lub metafizyczna"[456].

Dokopywanie się do największego lęku jest niezbędne aby osiągnąć rezultat uzdrowienia, zmiany i postępu. Wiadomo już z literatury psychologicznej, że „Lęk rodzi nienawiść, a zamyka na miłość"[457], dlatego bardzo cenne staje się odnalezienie największego lęku i próba zamiany go na uczucie miłości. Jeśli wykonany zostaje proces doładowania uczuć bez dokopania się do lęków i bez odnalezienia niesłużących przekonań, jest to działanie tymczasowe. Nie będzie skuteczne na dłuży czas. W przypadku szukania największego strachu, należy zadawać pytania: „Czego się boisz? Co najgorszego mogłoby się zdarzyć, gdybyś się znalazł/a w takiej sytuacji? Co by się stało następnie? I co by się wtedy stało? Odpowiedzi potrafią być zadziwiające, ale dopiero wówczas można dokonywać zmian"[458]. W przypadku szukania urazy i złości należy doprowadzić do zrozumienia sytuacji, ustalić kiedy złość lub uraza powstała i dlaczego, jaki był powód. Kiedy problemem jest choroba, konieczne jest dokopanie się do największej korzyści, jaką osoba ma z powodu danej choroby oraz trzeba ustalić, co by

[455] Tamże, s. 75.
[456] Tamże, s. 74.
[457] B. Ecler-Nocoń, M. Frania, M. Kitlińska-Król, *Pedagogiczne wyzwania wobec zmiany społecznej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2013, s. 121.
[458] V. Stibal, *The ThetaHealing®. Dig Deeper Practitioners Manual,* The ThetaHealing Institute of Knowledge, 2015.

się stało (niechcianego), gdyby człowiek został uzdrowiony. Przy pracy z dokopywaniem się można jeszcze ustalić jakie blokady stoją na drodze do realizacji tego czego się pragnie, włącznie z przekonaniami przodków oraz człowieka na poziomie historycznym czyli wcieleń oraz na poziomie grupowym.

Autorka metody opisała i usystematyzowała wiele procedur pomocniczych takich jak „pieśń serca”[459] pomagająca oczyścić się z przeszłego i obecnego smutku oraz gniewu, za pomocą dźwięku, który wizualizuje się jako wychodzącą z serca pieśń. Każdy organ ma swoisty dźwięk, swoją pieśń, która pozwala oczyścić nagromadzoną w nim negatywną energię. Dla uzdrowienia możliwe jest wyłącznie osobiste działanie. Nikt nie może uwolnić za inną osobę smutku, żalu czy bólu. Terapeuta, czy prowadzący sesję może jedynie pomóc, towarzyszyć i zachęcić do pieśni.

Kolejnym ćwiczeniem jest „uzdrowienie pękniętej duszy”[460]. Pole energetyczne duszy może pęknąć na skutek niepożądanych, niechcianych, traumatycznych dla człowieka zdarzeń. Pęknięcie może powstać z powodu nieodwracalnie zranionych uczuć, przygnębienia, czyli uczucia pustki sięgające aż do dna istoty człowieka, zbyt krótkiej żałoby czy choroby psychicznej. Wskazówką dla terapeuty ThetaHealing® są słowa typu jestem rozbity, pęknięty, rozdarty.

„Dusza jest piękna! Ludzie nie zdają sobie sprawy, ile boskości w sobie zawiera, oraz że zajmuje o wiele więcej miejsca niż ciało”[461]. Jeśli jednak pole duszy zaczyna pękać, prowadzi to do śmierci ciała, choć dla duszy jest to tylko możliwość naprawy. Poprzez proces uzdrawiania, scalania pola energetycznego duszy, jest możliwość pozostania w tym ciele w danej inkarnacji, jest to jednoznaczne z uzdrowieniem i podtrzymaniem życia ciała. Ćwiczenie to polega na wizualizacji duszy jako kuli światła, na której mogą być pęknięcia. Należy obserwować jak Stwóra Wszystkiego, Co Istnieje spowoduje, że pęknięcia znikną, a człowiek będzie mógł kumulować swoją energię oraz energię wszechświata. „Kiedy dusza się uzdrawia, powraca też energia fizycznego ciała. Energia ta spłynie do czakry serca i zacznie wirować, aż zmieni się w gigantyczną kulę

[459] V. Stibal, *ThetaHealing® dla zaawansowanych…*, s. 215.
[460] Tamże, s. 209.
[461] Tamże, s. 211.

światła. (…) Proces ten przywraca energię mitochondriom i wprowadza ATP z powrotem do komórek naszego ciała”[462].

Można zastosować procedurę „przesyłania miłości dziecku w łonie matki”[463]. Od momentu poczęcia, dziecko jest świadome wszystkich energetycznych uwarunkowań myśli, uczuć, emocji rodziców, szczególnie matki. Jeśli osoba dorosła skarży się na nadmierne uczucie strachu, bólu, niechęci do siebie, stresu, żalu i innych nisko wibracyjnych uczuć, jest możliwe, że nabyła to będąc w łonie matki. Takie wspomnienia rozpuszcza się przesyłaniem miłości do osoby, kiedy była w łonie matki. Jest to zabieg energetyczny, a energia miłości nie ma ograniczeń czasem i przestrzenią.

„Wymiana fragmentów duszy”[464], to proces odzyskiwania fragmentów duszy w rozumieniu odłamków życiodajnej energii, zagubionej podczas emocjonalnych spotkań. Jest to również oddanie cudzej energii życiowej właścicielowi. Najczęstsze zdarzenia, w których można zgubić lub nabyć cudze fragmenty duszy, to śmierć ukochanej osoby, z którą człowiek był bardzo związany. To również związek, w którym dana osoba dawała za dużo z siebie, poświęcała się. Gdy ktoś choruje, człowiek może nieświadome oddać kawałek siebie, jako instynktowna pomoc. Gwałt, wykorzystanie seksualne, molestowanie również są zdarzeniami, w których traci się część własnej życiodajnej energii duszy. Warto odzyskać swoje części energii po rozwodzie, przeprowadzając rozwód energetyczny od byłych partnerów[465].

W szerokim pojęciu rozwoju duchowego, w którym są osoby na różnych poziomach tego rozwoju można zaobserwować stan histerii. Osoby te opowiadają o zagrożeniu, o złych istotach duchowych, obcych implantach, atakach psychicznych, reptylionach i przejawie sił zła. W metodzie ThetaHealing® V. Stibal naucza, że „aspekty te są niczym w porównaniu do czystości Stwórcy. Siódmy poziom znajduje się ponad konceptem dobra i zła. Istnieje tam tylko czystość Stwórcy”. Dlatego nie ma się czego bać. Jest procedura „oczyszczania z haków, ataków energetycznych, zagubionych i upadłych dusz, klątw, niekorzystnych programów historycznych, genetycznych i

[462] Tamże, s. 214.
[463] Tamże, s. 206.
[464] V. Stibal, *ThetaHealing®. Wprowadzenie…*, s. 225.
[465] Tamże, s. 227.

rodowych”[466]. Duchy zagubione, to duchy, które po opuszczeniu ciała, często nagłego, nie wiedzą gdzie mają dalej iść. Istoty upadłe, to takie, które są odrobinę bardziej złośliwe. Wszystkie te niechciane energie po prostu są odsyłane do światła Stwórcy wg procedur opisanych w książkach autorki metody.

Odczytywanie na poziomie komórkowym obejmuje cztery poziomy: historyczny, genetyczny, podstawowy i duszy[467]. Metoda podzielona jest na szereg kursów, w Polsce dostępne kursy otrzymały następujące nazwy: Stopień podstawowy[468], Stopień zaawansowany[469], Anatomia intuicyjna[470], Kop głębiej[471], Choroby i zaburzenia[472], Siedem planów egzystencji[473], DNA 3[474], Bratnie dusze[475], Życie to gra[476], Manifestacja obfitości[477], Rytm do wagi idealnej[478], Dzieci tęczy[479], Relacje ze światem[480], Ty i Twój idealny partner[481], Ty i Twój krąg, Ty i Stwórca[482] i wciąż przybywają kolejne kursy. Każdy kurs wieńczy certyfikat Instytutu Wiedzy ThetaHealing® w Montanie, wydawany przez certyfikowanego instruktora w Polsce[483].

Zakres wiedzy w Polsce na temat badań metody ThetaHealing® nie jest obszerny, problematyka ta została podjęta jedynie w pracy magisterskiej pani Pauliny Kałużnej-

[466] Tamże, s. 202.
[467] Tamże
[468] Tamże
[469] V. Stibal, *ThetaHealing® dla zaawansowanych…*
[470] V. Stibal, *ThetaHealing®. Anatomia Intuicyjna. Intuicyjne Ciało,* The ThetaHealing Institute of Knowledge, 2016.
[471] V. Stibal, *The ThetaHealing®. Dig Deeper…*
[472] V. Stibal, *ThetaHealing®. Diseases and disorders, Hay* House (UK) Lid 2013.
[473] V. Stibal, *ThetaHealing®. Seven planes of existence*, Hay House Inc. USA 2015.
[474] V. Stibal, *The ThetaHealing®. DNA 3. An Official ThetaHealing® Manual,* The ThetaHealing Institute of Knowledge, 2018.
[475] V. Stibal, *Finding your soul mate with Thetahealing®,* Hay House Inc. USA 2016.
[476] V. Stibal, H. Miyazaki, *ThetaHealing®. Życie to gra*, The ThetaHealing Institute of Knowledge, 2012.
[477] V. Stibal, *The ThetaHealing®. Manifestacja i obfitość,* The ThetaHealing Institute of Knowledge, 2015.
[478] V. Stibal, *ThetaHealing®. Rhythm for finding your perfect weight,* Hay House (UK) Lid 2013.
[479] V. Stibal, *The Thetahealing®. Intuitive Child In Me Young Adult, (Formerly Rainbow Children) Practitioners Manual,* The Thetahealing Institute of Knowledge®, Bigfork MT 2024.
[480] V. Stibal, *The ThetaHealing®. Światowe Relacje. Podręcznik studenta,* The ThetaHealing Institute of Knowledge, 2009.
[481] V. Stibal, *ThetaHealing®. You and Your significant partner, Growing your relationships 1. An official ThetaHealing® manual,* The ThetaHealing Institute of Knowledge, 2016.
[482] V. Stibal, *ThetaHealing® Ty i Stwórca…*
[483] https://www.thetahealing.com/search.html?action=search&search%5Bname%5D=&search%5Bcity%5D=&search%5Bstate%5D=&search%5Bcountry%5D=Poland&search%5Blanguage%5D=&search%5Bwilling_to_travel%5D=0&search%5Bis_teacher%5D=1&Search=search [data dostępu: 17.03.2021].

Gudz pt. „Metoda ThetaHealing® jako forma pomocy – narracje prowadzących”[484] w perspektywie badań jakościowych. Autorka następująco podsumowuje swoje badania „Pomoc w zakresie poradnictwa może przyjmować różną formę. W mojej pracy przedstawiam metodę ThetaHealing® jako formę pomocy. Badania przeze mnie przeprowadzone miały przedstawić, jak ta pomoc wygląda, czy jest realna i skuteczna. Osoby, z którymi rozmawiałam przytoczyły wiele przykładów potwierdzających skuteczność metody ThetaHealing®. Jest to bardzo nowatorska metoda, otwarcie mówiąca o zjawiskach z pogranicza duchowości. Niektóre osoby mogą mieć kłopot z treściami, które w tej metodzie występują. Być może takie osoby nie otworzą się na nią i nie będą mogły skorzystać z tej formy pomocy”[485].

Po dokonaniu kwerendy i poszukiwań literaturowych nie odnalazłam analiz o popularności, potrzebie, znaczeniu, efektach rozwoju duchowości metodą ThetaHealing®. Odnotowałam brak badań zarówno w andragogice, pedagogice jak i w pokrewnych dziedzinach nauki. Potwierdza to wywiad z najbardziej popularną i doświadczoną osobą, która zajmuje się propagowaniem i uczeniem studentów tą metodą w Polsce, z instruktorką Marianną Bartke[486]. Potwierdza ona informację, że nie było dotąd badań o metodzie ThetaHealing® w naszym kraju z wyjątkiem wspomnianej wcześniej pracy magisterskiej. Zakładam, że badania wypełnią lukę obrazując jedną z dróg rozwoju dla osób dorosłych w społeczeństwie polskim. Brak badań być może wynika z krótkiego okresu funkcjonowania tej metody w Polsce (od czerwca 2011).

Istnieją badania naukowe w temacie uzdrawiania, np. Reconnective Healing, przeprowadzone przez prof. Konstantina Korotkova prowadzone przy pomocy urządzeń pomiarowych. Wyniki badań klinicznych oraz eksperymentów opublikowano w roku 2012 w książce „Science Confirms Reconnective Healing”[487]. Jest w niej mowa o harmonizacji parametrów psychologicznych takich jak zmęczenie, napięcie czy depresja, o poprawie odporności na poziomie komórkowym, zmniejszeniu objawów stresu, skutecznej naprawie uszkodzonego DNA. Metoda ta jest bliska opisywanej przeze mnie

[484] P. Kałużna-Gudz, *Metoda ThetaHealing® jako forma pomocy – narracje prowadzących,* Praca magisterska napisana pod kierunkiem dr Anety Słowik, Dolnośląska Szkoła Wyższa, Wydział Studiów Stosowanych, Pedagogika, Poradnictwo psychologiczno-pedagogiczne, Wrocław 2021.
[485] Tamże, s. 69.
[486] https://mariannabartke.com/ [data dostępu: 20.08.2023].
[487] K. Korotkov, *Science Confirms Reconnective Healing,* Createspace, Scotts Valley 2012.

metodzie ThetaHealing® poprzez podobieństwo w aspekcie połączenia ze Źródłem, Absolutem.

Neurochirurg Eben Alexander zauważa „Dostrzegłem kluczową rolę fizyki kwantowej w zrozumieniu relacji umysł – mózg, ponieważ eksperymenty w tej dziedzinie badają płaszczyznę styku świata fizycznego (reprezentowanego przez mózg) i naszej wiedzy o nim (reprezentowanej przez umysł)”[488]. Istnieją badania fizyków kwantowych oraz neurobiologów, które dotyczą (1) efektu obserwatora – Thomasa Younga, (2) umysłu obserwatora – Johna von Neumanna i Eugene'a Wignera, badających jak świadomość tworzy rzeczywistość, (3) neuronów lustrzanych – Giacomo Rizzolattiego, (4) epigenetyki, nauki zajmującej się dziedziczonymi zmianami ekspresji genów, które nie są związane ze zmianami w sekwencji DNA[489] – C. H. Waddingtona oraz współcześnie B. Liptona[490], (5) badań naukowych nad przeżyciami z pogranicza śmierci – których pionierem jest Raymond Moody[491]. Twórczyni metody ThetaHealing® V. Stibal, dla naukowego potwierdzenia swoich odkryć, wizji, transcendentnych doświadczeń, uzdrowień będących podwaliną dla skonstruowania, usystematyzowania, opisania i popularyzacji metody, powołuje się na badania fizyki kwantowej i biologii mózgu.

Studentką lub studentem ThetaHealing® może być każda osoba, która jest na to gotowa i chętna. To oznacza, że nie trzeba mieć matury, by studiować, jak dzieje się to w przypadku edukacji formalnej. Jest to doskonały przykład zaangażowania się w naukę, literaturę, poznawanie i rozwijanie swojej osobowości, kształcenie umysłu i zaangażowanie w najnowsze odkrycia naukowe, poprzez możliwość edukacji pozaformalnej które definiowane jest jako ”uczenie się zorganizowane instytucjonalnie, jednak poza programami kształcenia i szkolenia prowadzącymi do uzyskania kwalifikacji zarejestrowanej”[492]. Edukacja pozaformalna w Polsce jest w początkowej

[488] E. Alexander, *Serce świadomości*, Znak Litera Nova, Kraków 2019, s. 88.
[489] M. Dmitrzak-Węglarz, J. Hauser, *Mechanizmy epigenetyczne w chorobach psychicznych i zaburzeniach funkcji poznawczych,* „Psychiatria Via Medica”, 2009, nr 2, s. 51.
[490] B. Lipton, *Biologia przekonań…*
[491] R. Moody, *Życie po życiu,* Wydawnictwa Świat Książki, Warszawa 2008.
[492] S. Sławiński (red.), *Słownik podstawowych terminów dotyczących krajowego systemu kwalifikacji,* Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa 2014, s. 16.

fazie rozwoju, natomiast na arenie międzynarodowej stała się częścią polemiki nad polityką edukacyjną w latach 60. i 70. XX wieku[493].

Wyodrębniono cztery kluczowe elementy związane z edukacją pozaformalną: (1) adekwatność do potrzeb grup znajdujących się w niekorzystnej sytuacji – miejsce realizacji zajęć wyznaczone jest zarówno w obrębie instytucji edukacyjnych, jak i poza nimi. (2) Troska o określone kategorie osób – uczestnicy, to osoby w różnym przedziale wiekowym, lecz o ściśle określonych potrzebach. (3) Troska o jasno określone cele – program edukacji pozaformalnej skoncentrowany jest na osiągnięciu określonych celów. (4) Elastyczność w organizacji i metodach nauczania, przekazywania wiedzy[494].

„W refleksji andragogicznej relacja między doświadczeniem życiowym a uczeniem się jest stałym przedmiotem dyskusji i badań naukowych"[495]. Zmiany w rozumieniu terminu *edukacja* oraz jej nieustanna ewolucja prowadzą do pogłębionych analiz i refleksji nad przestrzenią edukacyjną, różnorodnymi obszarami uczenia się oraz sposobami pojmowania rozwoju człowieka. W konsekwencji skłania to do przyjęcia stanowiska, że uczenie się jest procesem całożyciowym, opartym na relacjach, w którym wzajemnie przenikające się poziomy i perspektywy czynią je zjawiskiem polikontekstualnym[496].

Dzięki inicjatywom takich organizacji jak UNESCO, OECD i Unii Europejskiej, temat edukacji przez całe życie ma swoje miejsce zarówno w dyskursie naukowym jak i publicznym. Oprócz podnoszenia kwalifikacji zawodowych w celu wspierania rozwoju gospodarczego, celem edukacji jest rozwój osobisty, demokratyzacja i integracja społeczna[497]. Idea edukacji ustawicznej, stała się główną ideą andragogiki i edukacji dorosłych[498]. „Pod jej wpływem nastąpiło wzmocnienie nurtu jakościowych badań edukacji nieformalnej dorosłych, istotnie poszerzając pole naukowych dociekań

[493] https://www.frse.org.pl/storage/brepo/panel_repo_files/2021/06/02/kwvnz9/104705065591760-220-233.pdf [data dostępu: 01.08.2023].
[494] https://infed.org/mobi/informal-non-formal-and-formal-education-programmes/ [data dostępu: 01.08.2023].
[495] J. Golonka-Legut, *Edukacyjny potencjał…*, s. 9.
[496] E. Kurantowicz, *Badanie lokalnych kontekstów uczenia się. Wybrane (andragogiczne) uzasadnienia i spory,* „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja", 2006, nr 2, s. 64.
[497] H. Solarczyk-Szwec, *Od nowa? Edukacja przez całe życie w polskiej polityce publicznej,* „Lubelski Rocznik Pedagogiczny", 2022, nr 3, s. 8.
[498] M. Malewski, *O „polityczności" andragogiki,* „Edukacja Dorosłych", 2013, nr 1, s. 9–24.

w andragogice”[499]. Notuje się jednak wciąż niski poziom uczestnictwa dorosłych w edukacji ustawicznej.

Paradygmat interpretatywny, który dominuje w niniejszej pracy, wyklucza ekonomiczne podstawy dla podnoszenia aktywności ludzi dorosłych w procesie edukacji przez całe życie i polega na mobilizującej, pozytywnej narracji. Hanna Solarczyk-Szwec pisze: „Z andragogicznego punktu widzenia polityka publiczna LLL w Polsce wymaga przewartościowania podstawowych założeń, tj. przedłożenia demokracji nad gospodarkę, inkluzji społecznej nad konkurencję, obywatelstwa i rozwoju osobistego nad zysk i produktywność”[500]. Kursy rozwoju duchowego, nie są nastawione na poprawę gospodarki państwowej. Być może sama poprawa psychiczna, spokój, zmniejszenie strachu i zaufanie przyszłości, również przyczynią się do lepszego funkcjonowania społecznego czy nawet gospodarczego. Idea uczenia pozaformalnego nie ma być obowiązkiem, lecz przyjemnością.

„Cicha rewolucja”[501] to pojęcie andragogiczne i socjologiczne, rozumiane w kontekście przemian, jakie zachodzą w odniesieniu do biografii i edukacji dorosłych, zachodzące w życiu społecznym. Oznacza ono powolne, lecz głębokie zmiany w sposobie kształtowania swojego życia, tożsamości, ścieżki rozwoju. Przemiany nie są wywołane jednorazowymi, spektakularnymi wydarzeniami, lecz dokonują się stopniowo i oddolnie. Natomiast indywidualizacja ścieżek życiowych i odchodzenie od standardowych biografii, typowych dla wcześniejszych pokoleń: edukacja – praca – emerytura, stanowi cechę charakterystyczną dla cichej rewolucji edukacyjnej[502].

We współczesnym podejściu do edukacji dorosłych, problematyka nawiązująca do potrzeby mikrokursów z mikropoświadczeniami, polega na wprowadzeniu małych, elastycznych form edukacyjnych, które pozwalają w rozwiązywaniu konkretnych problemów. Ewa Solarczyk-Ambrozik podsumowuje elementy cichej rewolucji: „Każde mikropoświadczenie jest zaplanowane tak, by miało samodzielną wartość lub mogło być łączone z innymi mikropoświadczeniami”[503]. Zjawisko to znajduje odzwierciedlenie zarówno w obszarze edukacji formalnej, jak i w praktykach edukacji nieformalnej oraz pozaformalnej. Wymownym przykładem może być system certyfikacji funkcjonujący w

[499] H. Solarczyk-Szwec, *Od nowa?...*, s. 8.
[500] H. Solarczyk-Szwec, *Od nowa?...*, s. 16.
[501] P. Alheit, *Całożyciowe uczenie się i kapitał społeczny,* „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja”, 2009, nr 4(48), s. 7–23.
[502] P. Alheit, *„Podwójne oblicze” całożyciowego uczenia się: dwie analityczne perspektywy „cichej rewolucji”,* „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja”, 2002, nr 2, s. 55–78.
[503] E. Solarczyk-Ambrozik, *Cicha rewolucja edukacyjna – tradycyjne misje uniwersytetów pod presją nowych potrzeb i oczekiwań społecznych,* „Dyskursy Młodych Andragogów”, 2024, nr 25, s. 173.

ramach kursów ThetaHealing®, w którym każda zakończona jednostka szkoleniowa skutkuje uzyskaniem certyfikatu dokumentującego nabycie kompetencji w ściśle określonym zakresie tematycznym.

Rewolucja edukacyjna odnosi się do głębokich przeobrażeń w obszarze uczenia się przez całe życie. Innowacje edukacyjne, rozumiane jako indywidualne trajektorie kształcenia, technologie dostosowane do potrzeb jednostki oraz globalne platformy edukacyjne online, przyczyniają się do zmiany podejścia osób uczących się. Jednostki zyskują większą autonomię w kształtowaniu własnego procesu edukacyjnego, samodzielnie określając jego tempo, cele, zakres oraz wykorzystywane zasoby. Wybierają spośród zróżnicowanych metod nauczania, decydując się na kursy online lub stacjonarne, aplikacje edukacyjne bądź inne formy wspomagające rozwój kompetencji[504].

Edukacja pozaformalna nastawiona jest na praktykę, ćwiczenia, opanowanie umiejętności. Uczestnicy wspólnie działają, aktywnie są obecni w warsztatach i kursach zarówno w grupach stacjonarnie jak i online. W swobodnych, pozaszkolnych czy pozauczelnianych warunkach, aktywizuje się proces poznawczy. „Edukacja nieformalna to fenomen zmienny kulturowo, zależny od kontekstu społeczno-politycznego, ściśle związany z życiem codziennym i różnymi jego środowiskami, przebiega nieświadomie, podświadomie i świadomie; jest pluralistyczny i rozmyty”[505]. Uważam, że kursy ThetaHealing® spełniają wszystkie założenia opisane w strukturze edukacji pozaformalnej i bardzo dobrze spełniają swoją rolę w polskim społeczeństwie poprzez edukację, rozwój i praktykę.

2.2. Głos Narratorek i Narratorów – wertykalne spojrzenie na indywidualne biografie. Interpretacja sensów i znaczeń

Rekonstrukcja profilów biograficznych w indywidualnych przypadkach poprowadziła mnie do sporządzenia portretów biograficznych badanych osób, odzwierciedlających ich życiowe trajektorie od dzieciństwa aż do momentu udzielenia

[504] E. Solarczyk-Ambrozik, *Uniwersytety wobec przemian pracy i globalnej kultury edukacyjnej,* „Teologia i Moralność”, 2021, nr 1.
[505] H. Solarczyk-Szwec, *O edukacji nieformalnej w polskim dyskursie andragogicznym – przegląd konceptualizacji,* „Edukacja” 2024, nr 3, s. 1.

wywiadu. Język Narratorek i Narratorów, kategorie zawarte w ich biografiach oraz teoretyczne odniesienia pedagogiczne, socjologiczne, psychologiczne i filozoficzne pozwoliły nie tylko na uogólnienie procesów obecnych w tych narracjach, ale także na ich interbiograficzną interpretację[506]. Analiza ta umożliwiła uchwycenie opinii, refleksji i przemyśleń badanych dotyczących ich wzrostu, rozwoju oraz duchowości, przy czym treści te kształtowane są przez indywidualne doświadczenia i kontekst społeczno-kulturowy.

Spojrzenie wertykalne[507] na indywidualne biografie Narratorek i Narratorów stanowi metodologiczną strategię analizy i interpretacji zgromadzonego materiału badawczego, w której każdą jednostkową narrację poddałam szczegółowemu opracowaniu. Proces ten umożliwił głębsze zrozumienie indywidualnej trajektorii życiowej badanych osób, uwzględniając zarówno ich subiektywne doświadczenia, jak i kontekst społeczno-kulturowy, w którym są osadzone.

Graham Gibbs określa tę perspektywę mianem podejścia idiograficznego, które koncentruje się na wyjątkowości poszczególnych przypadków oraz na holistycznym ujęciu rzeczywistości społecznej[508]. Podkreśla on, że wyjątkowość można zrozumieć, gdy spojrzy się na biografię w szerokim kontekście cech i czynników.

W niniejszym rozdziale przedstawiłam dwa typy narracji. Pierwszy stanowi autorską próbę opisu i poszukiwanie znaczeń, natomiast drugi obejmuje wypowiedzi rozmówczyń i rozmówców, rekonstruujące z pamięci obraz dzieciństwa, momenty krytyczne, doświadczenia zmian oraz różne ścieżki prowadzące do rozwoju duchowego.

Aby poszerzyć perspektywę analizy, przytoczyłam teorie, koncepcje, kategorie i pojęcia, które nadają interpretacji naukowy charakter. Podjęłam próbę odczytania i zinterpretowania zgromadzonych treści w świetle wybranych teorii, przy jednoczesnej świadomości ograniczeń wynikających z nieuniknionego uproszczenia, subiektywizmu oraz selektywności w doborze zarówno wątków, jak i narzędzi teoretycznych[509].

2.2.1. Osamotnienie ANETY

Biografia Anety przeniknięta jest doświadczeniem osamotnienia oraz oddzielenia od matki, co stanowi kluczowy element jej życiowej narracji. Osamotnienie, zarówno

[506] A. Rokuszewska-Pawełek, *Wywiad narracyjny jako źródło informacji,* „Media, Kultura, Społeczeństwo", 2006, nr 1, s. 24.
[507] J. Golonka-Legut, *Edukacyjny potencjał…*, s. 154.
[508] G. Gibbs, *Analizowanie danych jakościowych,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2015, s. 27.
[509] M. Nowak-Dziemianowicz, *Doświadczenia rodzinne…*

emocjonalne, jak i fizyczne, kształtowało jej postrzeganie świata oraz relacje z innymi. W jej narracji centralnym motywem jest kategoria samotności i osamotnienia, która odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu jej doświadczeń życiowych. Samotność i osamotnienie, będące dominującymi wątkami, poprowadziły nie tylko do emocjonalnej izolacji, ale również przyczyniły się do rozwoju choroby, co wskazuje na silny związek pomiędzy stanem psychicznym a fizycznym zdrowiem Narratorki. Opracowanie biografii Anety umożliwia głębsze zrozumienie relacji między osobistymi doświadczeniami a ich wpływem na stan zdrowia. W szczególności można tu zauważyć, że chroniczne uczucia samotności i osamotnienia poprowadziły do pogłębiającego się osłabienia zarówno emocjonalnego, jak i fizycznego, co w konsekwencji przyczyniło się do rozwoju poważnych schorzeń. Analiza jej historii podkreśla znaczenie wsparcia społecznego i relacji międzyludzkich w utrzymaniu zdrowia psychicznego i fizycznego, a także ukazuje, jak brak tych czynników może prowadzić do destrukcyjnych skutków.

Dzieciństwo

Większość życia spędziłam sama, nie miałam rodzeństwa, po prostu ze względu na zdrowie też mamy, a potem powiedziano, że jednak tylko ja zostanę, więc tylko jestem ja, i z tym się pogodziłam. Tak naprawdę, kiedy sobie przypominam, to była szkoła i czekanie na moją mamę. No i, tak naprawdę, też przyznam się, że z tego co pamiętam, to mój czas to były bajki i czekanie na moją mamę. Niestety, bardzo często jej się nie doczekiwałam, bo były to bardzo późne godziny czekania na nią. To było, no, można powiedzieć, smutne dzieciństwo.

Narratorka samotność postrzega częściowo jako samotność z powodu bycia jedynaczką a częściowo z powodu nieobecności mamy. Rodzice się rozwiedli, więc również miała ograniczony kontakt z ojcem.

Z tego, co tak przypominam sobie, to mój czas odrabiania lekcji, to tylko od czasu do czasu z moim tatą, jeszcze jak tak właśnie rodzice razem byli. A tak większości, to tylko sama albo właśnie z moją koleżanką, z którą zobaczyłyśmy, że ja jestem w klasie „a", ona w „c", więc zawsze miała lekcje do przodu, więc po prostu wspólnie się uczyłyśmy. Tak to wyglądało.

Fenomen współczesnej samotności jest tematem rozległym, głównie opisywanym przez współczesnych socjologów, psychologów, teologów oraz pedagogów, ponieważ ta perspektywa jest widoczna w psychice człowieka, odczuwalna emocjonalnie, subiektywnie interpretowana i pochodzi z braku pozytywnej, akceptującej relacji z

ludźmi[510]. Jednakże samotność ontologicznie nie jest zjawiskiem nowym, towarzyszy człowiekowi od początku istnienia.

Monoseologia[511], termin pochodzący od greckiego *monose* – samotność oraz *logos* – nauka, wnosi kilka warstw znaczeniowych oraz różny zasięg do skojarzeń związanych z pojęciem *samotność*. Piotr Domeracki w swojej semantycznej interpretacji pojęcia samotność rozróżnia kilka intensji i ekstensji. „Mamy tu więc takie terminy jak: *samotność* (stan konstytuowany przez introwertyczną autonomię), *osamotnienie* (stan/poczucie opuszczenia, odrzucenia), *odosobnienie* (pozostawanie w pojedynkę, samotnictwo) i *wyobcowanie* (stan/poczucie bycia obcym lub skazywanie na nie innych, alienacja, izolacja)"[512]. Jest to dowód na to, że kategoria samotności jest skomplikowana i złożona. W interpretacji biografii Anety mamy więc do czynienia z osamotnieniem – wg podejścia P. Domerackiego.

Rozróżnienie pomiędzy samotnością i osamotnieniem badała E. Dubas i wg niej samotność odnosi się do fizycznego bycia samemu, natomiast osamotnienie jest negatywnym stanem wewnętrznym, psychicznym wynikającym z samotności. Jednocześnie zaznacza, że samotność nie zawsze wywołuje negatywny stan osamotnienia[513]. Autorka podkreśla w końcowym wniosku swoich badań, że „samotność nie musi być nieszczęściem człowieka i dokuczliwą plagą naszych czasów. Samotność może przynosić radość rozwoju"[514].

Należy rozróżnić samotność ontologiczną oraz ontologicznie wtórną. Pierwsza wynika z bycia odrębną istotą, która jest niepowtarzalna, pojedyncza, niezależna, niezastępowalna[515]. Wynika ona z bytu i nie podlega jeszcze relacjom, a więc nie prowadzi do poczucia alienacji. Natomiast druga, ontologicznie wtórna, jest późniejsza i uzależniona od powstałych wcześniej więzi i relacji. Ich naruszenie, osłabienie lub zerwanie, powoduje warianty samotności ontologicznie wtórnej takie jak religijna, społeczna, kulturowa, psychiczna, etyczna czy epistemologiczna[516]. Jednym z kryteriów podziału samotności jest płaszczyzna, na jakiej jest ona doświadczana. Może być to

[510] B. Krupa*, Samotność – znak czasu,* [w:] *Człowiek na rozdrożu. Zrozumieć, aby pomóc,* (red.) Z.G. Gaś, Innovatio Press Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji w Lublinie, Lublin 2013, s. 97.
[511] P. Domeracki, *Meandry filozofii samotności…*, s. 16.
[512] Tamże, s. 17.
[513] E. Dubas, *Edukacja dorosłych…*, s. 129.
[514] Tamże, s. 500.
[515] P. Domeracki, *Z dziejów filozoficznych zamyśleń nad samotnością,* „Kultura i Edukacja", 2004, nr 3, s. 36.
[516] B. Krupa, *Samotność – znak czasu…*, s. 97.

płaszczyzna psychiczna – subiektywna, społeczna – obiektywna lub moralna – objawiająca się uczuciem pustki i duchowa – dotycząca braku wiary w Boga.

Doświadczenie Narratorki związane z brakiem mamy, nieobecnością ojca oraz byciem jedynaczką już na samym początku życia ukształtowało poczucie ontologicznie wtórnego osamotnienia, przeżywanego na płaszczyźnie społeczno-psychicznej. Dzieciństwo Aneta kojarzy i opisuje z perspektywy wspomnień pobytu z babcią na wsi, gdzie babcia pozwalała na wszystko, na zabawę i dowolną aktywność.

Jak przychodziły różne wakacje i tak dalej, to nagle zostawałam przewożona do mojej babci i tam spędzałam większości – całe w sumie wakacje, czas wolny, weekendy – to zawsze już było u mojej babci. No i co jest najciekawsze, że tam mój świat był inny, bo tam miałam pozwolenie na wszystko. I to było piękne.

Narratorka podkreśla, że sposób wychowywania przez babcię, był zupełnie inny, przy babci czuła się swobodnie i docenia to, że babcia pozwalała na wszystko.

Moja babcia pozwalała mi na wszystko, co było możliwe. Myślę, że – to z punktu patrzenia na życie dzisiaj – pamiętam, że cały czas to było w głowie: że możesz tutaj robić wszystko, co chcesz. I myślę, że ten czas, który mi wpoiła i pozwoliła bez ograniczeń – jak już wiem jak się kształcimy – że właśnie te ograniczenia powodują wiele trudności. A moja babcia mi wpoiła, że ja mogę wszystko i do dzisiaj właśnie to motto moje jest, że: „Ja mogę wszystko".

Dodaje jednak, że mimo tej wolności nadal czuła wewnętrzne osamotnienie z powodu oddalenia domu babci od tej części wsi, gdzie mieszkały inne dzieci.

Był jeden zakaz, ponieważ blisko mieszkała drogi, więc bardzo o to dbała, że jak chciałam się dostać na wioskę, gdzieś do dzieci, to musiałam powiedzieć, ponieważ przy ruchliwej ulicy mieszkała, no i że po prostu obawiała się o moje życie. No i, jak zwykle, byłam sama znowu na tym podwórku. Mimo wszystko, zawsze miałam pozwolenie, przeprowadzała mnie przez drogę i szłam po prostu do dzieci. I tak właśnie większość życia mojego pamiętam.

Jadwiga Izdebska tak określa osamotnienie dziecka „(…) indywidualne, subiektywne przeżycie dziecka powstałe w wyniku osłabienia lub zerwania więzi emocjonalnej z bliskimi mu osobami. Jest to dla dziecka przeżyciem bolesnym,

przynoszącym mu cierpienie, niepewność, lęk, brak poczucia bezpieczeństwa, miłości, troski, opieki i zrozumienia”[517].

Narratorka wskazuje samotność, osamotnienie i rozwód rodziców jako źródło swoich dalszych problemów życiowych, z którymi w późniejszym czasie postanowiła się zmierzyć, podejmując edukację różnymi metodami, w tym metodą ThetaHealing®. W ten sposób zaczęła przewartościowywać świat sensów i znaczeń.

Co jeszcze najbardziej utkwiło w mojej pamięci – że naprawdę nie wiedziałam, tak mnie chroniła babcia przed tym wszystkim, że ja nie wiedziałam, że moi rodzice tak naprawdę się rozchodzą. W ogóle. Naprawdę! Nie miałam pojęcia, więc można powiedzieć, że dopiero poprzez wszelkie nauki przypomniałam sobie, skąd się wzięły moje problemy, trudności moje, później w życiu, o których za chwilkę powiem. Dały mi się we znaki i wtedy sobie uświadomiłam, że to właśnie z tego powodu.

Aneta opowiada, że miłość babci była jej ostoją, rodzajem zastępczej miłości, ale po odejściu babci znów samotność i osamotnienie zdominowały jej życie.

Ona po prostu ze swojej miłości, to była jedyna osoba, która zawsze do mnie mówiła, „dziecko, ja za tobą w ogień i do wody”. I ja po prostu kiedyś tego nie rozumiałam, że ona mnie tak kocha, że ona za mną wskoczy do wody i do ognia. Nie ma jej dzisiaj, żeby jej to powiedzieć, gdzieś tam parę rzeczy zdążyłam jej jeszcze powiedzieć, ale gdzieś tam w moim głosie się może emocja skrywa. Więc to była osoba taka jedyna w moim życiu, co mi w życiu coś takiego powiedziała, która tak naprawdę, troszeczkę zastąpiła moją mamę.

Te doświadczenia aktywowały rozumienie przez Anetę dwubiegunowość samotności. Można to określić jako dwojakie postrzeganie tej samej sytuacji. Z jednej strony samotność jako *stan* oraz poczucie samotności jako *proces* można odczuwać negatywnie z drugiej pozytywnie. Przemyślenia nad samotnością, które ostatecznie stają się bodźcem do wzrostu, do procesu edukacyjnego, można uznać za pozytywne mimo, że samo wspominanie siebie z okresu dzieciństwa, nie jest przyjemne i Narratorka opisuje je jako smutne.

[517] J. Izdebska, *Dziecko osamotnione w rodzinie dysfunkcyjnej – przejawy, przyczyny, wsparcie* [w:] *Pedagogika opiekuńcza. Przeszłość, teraźniejszość, przyszłość,* (red.) E. Jundziłł, R. Pawłowska, Gdańsk 2008, s. 362.

Istnieją opracowane przez Geralda Caplana[518] cztery fazy reakcji człowieka na krytyczne wydarzenie: (1) konfrontacja z zaistniałą sytuacją, powiązana z emocjonalną reakcją, niepokojem i lękiem, (2) napięcie, które wpływa druzgocąco na poczucie własnej wartości oraz tworzy przekonanie o utracie kontroli i porażce, (3) mobilizacja zasobów psychospołecznych i (4) uporanie się z kryzysem.[519] Jak wynika z dalszej części opisu, Narratorka ostatecznie tak właśnie potraktowała własne wydarzenie krytyczne, a właściwie ich zbiór, opisywany jako odczuwanie dotkliwej samotności i wynikającego z niej negatywnie przeżywanego osamotnienia.

Aneta przyznaje, że w dzieciństwie szukała kontaktu z innymi ludźmi, którzy mogliby zaspokoić potrzebę relacji, zapełnić pustkę braku okazywanej miłości rodzicielskiej.

Było takie zgromadzenie, gdzie można było, jako dziewczynki, uczestniczyć w takiej właśnie scholii, w śpiewaniu, pomocy w czytaniach różnych i wzięłam w tym udział. I myślę, że to mi bardzo dużo pomogło, bo chodziłam też do sióstr, pomagałam im w różnych pracach. Uczyłam się też takiej fajnej dyscypliny, czegoś innego, co mnie interesowało, że coś robię dla innych.

Doświadczenie udzielonej uwagi, pomocy, uznania, ukształtowało postawę wspierającą innych, opiekuńczą wobec młodszych dzieci. Narratorka wspomina kilkukrotnie w biografii, że przez całe życie była nastawiona na pomaganie, to ukształtowało jej drogę zawodową i życie osobiste.

I mnie to zawsze pociągało, że mówiłam sobie, że „ja to chyba jestem stworzona, żeby zawsze być z ludźmi i zawsze im też pomagać". I faktycznie odkąd pamiętam, że tak powiem, od szkoły podstawowej od czwartej klasy, prawie do ósmej, była nas duża ilość dziewczynek, a tak naprawdę później stawałyśmy się tymi dojrzałymi kobietami, które zaczęły wybierać swoją drogę, no i wtedy postanowiłyśmy, że będziemy pomagać tym młodszym dziewczynkom. Wtedy po prostu się cieszyłam, że ktoś jest, ktoś się mną zajmuje, ktoś mi pomaga, czułam się też potrzebna i czułam, że też mogę coś w zamian zrobić. I tak też reszta życia mojego wyglądała.

W taki sposób ukształtowała się postawa życiowa Anety. Przez całe życie pomaga innym i uznaje to za motto życiowe, czy sposób na realizację siebie. Renata Stefańska-Klar opisuje często występującą cechę u ludzi samotnych tymi słowami: "Stan

[518] G. Caplan, *Principles of Preventive Psychiatry*, Basic Books, New York 1964.
[519] Z. Dołęga, *Poczucie samotności jako moderator przebiegu kryzysów sytuacyjnych, rozwojowych i egzystencjalnych*, „Psychologia Rozwojowa", 2020, nr 3.

chronicznej samotności uruchamia u ludzi szereg mechanizmów obronnych, mających na celu zmniejszenie cierpienia, lęku i bólu. Należą do nich mechanizmy zaprzeczenia, tłumienia, wyparcia, a także rozmaite formy uzależnień, w tym także od określonych zastępczych relacji z innymi np. nadmierna, chorobliwa opiekuńczość"[520].

Rodzina, to pierwsze środowisko, w którym człowiek nabywa poczucie relacji z innymi, zaczyna dostrzegać punkt samoodniesienia, według którego ocenia swoją wartość, wierzy w siebie, zaczyna być samodzielny, przenosi określoną moralność do niezależnego życia. Rozpoznanie swoich potrzeb, uruchomienie całego procesu rozumienia czy poznawania siebie wymaga zaufania do bliskich i poczucia bezpieczeństwa. Chodzi tu o bezpieczeństwo ontologiczne, którego termin spopularyzował Anthony Giddens[521], a które oznacza „(…) pewność, jaką większość ludzi pokłada w ciągłości własnej tożsamości oraz w stałości otaczającego ich społecznego i materialnego środowiska działania. Sens wiarygodności osób i rzeczy, tak istotnej dla pojęcia zaufania jest podstawą poczucia bezpieczeństwa ontologicznego"[522]. Takie pierwotne więzi są charakterystyczne dla relacji matka – dziecko. Brak bezpieczeństwa ontologicznego opisuje Narratorka tymi słowami:

Była sytuacja trochę trudna, bo był moment, że moja mama troszeczkę się mną zajmowała i wtedy zaczynała się taka rozgrywka trochę. Gdzie ja przejdę? I do kogo? Więc później trzeba było mnie po prostu sądownie, bo pewne rzeczy nie podobały się moim sąsiadom, ani mojemu tacie, a mieszkał blisko, więc sprawy potoczyły się tak, że zostałam przydzielona, też trochę można powiedzieć, że zdecydowałam, mając w sumie tylko 10 lat, nie wiedziałam o czym mam zdecydować, gdzie chcę być. Tak naprawdę jako dziecko, i jako dziewczynka, to chciałam być z mamą. Ale ze względu na różne sytuacje byłam z tatą. Był to dla mnie trudny bardzo czas, było smutno, było trudno i myślę, że dużo czasu przepłakane.

Zazwyczaj tak obszerna kategoria jak samotność zawiera w sobie wiele wymiarów, „(…) wpisany jest w nie trwały deficyt uznania nie tylko w pierwszej sferze

[520] R. Stefańska-Klar, http://www.samo-zycie.iq24.pl/podglad_posta.asp?id_komentarza=273291 [data dostępu: 21.02.2024].
[521] A. Giddens, *The Consequences of Modernity*, Stanford University Press, Stanford 1990.
[522] Tamże, s. 92.

relacji rodzinnych, ale także w obszarze relacji społecznych i prawnych”[523]. A. Honneth usystematyzował takie pojęcia jak *uznanie* czy *odmowa uznania* tworząc teorię uznania. Olga Cielemęcka pisze: „Negatywne doświadczenie, które jest wyrazem odmowy uznania, doświadczenie pogardy, niesprawiedliwości, braku szacunku czy bycia ignorowanym stanowi, zdaniem A. Honnetha, krzywdę moralną dla jednostki”[524]. Szczera wypowiedź Anety pokazuje pułapkę emocjonalną, wytworzoną w sytuacji odmowy uznania, braku zainteresowania, braku obecności matki, która miała problem z alkoholem i sama potrzebowała pomocy.

Kontakt z mamą miałam i nikt mi nie zabraniał tego kontaktu, że nie mogę czy coś, absolutnie. Zawsze mogłam, ale kiedyś tego nie rozumiałam, nawet kiedyś się wstydziłam, mama nadużywała alkoholu, więc zawsze musiałam uważać w mniejszej miejscowości, żeby nikt mnie nie zobaczył z butelką wina, czy piwa, bo jak to zawsze było mówione, żebym uważała, bo będą mnie porównywać do mamy, że jaka matka – taka córka. No więc mój tata zawsze mnie dopilnowywał, w sumie razem z macochą, no i można powiedzieć, że ja mam awersję do alkoholu i różnych używek, jestem tą odwrotną wersją mojej mamy, ale zawsze mówiła: „nie powtarzaj historii mojego życia, zapamiętaj sobie to do końca życia”.

Samotność i osamotnienie, to bardzo trudne doświadczenia, które trudno przepracować, zmierzyć się z nim ponownie jako dorosła, decydująca o sobie osoba. „Rodzinna przestrzeń międzyludzka buduje wprawdzie wspólną historię rodziny, jednak pamięć tej historii rodzinnej, a zwłaszcza narracje pamięci są mocno zróżnicowane, by nie powiedzieć odmienne, w zależności od miejsca w rodzinie, statusu i dystansu jaki dzieli narratorkę/narratora od wspólnych doświadczeń”[525]. W tamtym czasie, Aneta nie interesowała się rozwiązaniem problemu wynikającego z opuszczenia przez rodzinę i utworzonego z poczucia samotności i osamotnienia. Poszła do szkoły średniej, później na studia, poznała obecnego męża i próbowała żyć jak najlepiej, pomagając wszystkim, kto potrzebował pomocy.

Podjęłam decyzję ze studiami i najpierw poszłam do Studium Techniki Dentystycznej. No i w międzyczasie, co mogę powiedzieć, to poznałam partnera, z którym jestem do dziś. Później studiowałam prawo i politykę, tutaj głównie zarządzanie

[523] M. Nowak-Dziemianowicz, *Walka o uznanie…*, s. 180.
[524] O. Cielemęcka, *Kto zabiega o uznanie? Moralna logika konfliktu społecznego według Axela Honnetha,* „Etyka”, 2014, nr 48, s. 158.
[525] A. Stopińska-Pająk, *Dialog międzypokoleniowy w perspektywie doświadczeń macierzyńskich matek dorosłych dzieci,* „Pedagogika Katolicka”, 2023, nr 3, s. 98.

bankowością, całkowicie mój świat inaczej się potoczył. Robiłam część tutaj we Wrocławiu, potem magistra w Poznaniu. Zmieniłam pracę i zaczęłam w międzynarodowej korporacji od podstawowego, że tak powiem, stanowiska, gdzie pomagałam na różnych działach produkcji, a tak naprawdę później piełam się krok po kroku do administracji, później już głównie praca z HRem, później zarządzanie ludźmi, zajmowanie się szkoleniami, całą logistyką w firmie, głównie już też współpracowałam właśnie z centralą w Warszawie, prowadziłam różne projekty unijne, głównie szkolenia.

Narratorka płynęła z prądem życia, radząc sobie ze skutkami emocji zapracowując je, pomagając innym, załatwiając wiele spraw w życiu zawodowym i nie zwracając uwagi na siebie i na rodzinę.

Tylko pracowałam dla ludzi, z ludźmi, to było coś, co bardzo kochałam, a tak naprawdę już później było to dla mnie męczące. No i doszło do takiego momentu, w którym zaczęłam się źle czuć, zaczęłam troszkę chorować i zaczęły się ze mną jakiś dziwne rzeczy dziać.

W badaniach nad pracoholizmem istnieją trzy główne mechanizmy przyczynowe. Pierwszym jest uzależnienie psychologiczne, opisywane jako potrzeba pracy o charakterze kompulsywnym, nie poparta zewnętrznym przymusem czy presją i porównywana do uzależnień fizjologicznych[526], gdzie gratyfikacją może być kilka elementów, np. regulowanie emocji, podwyższanie poczucia wartości własnej, uciekanie od trudnych problemów osobistych, ekscytacja kreatywnością[527]. Drugim mechanizmem jest tendencja behawioralna, wyuczona i utrwalona[528]. Trzecia koncepcja Bohdana Dudki mówiąca o pracoholizmie skoncentrowanym na rozwiązywaniu problemów w celu zmniejszenia napięcia emocjonalnego wywołanego poczuciem zbyt dużych wymagań[529]. Tak jak istnieje wiele przyczyn popadania w pracoholizm, tak i pojawia się wiele skutków. Jednym z nich, który Narratorka zauważa w swojej opowieści, jest rozluźnienie więzi z mężem, oraz konflikt praca – dom. Inne skutki to, nadmierny stres, nadkontrola, pogorszenie relacji w miejscu pracy, wyczerpanie fizyczne i psychiczne oraz pogorszenie zdrowia.

[526] L. Golińska, *Pracoholizm – uzależnienie czy pasja,* Difin, Warszawa 2008.
[527] L. Golińska, *Pracoholizm: istota, konsekwencje i uwarunkowania,* „Acta Universitatis Lodziensis", 2010, nr 14, s. 100.
[528] P. Mudrack, T. Nughton, *The assessment of workaholism: Scale development and preliminary empirical testing,* „International Journal of Stress Managment", 2001, nr 8.
[529] B. Dudek, *Pracoholizm – szkodliwy skutek nadmiernego zaangażowania w pracę,* „Medycyna Pracy", 2008, nr 3.

A tak naprawdę kiedy w międzyczasie wyszłam za mąż i zaczęłam poświęcać ten czas pracy, to gdzie jest moja rodzina? Wtedy sobie uświadomiłam, że coś chyba jest nie tak u mnie, że tak bardzo się poświęciłam pracy, mój mąż też, co jest grane? Coś jest nie tak! I wtedy sobie uświadomiłam, jakie miałam życie wcześniej, że uciekałam właśnie… z domu, nawet można powiedzieć. Tego kiedyś nie wiedziałam, po prostu myślałam, że tak się żyje! Ja po prostu zawsze żyłam chyba nie dla siebie, zawsze dla innych w większości.

Ucieczka w związek od uczucia osamotnienia, którego nie da się znieść, powoduje bardziej zawieranie transakcji niż wyrażanie miłości. E. Fromm pisze „W miłości znaleziono wreszcie schron przez samotnością"[530]. Jednak by móc żyć w związku opartym na miłości, najpierw trzeba uporać się z odczuwaniem miłości do siebie, nasycić się miłością własną (boską) do siebie, by szerzyć ją lub nią emanować. Na tym etapie Aneta jeszcze nie znała tej podstawowej zasady udanego, spokojnego, akceptującego związku. Raczej, jak większość społeczeństwa ryzyka, hołdowała szybkiemu, współczesnemu stylowi życia, charakteryzującemu się oczekiwaniem jakiegoś niejasnego spełnienia, które U. Beck i E. Beck-Gernsheim, opisują: „Normą postępowania staje się natomiast zasada intensyfikacji: jeszcze szybciej! Jeszcze więcej! (…) chce się szczęścia i spełnienia"[531].

Zdarzenie krytyczne – choroba

W tym momencie biograficznym w życiu Anety nastąpiło wydarzenie krytyczne[532], które zatrzymało jej życie. Na pomoc przyszła choroba[533], która ostatecznie wymusiła zmianę, głębokie zastanowienie się, co jest powodem pracoholizmu i uciekania od relacji z rodziną. Krytyczne wydarzenia życiowe stanowią "(…) swego rodzaju granicę między różnymi jej etapami lub całkowicie zmieniają jej bieg. Wydarzenie, które diametralnie odmienia życie człowieka"[534]. Istnieje kilka cech świadczących o tym, że dane wydarzenie jest wydarzeniem krytycznym: (1) powinno się wyróżniać, być inne niż

[530] E. Fromm, *O sztuce miłości…*, s. 91.
[531] U. Beck, E. Beck-Gernsheim, *Całkiem zwyczajny chaos miłości*, Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, Wrocław 2013, s. 109.
[532] H. Sęk, *Procesy twórczego zmagania się z krytycznymi wydarzeniami życiowymi a zdrowie psychiczne,* [w:] *Twórczość i kompetencje życiowe a zdrowie psychiczne,* (red.) H. Sęk, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 1991.
[533] G. Renaud, *Recall Healing…*, s. 15.
[534] A. Skowrońska-Pućka, *Edukacyjny potencjał…*, s. 86.

zwykłe wydarzenia, (2) stanowić powiązanie z ważnymi wartościami człowieka przeżywającego to wydarzenie, (3) dotykać go emocjonalnie oraz (4) wpływać na funkcjonowanie[535]. Osobiste trudności, które uniemożliwiają człowiekowi działanie na wcześniej ustalonych zasadach, znanych, sprawdzonych, bezpiecznych, odbierają poczucie kontroli nad własną sprawczością i samodzielnością[536]. Dla Narratorki była to choroba, uraz nogi.

No i mój świat uległ potężnej zmianie! Moje zdrowie uległo całkowitej rozsypce. Mimo, że byłam osobą, która uwielbiała jogę, która jeszcze oprócz tego szukała swojej drogi, otwierała różne biegi, bo biegałam wtedy. No można powiedzieć cudowny świat. Wszystko co chciałam, miałam. No nie koniecznie, bo w pewnym momencie doszło do, można powiedzieć momentu, gdzie przestałam chodzić. Na prostej ulicy, idąc po prostu, nagle coś mnie tak bardzo mocno zabolało w mojej nodze, tak coś chrupło, nie wiedziałam o co chodzi. Nie mogłam już dalej dać kroku.

Kryzys w tym ujęciu jest efektem trudności w osiągnięciu istotnych celów życiowych oraz przeszkód, które jawią się ludziom jako niemożliwe do pokonania na drodze zwyczajowych wyborów i zachowań[537]. Trudno już dziś oddzielić chorobę somatyczną od pozostałych sfer życia człowieka, czyli psychicznej i duchowej. W świetle badań z ostatnich 20 lat właściwie mamy już pewność, że każda choroba jest psychosomatyczna. Twórca Biologii Totalnej (Recall Healing) Gilbert Renaud zakłada, „że każda choroba pojawia się jako najlepsze rozwiązanie naszego mózgu wówczas, gdy nasz świadomy umysł nie jest w stanie zająć się traumatyczną sytuacją i przesuwa nierozwiązany problem do podświadomości”[538]. Gdy człowiek uświadomi sobie głęboko ukryte emocje, przekonania i nałożone na to zastępcze zachowania, zdrowieje. Jest to możliwe na drodze spokojnego samorozwoju, ale większość osób, jak wynika z wysłuchanych przeze mnie biografii, szuka pomocy dopiero w momencie krytycznego zdarzenia. Nawiązując do samotności, pobyt w szpitalu, z dala od męża i rodziny, kolegów, współpracowników, potrzebujących jeszcze bardziej pokazał Narratorce jej wewnętrzną izolację i strach z tym związany.

I myślałam, że to tylko jest chwilowe, okazuje się, że niestety wylądowałam w szpitalu na sprawdzeniu, co się stało i usłyszałam, że tu już nic nie da się u mnie zrobić,

[535] H. Sęk, *Wsparcie społeczne – sposoby definiowania, rodzaje i źródła wsparcia*, [w:] *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*, (red.), H. Sęk, R. Cieślak, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011.
[536] G.S. Belkin, *Introduction to Counseling*, Pub William C. Brown, Dubuque, Iowa 1988.
[537] A. Skowrońska-Pućka, *Edukacyjny potencjał…*
[538] G. Renaud, *Recall Healing…*, s. 276.

tylko czeka mnie operacja. Ja mówię, że nie ma szans, że wychodzę. Dostałam takiego ciśnienia, że nie dało rady wyjść, ani zwiać stamtąd, po prostu uciec, więc powiedziałam, że tabletki też nie przyjmę, bo w życiu nie miałam problemu z takim ciśnieniem i nie potrzeba mi tabletek. Byłam mądrzejsza niż wszyscy dookoła. Byłam zła, wściekła i nie wiem, co to było. Byłam w szoku, nie wiedziałam, o co w ogóle chodzi.

Reakcja stresowa jest naturalnym symptomem dyskomfortu psychicznego, trudności z przystosowaniem się do nowej, niechcianej i nieoczekiwanej sytuacji. Ponad to Narratorka doświadczyła wcześniejszych przeżyć związanych z kilkoma pobytami w szpitalach, graniczącymi z utratą życia. Paniczna reakcja Narratorki na dłuższy pobyt w szpitalu była sumą wcześniejszych krytycznych wydarzeń związanych ze zdrowiem, a nawet zagrożeniem życia.

Otarłam się o śmierć z trzy razy jak nie więcej. Ratowali mi życie, ponieważ miałam skręt jelit. Grało to już tylko na godziny a może i minuty. Moja zastępcza mama zaciągnęła mnie do lekarza i w ostatniej chwili, to był naprawdę ostatni moment, kiedy lekarz mówi, że chyba aparatura jest zepsuta, bo on nie wyczuwa pulsu, nie wie, co jest grane i po pogotowie. Jedynie byłam tylko świadoma, Boże…, nie wiem czy zdążymy. Miałam taką informacje, że jeżeli do 7 dni nie ruszą jelita, to niestety ale nie będę żyć. Moje jelita ruszyły na 8 dzień. Wszyscy byli przerażeni, że na 7 nic nie ruszyło. Zobaczyłam to teraz właśnie, co we mnie było, bo ja najzwyczajniej nie chciałam już żyć. Po prostu. Nie wiedziałam, że tak robię. Wiecznie się ciachałam, wiecznie gdzieś po szpitalach byłam.

Automatyzmy emocjonalne w człowieku działają schematycznie i powstają pod wpływem otoczenia, od którego dzieci są zależne i poddawane wpływom, rzutującym na ich rozwój biologiczny, emocjonalny, intelektualny i społeczny. Zaniedbanie jest procesem węższym niż przemoc, ale ma wielkie znaczenie dla dalszego życia człowieka. Prawa dziecka wynikające z Deklaracji Praw Dziecka ONZ wyszczególniają najważniejsze potrzeby opiekuńcze dziecka: ”(…) dziecko potrzebuje miłości i zrozumienia. W miarę możności powinno ono rosnąć pod ochroną i odpowiedzialnością rodziców, a w każdym razie w atmosferze życzliwości oraz bezpieczeństwa moralnego i materialnego; w pierwszych latach życia nie wolno dziecka oddzielać od matki, chyba, że chodzi o wypadki wyjątkowe”[539]. Lista skutków alienacji dziecka jest długa[540]. Jedną

[539] Deklaracja Praw Dziecka ONZ: https://libr.sejm.gov.pl/tek01/txt/onz/1959.html [data dostępu: 24.03.2024].

[540] https://sites.google.com/site/maciejwojewodka/alienacja-rodzicielska-i-jej-negatywne-skutki-oraz-problemy-dziecka-wychowanego-przez-jednego-rodzica [data dostępu: 24.03.2024].

z nich są zaburzenia psychosomatyczne, które w biografii Anety objawiały się poprzez choroby, pobyty w szpitalach i wypadki.

I kiedy później zobaczyłam i poprosiłam mojego męża, wieź uderz mnie w tą nogę, jedną, drugą, bo ja nic nie czuję. On mnie naprawdę kilka razy naciskał, to czucie miało wrócić po jakimś czasie, ale ono nie wróciło, więc ja byłam po prostu przerażona. I wtedy zdałam sobie sprawię: chłopie, chyba mnie zostawisz, bo ja będę już kaleką do końca życia. I kiedy zostałam sama w domu, przyszły mi właśnie sytuacje: „Boże, znów jestem sama". Najpierw czekałam na moją mamę na krześle w kuchni, skończyły się już wszystkie bajki, a jej nie ma. Czekałam w ciemnym korytarzu, nie było. l sama spałam, sama byłam, sama jadłam.

Załamanie i dotarcie do sedna problemu jest kluczowym momentem prowadzącym do zmiany. Pojęcie *zmiana* w rozumieniu podmiotowym, odnoszącym się do rozwoju człowieka, jego indywidualnej drogi, charakteryzuje się nieodwracalnością, integracją wewnętrzną i rozwojem w dorosłości. „Z punktu widzenia andragogiki zmiany osobowe to szczególny rodzaj zmian, ułatwiający rozumienie procesu rozwoju pojedynczego człowieka (dorosłego) i wspieranie jego rozwoju i samorozwoju"[541].

Można powiedzieć, że świat uległ całkowitej zmianie. Z osoby intensywnie chodzącej, funkcjonującej, stałam się osobą, która nie umiała nawet się ubrać, która nie była w stanie nawet zrobić małego kroku. Nic. Kompletnie nic. A najgorsze było uczucie, kiedy nie czułam własnego ciała od pasa w dół. To było przerażające dla mnie. Dzisiaj wiem, że to był potężny przełom w moim życiu.

Etapy rozwijania się trajektorii są powtarzalne w tymże mechanizmie i wszystkie występują w biografii Narratorki: (1) gromadzenie się potencjału trajektoryjnego, z którego osoba nie zdaje sobie sprawy, (2) przekroczenie granicy tego potencjału, brak możliwości działania przez aktywne schematy działania, (3), etap chwiejnej równowagi, gdy występuje szok i zamęt, (4) destabilizacja, wysiłkowe utrzymanie równowagi i jednoczesne zaniedbanie wielu sfer życia, (5) załamanie się dotychczasowego sposobu radzenia sobie z życiem codziennym i utrata wiary w siebie, (6) całkowita niezdolność do działania, i wreszcie (7) opracowanie planu uwolnienia się z trajektorii cierpienia[542]. W przypadku Anety jest to systematyczna eliminacja potencjału trajektoryjnego poprzez kursy ThetaHealing®.

[541] E. Dubas, *Zmiana i uczenie się w perspektywie edukacji dorosłych. Przykład projektu Lives in changing „Butterfly",* „Rocznik Andragogiczny", 2014, s. 463.
[542] F. Schütze, *Trajektorie cierpienia jako przedmiot badań socjologii interpretatywnej*, „Studia Socjologiczne", 1997, nr 1, s. 24–26.

Nie wiem, czy mam powiedzieć dziękuję, po prostu powiem, że jestem wdzięczna, że to zrozumiałam. To jest ta historia mojego życia, przełom, która całą przemianą jest do dzisiaj i trwa, ponieważ to tak jakby nagle się coś przemieniło.

Rozwój duchowy

E. Dubas opisała rozwój osobowości poprzez warsztaty przyszłości „Butterfly". Porównując rozwój w biografii Anety w odniesieniu do projektu Lives in changing „Butterfly", odkrywają się trzy etapy, porównywane z fazami rozwoju motyla: Pierwsza faza – gąsienicy, czyli etap przygotowań.

I właśnie kiedy zostałam w tej sytuacji z tą nogą, gdy wiedziałam, że pójście do ubikacji trwa 25 minut, zdałam sobie sprawę, skoro tyle się kształciłam, tyle się uczyłam to gdzie to jest? Leżałam kilka dni i zadzwoniła do mnie osoba, u której się kiedyś uczyłam i zapytała mnie, jak tam u mnie i jak w ogóle? Ja tak usłyszałam ją i mówię: Boże, nie uwierzysz, tyle się u ciebie uczyłam, a ja nie wiem co mam robić!

Druga faza – poczwarki, czyli etap głębokich zmian, w wyniku udziału w procesie edukacyjnym metodą ThetaHealing®.

I znalazłam taką metodę. Pojawiłam się na kursie u Marianny Bartke. Cudowna kobieta, która przeprowadziła mnie przez tą ścieżkę i jest do dziś w moim życiu. Nie umiem nawet wyrazić słowa wdzięczności. Ta metoda pozwoliła mi doświadczyć wielu przemian. Pozwoliła mi mnie uzdrowić. Pozwoliła mi poznać, że jest wiara, że można wszystko, że można poprzez trudne doświadczenia dojść do cudownych rzeczy, że można przemienić swoje życie.

Trzecia faza – motyla, „etap rozwiązania życiowych trudności, odnalezienia się w sytuacji zmian, w wyniku pozyskanej w procesie edukacyjnym wiedzy, umiejętności i kompetencji"[543].

Metoda pozwoliła mi wyjść z wszystkich moich chorób i dzisiaj chodzę! Pojawiło się to na jednym ze szkoleń, które przeszłam w 2 tygodnie, nazywa się to Anatomia Intuicyjna. Uczyłam się wszystkiego po kolei: jak funkcjonuje nasz organizm, narządy, całą wiedzę. Sobie pomyślałam, mamma mija, przecież ja nie lekarz, nie? Tak nie lekarz, ale myślę, że każdy z nas powinien wiedzieć, jak funkcjonuje nasz organizm, bo wtedy będziemy wiedzieli jak być zdrowym! Pamiętam jak w między czasie lekarz powiedział mi, że nie wrócę już do biegania. Nawet szczerze mówiąc było mi już wszystko jedno, ja tylko chciałam chodzić. I powiedział, że nie wolno mi biegać. Wszelkie praktyki

[543] E. Dubas, *Zmiana i uczenie…*, s. 468.

stosowałam codziennie, krok po kroku i widziałam rezultaty. I wtedy zobaczyłam po prostu: Bożę, to się da! Że to jest to, że to znalazłam. Że połączyłam te wszystkie rzeczy.

„Szczególnego znaczenia nabiera tu edukacyjny efekt motyla „wyfrunięcia" (Butterfly effect), rozumianego jako wyraźne osobiste zmiany (w środowisku zewnętrznym) pod wpływem zrealizowanego procesu uczenia się"[544]. Aneta opisuje jedno ze swoich największych uzdrowień poprzez myśl, zmianę przekonań i rozwój świadomości.

Podczas kursu Anatomii Intuicyjnej, w połowie kursu doszło do uzdrowienia nogi. Symptom biegania, nie wolno mi było biegać od strony medycznej, ja się zapomniałam jak podjechał autobus i koleżanka zaczęła biec, i ja z automatu zaczęłam lekko podbiegiwać, i dopiero po czasie w autobusie zrozumiałam, co ja zrobiłam, i byłam wtedy bardzo przestraszona, bo pomyślałam sobie, że: Boże, chyba wszystko ponadrywałam, się okazuje, że wszystko było w porządku. I wtedy ten odruch biegania mi wrócił, i ta noga zaczęła inaczej wracać do formy.

Zmiana

Narratorka tak opisuje swoje pierwsze wrażenia po zmianie widocznej w środowisku zewnętrznym, wynikającej z jej zmiany wewnętrznej. Zewnętrznie – tuż po uzdrowieniu nogi, wewnętrznie – po uzdrowieniu przekonań i przeprogramowaniu uczuć i emocji.

Właśnie odzyskałam swoje życie. Bo tak naprawdę bałam się zwolnić, nie umiałam odejść z korporacji. Ja innego świata nie widziałam. Co mogę powiedzieć? Po 18 latach złożyłam wypowiedzenie. Trwało to chwilkę, bo wiadomo, za czym wróciłam do zdrowia, zaczęłam chodzić. We mnie już pękło, stwierdziłam, że to już nie mój świat. I jest jedna rzecz, na którą zwrócę uwagę. Kiedy jest mi smutno, to już nie udaję, że się cieszę. Jestem sobą, odzyskałam siebie prawdziwą.

Aneta dynamicznie potraktowała proces edukacyjny poznaną metodą i użyła go do rozwiązania zaniedbanych przez pracę, wypadek i rehabilitację obszarów życia. Zastosowała uczenie się poprzez praktykę, co jest charakterystyką uczenia się dorosłych.

Uratowałam związek, który sama chciałam rozwalić, uświadamiając mojemu mężowi, że zwyczajnie chcę rozwodu. To było przerażające, nie zapomnę tej chwili. On był w szoku, a to ja chciałam wszystko zniszczyć. Mój mąż poszedł sprawdzić tą metodę (śmiech) i mówi, no, działa. Zaczął zmieniać też swoje życie. I co jest najpiękniejsze, że

[544] Tamże, s. 469.

uratowaliśmy siebie, nasz związek, nasze życie, zrozumieliśmy i mamy odpowiedzi, dzięki właśnie tej metodzie.

Peter Alheit, w swoich rozważaniach na temat biograficznego uczenia się, wyróżnia termin *biograficzna refleksyjność*, jako jeden z wymiarów biograficznego podejścia do uczenia się i jego procesów. „Przede wszystkim dotyczy to uczenia się rozumianego jako proces tworzenia doświadczeń i konstrukcji znaczeń, w którym podmiot odnosi się do własnych doświadczeń, kreując nową wiedzę i nowe zdarzenia. W wielu procesach uczenia się można dostrzec przejawy konkretnych, biograficznych struktur doświadczania”[545].

Dziś mam się dobrze i już nie szukam. Bardziej wzmacniam i pogłębiam nauki, które poznałam. To ułatwia życie. W tych trudnych sytuacjach, które były lub są, łatwiej się żyje, bo wiemy, co z czego to wypływa. Zawsze możemy to zmienić i wszystko od nas zależy. W nas są odpowiedzi. Dziś poznałam siebie jeszcze bardziej, kiedy opowiedziałam tą historię.

Biografia Anety opisuje drogę, którą przebyła od głębokiego poczucia samotności i osamotnienia do pełnej akceptacji siebie oraz życia takim, jakie jest. Kluczowym momentem w jej życiu, który zapoczątkował wewnętrzną transformację, była ciężka choroba. To właśnie pod jej wpływem Aneta z impetem wkroczyła na ścieżkę rozwoju duchowego, który stał się dla niej fundamentem do zrozumienia własnych emocji, przekonań i duchowej natury.

Rozwój duchowy w jej życiu oznaczał przede wszystkim odnalezienie wewnętrznej ciszy i pokoju, który osiąga poprzez medytację, rozmowę ze Stwórcą oraz kontakt z wyższą jaźnią. Praktyka duchowa stała się dla Anety codziennym rytuałem, który umożliwił jej głębokie połączenie z Bogiem. Jednym z kluczowych narzędzi, które wspomogły ten proces, były kursy ThetaHealing®. Metoda ta pozwoliła jej nawiązać bezpośrednie połączenie z energią boską i zrozumieć, jak pozytywna zmiana przekonań może wpłynąć na rzeczywistość. Dzięki technikom ThetaHealing® Aneta zrozumiała, że wszelkie zmiany zaczynają się od wnętrza, a świadomość własnych ograniczających przekonań stanowi pierwszy krok ku ich transformacji.

Znalezienie przyczyny własnych trudności wewnątrz siebie, dało Anecie siłę do podjęcia decyzji o zmianie. ThetaHealing® stało się dla niej nie tylko drogą do lepszego samopoczucia, ale również do świadomego kształtowania swojej rzeczywistości. Ta

[545] P. Alheit, *Teoria biografii…*, s. 29.

technika umożliwiła jej przeprowadzenie procesu zmiany w sposób systematyczny, krok po kroku, oferując narzędzia, które wspierają głęboką pracę nad sobą i duchowym uzdrowieniem.

2.2.2. Kariera BRUNA

Narracja Bruna osnuta jest wokół kariery zawodowej, to jej Narrator poświęcił najwięcej uwagi i ona jest dla niego tematem przewodnim. Tam też doświadcza zmian w rozwoju duchowym, ten teren jest dla niego bardzo ważnym miejscem do obserwacji, jak zmiana myśli i zaufanie do Boga kształtuje tzw. twardą rzeczywistość.

Dzieciństwo

No, to zaczynamy od dzieciństwa, tak? No to tak: urodzony w Warszawie jako, że tak powiem, niespodzianka. Nie zaplanowany, wymusił małżeństwo na rodzicach.

Osobowość dziecka kształtuje się w rodzinie, a relacje pomiędzy dzieckiem i rodzicami mają ogromny wpływ na jego rozwój. Samoświadomość, że jest się niechcianym i nieoczekiwanym dzieckiem, wnosi do życia pewien rodzaj ciężaru, który dziecko niesie przez całe swoje życie. Gdy okazuje się, że to właśnie przez fakt, że dziecko pojawiło się w łonie matki, rodzice są zmuszeni do ślubu, implikuje to ukryte poczucie winy[546]. Wg opisanej w rozdziale pierwszym skali poziomów świadomości D.R. Hawkinsa, poczucie winy oraz niska wartość własna są na samym dole skali, o najmniejszej wartości[547]. Z takim poziomem świadomości Bruno rozpoczął życie w swojej rodzinie, dodatkowo podświadomie wziął odpowiedzialność za rodziców na siebie.

Więc tak, dzieciństwo trudne, ja bym powiedział z kategorii trudnych, bardzo trudnych. Tak? To znaczy trochę, gdzie nie spojrzysz – patologia. Bo tak: mama córka przemocowego alkoholika, takiego wiesz, najgorszego sortu, nie? Pijactwo, przemoc, fizyczna, psychiczna, generalnie, no dziecko takie kompletnej patologii. W związku z czym, no to miało swoje konsekwencje w jej relacji ze światem, tak?

Bruno w swej narracji bardzo skrótowo i ogólnikowo opisuje początek swojego życia w rodzinie. Opisuje rodzinę matki jako patologiczną, gdzie z reguły oschłość

[546] M. Bowen, *Family Therapy in Clinical Practice*, Jason Aronson Inc. Publishers, New York 1993.
[547] D.R. Hawkins, *Przekraczanie…*

emocjonalna i brak miłości do dziecka przeważa w relacjach rodzinnych. Takie wzorce prawdopodobnie zostały przniesione na grunt rodziny Bruna, a to pociągnęło za sobą społeczne i psychologiczne konsekwencje. Jednocześnie ze strony ojca pojawia się model rodziny marynarskiej[548], w której ojciec jest, ale pracuje za granicą i fizycznie nie ma wpływu na wychowanie.

Ojciec normalny, ale ojca nie było. To znaczy, jak ja miałem 6 lat, to wyjechał sobie do Wielkiej Brytanii, później do Stanów Zjednoczonych i w związku z czym jego nie było. W związku z czym, tam było to zabranie tego jednego takiego, w moim umyśle na tamten czas, jedynej ostoi normalności. Mnie zostawili z wariatami. Więc wiesz, to jak gdyby bardzo trudne były czasy.

Dwa modele życia rodziców, z jednej strony profil DDA mamy i jednocześnie model marynarski ojca, stworzyły kilka charakterystycznych cech środowiska wychowania. Należą do nich długotrwała separacja małżeńska, zdawkowy kontakt ojca z członkami rodziny, nierówność wykonywania obowiązków wychowawczych, przewaga sfeminizowanych schematów działania.

Później jeszcze z takich trudniejszych momentów, był taki moment, mniej więcej koło lat 10, jak ojciec postanowił wrócić. I on wrócił, a po 3 miesiącach stwierdził, że mu się nie podoba i nawiał. W sensie, że pewnego dnia wracamy do domu i go nie ma. Rzeczy nie ma, niczego nie ma, w ogóle, tak wiesz… Tak że, to też swoją liczbę sesji ThetaHealing® wzięło, żeby się tego pozbyć.

Powroty i powitania oraz wyjazdy i pożegnania stanowiły element życia rodziny. Ojciec pracujący za granicą po powrocie do domu zastawał swoje dzieci, które dojrzewały, nie miały zaufania oraz nawyku rozwiązywania problemów z ojcem, ponieważ nie dzielił on codzienności życia rodziny, a więc nie kształcił osobowości swych dzieci[549].

Taka bardzo dobra relacja, najlepsza chyba w życiu, to była z siostrą. Tak, ona była młodsza, ogień skupiał się na mnie, a ona była takim, że tak powiem w miarę

[548] R. Grochocińska, *Znaczenie poznawania dziecka w pracy wychowawczej,* „Studia Pedagogiczne", 1994, nr 10, s. 15–18.
[549] https://www.profesor.pl/mat/n10/n10_g_ufa_040527_2.php [data dostępu: 30.03.2024].

normalnym szczęśliwym dzieckiem. I tą relację mamy rzeczywiście do dzisiaj bardzo bliską i tak już zostało, nie?

Profil psychospołeczny DDA i DDD[550] obarcza dzieci wychowujące się w takiej rodzinie rolami, na które dzieci jeszcze nie są wystarczająco przygotowane. Narrator przyjął rolę rodzica względem młodszej siostry. Podstawowym zadaniem życiowym w tej strukturze okazuje się pomaganie, dbanie lub pilnowanie by rodzina nie robiła sobie krzywdy nawzajem, ochrona słabszych członków rodziny. Schemat ten wynika z potrzeby by szybko dorosnąć i przejąć obowiązki dorosłych. „Postawa taka u DDA i DDD nazywa się reparenting czyli odwrócenie ról – gdy dziecko funkcjonuje jak rodzic dla swojego rodzica"[551]. Inne role, jakie przybierają dzieci w opisywanym typie rodziny, to role: „*bohatera* – osoby odpowiedzialnej za funkcjonowanie całej rodziny, opiekuna, powiernika rodziców, wizytówki rodziny, *kozła ofiarnego* – ofiary zaburzonego funkcjonowania mamy lub taty, buntownika, czarnej owcy, *niewidocznego dziecka* – małej królewny, śpiącego rycerza, aniołka, osoby pełnej wdzięku, *maskotki* – klowna, błazna, osoby poświęcającej się dla innych"[552].

Okres adolescencji naturalnie wymaga od młodego człowieka prób eksperymentowania z różnymi rolami, nowymi działaniami, relacjami z grupami rówieśniczymi oraz sprawdzanie granic tolerancji społecznej[553]. Autonomia kształtowana w środowisku ulicy, charakteryzującym się poszukiwaniem ekstremalnych doświadczeń przy jednoczesnym odrzuceniu ograniczeń, prawa czy zasad, skutkuje narażeniem życia, zdrowia oraz krzywdzącymi doświadczeniami, karami i konsekwencjami. Takiego biograficznego zdarzenia doświadczył Bruno.

Później taki okres nastoletni, to już wiadomo… wtedy ojciec znowu wrócił, jak miałem 15 lat i jest już do dzisiaj w życiu moim. Natomiast okres nastoletni, to taki po baaaandzie, nie? No to wiadomo, że tam jakieś włamy, jakiś alkohol, jakieś rozróby. To znaczy, mi się zdarzyło nie wiem, włamać komuś na posesję i wszystko co tam było w

[550] A. Margasiński, *Koncept DDA – efekt Barnuma?* „Terapia Uzależnienia i Współuzależnienia", 2009, nr 3.
[551] https://osrodekpodroz.pl/dda-a-wlasne-dzieci/ [data dostępu: 30.03.2024].
[552] A. M. Seweryńska, *Uczeń z rodziny dysfunkcyjnej,* WSiP, Warszawa 2004, s. 17.
[553] E. Gurba, *Ulica zamiast rodziny, czyli o poszukiwaniu zaspokojenia potrzeb przez nastolatka,* [w:] *Dzieci ulicy w Polsce. Nowe konteksty zjawisk,* (red.) B. Adamczyk, K. Biela, Akademia Ignatianum w Krakowie Wydawnictwo WAM, Kraków 2016, s. 21.

domu, wyrzucić na dach. Po prostu taką mieliśmy fantazję. Albo wejść na tereny jakiś publicznych zbiorników i że tak powiem, później akurat nie ja, ale jeden pijany kolega postanowił coś zniszczyć, włączył się alarm no i później żeśmy 3 godziny na około do domu wracali, nie? Żeby nas nie zamknęli.

Oprócz uwarunkowań rodzinnych, szczególnych wzorców wychowania, konkretnych modeli rodziny, prób określenia swoich granic w środowisku zewnętrznym w grupach rówieśniczych, na ten etap rozwoju ma wpływ biologiczne podłoże dojrzewania, opisywane już w 1904 r. przez Stanleya Halla[554]. Podając za Ewą Gurbą, na relacje rodzic – dorastające dziecko mają wpływ czynniki: biologiczny, psychologiczny i społeczno-kulturowy[555], które przenikają się wzajemnie i podlegają permanentnej zmianie.

Później, że tak powiem, jak się już skończyła szkoła podstawowa, to się zaczęło liceum. Liceum najgorszy okres w życiu. Dla mnie najgorszy! Dramat! Nie wiem co chcę robić, nie wiem kim jestem, kumple debile, szkoła straszy pałami. W tej szkole mnóstwo presji, kolega z ławki chciał z dachu skakać, bo trzecią pałę dostał. Wszyscy w kółko pozagrażani, jakieś załamania psychiczne w trakcie zajęć, takie dobre warszawskie liceum i to wcale nie topowe, tak druga dziesiątka bym powiedział. Natomiast taka rzeźnia, 4 lata takiej rzeźni, nie? Więc po prostu obłęd, obłęd, obłęd, po macie obłęd.

Anna Oleszkowicz odnajduje jednak szanse rozwojowe w buncie, który definiuje następująco: „doświadczana w jednostkowym przeżyciu wyraźna potrzeba i chęć sprzeciwiania się i wycofania dalszej zgody na te wszystkie fizyczne, społeczne i psychologiczne stany rzeczy, które jednostka subiektywnie spostrzega jako ograniczające, zagrażające lub niezgodne z jej idealistycznymi oczekiwaniami i wyobrażeniami”[556]. Wynika z tego, że bunt jest formą rozwoju i służy zmianie tego, co człowiek na tym etapie uważa dla siebie za niekorzystne dla dalszych relacji ze światem.

[554] G.S. Hall, *Adolescence: Its Psychology, Anthropology, Sociology, Sex, Crime, Religion, and Education*, D. Appleton & Co, New York 1904.
[555]E. Gurba, *Nieporozumienia z dorastającymi dziećmi w rodzinie. Uwarunkowania i wspomaganie,* Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2013, s. 52.
[556] A. Oleszkowicz, *Bunt młodzieńczy. Uwarunkowania, formy, skutki,* Wydawnictwo Naukowe „Scholar” Warszawa 2006, s. 60.

Bo jeszcze, że tak powiem, ojciec po powrocie, jego ambicją było wysłanie mnie do dobrej szkoły. Czego, szczerze mówiąc, odradzam każdemu. Trzeba było zostać w jakiejś takiej, co jest blisko, łatwo i w piłkę grać, byłbym szczęśliwszy.

W procesie socjalizacji, Kazimierz Pierzchała wymienia trzy ojcowskie paradygmaty kształtowania osiągnięć. Są nimi (1) nacisk na jakość edukacji, wykonywanych zadań i doskonalenie umiejętności, (2) samodzielność oraz (3) świadome motywowanie dziecka do nauki szkolnej, wykonywania aktywności poznawczych i wysokich aspiracji[557]. Socjalizacja i wychowanie są pokrewne ale nie tożsame „ponieważ samo wychowanie jest sumą wpływów celowych i zamierzonych, natomiast na socjalizację składają się także wpływy i oddziaływania niezamierzone i nieplanowane"[558]. W pedagogice socjalizacja to wielopłaszczyznowe i ciągłe oddziaływania całego środowiska zarówno społecznego jak i kulturowego na człowieka, który nie jest zamierzony ani kontrolowany[559]. Takie działanie zostało podjęte przez ojca, który po dziewięcioletniej nieobecności chciał nadrobić stracony czas wychowawczy.

No i później pierwszy tak naprawdę taki powiew światła, to studia. Jeszcze pierwszy rok taki zagubiony, ja wtedy zrobiłem coś mega głupiego, poszedłem studiować, jest taki twór przy Politechnice Warszawskiej, nazywa się Collegium Nauk Społecznych. Tam, że tak powiem, przez pierwsze pół roku trafiłem do takiej paczki, co bez przerwy chlała i balowała, i tak po pół roku stwierdziłem, że mi się już jednak nie podoba, te jednak wieczory, których nie pamiętam, jednak mnie nie bawią. Ta trajektoria, w którą stronę to moje życie się zmienia, to też mi się nie spodobało. Więc po pól roku stwierdziłem, że zmieniam.

Ten punkt w biografii Bruna wnosi nową jakość, decyzję zmiany. Z interpretacji psychologiczno-pedagogiczno-socjologicznej pierwszego etapu życia, wyłania się obraz wyjściowy, z którym Bruno wchodzi we wczesną dorosłość i poszukiwanie lepszego stylu życia. Szczególną uwagę zwraca fakt krytycznego myślenia Narratora w tak młodym wieku i odwaga do zmiany.

Wtedy już poszedłem studiować Ekonomię na Uniwersytecie Warszawskim i to już mnie później wyciągnęło, to jak gdyby, tam już miałem wejście smoka, to był właściwy kierunek, więc miałem świetne wyniki od razu na starcie. Grupy były dzielone tymi wynikami, więc jak już dobrze wypadłeś na tym pierwszym, to później miałeś wokół siebie

[557] K. Pierzchała, *Socjalizacja dziecka w dysfunkcjonalnej rodzinie*, „Artykuły Naukowe", 2018, nr 2.
[558] Tamże, s. 344–345.
[559] M. Konopczyński, *Metody twórczej resocjalizacji,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010, s. 43.

najmądrzejszych ludzi na roku. I tak przez 5 lat. I ja jeszcze do Ameryki wyjeżdżałem do pracy. Pierwszy samochód sobie kupiłem, za te pieniądze.

Następnie w biografii Narratora następuje pasmo sukcesów zawodowych. Transgresja dokonuje się systematycznie w najważniejszej dla Narratora – zawodowej sferze życia. „Fundamentalną dyspozycją natury ludzkiej jest zdolność przekraczania istniejącego stanu rzeczy, że człowiek ciągle wychodzi poza dotychczasowe granice osiągnięć i doświadczeń. Dzięki temu nie tylko może przystosować się do środowiska ale zdolny jest się rozwijać, tworzyć subtelne struktury kultury i osobowości”[560].

Później się zaczęła kariera zawodowa i to był naprawdę dobry okres. Moją taką pierwszą poważną robotą była, firma która się wtedy nazywała Price Waterhouse dzisiaj to jest PWC, globalna firma doradcza, naprawdę bardzo poważne rzeczy. Moim pierwszym projektem było studium możliwości importu gazu z Iranu, robione dla PGNIKu – zarządu braci Kaczyńskich, żeby nas uniezależnić od Rosji. To był mój pierwszy projekt. Zaczęło się z wysokiego „c” i później były kolejne. Tam pół roku spędziłem robiąc, a to przygotowując jakieś transakcje w ochronie zdrowia, a to klub piłkarski kupując, a to prawda wyceniając jakieś kopalnie. Notabene, jednym z moich ostatnich projektów – przy którym tam gdzieś maczałem palce, to było Baltic Plat, czyli ta rura, która nas teraz uniezależnia od ruskich.

Jedną z predyspozycji człowieka rozwijającego się w paradygmacie psychotransgresjonizmu[561] jest ekspansywność materialna, poznawcza i/lub społeczna. Szczególnie ekspansja społeczna prowadzi, jak u Narratora, do sławy, niezależności, władzy i wolności. W psychologii wyróżnia się działania normalne i transgresyjne. Działania normalne, rutynowe, mające na celu przetrwanie w świecie i utrzymanie dotychczasowego poziomu życia, zostały zauważone w pierwszej części biografii Bruna, od urodzenia do rozpoczęcia studiów ekonomicznych. Następne 5 lat były fazą przejściową, przygotowaniem się do potężnej zmiany transgresyjnej, do przekroczenia wcześniejszych poziomów, osiągnięć i możliwości.

[560] J. Kozielecki, *Psychotransgresjonizm – zarys nowego paradygmatu*, [w:] *Nowe idee w psychologii*, (red.) J. Kozielecki, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2009, s. 331.
[561] J. Kozielecki, *Psychotransgresjonizm. Nowy…*

Od momentu podjęcia pierwszej pracy w wieku około 23–24 lat Narrator reprezentuje działania transgresyjne, czyli „ekspansywne, twórcze, ekspresyjne”[562]. Transgresje cechują się różnorodnością, są „ekspansywne i twórcze, historyczne i osobiste, zewnętrzne i wewnętrzne, konstruktywne i destruktywne, jednostkowe, masowe i zbiorowe”[563], nieprzewidywalne, nowe, przekraczające znaną i przewidywalną przyszłość, ryzykowne i z celami odległymi w czasie.

Bruno jest reprezentantem kilku założeń paradygmatu transgresji: (1) o podmiotowości przynależnych transgresji, bowiem nie uległ dominującym wariantom środowiska wychowania, natomiast wykazał swoją wewnątrzsterowność, autonomię, skuteczność i zdecydował o własnym losie, (2) o rozwoju, dokonał wyboru o czymś więcej niż przetrwanie, przystosowanie i powielenie schematów rodzinnych, (3), o ograniczonej racjonalności, gdzie podejmował decyzje odpowiadające własnemu rozwojowi ambicji oraz (4) o pozytywności, do których należą zdrowie, wysokie morale, wartości obywatelskie i osobiste, samostanowienie. Oczywiście każdemu człowiekowi towarzyszą również negatywności, ale zadaniem transgresjonizmu jest nastawienie na pozytywność.

Później wsadzili mnie na ostatnie 2 czy tam 1,5 miesiąca na taki projekt, który był bardzo prosty, ale był drugim chyba, po przejęciu Możejek przez Orlen, najbardziej rentownym projektem, to było śledztwo gospodarcze. I to było tak, że Polska wtedy była jeszcze w koszyku tych krajów mocno skorumpowanych. Amerykanie mają taką ustawę, która zabrania ich firmom korumpowania podmiotów za granicą. Nazywa się Foreign Corrupt Practices Act – FCPA. Amerykanie uruchamiają śledztwo pod nadzorem swojej komisji giełdy i handlu, czyli Securities and Exchange Commission – SEC, w kilku krajach na raz. Może inaczej, śledztwo, żeby pokazać w jakim koszyku byliśmy, było prowadzone równolegle w Polsce, Boliwii i Meksyku (śmiech). Ja należałem do tego zespołu.

Przesunięcie motywacji[564] określające dynamikę procesów transgresyjnych, przesuwa je z motywacji materialistycznej w kierunku polimorficznej. W przypadku narracji Bruna są to: wyzwania, rozwiązywanie ciekawych problemów dotychczas nierozwiązywanych, elastyczność godzin pracy, zmieniające się środowisko pracy,

[562] J. Kozielecki, *Psychotransgresjonizm – zarys…*, s. 333.
[563] Tamże, s. 333.
[564] Tamże, s. 340.

uznanie, stałość zatrudnienia, okazja do uczenia się od bardziej doświadczonych osób, interesująca praca.

I to rzeczywiście, to się skończyło jakąś tam głęboką karą dla spółki, która była przedmiotem tego dochodzenia, a szefował nam facet, który wcześniej pracował w Centralnym Biurze Śledczym. Był świetnym managerem, zresztą on do dzisiaj tam pracuje, bardzo miło go wspominam, z punktu widzenia relacji, zachowania, też relacji z kobietami, no doskonały był. Wiesz, pierwszy taki mocno wystający wzorzec męski, tak naprawdę, tak woow.

Poszukiwanie wzorca męskiego jest naturalną konsekwencją wychowania bez ojca, mimo, że ojciec żył. Pojęcie *ojciec*[565] ma wiele znaczeń i w tym przypadku Bruno odwołuje się do pojęcia ojca duchowego – który ma znaczny wpływ na budowanie światopoglądu młodego człowieka.

Punkt krytyczny – przepracowanie

W tym momencie w biografii pojawiają się pierwsze symptomy nadchodzącego momentu krytycznego w życiu Narratora – zmęczenie, przepracowanie, brak sensu życia, wycieńczenie.

2 lata takiej bardzo, bardzo, bardzo ciężkiej pracy, takiej wiesz, że rzeczywiście stawaliśmy na rzęsach, pracowaliśmy nocami, nadrabialiśmy potem i entuzjazmem brak doświadczenia i umiejętności. Natomiast to było w dłuższym okresie nie do wytrzymania. To znaczy w momentach przeciążenia, to naprawdę się człowiek zastanawiał po co żyje. To był taki poziom zmęczenia, że nie wiesz, po co jesteś. Jak nas wypieprzyli z tego projektu, to ja byłem zadowolony. Dlaczego? Bo mogłem trochę odpocząć, tak że to były pierwsze 2 lata.

Rozwój duchowy

Narrator po przerwie zmienił miejsce pracy i jednocześnie rozpoczął rozwój osobisty w nurcie duchowości metodą ThetaHealing®.

Poszedłem do Deloitte'a, tam zespół taki trzydziestoosobowy. Tam mój senior manager, walczący o swój kawałek terytorium, jak zaczynaliśmy, miał do dyspozycji mnie i dwie takie bardzo mądre pracownice. I to się mniej więcej zbiega w czasie z ThetaHealing®. Trafiłem na ThetaHealing®, znaczy wiedziałem już, że jest i postanowiłem pójść, bo zacząłem się troszkę fizycznie źle czuć.

[565] M. Bańko (red.), *Słownik języka polskiego, tom 3,* Warszawa 2007, s. 338.

Bruno poszukiwał rozwiązań, które pozwoliłyby mu czuć się dobrze, zdrowo, być w sile ale medycyna zachodnia nie wskazała powodu jego złego samopoczucia. Utartym schematem działania jest poszukiwanie alternatywnych sposobów radzenia sobie z problemem, z sytuacją kryzysową, dopiero po nieudanych próbach działania powszechnego. Kryzysem określa się punkt zwrotny w biegu zdarzeń, który wymaga odnalezienia nowych sposobów myślenia, a następnie działania[566]. Definicja kryzysu wskazuje na sytuację bezradności, zagrożenia oraz charakteryzuje się wachlarzem bardzo trudnych, negatywnych emocji[567]. Środowisko ekonomiczne, administracyjne, korporacyjne najczęściej wybiera kursy rozwojowe w kierunku NLP i tam Narrator na początku szukał rozwiązania.

Wtedy byłem zainteresowany NLP, to było najbliższe jakiemuś rozwojowi, co ja znałem. I był taki guru w Polsce – Mateusz G. I ja poszedłem do gościa na indywidualne konsultacje. Ja to do dzisiaj pamiętam. Facet mnie skasował, wiesz, jak za używane auto, ale generalnie, to się nie umiał zachować, był bardzo agresywny, frustrował się, że jak gdyby nic nie jest w stanie zmienić. Zaczął wrzeszczeć na mnie, obrażać… Pod koniec się oczywiście opanował i przepraszał. I jedną rzecz zrobił dobrze. Znaczy, on mi powiedział, że jak będę ćwiczył takie rzeczy, które sprowadzają świadomość do tu i teraz, to mi te stany zejdą, będą mi schodziły. I zacząłem chodzić na tai-czi. I faktyczne mi się poprawiało. I w tej sali, w której myśmy mieli te ćwiczenia, Marianna prowadziła swoje kursy. I tam były te ulotki.

Cytowane *Tu i teraz,* w literaturze powiązanej z duchowością tłumaczy się jako jedyny kontakt z wiecznością dostępny za życia. W tym stanie uspokaja się gonitwa myśli o przeszłości i przyszłości. W przeszłości kryje się żal, smutek, poczucie winy a w przyszłości strach o egzystencję, o brak możliwości spełnienia założonych przez siebie planów i myśli dotyczące niepowodzenia w różnych sferach życia.

Bruno wzmocniony ćwiczeniami medytacyjnymi, postanowił sprawdzić metodę ThetaHealing®, ponieważ uznał, że w jego życiu potrzebna jest jakaś zmiana myślenia i

[566] A.S. Reber, *Słownik Psychologii…*, s. 327.
[567] L.A. Kapler, *Radzenie sobie z kryzysami życiowymi,* „Terapia Uzależnienia i Współuzależnienia", 2003, nr 1, s. 1.

dotychczasowy styl życia nie rozwiązuje pewnych problemów, które zaczynają domagać się uwagi i uzdrowienia.

Ja se kiedyś wziąłem tą ulotkę i tam jakieś uzdrawianie, jasnowidzenie i tak dalej, ale ja już byłem tak zniszczony, że myślę sobie, że co mi tam.

Człowiek w momencie przejściowym, odczuwa kryzys, który wg E. Eriksona może być początkiem nowych odkryć o samym sobie[568].

I to było takie wielkie łaaał. Łaaał było wielkie, bo to, to jak gdyby doświadczenie takiej miłości, takiej życzliwości, plus takie pierwsze w moim życiu doświadczenie, że to umysł kształtuje rzeczywistość! Że to nie jest tak, że jest obiektywna rzeczywistość, rachunek prawdopodobieństwa, biologia, materia itd., tylko, że jak gdyby to, co ty myślisz, ma na to wpływ.

Narrator podczas studiowania tej metody odkrył teorię kreacjonizmu filozoficznego, przedstawianego już przez św. Tomasza z Akwinu w tezie zwanej „Creatio ex nihilo"[569] czyli stworzenie z niczego. W czasach nam współczesnych to „(…) niektóre z zasad fizyki kwantowej (jak umysł i materia są ze sobą powiązane) i elektromagnetyzm łączą się z ostatnimi odkryciami nauki o mózgu i neuroendokrynologii (nauki o tym, jak mózg kontroluje system hormonalny w ciele), a następnie z psychoneuroimmunologią (badaniem, jak mózg, system nerwowy i system odpornościowy wpływają na siebie nawzajem – czyli związek ciała z umysłem) i wreszcie z najnowszymi odkryciami epigenetyki (nauki o tym, jak środowisko wpływa na wyrażanie się genów), można odczarować to, co tajemnicze. Gdy tak się dzieje, można odkryć tajemnicę siebie i prawdziwą naturę rzeczywistości"[570], opisuje Joseph Dispenza.

To było na ThetaHealing®, to było na takich pierwszych małych niuansach, nie? Że tu coś zmieniłem, przepracowałem i widzę, że ktoś się inaczej zachował, nie? Tu coś przepracowałem, mi się pokazało, że coś tam i później widzę – to się faktycznie zmieniło.

Proces tworzenia nowej rzeczywistości, J. Dispenza na bazie własnych badań opisuje w prosty sposób, mianowicie, w momencie gdy człowiek zrozumie pewną nową ideę, a następnie jest w stanie wytłumaczyć ją kolejnej osobie, tworzy we własnym

[568] E. Erikson, *The Life Cycle*, W.W. Norton & Company, New York 1970.
[569] G. Szumera, *Metafizyka stworzenia*, Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 2017.
[570] J. Dispenza, *Przedmowa,* [w:] *Myśl to materia,* (red.) D. Church, Studio Astropsychologii, Białystok 2018, s. 9.

umyśle nowe obwody neuronowe, które w kolejnym etapie tworzą nowe ścieżki gotowe do tworzenia doświadczenia „Innymi słowy, kiedy możesz zapamiętać i omówić nowy model zrozumienia, instalujesz neurologiczne oprogramowanie w oczekiwaniu na doświadczenie”[571].

I to było takie stopniowe uczenie się tego. I pamiętam, że w pierwszym roku byłem na Jedynce, Dwójce i na Manifestacji Obfitości. I tą Manifestacją Obfitości się załatwiłem – jak ja wróciłem do tego Deloitte'a, co nie złożyłem ofertę, to sprzedawałem projekt! (śmiech).

Główne założenie metody ThetaHealing® zakłada, że przekonania i uczucia tworzą świat zewnętrzny, więc aby zmienić to, co dzieje się wokół człowieka należy zacząć od zmiany przekonań, np. na temat pieniędzy, zarabiania, własnej wartości, religii, ludzi bogatych itp. „manifestacja opiera się na przekonaniu, że istnieje możliwość stworzenia czegoś z niczego, przy użyciu mocy Stwórcy Wszystkiego, Co Istnieje”[572].

Wszyscy byli zachwyceni, wiesz, chyba za milion złotych żeśmy wtedy sprzedali w ciągu miesiąca, no ale my mieliśmy przejebane, tak? Bo my musieliśmy to wszystko później zrobić tym trzyosobowym zespołem.

Jednak w dalszej narracji Bruno zapowiada już początek kryzysu zdrowotnego, spowodowanego przepracowaniem.

Więc wiesz, kolejne miesiące to była po prostu rzeźnia, nie? I znowu te spadki energii, to samopoczucie! To się naprawdę pogarszało, owszem jakąś podwyżkę dostałem w zamian za to, gdzieś tam ten, ale konsekwentnie to się pogarszało.

Drugi punkt krytyczny – pożar

Do tego nałożył się ogromy stres z powodu zagrożenia życia.

I jeszcze po drodze pożar wtedy miałem, dokładnie w grudniu tego samego roku, co zacząłem ThetaHealing® miałem pożar. Ja to zignorowałem, bo były sygnały ostrzegawcze, bo jak wchodziłem w theta, tam sobie pracowałem w parach z jakąś koleżanką z kursu, to widziałem dym i płomienie. Ale tak sobie pomyślałem, dobra, nie wiem o co chodzi, mam kominek w domu, to pewnie w oczy mi wlazło i tyle.

[571] Tamże, s. 10.
[572] V. Stibal, *ThetaHealing® Manifesting & Abudance Manual,* Warszawa 2015, s. 1

Percepcja pozazmysłowa (ESP: *Extra Sensory Preception*) jest jedną z dziedzin parapsychologii. ESP skupia się na trzech mentalnych fenomenach: (1) na jasnowidzeniu, odbieraniu informacji pomimo odległości, (2) na prekognicji, czyli na przewidywaniu oraz (3) telepatii jako wymianie informacji bez względu na odległość[573]. Naukę o anomalnych zjawiskach mentalnych określa się mianem parapsychologii. Anomalie naukowo i psychologicznie określa się jako zjawiska realne, ale nie wytłumaczalne[574].

No i którejś nocy otwieram oczy no i tu dym i płomienie! Tutaj też ThetaHealing® okazał się bardzo przydatny. Dlaczego? Dlatego, że pożar sprowokowałem ja, no bo nie zabezpieczyłem jakoś dobrze popiołu. Więc jak już zaczął się ten pożar, to była akcja gaszenia i się okazało, że ten dom jest nieubezpieczony w ogóle. Okazało się, że żeby zgasić ten pożar, to strażacy musieli wyciąć dziurę w dachu i jak oni przepiłowali ten dach, to się nagle okazało, że izolacji jest jedna piąta warstwy, która być powinna. Podpisaliśmy porozumienie i tego samego grudnia 2014 dzwoni do mnie komenda, że będą mnie w stan oskarżenia stawiać, za nieumyślne spowodowanie zagrożenia życia lub zdrowia. Umówiłem się na sesję do jednej ze studentek ThetaHealing®. Zapłaciłem jak do dzisiaj pamiętam chyba ze dwie stówy i ona mi jakieś poczucie winy wyciągnęła, nie? I parę dni później dzwoni ta sama komenda, że oni umarzają. (śmiech).

Poczucie winy, jak już wspominałam w rozdziale pierwszym odwołując się do D.R. Hawkinsa, jest obok wstydu jednym z najniższych poziomów świadomości. Nie rozwiązuje problemu osobie, która czuje się winna, ani drugiej stronie. Natomiast ważny jest mechanizm naprawy. „Osoby, odczuwające poczucie winy, skupiają się na swoim niewłaściwym zachowaniu, żałując przy tym, że nie zachowały się w danej sytuacji w inny, bardziej adaptacyjny sposób"[575]. Analizowanie własnego zachowania oraz wnioski wyciągane na przyszłość, są w odróżnieniu od wstydu, pozytywną społecznie konsekwencją poczucia winy.

Mechanizm łańcucha przyczyny i skutku pokazuje jednak, że poczucie winy podświadomie domaga się kary. Tworzenie negatywnych zdarzeń ma podobne działanie jak kreowanie rzeczywistości poprzez pozytywną myśl. Dlatego w rozwoju duchowym, cała praca rozwojowa dotyczy oczyszczania negatywnych, nawykowych myśli ze wstydu, poczucia winy, apatii, strachu czy złości lub dumy w celu podnoszenia poziomu

[573] http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,5145 [data dostępu: 12.04.2024].
[574] E. R. Gruber*, Tajny świat parapsychologii. Szpiegowski program badawczy CIA i rewolucyjne odkrycia nowej parapsychologii,* Wydawnictwo AMBER, Warszawa 2000.
[575] A. Adamczyk, *Wstyd, poczucie winy i psychopatologia – podejście transdiagnostyczne,* „Journal of Education, Health and Sport", 2017, nr 4, s. 422.

świadomości i poprzez przebywanie coraz dłużej na poziomach odwagi, akceptacji, rozsądku, miłości, radości i pokoju – generowanie pozytywnych zdarzeń i ich interpretacji. Z przywołanych słów Narratora wynika, że w sesji terapeutycznej ThetaHealing®, poczucie winy zostało rozpoznane oraz przeprogramowane, wybaczone i zastąpione uczuciem miłości do siebie. Świat zewnętrzny, czyli w tym przypadku pracownicy komendy, wycofali oskarżenie.

Więc w tej robocie, to było takie funkcjonowanie na bardzo silnych, negatywnych emocjach. Ciągle nakręcony, ciągle nakofeizowany, ciągle jak gdyby dopalony, mający takie poczucie, że jeszcze nie dość daję, jak tu to wszystko, zapanować nad tym? I tak sobie trwał ten rok i w końcu przyszła załamka, już taki bardzo silny sygnał ostrzegawczy. Pożar nie pomógł, bo jeszcze się człowiek nie nauczył, to później przyszedł stan przedzawałowy.

Trzeci punkt krytyczny – choroba

Bruno odnosił coraz większe sukcesy i podjął się bardzo trudnego projektu, podczas którego trafił do szpitala z problemami układu krążenia.

I przyszedł taki weekend, żeśmy szykowali raport w biurze, a w poniedziałek rano mieliśmy prezentację w Toruniu. Jadę sobie na ten Toruń, najpierw był pierwszy sygnał ostrzegawczy – usnąłem. Normalnie za kierownicą, nie? I się budzę, jadę prosto na ciężarówkę! Ale twardo do hotelu, myk, myk, gdzieś tam dotarłem, była 3 nad ranem, budzik na siódmą, spać. Otwieram rano oczy, nie mogę ruszać lewą połową ciała! Mam jakiś ucisk w klatce piersiowej i nie mogę ruszać lewą połową ciała.

Moment zwrotny, krytyczne wydarzenie życiowe, którym stał się kryzys sytuacyjny. Rzadkie, nadzwyczajne wydarzenie, którego Narrator nie mógł przewidzieć, jednak poprowadził wątek biograficzny do sytuacji zagrożenia życia i zdrowia[576].

Koncepcja Gerharda Riemanna i Fritza Schützego[577] opisująca trajektorię biograficzną, dotyczy wydarzeń, w których niemożliwe staje się życie w dotychczasowym rytmie i prowadzi do utraty kontroli. Sekwencyjność trajektorii opisał F. Schütze w następującej kolejności: (1) stopniowe gromadzenie się potencjału

[576] E. Stanisławiak, *Psychologia kryzysu*, [w:] *Psychologia kryzysu i interwencji kryzysowej*, (red.) J. Plak, Wydawnictwo WSP TWP, Warszawa 2012.
[577] G. Riemann, F. Schütze, *Trajektoria jako podstawowa koncepcja teoretyczna w analizach cierpienia i bezładnych procesów społecznych,* „Kultura i Społeczeństwo", 1992, nr 2.

trajektoryjnego, (2) przekroczenie granicy uczynienia potencjału trajektoryjnego, (3) próba osiągnięcia i rozwinięcia chwiejnej równowagi radzenia sobie z życiem codziennym, (4) destabilizacja chwiejnej równowagi i radzenia sobie z życiem codziennym, (5) załamanie się organizacji życia codziennego i orientacji wobec samego siebie, (6) próby racjonalizacji trajektorii i pogodzenia się z nią, (7) praktyczna praca nad trajektorią i uzyskanie nad nią kontroli oraz/lub uwolnienie się z jej więzów[578]. Dla Narratora to wydarzenie utraty zdrowia, a nawet zagrożenia życia było przełomowym momentem edukacyjnym. Wówczas postanowił poważnie potraktować nową metodę ThetaHealing® i dokonać zmian w biegu swojego życia.

Ze mną, tą prezentację miła prowadzić, że tak powiem, taka managerka, dziewczyna poziom ode mnie chyba wyżej nawet. A jej pierwsza reakcja, mówi: Jak ty tak możesz, tak w ostatniej chwili mnie zostawić (śmiech). Z pretensjami do mnie, więc rozłączywszy telefon, udałem się do lekarza, zrobili mi EKG, stwierdzili, że był to sygnał ostrzegawczy, kazali mi się zgłosić do kardiologa w Warszawie. Jak wróciłem do hotelu, napisałem maila do szefa, że mam zwolnienie na serce. Przychodzi odpowiedź „jak zamierzasz zarządzać projektem w tym czasie?" (śmiech). Tak, że rozumiesz, że pewne przesilenie musiało nastąpić.

Narrator opisuje swoje emocje związane z odpowiedziami od współpracowników jako pozbawione empatii, przekraczające jego granice tolerancji i sygnał, że jego sytuacja zawodowa nie działa na jego korzyść.

I to wszystko wchodzi w ThetaHealing®, bo to się wszystko działo jakoś tuż przed moją pierwszą Anatomią Intuicyjną. No i ta pierwsza Anatomia była mega dla mnie! Cała druga połowa roku 2015, z jednej strony, że tak powiem chodziłem na wszystkie kursy, które były. Jak to było? Jedynka, Dwójka, Manifestacja obfitości – to było w pierwszym roku, w drugim roku na pewno była Anatomia, Życie jest grą, Choroby i zaburzenia i 7 planów egzystencji. I po tym okresie wróciłem do tego korpo. Aaaa na Dzieciach Tęczy byłem, właśnie.

Bruno w relacji autobiograficznej wskazał na znaczną liczbę kursów, w których uczestniczył w relatywnie krótkim czasie. Intensywność i konsekwencja, z jaką zaangażował się w proces uczenia się, świadczą o jego silnej motywacji wewnętrznej i gotowości do zmiany. Przyjęta przez niego strategia edukacji pozaformalnej przyniosła

[578] F. Schütze, *Trajektorie cierpienia…*, s. 25.

zauważalne efekty – zarówno w zakresie przemiany osobistej, jak i w przekształceniu jego relacji z otoczeniem.

W 2016 powrót do Deloitte'a. Nowy ja – nowa rzeczywistość. No i ten powrót już dużo lepszy, dużo łatwiejszy. Rzeczywiście, takie bardzo mocne budowanie takiej bardzo silnej pozycji. Ten nasz zespół 3 osobowy zaczął dotykać takiej masowej ekspansji, żeśmy w ciągu roku, tak jak normalnie sprzedawaliśmy za 3–4 miliony projektów, tak pociągnęliśmy za 20 milionów. W nagrodę sobie wynegocjowałem jakiś miesiąc wolnego, pojechałem na Maltę, dostałem pierwszą promocję polityczną w korporacji, więc dostałem managera, zmienił się mój model pracy, miałem jakieś budżety do zrobienia, wszystko to jak gdyby zaczęło wyglądać dużo, dużo lepiej. Jeszcze wtedy firma siedzibę zmieniła, na jeden z najzajebistszych wieżowców z Warszawie, z resztą mega wykończony z kawiarnią na 22 piętrze. To ile ja czasu spędziłem w tej kawiarni, to tylko ja wiem i niech tak zostanie.

Narrator sam w swojej opowieści zauważa własne postępy, rozwój i efekty kształcenia na kursach.

Więc ta zmiana w ThetaHealing® była gigantyczna. Zaczęliśmy od takiego zaszczutego dziecka, które walczyło o przetrwanie, a tutaj po trzech latach powiedzmy sobie, mamy gościa, który tak naprawdę był drugi po Bogu, bo nade mną był ten szef tylko, nie było nikogo pomiędzy nami i potem ja, który ma własny zespół, własną działkę, własny budżet do zrobienia, któremu nikt nie mówi co i jak ma robić. Jak to mój szef w nowej odsłonie powiedział: możesz pół dnia w kawiarni siedzieć, byle byś budżet zrobił. Więc ja korzystałem z mojego prawa. To były moje nowe prawa pracownicze.

Bruno ma świadomość nauki z własnej biografii. Wyjście poza dotychczasowe środowisko społeczne poprzez nowy status społeczny osiągnięty pracą i determinacją wykraczają poza stare wzorce poprzedniego pokolenia a nawet dotychczasowego życia Narratora[579]. Ma tu miejsce refleksja nad własnym procesem pedagogicznym, zauważony proces edukacyjny w ujęciu całożyciowym.

I wracając do ThetaHealing® i jego konsekwencji. To zajebiste było to, że to było pierwsze takie doświadczenia mind over mater, że ja zmieniam coś w głowie i się zmienia w świecie! Pod tym względem było super. Fenomenalne były te efekty, bo efekty były, one nie były z dnia na dzień, one były w perspektywie 2 czy 3 lat, no ale jak wzięliśmy tego Bruna, który poszedł na pierwszy stopień ThetaHealing® i tego Bruna, który był

[579] P. Alheit, *Teoria biografii…*, s. 26.

managerem w tym wieżowcu, chyba jednym z najwyższych w mieście z tą kawiarnią na 22 piętrze, to to już była zupełnie inna jakość życia. Gdzieś po drodze wyparowała cała ta agresja do siebie, tak? To takie wiesz, ta bezwzględność, co mi świat pokazywał, typu „jak zamierzasz zarządzać tym projektem?" w stanie przedzawałowym. Już mi nic się nie spaliło, więc efekty były i były bardzo dobre.

Bruno podkreśla efekty edukacji oraz zmiany postrzegania świata, wprowadzone w życie zawodowe, osobiste i społeczne.

Rzeczywiście zaczęło to wyglądać i pewien etap został skończony, dopełniony, chyba tą promocją managerską, bo to jest naprawdę takie wywyższenie. Na tym etapie kariery, to jest takie oddzielenie ziaren od plew.

Wyraźnie nakreślona biograficzna refleksyjność[580], do której Bruno odnosi się w swojej wypowiedzi, konstruuje jego nową jakość zdarzeń i wiedzy. Efektem tej zmiany była nowa sytuacja zawodowa.

Dbałem o zespół, w ogóle była tak dziwna sytuacja, która budziła wiele zawiści, że te moje projekty one szły bez jakiś takich awantur. To znaczy nie było takich sytuacji, że trzeba było zarywać weekendy, noce, pracować po 15 godzin dziennie, nie. Cały zespół pracował w miarę sensownie. Oczywiście ja byłem mega pragmatyczny w tym. Wyciągałem najlepszych. A że byli to najlepsi ludzie jacy byli, to oni spokojnie się wyrabiali. Natomiast mi to pozwalało wychodzić o czasie i mojemu zespołowi też.

Bruno opisuje jeszcze kilka zmian w karierze zawodowej, przeprowadzkę do Brukseli, następnie na Maltę, podejmowanie współpracy z różnymi podmiotami, gdzie na każdym z tych etapów doświadczał zdarzeń, zauważał niesłużące przekonania i powtarzające się sytuacje i pokonywał je za pomocą pracy mentalno-duchowej metodą ThetaHealing®. Ostatecznie powrócił do Polski i założył własną firmę.

I teraz jak gdyby jesteśmy tu gdzie jesteśmy, tak? Firma się rozwija, natomiast wracając do samego ThetaHealing® i do samej tej ścieżki healingowej. On był mega fajny na początku, bo on naprawdę bardzo, bardzo pomagał.

Zmiana

[580] Tamże, s. 29.

Później jeszcze robiłem coś, co się nazywa Matrix Energeti, z Richardem Bartletem i melisą Joi – Jonhson. No i do nich jeździłem na te kursy, jeździłem na sesje prywatne, to było drogie, ale mega rozwijające. Nie żałuję ani eurocenta na to, z resztą na ThetaHealing® również nie żałuję. No a później to już się zaczął Kurs Cudów[581] *razem z Drogą Serca*[582] *i tu jesteśmy dzisiaj.*

Krytyczna wypowiedź Narratora dotyczy pewnego fragmentu programu nauczania, uzasadniona własnym mechanizmem przetrwania z dzieciństwa.

Z rzeczy, które uważam za negatywne, ale to też wynika z pewnej takiej mojej predestynacji. Czyli ja, jako człowiek z trudnym dzieciństwem, ja ten mechanizm już wyłapałem jakiś czas temu, natomiast, wyłapałem go trochę za późno, generalnie miałem taki mechanizm uciekania w marzenia. Nie?

Fantazjowanie jest jednym z niedojrzałych mechanizmów obronnych. „Mechanizmy niedojrzałe chronią jednostkę przed przeżywaniem stresu, ale mogą prowadzić do zachowań nieakceptowalnych społecznie i bywają bardzo uciążliwe, choć osoba, która ich używa, zazwyczaj nie dostrzega problemu”[583]. Dominują one w wieku adolescencji i tworzy się je w celu uniknięcia przykrych przeżyć.

Tak jak gdyby – tu jest źle, ale za to tędy i tamtędy, tak sobie tworzyłem jakąś tam historię alternatywną. I ten mechanizm, on latami ćwiczony trochę został i ThetaHealing® trochę to wspierał. To znaczy jak masz jakąś taką tendencje ucieczkową, do przestrzeni, których nie ma, takich alternatywnych, to ta metoda w moim odczuciu to wspiera. Tam jest to czytanie planu duszy, czytanie przyszłości – co to będzie, znów coś co będzie, ale nie jest. Jest przeznaczenie, jest taka tendencja, by wszystkie tam siły wyższe, przewodnicy duchowi itd., znowu jak gdyby odrywanie od tego problemu, który masz przed nosem, albo właśnie te poprzednie wcielenia, prawda? Ja uważam, że to jest pewien mechanizm ucieczkowy. Tu jest gdzieś problem moim zdaniem. Tutaj to jest niedoszacowane ryzyko, że ludzie odlatują. Wolałbym, żeby tego tam nie było.

W przedstawionej biografii Bruna opartej o progres kariery, impulsem do szukania pomocy w rozwoju duchowym były trzy zdarzenia krytyczne, które prowadziły do coraz głębszego poszukiwania alternatywnych rozwiązań problemów ze złym samopoczuciem, ze zdarzeniami losowymi oraz z poważnymi komplikacjami

[581] H. Schucman, K. Wapnick*, Kurs Cudów…*
[582] J.M. Hammer, *Droga Serca…*
[583] M. Mrozowicz-Wrońska, *Mechanizmy obronne – teoria, pomiar, eksperyment*, WPiK Open Access, Poznań 2021, s. 12.

zdrowotnymi. Ambitna praca w korporacji i wysiłek ponad ludzkie siły doprowadził Narratora do rozwoju w nurcie duchowości.

Dla Bruna rozwój duchowy przyjął charakter pragmatyczny, polegający na zgłębianiu natury rzeczywistości poprzez połączenie filozofii i fizyki, co miało na celu wyjaśnienie mechanizmów funkcjonowania otaczającego świata. Bruno przyznaje, że wcześniej był przekonany o obiektywnej naturze rzeczywistości, co wiązało się z przekonaniem o konieczności ciężkiej pracy, przewyższania innych wiedzą oraz konkurowania. Jednakże rozwój duchowy zmienił jego sposób postrzegania świata, prowadząc go do zrozumienia, że cała doświadczana rzeczywistość jest odzwierciedleniem umysłu jednostki, a myśli odgrywają kluczową rolę w jej kształtowaniu. W efekcie, zmieniła się jego relacja z otaczającym światem, sobą samym oraz Bogiem.

2.2.3. Uznanie RÓŻY

Doświadczenie pogardy ze strony innych ludzi mieści się w koncepcji A. Honnetha, mówiącej m.in. o odmowie uznania. Pogarda to subiektywne odczucie ludzi, którzy spotkali się w swojej biografii z odmową uznania. Jak podaje M. Nowak-Dziemianowicz, która kategorii uznania poświęciła cykl badań[584], osoby doświadczające przemocy czy to fizycznej, psychicznej a szczególnie seksualnej bardzo rzadko są gotowe, by opowiadać o swoich przeżyciach, wracać pamięcią do nich, czy je analizować. W wywiadach częściej słychać tę narrację pomiędzy wierszami. Jednocześnie podzielam przekonanie, że „Nie wolno milczeć o tej zbrodni tajemnej. Zbrodni przeciwko wszystkiemu, co normalne, gdzie zbrodniarz cieszy się szacunkiem a pogarda i destrukcja dosięga jego ofiarę”[585].

Pomimo trudnej natury doświadczeń Narratorki, pełnych tajemnic, wstydu oraz lęku przed odrzuceniem, podjęłam się interpretacji tej biografii z zachowaniem delikatności, zachowując standardy etyczne obowiązujące baczy i badaczki. Starałam się zachować wrażliwość wobec opisywanych wydarzeń, jednocześnie nie unikając konieczności ukazania faktów, konsekwencji oraz cierpienia wynikającego z traumy molestowania dzieci. Celem tej analizy było nie tylko zrozumienie wpływu tych tragicznych wydarzeń na życie bohaterki, ale również podkreślenie długoterminowych

[584] M. Nowak-Dziemianowicz, *Walka o uznanie…*
[585] A.M. Nowakowska, *Przeklęte,* Wydawnictwo Zwierciadło, Warszawa 2002, s. 5.

skutków psychologicznych, emocjonalnych i społecznych, jakie mogą wynikać z tak głęboko raniących doświadczeń.

Uważam, że publikowanie informacji o różnych podejściach teoretycznych, terapeutycznych oraz alternatywnych metodach jest niezwykle wartościowe. W kontekście pomocy prowadzącej do zmiany, kluczowe jest, aby podejście było dostosowane do indywidualnych potrzeb, specyfiki człowieka i jego unikalnej wrażliwości. Każda osoba ma swoiste doświadczenia, emocje i reakcje, dlatego standardowe rozwiązania terapeutyczne mogą nie być wystarczające.

Różnorodność podejść, w tym zarówno tradycyjne, jak i alternatywne metody, otwiera drzwi do bardziej holistycznej terapii, która uwzględnia całość doświadczeń człowieka. To może obejmować nie tylko uznane techniki psychologiczne, takie jak terapia poznawczo-behawioralna, psychodynamiczna czy humanistyczna, ale także podejścia komplementarne, jak medytacja, mindfulness, ThetaHealing® czy inne metody pracy z ciałem, oddechem i sferą nieuchwytnego ducha.

Uznanie dla różnorodności terapii pomaga w przekroczeniu ograniczeń logicznych i ram, w których często zamykany jest proces terapeutyczny. To właśnie elastyczność i otwartość na nowe możliwości terapeutyczne mogą przynieść pacjentom głębsze zrozumienie siebie oraz pełniejsze zdrowienie.

Biografia Róży charakteryzuje się wzmiankami, wstydliwie wypowiedzianymi przez zęby, prawie tak, by nie były słyszalne. Narratorka zdecydowała się jednak z biegiem czasu nazwać problem, którym było molestowanie seksualne przez osobę z najbliższej rodziny. Opowiedziała też o przemocy fizycznej ojca w stosunku do matki z konsekwencjami hospitalizacji ofiary, która przeżyła tylko dlatego, że dziewięcioletnia wówczas Narratorka udzielała pomocy do czasu przyjazdu lekarza. Róża, która wie, że biografie rodzinne mogą rozwiązać wiele tajemnic, opowiada również o gwałconej babci w czasach wojny, co w świetle istniejących opisów obserwacji i powielania zachowań z pokolenia na pokolenie, ma dla Narratorki ważny wymiar.

Punkt krytyczny – molestowanie

Nie mam pojęcia jak przyszłam na świat, ze szczątków opowiadań matki wiem, że miała jakiegoś partnera przed moim ojcem, w którym była bardzo zakochana i zostawiła tego partnera dla mojego ojca. Moment mojego poczęcia wiem, że był momentem przemocy. Potem, potem, był moment porodu, który znam już z opowieści, że był porodem długim i traumatycznym dla mojej matki, która o mało nie zeszła. Urodzenie moje, z historii wiem, że wtedy się trzymało dziecko oddzielnie, mnie chyba przez tydzień, więc to

jest fakt z opowieści. No, przypomina mi się to oddzielenie, przez karmienie mnie nakładkami szklanymi przez matkę. Potem jest znaleziony wątek w ThetaHealing®, z ojcem, który „sadzał mnie sobie na kolanka".

Tym właśnie symbolicznym językiem Narratorka opowiedziała o swoim życiowym bólu o swojej traumie, która pociągnęła wiele komplikacji życiowych, zbudowanych na tym zdarzeniu, na przemocy i molestowaniu seksualnym. Istnieją trzy kategorie definicji wykorzystania seksualnego: kliniczne, prawnicze i społeczne. Przytoczę jedną z definicji stworzoną przez SCOSAC (*Standing Committe on Sexually Abused Children*) „Dzieckiem seksualnie wykorzystanym uznać można każdą jednostkę w wieku bezwzględnej ochrony, jeżeli osoba dojrzała seksualnie, czy też przez świadome działanie, czy też przez zaniedbanie swoich społecznych obowiązków lub obowiązków wynikających ze specyficznej odpowiedzialności za dziecko, dopuszcza do zaangażowania dziecka w jakąkolwiek aktywność natury seksualnej, której intencją jest seksualne zaspokojenie osoby dorosłej"[586]. Przy czym *seksualne zaspokojenie osoby dorosłej,* jest w tym przypadku kluczowe.

Magdalena Czub uważa, że problemem „(…) dziecka molestowanego seksualnie jest przede wszystkim brak zaufania do świata i otaczających je ludzi. Zaufanie to zostało zniszczone wskutek naruszenia intymnych granic cielesnych, przez lekceważenie potrzeb i ignorowanie woli dziecka"[587]. Biografia Róży pełna jest sytuacji braku zaufania, mobbingu, przekraczania granic, braku szacunku, odrzucenia, terapii oraz opisywanej przez Narratorkę bardzo małej wiary w siebie i we własną wartość, mimo imponującego wykształcenia, sukcesów zawodowych, nieprzeciętnej inteligencji i zaradności życiowej. Zadziwiająca jest ta ogromna różnica pomiędzy tym, jak widziana i podziwiana jest z zewnątrz, przez pracodawców, współpracowników, klientów, pacjentów, przyjaciół a jej opisem własnego zdruzgotanego wnętrza, wyobrażeniem śmierdzącego ciała, braku wiary we własną mądrość, decyzyjność i skuteczność. Kobiecość jest przez Narratorkę również stawiana pod znakiem zapytania.

Dzieciństwo

[586] M. Sajkowska, *Wykorzystywanie seksualne dzieci. Ustalenia terminologiczne, skala zjawiska, oblicza problemu społecznego,* „Dziecko Krzywdzone", 2002, nr 1, s. 7.
[587] M. Czub, *Zrozumieć dziecko wykorzystywane seksualnie,* Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2014, s. 232.

Z domu, z dzieciństwa ja osobiście pamiętam głównie napięcia i awantury. Jakieś otępienie matki pamiętam. Pamiętam z dzieciństwa to otępienie jej, pamiętam strach, jak wchodził ojciec.

„Przemoc seksualna często jest wspólnym sekretem rodzinnym, członkowie rodziny o niej wiedzą lub przeczuwają, że ona istnieje, ale nikt nie stara się przeciwstawić sprawcy i zatrzymać stosowaną przez niego przemoc"[588]. Agnieszka Widera-Wysoczyńska wyróżnia dwa typy zachowań matek w tego typu rodzinnej dysfunkcji, są to matki nadopiekuńcze i niereagujące. W przypadku Róży, jej matka reprezentuje typ matki *niereagujący*, charakteryzujący się bezradnością, odrętwieniem, unikaniem, brakiem rozmów na temat jej przeszłości oraz lęk przed nazwaniem i zareagowaniem na bieżącą sytuację. Matki reprezentujące ten typ reagowania nie odczuwają empatii do siebie, ani do dziecka. Zaprzeczają faktom ze swojej biografii, są emocjonalnie nieobecne dla dziecka i nie zauważają jego potrzeb[589].

Pamiętam, że jak się nachlał, to śmierdział. Pamiętam jakiś trud i poczucie winy, że się rozwodzą. Pamiętam jakieś obarczanie mnie odpowiedzialnością, czy oni się mają rozwieść, czy nie. Mnie matka pytała, czy chcę, żeby ona się rozwiodła. Pamiętam jakiś wstyd z tego okresu, pamiętam jakieś krzyki i awantury. Pamiętam wstyd z placu zabaw, że słyszę te krzyki z dworu.

Wstyd i poczucie winy, to dwa najniżej lokujące się poziomy świadomość wg skali D.R. Hawkinsa[590]. Od tego, czy Narratorka znajdzie rozwiązanie, jak wydobyć się z uzależnienia od szukania tychże emocji poprzez wiktymizację, jak zakończyć szukanie kontaktu z oprawcą i wracanie myślami do sytuacji sprzed lat, zależy proces zbudowania uznania dla siebie samej.

Zdrowienie dla Róży, to proces pozbywania się, fragment po fragmencie, poczucia winy za to, co się wydarzyło. M. Nowak-Dziemianowicz uważa, że do tego procesu muszą być spełnione specyficzne warunki społeczne: (1) społeczna zgoda dopuszczenia do głosu ofiar przemocy, (2) społeczne pozbycie się wstydu za to

[588] A. Widera-Wysoczańska, *Ten straszny bliski – dynamika przemocy seksualnej w rodzinie,* „Charaktery", 1998, nr 3.
[589] http://psychoterapia.wroclaw.pl/poradniki/reakcje-matek-na-ujawnienie-przemocy-i-postepowanie-psychologiczne/ [data dostępu: 18.07.2024].
[590] D. Hawkins, *Przekraczanie…*

doświadczenie, za to, że ludzie w ogóle są zdolni do takich czynów, (3) społecznie wypracowane potępienie wobec sprawców, a nie ofiar, (4) społeczna empatia i wsparcie dla ofiar. Do tego procesu należy włączyć całą społeczność, oprócz psychologów i terapeutów potrzebni są również pedagodzy i nauczyciele, media i polityka[591], po prostu wszyscy.

W zasadzie to pamiętam, teraz mam poczucie takiego otępienia, ogłupienia i o co tam chodzi w moim życiu. Pamiętam poczucie osamotnienia. Jestem w okresie podstawówki. I blackout znowu jakiś blackout, pustka. Do końca podstawówki, do 14 roku życia nic nie pamiętałam.

U Narratorki pojawia się zjawisko amnezji dysocjacyjnej, charakteryzujące się brakiem wspomnień, które może obejmować okres życia aż do końca szkoły podstawowej. „To zjawisko można wyjaśnić tym, że nasza pamięć chroni nas przed wiedzą o zdarzeniach, które w momencie ich dziania się były zbyt trudne, żeby można było sobie z nimi poradzić. Do takich zdarzeń należy przemoc seksualna lub przemoc fizyczna, maltretowanie"[592].

Osoby żyjące w dysfunkcyjnej rodzinie często wykształcają w sobie mechanizm deformowania obrazu rzeczywistości. Chronią agresorów, przejmują winę, widzą siebie jako odmieńców oraz negują poczucie krzywdy. Mają trudność z rozróżnieniem, co przynależy do nich, a co do krzywdzicieli. Zwykle rodzi to lęk przed sobą i światem[593]. Ofiary przemocy w rodzinie stają się połączone ze sprawcami i często jest to tak mocne połączenie, że spoglądają na siebie przez pryzmat sprawcy i trudno jest im rozdzielić własny obraz od obrazu sprawcy[594].

Następnie Narratorka opisuje okres adolescencji i przejścia ze szkoły podstawowej do liceum.

Nie dostałam się jednym punktem do prestiżowego liceum. I to było dla mnie duże negatywne przeżycie. Pamiętam jak płakałam, pamiętam jak stałam na przystanku i spotkałam starszą siostrę koleżanki z podwórka, przez tak zwany przypadek, teraz dopiero widzę w tym rękę Boga, która przekierowała mnie do liceum, które się okazało być najbliższym liceum mojego domu. Ja tam pojechałam, stałam w takiej długiej kolejce i rozmowa z dyrektorem trwała 30 sekund. On zobaczył moje świadectwo na szóstkach i nie miał więcej pytań. Potem się okazało, że w tym liceum byłam w klasie, w której były

[591] M. Nowak-Dziemianowicz, *Walka o uznanie…*, s. 305.
[592] D. Dyjakon, *Świat według DDA,* „Świat Problemów", 2012, nr 2, s. 17.
[593] Tamże, s. 19.
[594] M. Nowak-Dziemianowicz, *Walka o uznanie…*, s. 291.

takie dzieci jak ja! Co najmniej w połowie, które przyszły piątkowe, szóstkowe z jakiś innych szkół, więc de facto byłam w najsilniejszej klasie. Tam też byłam gwiazdą w tym sensie, że bardzo dobrze się uczyłam. Jakieś mam poczucie osamotnienia, bo nie pamiętam czy tam byłam lubiana w związku z tym, że zawsze się uczyłam najlepiej. Dostałam wyróżnienie po maturze jako jedna z dwóch osób.

W koncepcji trajektorii cierpienia[595] przychodzi moment ponownego zbudowania nowego porządku codzienności. W życiu Róży następuje okres licealny i nie jest to jeszcze faza zmiany nagromadzonych wcześniej schematów działania, ale jest to pierwszy okres w życiu Narratorki, w którym mogła opuścić niezdrowe środowisko i rozpocząć tworzenie siebie od nowa, w spokojniejszych warunkach. Należy jednak podkreślić, że koncepcja trajektorii cierpienia w przypadku molestowania seksualnego, jest dodatkowo nadpisana poczuciem winy i odpowiedzialnością za zdarzenie, ponieważ ofiara brała w nim udział, była jego częścią. „Nie tylko ofiarą, ale także uczestnikiem"[596]. Podawane przez psychologów, pedagogów i socjologów rozwiązania w kierunku wyjścia z cierpienia są w takiej sytuacji bardzo utrudnione, a mechanizmy, które wydają się logiczne i proste dla osoby patrzącej na tę sytuację z boku, są dla ofiar przemocy seksualnej zablokowane właśnie poprzez to nadpisane, dodatkowe uczucie jakim jest poczucie winy oraz przemieszczenie ról i granic.

Liceum było chyba łatwiejszym dla mnie okresem. Mignęła mi taka myśl, że dlatego, że nie było wtedy ojca. Tam byłam w komitywie z nauczycielami zawsze. Ja się mogłam spóźniać do szkoły i nie miałam żadnych konsekwencji. Ja mogłam skakać przez płot, też nie miałam konsekwencji. Mogłam spóźniona przychodzić na klasówkę, też nie miałam konsekwencji, po prostu bardzo dobrze się uczyłam.

Zmiana środowiska okazała się bardzo korzystna w sferze rozwoju mentalnego i uczenia się. Róża opowiada, że dostała uznanie od nauczycieli, od autorytetów. Teoria uznania A. Honnetha jest teorią zmian społecznych, którą napędza konflikt moralny oraz potrzeba pracy nad własną tożsamością. „Relacje uznania konstytuują intersubiektywne warunki, w których może zaistnieć indywidualna tożsamość"[597].

[595] G. Riemann, F. Schütze, *Trajektoria jako podstawowa koncepcja teoretyczna w analizach cierpienia i bezładnych procesów społecznych,* [w:] *Metoda biograficzna w socjologii,* (red.) K. Kaźmierska, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków, 2012.
[596] M. Nowak-Dziemianowicz, *Walka o uznanie…*, s. 302.
[597] M. Nowak-Dziemianowicz, *Walka o uznanie…*, s. 55.

Na studiach z biotechnologii wyjechałam na stypendium, do Turku, pojeździłam trochę po świecie. I to był fajny okres, tam było więcej imprez, tam było chodzenie nad morze, tam było trochę więcej życia.

Na tym etapie biografii, Róża wchodzi na drugi poziom teorii uznania, tzw. poziom etyczności, poziom rozumu. Następuje on po pierwszym poziomie pożądania, samowiedzy, życia i jednocześnie poprzedza poziom trzeci, czyli poziom ducha, do którego Narratorka dotrze po kolejnych studiach – psychologicznych.

Wyjechałam na to stypendium do Turku do Finlandii, to był kolejny jakiś moment przejścia. Tam dostałam jakiś akademik z ich czasów komunistycznych, tak to ujmę, gdzie budowali pojedyncze pokoje z kuchenką i łazienką, z których nie trzeba było wychodzić w ogóle, no bo wszystko tam było w tym pojedynczym pokoju. I nie było lamp w suficie, nie było otwieranego okna. Jak zgłosiłam to w administracji, że ja chcę mieć lampę naprawioną w suficie, żeby mieć światło, to się dowiedziałam, że taki jest odsetek samobójstw w Finlandii wśród studentów, że po prostu tego się nie robi specjalnie, to była dla mnie szokująca wiadomość.

Teoria, która jest rezultatem długiej ewolucji myśli filozoficznej i duchowej, mającej korzenie w starożytności i rozwijanej przez różnych myślicieli aż po czasy współczesne, mówiąca o tym, że nasze myśli i uczucia tworzą zewnętrzny świat, jest wyraźnie widoczna w tym fragmencie narracji Róży. Osoba po trudnych traumatycznych przeżyciach molestowania, alkoholizmu, bycia świadkiem domowej przemocy fizycznej, psychicznej i seksualnej, u której nagromadziły się uczucia wstydu, braku wartości, braku uznania, trafia do kraju z dużym odsetkiem samobójstw. Dodatkowo spotyka, czy nawet zostaje do niej przyciągnięta jak magnes młoda kobieta po traumatycznych doświadczeniach, która nie radzi sobie z emocjami.

Pamiętam jak jakaś dziewczyna się cięła z powodu jakiegoś faceta. Miała taką szramę, chyba na 7 cm długą i głęboką chyba na pół cm, z którą do mnie zapukała, ale z taką merytoryczną chęcią znalezienia odpowiedzi na pytanie, czy to wymaga szycia, czy ona może po prostu tak zostać z tym, bo myślała, że jestem studentką medycyny. Więc ja ją jakoś tam zaopatrzyłam, a ona mi to tak prosto wytłumaczyła, że rozmawiała z chłopakiem, miała w sobie takie napięcie i w związku z tym się pocięła. No ale też pamiętam, że sobie poradziłam i poznałam ją i super dziewczyna! Potem się okazało, po jakiej ona była traumie, uratowała sobie życie tam przyjeżdżając.

Róża w czasie wymiany studenckiej zauważyła różnice kulturowe w podejściu do nagości i intymności. Odkrywanie nowych aspektów seksualności i intymności może

prowadzić do kształtowania się tożsamości seksualnej oraz wpływać na samoakceptację i zrozumienie innych. Wypowiedź pokazuje, jak ważne są doświadczenia międzykulturowe w poszerzaniu horyzontów i zrozumieniu różnorodności ludzkich doświadczeń i tożsamości, co może prowadzić do większej tolerancji i akceptacji.

Dużo tam było ekscytujących nowość, kąpanie się nago w basenie, bo oni mają podział na kobiety i mężczyźni, w innych dniach przychodzą. Kąpanie się nago w przeręblu, czy tam miałam takie zdarzenie ze dwa razy, że jakaś dziewczyna mnie podrywała. Pamiętam moje zdziwienie, gdy się dowiedziałam wtedy, że ludzie mogą być homoseksualni, albo biseksualni. Pamiętam, jak wyciągnęłam wtedy wniosek, że w zasadzie wszyscy teraz są bi. Takich poznawałam tam wtedy ludzi, którzy byli otwarci na ten temat. A ja się dowiedziałam dopiero, że można być homo albo bi, w wieku dwudziestu paru lat!

Narratorka wspomina o byciu podrywaną przez dziewczynę, co może wskazywać na spotkanie z bardziej liberalnym podejściem do kwestii płci i orientacji seksualnej. Ten etap procesu odkrywania i adaptacji do nowych norm kulturowych i społecznych, związanych z nagością, intymnością i seksualnością może wpływać na osobiste przekonania i zrozumienie różnorodności ludzkiej tożsamości oraz na przyszłe preferencje seksualne.

I potem zrobiłam z tej pracy, którą tam robiłam w labie na czwartym roku, zrobiłam pracę magisterską i po powrocie do Polski, profesor genetyki z Uniwersytetu Medycznego, jak zobaczył tą pracę, to powiedział mi, że z niej w Polsce byłby doktorat, bo nikt tego w Polsce nie robi. Z tego była publikacja, z tego był tzw. sukces naukowy i to na taką skale międzynarodową, ja byłam drugim autorem w tej publikacji, co z resztą mnie zdziwiło, że mnie tak uhonorowano. Zaproponowano mi robienie doktoratu, ale nie zdecydowałam się na ten doktorat. Nie wiem, czy się nie zdecydowałam z lęku? Że za głupia jestem, że sobie tam nie poradzę?

Doświadczenie przemocy, zarówno fizycznej, emocjonalnej jak i seksualnej może prowadzić do głębokiego osłabienia poczucia własnej wartości, ponieważ ofiary często internalizują negatywne komunikaty i przekonania, które im towarzyszą. „Ofiary przemocy seksualnej nie są w stanie zaakceptować siebie”[598].

Przemoc może prowadzić do przewrotu w postrzeganiu siebie, gdzie ofiary zaczynają wierzyć, że są mniej warte a długotrwałe narażenie na przemoc osłabia wiarę

[598] Tamże, s. 291.

w siebie i swoje umiejętności. Poczucie własnej wartości odpowiada za kręgosłup osobowościowy człowieka, reguluje jego zachowania istotne w konstruowaniu relacji ze sobą i światem[599]. Z wypowiedzi Narratorki wynika bardzo duża różnica w postrzeganiu siebie. Profesorowie widzą w jej pracy wielką wartość, natomiast Róża ma zaburzony obraz własnych umiejętności, wiedzy, wartości.

Inną sferą życia, w której Róża ma przesłoniętą, zaburzoną samoocenę[600] to relacje damsko-męskie.

Był taki chłopak na studiach. Ja miałam 18 lat a on 31. Trenowałam aikido wtedy i wyjechaliśmy na jakiś festiwal, z jeszcze jedną koleżanką. Ja sobie tłumaczyłam, że on jest kilkanaście lat starszy, ma żonę i trójkę dzieci, więc niemożliwa jest ta relacja z nim. Po tym festiwalu zaczął być z moją koleżanką w moim wieku. I mnie tak rąbnęło, że przestałam trenować aikido, tylko żeby ich nie widzieć. A oni do dzisiaj są razem, 20 lat. Takie przekonanie, co jest możliwe, co jest niemożliwe. I to w zasadzie pamiętam z tego okresu, że albo mnie interesował facet a był zaraz z moją koleżanką, albo facet się mną interesował, a mnie to zupełnie nie interesowało.

„Wykorzystywanie dziecka jest złem nie tylko dlatego, że pozbawia je praw do normalnego dzieciństwa i nawet nie dlatego, że zabija jego niewinność, jest złem dlatego, że niszczy w dziecku jedną z najistotniejszych szans rozwojowych – zdolność wchodzenia w intymne więzi międzyludzkie. Jeżeli nadużycie zdarza się w rodzinie – powstaje dodatkowe niebezpieczeństwo odizolowania dziecka od świata zewnętrznego"[601]. Opisywane tu zdarzenie blokuje rozwój zachowań społecznych, „staje się przeszkodą w projektowaniu własnego życia"[602]. Podejmowane decyzje z perspektywy braku zaufania, poczucia zagrożenia, niskiej samooceny niosą ze sobą pewne konsekwencje. Partner wybierany z takim poziomem świadomości spełnia zakodowane, wyuczone, specyficzne i negatywne podświadome predyspozycje. Tak Narratorka opisuje wybór męża:

Pamiętam jak w pewnym momencie postanowiłam, że chcę mieć faceta. Naukowa, techniczna, teoretyczna decyzja. I znalazłam tego faceta, przez jakiś portal randkowy się umówiłam. No, miałam swoje pierwsze doświadczenia. Byliśmy ze sobą miesiąc, może

[599] D. Wosik-Kawala, *Korygowanie samooceny uczniów gimnazjum,* Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2007.
[600] R. Biernat, *Troska o poczucie własnej wartości. Dzieci w rzeczywistości szkolnej – wymiar teoretyczny i praktyczne implikacje,* „Społeczeństwo – Edukacja – Język", 2016, nr 4.
[601] M. Banach, T.W. Gierat (red.), *Z zagadnień profilaktyki zagrożeń społecznych,* MTM, Uniwersytet Pedagogiczny, Kraków 2010, s. 102.
[602] M. Nowak-Dziemianowicz, *Walka o uznanie…*, s. 297.

dwa. A potem zakochałam się w mężu mym Jarosławie. Też biegnąc na jakiś obóz nurkowy dotarłam do tego jeziora. Tam, wieczorem mnie odebrał, był sam, na czarno ubrany, w czarnej czapce, a on z kolei mnie pamięta, że ja byłam ubrana na czerwono, miałam czerwone skórzane buty, czerwoną skórę i spodnie czerwone też miałam. No, jaka parafraza wkurwienia! Potem pamiętam, jak na Lanzarote, mi się oświadczył z pierścionkiem i pamiętam jaką miałam wtedy myśl, z jakich pobudek, się…, że to nie wyjdzie, nie? Już wtedy było źle, po 3 latach bycia razem, a ja powiedziałam „tak".

Mit świętej rodziny w polskim społeczeństwie oparty o chrześcijańskie, patriarchalne wzorce utwierdza młodzież o konieczności budowania rodziny i jej utrzymania bez względu na to, co dzieje się we wnętrzu. Pozory normalności, wzajemnej miłości i utrzymanie ram rodzinnych, zbudowanych na nierozerwalnym małżeństwie, prowadzi do powielania niebezpiecznych dla zdrowia i życia schematów. Róża pochodzi z rodziny dysfunkcyjnej, w której występowały przemoc psychiczna, fizyczna, seksualna oraz nadużywanie alkoholu. Gdyby na tym etapie jej rozwoju, jeszcze przed osiągnięciem dorosłości i związanych z nią odpowiedzialności, zadziałały dojrzałe mechanizmy wsparcia społecznego, umożliwiające wgląd w jej stan psychiczny i duchowy, istnieje możliwość, że nie doszłoby do powielenia destrukcyjnych schematów.

No! Tak! Jakbym nie była wtedy zakochana, to widziałabym róże rzeczy, które dla niego były oczywiste, np. że jak jest zmęczony, to nie odprowadza mnie na przystanek, ja tam kwitłam u niego do nocy. Albo, że jedziemy do jego rodziców i on tam w ogóle się mną nie interesuje, interesuje się mną jego ojciec i mnie tam gdzieś zabiera, czy jego brat w zastępstwie. I co? I oświadczył mi się i mieszkaliśmy sobie razem w Sopocie. O Jezus Maria! Ile tam było wrzasku i niezrozumienia i awantur jakiś. Było też dużo radości i miłości na początku. Nie raz, jak się córka urodziła, to pamiętam też te szczęśliwe zdjęcia. Ale pamiętam też ten absolutny brak komunikacji i zrozumienia, który się kończył moim wrzaskiem. No i tak sobie powieliłam schemat z mojego domu, schemat wrzasków, który słyszą sąsiedzi.

Agnieszka Widera-Wysoczyńska uważa, że „W wyniku przemocy osoba ponosi konsekwencje w postaci utrudnionego lub mniej harmonijnego rozwoju emocjonalnego, intelektualnego, społecznego, moralnego niż potencjalnie jest on możliwy"[603]. Sytuacja, która powtarza się wielokrotnie i przez dłuższy czas, może prowadzić do tego, że dla ofiary staje się ona normą, codziennością i powszechnym doświadczeniem. W wyniku

[603] A. Widera-Wysoczyńska, *Mechanizmy przemocy w rodzinie. Z pokolenia na pokolenie,* Difin, Warszawa 2010, s. 46.

długotrwałego narażenia na określone warunki, takich jak przemoc czy nadużycia, człowiek może zacząć traktować te doświadczenia jako nieodłączną część swojego życia, co wpływa na jego postrzeganie rzeczywistości.

Podświadomość, w obliczu ciągłej ekspozycji na takie sytuacje, może przystosować się do wyuczonych schematów zachowań, niezależnie od ich negatywnych skutków. To prowadzi do automatycznego powtarzania ustalonych wzorców, które, mimo że mogą być szkodliwe, są uznawane za znane i przewidywalne. Taki mechanizm adaptacyjny może utrudniać zmiany i utrzymywać jednostkę w cyklu destrukcyjnych zachowań, nawet jeśli są one niekorzystne dla jej dobrostanu[604].

W konsekwencji, zmiana tych głęboko zakorzenionych schematów wymaga świadomego wysiłku i interwencji terapeutycznej, która może pomóc w przełamywaniu destrukcyjnych nawyków oraz w budowaniu zdrowszych wzorców myślenia i działania.

[604] K. Mate, *Kiedy ciało mówi nie. Koszty ukrytego stresu,* Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2024.

Drugi punkt krytyczny – mobbing

Kolejnym wątkiem podjętym w tej narracji jest mobbing w miejscu pracy. „Mobbing oznacza działania lub zachowania dotyczące pracownika lub skierowane przeciwko pracownikowi, polegające na uporczywym i długotrwałym nękaniu lub zastraszaniu pracownika, wywołujące u niego zaniżoną ocenę przydatności zawodowej, powodujące lub mające na celu poniżenie lub ośmieszenie pracownika, izolowanie go lub wyeliminowanie z zespołu współpracowników”[605].

Badania wskazują, że osoby wychowane w rodzinach dotkniętych przemocą fizyczną, psychiczną, seksualną oraz zaniedbaniem, są bardziej narażone na doświadczenie mobbingu i innych form przemocy w dorosłym życiu, w tym w miejscu pracy. Mechanizm ten wynika z ukształtowania negatywnych wzorców emocjonalnych i behawioralnych w dzieciństwie, które mogą prowadzić do zaburzeń w rozpoznawaniu zdrowych relacji oraz trudności w obronie przed przemocą. Zaburzenia te są bezpośrednio związane z wyższym ryzykiem wiktymizacji i osoby mogą łatwo stać się celem mobbingu lub innych form nadużyć, z powodu swojej obniżonej zdolności do skutecznej obrony psychicznej[606].

Pamiętam, że podjęłam dobrą decyzję, że ja wolę pracować w badaniach klinicznych. Trafiłam do firmy, gdzie pracowałam jako biotechnolog, mikrobiolog w labie, gdzie doświadczyłam mobbingu. Profesor akademicki medycyny, znana postać w Trójmieście i dziewczyna, która prowadziła mu laboratorium mikrobiologiczne, linię produkcyjną całą do płytek, które muszą być sterylne, na których się diagnozuje ludzkie zdrowie i życie, więc łebska kobieta. Pamiętam jak ona zwariowała! Ona miała z nim najwięcej kontaktu, ona się odcięła potem od naszej paczki, którą tam mieliśmy, no tak musiała sobie poradzić, nie? Ześwirowała! Mieszkała po jakiś ogródkach działkowych później z dziećmi, sprzątała, czy gotowała w jakiś jadłodajniach, w kuchni pracowała, po prostu z takim CV, że w Nowym Jorku by ją przyjęli. Po prostu nie wytrzymała kontaktu z „cudownym Panem Profesorem”.

Powyższy cytat wprowadza do osobistych doświadczeń narratorki związanych z mobbingiem. Świadek mobbingu odgrywa kluczową rolę w sprzeciwie wobec niewłaściwego traktowania innych. W kontekście rozwoju duchowego, którego celem jest zmiana zarówno własnych postaw, jak i otaczającego środowiska, istotne jest życie

[605] Ustawa z dnia 26 czerwca 1974 r. Kodeks pracy, Dz.U.2025.277 t.j., Art. 94^3. [Mobbing].
[606] M. Duffy, L. Sperry, *Mobbing: Causes, Consequences, and Solutions***,** Oxford University Press, Oxford 2012, s. 161–173.

w zgodzie z prawdą oraz reagowanie na przejawy kłamstwa, oszustwa, agresji i przemocy, w tym mobbingu. Mobbing przejawia się poprzez szantaż, szykanowanie pracownika, a także przemoc fizyczną i psychiczną stosowaną przez współpracowników lub przełożonych. Skutkiem mobbingu często jest wykluczenie ofiary z życia społecznego.

Róża była zarówno świadkiem mobbingu, jak i jego ofiarą. Obserwowała, jak jej koleżanka na wyższym stanowisku była szykanowana, jednocześnie sama doświadczała podobnych działań. Warto jednak zauważyć, że ofiara mobbingu ma możliwość zgody lub niezgody na bycie ofiarą, co sugeruje, że postawa ofiary może wpływać na dynamikę tego zjawiska.

Ja z nim widziałam się sporadycznie, ale pamiętam jak wchodząc do niego do gabinetu załatwiłam sobie dyktafon, żeby go nagrywać. Natomiast, to był inteligentny człowiek, on gnoił w jakiś perfidny sposób, więc trzeba by to było detalicznie udowadniać. Fałszowanie dokumentów, w sądzie pracy z nimi byłam, bo mi nie chcieli napisać na jakich stanowiskach pracowałam. A mi się wydawało, jeszcze wtedy, że chcę pracować w labie. Więc poszłam do sądu pracy, tam nabawiłam się wrzodów. Potem ta firma padła, ku mojej wielkiej satysfakcji. Czy została sprzedana, nie wiem, w każdym razie nie ma jej już. Koleżanka nadal nie chce mieć z nami kontaktu, grupa się rozpadła.

Barbara Grabowska wymienia konkretne przykłady znęcania się przełożonego nad jego ofiarą do których należą: nękanie, zawyżone wymagania, szykany, konfliktowanie współpracowników, preparowanie kłamliwych dokumentów, ośmieszanie, działania perfidne i bezwzględne, wyrafinowane, niszczące psychicznie wybraną ofiarę. Mobbing jest rodzajem tortur psychicznych, represjonowaniem, niszczeniem reputacji, porażającą przemocą, ma emocjonalne podłoże, często przekracza granice prawne i moralne[607]. Z powyższego opisu wynika, że mobber skutecznie doprowadził do samozniszczenia firmy, co jest ostatecznym wynikiem tego rodzaju działania. Róża – uczestniczka mobbingu – nie zgodziła się na rolę ofiary, po fazie walki, odeszła z niesłużącego jej środowiska, co jest kolejnym krokiem budowania jej nowej tożsamości, która ostatecznie pozwoliła jej się uwolnić od doświadczania przemocy.

Rozwój duchowy

Miałam 33 lata. Leciały jakieś wiadomości w radio, jakoś merytorycznie przedstawiano tam wiadomości, a ja sobie zadałam pytanie, z jakiego powodu boję się

[607] B. Grabowska, *Psychoterror w pracy. Jak zapobiegać i jak sobie radzić z mobbingiem*, Wydawnictwo Wielbłąd, Gdańsk 2003, s. 9.

wyrazu „gwałt"? Ja chyba wtedy zapisałam się na psychologię. Wtedy zaczęłam studiować ustawienia, to była psychologia taka nie klasyczna, pół było klasycznej, a pół było takie odjechane, z tego np. ustawienia Helligera. Uczyłam się ustawień, czy techniki NLP, pracy ze świadomością, ja to miałam na studiach psychologicznych i tam zaczęło do mnie docierać dopiero, co powielam, co się zadziewało w moim życiu. I nie wiem czy przez tego profesora, on robił rzeczy w stylu masażyki karku studentkom, w trakcie przerwy, jakiś tam komentarz „niezła dupa" jak coś tam robiła, inteligentniejszy trochę, ale z takim podtekstem, z jedną z tych studentek się całował, a we mnie cały czas grała ta przemoc seksualna.

„Niestety, wykorzystanie seksualne stanowi zagrożenie dla rozwoju seksualnego więc należy liczyć się z wystąpieniem negatywnych skutków. Natomiast ich wystąpienie otwiera drogę dla dwóch scenariuszy: pozytywnego, gdy dziecko (lub dorosły wykorzystany seksualnie w dzieciństwie) otrzyma pomoc i zmieni pozycję ofiary na pozycję ocalonego i negatywnego, gdy jej nie otrzyma i w pozycji ofiary pozostanie"[608]. Narratorka udała się po pomoc na studia psychologiczne, gdzie znów spotkała się z tematem życiowej traumy, zauważyła powtarzalność zdarzeń w swojej biografii i coraz bardziej świadomie i odważnie demaskowała zawiłe techniki manipulacji po to, by tajemnica mogła być zobaczona, usłyszana, uznana i przepracowana, co krok po kroku poprowadziło ją do rekonstrukcji tożsamości.

Pamiętam jak byłam oburzona, że on jest nietykalny, ale właścicielka tej szkoły z Łodzi przyjechała i pytała nas o zdanie. I pamiętam, jak ja powiedziałam, co myślę, ponownie trzęsąc się jak osika. Dla mnie to był niebezpieczny człowiek. Szkolony, w takiej psychologii niekonwencjonalnej. On wiedział na czym polega praca z energią. Ja się wypowiedziałam, jego zwolniono chwilę później, obroniłam się na piątkę.

Róża zdecydowała się na ścieżkę ocalenia i rozwoju osobistego. Po ukończeniu studiów psychologicznych oraz szeregu kursów wspierających duchowy rozwój człowieka, takich jak ThetaHealing®[609], Kurs Cudów[610], Trening Oddechu[611] i innych, może z powodzeniem oraz dużą skutecznością pomagać osobom, które doświadczyły podobnych traum. Dzięki solidnemu zapleczu teoretycznemu oraz praktycznym doświadczeniom w uzdrawianiu, jest w stanie wspierać pacjentów w procesie ich

[608] M. Beisert, A. Izdebska, *Wykorzystanie seksualne dzieci*, „Dziecko Krzywdzone", 2012, nr 2, s. 48.
[609] V. Stibal, *ThetaHealing®. Wprowadzenie…*
[610] H. Schucman, K. Wapnick*, Kurs Cudów…*
[611] M. Godlewski, *Oddech Transmodalny, Ewolucja. Energetyczna Terapeutyczna Szamańska Praca z Człowiekiem,* Instytut Oddechu, Warszawa 2024

zdrowienia, jednocześnie unikając przenoszenia własnych problemów na relację terapeutyczną.

Też chciano z tej pracy robić publikację, to była tak dobra praca. O samych ustawieniach Hellingera, czy działają, czy nie działają i dlaczego. Bo badałam działanie pola, jak ludzie definiują pole. Pamiętam jak chciałam zamknąć w klamrę Boga. Jakie to było zabawne, jakie wyklułam wtedy wnioski. Mnie uderzyło, że nie da się opisać tego jak działa Bóg. No, a pamiętam jak bardzo chciałam zawrzeć wszystko, jak działa Bóg, tylko mi, wyobraź sobie, się nie udało na tych 150 stronach. To, jak ludzie sobie definiują Boga, to było ciekawe. Praca była ciekawa. No ja studiowałam wtedy grubo, po prostu tą historią babci, z tymi gwałtami, przemocą, historią matki, przeżywałam to detalicznie w ciele. Tą śmiercią, tą przemocą, tym gwałtem, to nie mogło nie być moje. Tak działa energia.

Narratorka studiowała nowatorski kierunek psychologii, który zawierał najnowsze metody, często będące jeszcze w fazie eksperymentalnej, mimo oficjalnego konfliktu Amerykańskiego Towarzystwa Psychoterapii z metodą Ustawień Rodzinnych Berta Hellingera. Teoria Ustawień Rodzinnych kieruje się kilkoma głównymi zasadami, należą do nich: (1) porządek miłości, który mówi o tym, że każda rodzina ma swoją hierarchię i określony porządek, który musi być przestrzegany. Zakłócenia w tej hierarchii, takie jak brak szacunku dla starszych pokoleń lub pomijanie członków rodziny, mogą prowadzić do problemów emocjonalnych u potomków. (2) Więź i przynależność, co oznacza, że każdy członek rodziny ma prawo do przynależności do swojego systemu rodzinnego. Wykluczenie kogokolwiek (np. z powodu wstydu, winy, śmierci) może wpłynąć negatywnie na pozostałych członków rodziny, często w sposób nieświadomy. (3) Równowaga między dawaniem a braniem ostrzega, że jeśli jedna osoba zawsze daje, a druga tylko bierze, może dojść do dysfunkcji w relacji. (4) Duchowe połączenia z przeszłością zakładają, że obecne problemy mogą wynikać z nierozwiązanych traum czy wzorców rodzinnych z przeszłości. Poprzez konstelacje rodzinne można te nieświadome połączenia zidentyfikować i uwolnić ich negatywny wpływ. (5) Lojalność rodzinna, członkowie rodziny nieświadomie powtarzają wzorce, zachowania lub losy przodków z lojalności wobec nich. Może to prowadzić do powtarzania trudnych losów, chorób lub problemów emocjonalnych[612].

[612] J. Wachowicz-Matuszewska, *Wpływ ustawień systemowych metodą Berta Hellingera na różne aspekty życia człowieka: koherencję, orientację pozytywną i jakość funkcjonowania psychologicznego,* Międzynarodowa Akademia Kadr, Międzynarodowy Uniwersytet Otwarty, Międzyregionalna Akademia Zarządzania Personelem, specjalizacja: psychologia praktyczna, Kijów 2017.

Co dalej?... Była taka metoda Pietruszewskiej, taka kosmiczna trochę metoda przy pracy z energią, pracy z przekonaniami: chcę/nie chcę i odsyłam. Tak jak w Kursie Cudów, lubię ten kurs: chcę/nie chcę i odsyłam i dziękuję. O…, z tą też miałam straszliwą historię z tą nauczycielką prowadzącą, no, chyba z rok z tego wychodziłam.

W tej opowieści o przemocy, gdzie kolejny raz pojawia się trudna nauczycielka, Narratorka nie opisuje na czym polegał jej problem relacyjny. Zmęczenie powtarzalnością zdarzeń traumatycznych popchnęło ją do zdefiniowania celu. Róża pragnie zakończyć etap cierpienia.

Jakoś w międzyczasie było ThetaHealing®, te początkowe kursy, czemu ja poszłam na początkowe kursy – nie wiem. Koleżanka, którą poznałam na studiach psychologicznych, przyjaciółka Marianny, jakoś mi o tych kursach opowiadała, ja w końcu postanowiłam się zapisać. Już nie pamiętam tej kolejności, bo to wszystko razem robiłam: terapię skoncentrowaną na rozwiązaniach, te kursy ThetaHealing®, metodę Pietruszewskiej, metodę Rajskiej, jakieś następne kursy. To jest zadziwiające, że ja nie pamiętam chronologii tutaj, to jest najbliższe moje dorosłe życie. I Kurs Cudów. No jakoś w trakcie tej pracy duchowej postanowiłam sobie, że zakańczam swoją traumę cierpienia. Oraz historię gwałtów i molestowania. I jestem szczęśliwa.

Wola sensu to podstawowa motywacja w życiu człowieka[613]. V. Frankl w swojej teorii logoterapii uważa, że sens życia człowiek odnajduje na kilka sposobów. Są to: twórczość, działanie, ruch, kontakt z drugim człowiekiem, a najbardziej zaskakującymi są miłość i cierpienie. V. Frankl stawia miłość i cierpienie jako równoważne. To od człowieka zależy, który sposób wybierze, by odczuć sens własnej egzystencji[614]. W metodzie ThetaHealing® ważne jest właśnie przesunięcie środka ciężkości z cierpienia w stronę miłości. Narratorka w tym miejscu swojego życia podjęła decyzję, że chce odnaleźć sens życia w miłości, a cierpienie zakończyć.

W zasadzie mąż mój stwierdził, że relacja nam poszła w momencie, gdy poszłam na psychologię. I w zasadzie chyba ma racje, no bo zaczęłam się wtedy dowiadywać, co we mnie jest i coś z tym robić. Wyjeżdżać, studiować, terapeutyzować się, a on nie potrzebuje wyjeżdżać, studiować, terapeutyzować się. Ja przestalam krzyczeć. Teraz jest milczenie. Dużo tych tematów. Boże, jak się zaczął ten rozwój duchowy, to po prostu w kółko coś.

[613] V.E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu…*, s. 127.
[614] Tamże, s. 139.

Ten fragment biografii Róży można określić jako narrację przejścia. M. Nowak-Dziemianowicz opisuje ten proces następująco: „Kategoria przejścia pozwala dostrzec, jak fascynacja przekształca się w codzienność, a tolerancja wobec inności oraz otwartość na drugą osobę ewoluuje w kontrolę zgodności jej zachowania z nieartykułowanym, ale oczekiwanym wzorcem”[615]. Wyobrażenia dotyczące roli żony w małżeństwie oraz oczekiwania wobec z góry określonych ról zostały zakwestionowane przez dążenie Róży do zmiany. W tym związku jedno z małżonków było gotowe na transformację, drugie natomiast nie.

Patriarchalne wzorce zakorzenione w naszej kulturze, a także ich społeczne konsekwencje, zostały omówione w pierwszej części niniejszej pracy. W procesie emancypacji kobiet spod dominacji mężczyzn, istotną rolę odgrywa m.in. wzrost samooceny, nad którym Róża pracuje z determinacją. Kobiety, które doświadczyły przemocy fizycznej, psychicznej oraz seksualnej, aby przejść ten proces, muszą włożyć dużo większy wysiłek by móc żyć satysfakcjonująco. Narratorka prowadzi jednocześnie kilka wątków w swoim życiu: pracuje zawodowo na bardzo odpowiedzialnym stanowisku, od którego zależy ludzkie życie, wychowuje dwoje dzieci, zajmuje się domem, a dodatkowo uczestniczy w licznych kursach, terapiach, szkoleniach oraz studiach, co wymaga znacznej ilości czasu i energii, aby realizować postawione sobie cele i wyzwolić się z cierpienia.

Pamiętam jak ewoluowali moi terapeuci, byli coraz lepsi. Pamiętam, że tak mi się poszerzyła świadomość, podstawy kosmosu, że jesteśmy wielogatunkowym tworem, w wielu wymiarach, więc tak poznawczo, ta świadomość na pewno mi się poszerza cały czas. No i też przez doświadczenie. Natomiast największe doświadczenie, największe wrażenia mam jednak w sesji światła, albo z pojedynczych sesji w pracy w ThetaHealing®, kiedy to były takie, no gdzie był czas, energia, wola, żeby jakoś sięgnąć tam do głębi i wszystko odczynić.

M. Nowak-Dziemianowicz często podkreśla w swoich publikacjach potrzebę uwagi i akceptacji społecznej: „Mówić, opowiedzieć, odzyskać głos, słuchać i być wysłuchaną, to marzenia, to oczekiwania tych kobiet. To także najważniejszy podstawowy warunek rozpoczęcia pracy nad poradzeniem sobie z cierpieniem, jakie staje się udziałem dzieci (dzisiaj dorosłych) wykorzystywanych seksualnie”[616]. Możliwość opowiedzenia własnej biografii, odzyskania głosu jest jednym z kroków prowadzących

[615] M. Nowak-Dziemianowicz, *Walka o uznanie…*, s. 233.
[616] Tamże, s. 304.

do poradzenia sobie z cierpieniem. Następnie możliwość bycia wysłuchaną i pewność, że odpowiednia osoba naprawdę słucha. Na tej podstawie jest możliwe, że odbuduje się relacja uznania, do której odbudowy jest potrzebna druga osoba. Leczenie traumy wg Judith Lewis Herman nie jest możliwe bez sprawiedliwości i uznania społecznego. Trzeba zakończyć milczenie, zaprzeczanie, ignorowanie traumatycznych doświadczeń przez rodzinę, społeczeństwo i państwo a w zamian wysłuchać[617].

Natomiast cały czas mam w sobie jakiś bunt między przyglądaniem się syfowi, a zoomem uwagi na światło. I tą rozterkę, co jest lepsze w sesji? Bo denerwuje mnie już to czyszczenie. Dzisiaj poświęcenie, czyszczenie to już mi się z bełkotem ego kojarzy, ile można? Dosyć mam czyszczenia. Ta ilość krwawicy, którą zostawiłam na ustawieniach, pewnie była mi potrzebna w tamtym okresie, natomiast nie jestem już teraz wcale za detalicznym przyglądaniem się i oglądaniem każdego źdźbła bólu. Bardzo chciałabym zgłębić tę metodę, którą widzę w Kursie Cudów, czy przy metodzie Pietruszewskiej chcę/nie chcę, do widzenia, albo dzień dobry. To by mnie bardziej interesowało.

Trudno jest skategoryzować rozwój duchowy, ponieważ jednak jest on indywidualną drogą każdego człowieka. Mimo to, zauważalne są pewne fazy, przejścia czy nawet skoki na kolejne poziomy zrozumienia boskiej natury człowieka. Często wynika to z potrzeby zrozumienia traumatycznych doświadczeń lub poszukiwania alternatywnych odpowiedzi na życiowe pytania. Z wiedzy teoretycznej, doświadczenia, własnego rozwoju oraz obserwacji wielu biografii osób idących drogą rozwoju duchowego, wynika pewna droga, charakteryzująca się etapami.

Początkowym etapem rozwoju duchowego poza tradycyjnymi religiami jest zainteresowanie ezoteryką. Po traumatycznych doświadczeniach człowiek zaczyna poszukiwać nowych ścieżek, innych niż te, którymi dotychczas podążał. Odkrywa, że istnieją aspekty ludzkiego istnienia, których nie da się zrozumieć ani okiełznać za pomocą metod pomiarowych, systemów, religii, prawa, zachodniej czy wschodniej medycyny ani logiki. Bez pełnej wiedzy zwraca się ku ezoteryce, szamanizmowi, magicznemu działaniu przedmiotów, rytuałom oraz innym zewnętrznym metodom, które mogą pomóc w zrozumieniu przeszłości, przynosić ulgę i chwilowe wytchnienie.

Inną drogą na tym samym etapie może być zgłębianie samorozwoju, kierowanie się ku psychologii, filozofii czy metodom pracy nad sobą, które oferują bardziej

[617] J.L. Herman, *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror,* Basic Books, New York 2022.

strukturalne podejście. Osoba zaczyna badać mechanizmy rządzące jej myślami, emocjami i zachowaniem. Popularne stają się techniki takie jak medytacja mindfulness, praca z podświadomością, czy metody terapeutyczne służące samopoznaniu.

Kolejnym etapem jest poznawanie różnych technik uwalniania niesłużących przekonań i uczuć, analizowania, prób wybaczania, zaglądania w historię rodów, których celem jest zmiana. W biografii Róży, do takich metod należą sesje ThetaHealing® i Ustawienia Rodzinne.

Co mi dały sesje w ThetaHealing®? To one wszystkie się zazębiały, łączyły, trudno mi wyodrębnić tę jedną. Teraz pokazuje mi się to w takim szerszym kontekście, że nie chodziło też o samą metodę, ale o poznawanie ludzi, grup, miejsc. Tych krótkich sprzężeń na tych kursach albo rozprężeń. Teraz tak to widzę, że w tym przepływie, że to, co miało zostać zrobione prze zemnie, jakąś metodą, to wtedy się pojawiała i tyle.

Jest to etap bardzo pomocny podczas oczyszczania podświadomości, aby w kolejnym etapie móc odszukać i uznać wewnętrzną mądrość w sobie. Z biegiem czasu zewnętrzne metody przestają wystarczać, a człowiek zaczyna poszukiwać wewnętrznej mądrości i intuicyjnego zrozumienia. Zaczyna dostrzegać, że prawdziwa duchowość nie wymaga skomplikowanych rytuałów ani zewnętrznych narzędzi. Proces ten wiąże się z głębszą refleksją nad życiem, połączeniem z intuicją oraz osobistym zrozumieniem siebie i świata.

Więcej śmiałości i otwartości dała mi praca w ThetaHealing®, takiej perspektywy też połączenia ze Stwórcą. Chociaż to głównie mi się zrobiło po Kursie Cudów, no ale po prostu te kroki po kolei gdzieś tam prowadzą. Więc ThetaHealing® jest krokiem w drodze, na drodze. Nie potrafię powiedzieć jaką metodą się zmieniało moje życie. Mam poczucie wewnętrznej transformacji, nie wiem czy mam poczucie dużej zmiany na zewnątrz. Cały czas jestem w jakimś procesie. Niedawno miałam sesję z Rajską, gdzie już myślałam, że jestem sporo przerobiona, a ona mi powiedziała w prostych słowach, że dużo teorii mam w sobie, natomiast za mało praktyki. Więc teraz jestem w procesie ukochania w sobie działania. Działania, a nie tylko teorii. Wkurza mnie ta praca własna.

Kolejną fazą może być chęć przekroczenie dualizmów i jedność z otoczeniem. W tej fazie człowiek może zacząć doświadczać przekraczania dualizmów takich jak dobro i zło, światło i ciemność, ego i dusza. Zamiast postrzegać świat w kategoriach rozdzielenia, coraz bardziej odczuwa jedność z otaczającą rzeczywistością. Może to być moment doświadczenia głębokiej duchowej harmonii i pokoju.

Gdzieś w tej opowieści z perspektywy czasu, różne decyzje się wydają jaśniejsze. Natomiast w obecnym okresie mojego życia, dochodzę do wniosku, że sprowadza się to do mojej wewnętrznej woli, siąścia na tyłku i zrobienia czegoś w tzw. świętej chwili. Dzieci są ważne dla mnie, żeby były wolne, a nie niosące jakiś tam mój syf. To mnie tak stawia na nogi, pionizuje.

Najwyższe fazy duchowego rozwoju mogą wiązać się z doświadczeniem transcendencji, w której jednostka dostrzega prawdę o swojej tożsamości poza ograniczeniami ego. Może to być poczucie jedności z wszechświatem, doświadczanie oświecenia czy poczucie połączenia z czymś wyższym.

Teraz jestem na etapie ćwiczenia, że łączę się ze Stwórcą i oddaję się pod prowadzenie i metoda nie ma znaczenia. To w zasadzie jest to, co mnie interesuje.

Róża jest świadoma etapowego charakteru rozwoju duchowego, a wszystkie jego fazy przedstawiła w swojej narracji. Niektóre etapy już zakończyła, inne wciąż trwają. Zdarza się, że fazy te nakładają się na siebie, przeplatają, a w pewnych momentach Róża z pełną akceptacją robi krok wstecz, wracając do technik uwalniania. Duchowość jest częścią humanistycznej sfery człowieka, dlatego choć można przewidzieć pewne etapy rozwoju, nie da się ich zmierzyć ani wyrazić w kategoriach matematycznych czy fizycznych i to właśnie z tego powodu w niniejszej pracy zastosowałam metodologię jakościową.

Biografia Róży, naznaczona doświadczeniem odrzucenia i brakiem uznania, sięga traumatycznych wydarzeń zarówno z jej własnego życia, jak i z historii jej przodkiń. Próba funkcjonowania bez terapii i procesu uzdrowienia okazała się niemożliwa. Choć podjęła psychoterapię, nie przyniosła ona wystarczającej poprawy. To skłoniło Narratorkę do sięgnięcia po terapie alternatywne, metody paramedyczne, a w konsekwencji do rozwoju w nurcie duchowości. Zdecydowanym tonem podkreśla, że człowiek stanowi nierozerwalną całość: duch góruje nad umysłem, a umysł nad ciałem, jednak żadna z tych sfer nie może zostać pominięta.

Trzeba zintegrować ciało, duch i umysł. Trzeba! Jak chcesz mieć uzdrowioną prawdziwie jednostkę, to jest must! Must!

To zdanie wypowiedziane przez Narratorkę, terapeutkę, jest bardzo ważne. Zajmując się umysłem bądź duchem bywa, że człowiek zapomina o tym, że jest całością i o ile można pewne części lepiej zrozumieć poprzez ich analizę, to pozostanie w niej jest tym elementem, które opóźnia lub całkowicie blokuje wyjście z fazy zdrowienia. Ta sama idea powinna być uwzględniona w pedagogice, która również ma funkcję wczesnego

wspomagania. E. Jaques-Dalcroze twórca metody rytmiki tak wypowiada się o ciele umyśle i duchu: „Edukacja polega na przywracaniu i ponownym łączeniu ze sobą różnych pierwiastków życia. Ciało jest środkiem przekazu naszego wewnętrznego istnienia. Gdy tylko zacznie się ono poruszać, ujrzymy, jak na nowo łączą się i ożywiają energia i trwanie, jak bezdźwięczna dotąd przestrzeń staje się ich dopełnieniem, czas zaś porządkuje to zespołowe działanie. Cóż jednak warte jest piękno harmonijnych postaw ciała, jeżeli nie wyrażają one harmonii ducha”[618].

Teraz jest mnóstwo metod i można nad tym tylko płakać, że jest na to taki popyt. Ja się poddałam kiedyś metodzie która się nazywa EMDR[619]. Naukowcy wymyślili, że można wymazać z umysłu ludzkiego, tam gdzie jest płat do zapamiętywania, pewne zdarzenia. Z mózgu można usunąć, światłem na przemian podawanym zielonym i czerwonym w odpowiedniej sekwencji migając tak przed oczami. Ja, nie potrafiąc sobie poradzić z gwałtem, z mężem, czyli z najbliższą osobą, poddałam się takiej technice. Bo psycholog, którą sobie wybrałam, pracowała na doczuciu emocji, no to jest trudne doczuć emocje, jakie się czuło w trakcie takiego wydarzenia, więc nie działało nic, więc zrobiła na mnie technikę EMDR i wymazała mi to z mózgu.

Technika EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocesing*), jest uznaną metodą przez WHO i Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne, wykazuje skuteczność w zapominaniu traumy[620]. Jednak „ciało pamięta”[621]. Utajona pamięć traumatycznych zdarzeń w ciele, nie pozwala człowiekowi zapomnieć, mimo, że kora mózgowa została oczyszczona z pamięci o zdarzeniu. Narratorka doświadczyła konieczność integracji ciała i umysłu w leczeniu zespołu stresu pourazowego, rozumiejąc jednocześnie duchowe pochodzenie człowieka i poddając się woli Większego.

I teraz tak: ja przez następnych 15 lat żyłam z człowiekiem, któremu dałam się zgwałcić. Spałam z nim w jednym łóżku, uprawiałam z nim seks. Przytulałam się do niego w nocy, spał za moimi plecami. Cały czas miałam poczucie paranoi na swoich plecach i dokładnie tak to zostało ocenione przez sąd, przez tegoż byłego małżonka. Baba ma paranoję, tak? I dopiero przez tak zwany splot okoliczności, prawniczka moja zwróciła mi uwagę, że się boję męża. I ja się zastanowiłam, zrobiłam wgląd i przypomniałam sobie to zdarzenie z wymazaniem. I dopiero jak zaczęłam pracować z ciałem, to zrozumiałam

[618] E. Jaques-Dalcroze, *Pisma wybrane*, WSiP, Warszawa 1992, s. 15.
[619] https://emdr.org.pl/czasopismo/ [data dostępu: 19.09.2024].
[620] https://emdr.org.pl/o-emdr/ [data dostępu: 19.09.2024].
[621] B. Rothschild, *Ciało pamięta. Psychofizjologia traumy i terapia osób po urazie psychicznym,* Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2023.

ten wzorzec. Ja nie usunęłam tych emocji, które już się wytworzyły w ciele. Nie usunęłam tego zamrożenia. Nie usunęłam tego zagrożenia. Nie usunęłam tego bodźca nerwowego, który był cały czas zapodawany mi przez 15 lat spania z człowiekiem, któremu się dałam zgwałcić – na plecy. Ja nie zostałam uzdrowiona, mi zostało obuchem otępione kilkanaście lat życia. Dla mnie to są teraz metody robiące większą krzywdę niż pożytek.

Róża na tym etapie własnego rozwoju duchowego, naukowego, psychologicznego, z ogromną predyspozycją do analizy przypadków, analizy autobiografii, podsumowała proces prowadzący do uwolnienia i uzdrowienia z traumatycznych zdarzeń tak:

Ja, żeby zostać uzdrowiona, musiałam uznać zdarzenie, przerobić swoje emocje, popracować ze swoimi przekonaniami, znaleźć w ciele, uwolnić z ciała. Nie ma innego sposobu uzdrowienia. Może żołnierzowi z PTSD jest to na początek potrzebne, natomiast permanentnie jakby chciał być uzdrowiony, to musiałby się skierować na inne metody.

W interpretacji tej narracji zdecydowałam się zamieścić całą wypowiedź Róży, która opisuje proces i warunki zdrowienia ze zdarzenia traumatycznego jakim jest przemoc fizyczna, psychiczna, seksualna i idąca za tym pogarda. Jest to subiektywna droga i osobisty, pojedynczy proces Narratorki. Bezpośredni przekaz osoby, która doświadczyła takich zdarzeń, postanowiła nie przyjąć roli ofiary i z determinacją doświadczyła wielu dróg, metod, dyscyplin naukowych, szkoleń, sesji terapeutycznych, by zostać uzdrowioną. Połączyła w ciele drogę naukową i duchową. Ma wiedzę, potrafi opisać zjawisko, jej bogate wykształcenie i obycie naukowe pozwoliło jej na trafne spostrzeżenia i celowo prowadzony opis ostatniej fazy zdrowienia. Sama Narratorka wyraziła zgodę na ten wywiad z nadzieją, że ta wypowiedź może pomóc innej osobie w podobnej sytuacji.

Patrząc na to wszystko z perspektywy czasu, to się upraszcza i sprowadza do mojego wybrania, w moim umyśle celu: „jestem uzdrowiona". I to paradoksalnie może wydawać się banalnie proste, ale naprawdę, to się do tego sprowadza. I moja kropka nad „i" właśnie zadziała się dlatego, że ja jednoznacznie wyraziłam silnie swoja wolę w Bogu, że ja chce być uzdrowiona. I zdałam sobie sprawę, że te wcześniejsze cele były mniejsze, w związku z moją nie wiarą w siebie, nie? Chciałam tylko żeby mnie nie bolał lewy palec, nie? Albo chciałam tylko nie mieć wytrzeszczu, albo chciałam tylko wybaczyć ojcu, tak? Czy matce, krzywdę z dzieciństwa. Fragmentu chciałam! Aż zrozumiałam czytając step by step, że ja nie muszę się ograniczać. I przestałam się ograniczać. Ja chce być uzdrowiona. I ja nie będę wymieniać Bogu, który fragment mojego ciała czy umysłu

ma zostać uzdrowiony, tylko ja wybrałam całość. I w ciągu 3 dni zdarzyło się tyle zbiegów okoliczności, synchroniczności, że ja postawiłam swoją kropkę nad „i". Z uzdrowionego mentala przez duchowość zintegrowałam całkowicie ciało i to jest ta kropka nad „i".

Po przeglądzie literatury psychologicznej wiem, że są osoby o podobnych doświadczeniach, które nie docierają tam, gdzie ja dotarłam, ale to jest u mnie cały czas parcie na cel. I robię sobie weryfikację. Naprawdę tu wszystkie metody świata się łączą. Nie działa ci coś po trzech miesiącach, po pół roku, jak coś robisz? Zmieniasz! Za pół roku następna weryfikacja. Dział ci? Robisz dalej. Nie dział? Zmieniasz. Tym się kierowałam. Mogłabym oceniać ten pęd, że spędziłam co drugi weekend na warsztatach, kształcących mnie czegoś kosztem czasami swojej rodziny, ale gdybym tego nie zrobiła, to nie byłabym w tym miejscu, w którym jestem teraz. A wszystko zależy znowu od mojej wolnej woli i mojego wyboru, czy chcę być uzdrowiona, czy nie. Cel na ścianie, na kartce, wpadasz w doła, patrzysz na cel przypominasz sobie, coś ci nie pasuje, zmieniasz. Pasuje ci? Robisz dalej.

Mnie uzdrowił mój pęd do wiedzy, do uzdrowienia, do tego jak działa proces, bo jestem też psychologiem i chciałam to wiedzieć. Nie poddawanie się! Nie poddawaj się i potem będzie moment taki, w którym coś zakliknie i będzie wow, ale to trzeba z pokorą, dzień za dniem, wiedząc, że to nie potrwa trzy dni, tylko może trzy lata. Ale rób! Nie ma magicznych tabletek, jak w Matrixie, ani magicznych różdżek jak w Harrym Potterze, bardzo dużą krzywdę robią tego rodzaju przekonania, tylko jest codzienne siedzenie na dupie i robienie swojej praktyki, którą się wybrało do robienia w danym czasie. A jak przestaje działać? To zmiana.

Tak też Jezus w tych najnowszych channelingach tłumaczy, że tam gdzie jest wewnętrzna radość, to tam trzeba iść. I ja bladego pojęcia nie mam, dlaczego pójdę na kontakt improwizację, bo to do wczoraj było abstrakcyjne, nie znałam nawet takiej metody tańca, w ogóle, ale wszystko inne zostawiam i ja idę tam. Przez 12 tygodni zrobię miejsce, żeby tańczyć kontakt improwizację, na tych zajęciach wszystko się łączy: Bóg, duchowość, ciało, obecność, uczucia, kontakt z drugim człowiekiem.

„Zawsze wydawało mi się, że nauka tańca powinna stanowić integralną część wychowania człowieka. Nasze ciało powinno być pięknym, pełnym ruchu domem, zamieszkałym przez nasze uczucia i pragnienia, którego ściany wibrują pod wpływem naszych wzruszeń, pragnienia piękna i dobra oraz naszych sił życiowych"[622].

[622] E. Jaques-Dalcroze, *Pisma wybrane…*, s. 112.

Wiesz, doszłam do tego i tak prowadzę swoich klientów, że najważniejsze jest znalezienie w sobie Tego Wyższego. Do napisania sobie kartki np. jak to się nazywa, do powieszenia sobie tego na łóżku. Bo przyjdą takie momenty, bo ego jest bardzo sprytne, że będzie chciało udupić i wtedy jakakolwiek pomoc, taka życzliwej osoby, czy książki, może zostać skrytykowana i zanegowana. A jak się powie, że Bóg mi pomaga, Większy mi pomaga, no to umysł ludzki nie ma gdzie uciec. Nie ma jak zastosować tego triku, że wszystko jest głupie i beznadziejne, i tak nie odniesie skutków, i nie ma co tego robić.

Rozwój duchowy, definiowany przez badaczkę kliniczną psychologii duchowości L. Miller, to rozpoznawanie i rozwijanie wrodzonej duchowości człowieka, zdolności percepcyjnych i intelektualnych czy zdolności krytycznego myślenia. Naturalna duchowość będąca w człowieku nabywa różne nowe idee np. społeczne, teologiczne, naukowe i pozwala na bycie częścią czegoś większego i na doświadczanie interaktywnej, dwukierunkowej relacji z prowadzącym i miłującym bezwarunkowo Wszechświatem. L. Miller podaje swoją definicję duchowości. „Duchowość to wewnętrzne poczucie związku z wyższą siłą, kochającą i prowadzącą nas. Możemy przypisywać tej sile różne nazwy: Bóg, natura, duch, Wszechświat, stwórca lub dowolne inne, które będą reprezentowały boską obecność. Istotne jest to, że duchowość zawiera w sobie naszą relację i dialog z tą wyższą obecnością”[623].

Jeżeli to mam i cały czas jestem nakierowana na cel „uzdrowienie w Bogu”, to te metody terapeutyczne będą prowadzone w najlepszym tempie, najbardziej dostosowane do osoby, najbardziej łagodne. Natomiast trzeba być cierpliwym, to nie będzie tydzień pracy, im oczywiście większa trauma, tym więcej pracy. Ale to jest możliwe do zrobienia, w tej cierpliwości i powołaniu się na Większe. Trzeba robić, jaką kolwiek metodą, trzeba robić codziennie.

Każdy prowadzący, cokolwiek prowadzi, wie, że na koniec ma zrobić zintegrowanie dla grupy. Mogę integrować przez rozmowę z drugim człowiekiem, najlepiej kompetentnym, że mogę narysować sobie rysunek, że mogę pozostać w ciszy i wypisać sobie, co dla mnie jest najważniejsze. To są takie rzeczy, które wiedzą terapeuci, coachowie, mentorzy czy nauczyciele. Na końcu ma się zintegrować, bo neurofizjologia jest taka, że musisz coś zapamiętać i wyciągnąć swój wniosek. Ja to stosuje i to jest dla mnie bezcenne.

[623] L. Miller, *Czy dzieci powinny…*, s. 41.

To rozumiałam na takim procesie, który trwa godzinę. Ale potem przychodzi taki moment i ja to poczułam na wykładzie, że jest to nasycanie się metodami, jedna, druga, trzecia piąta, a potem jest jakiś przeklik, no tak jak nalewasz wodę do szklanki, potem już się przepełnia i potem trzeba już z nią zrobić coś innego. Odsiać to, co jest zbędne i zostawić to, co jest niezbędne, to co jest zintegrowane ze mną. I ponownie to wymaga, żebym ja usiadła i powiedziała: Boże pokaż mi, co jest ze mną spójne i z Tobą, i z najwyższym celem, który mam, tak? Uzdrowienie, śmiały cel i poddanie to temu Wyższemu, samą myślą, samą wolą, to jest tak proste! Ja ci oddaję całą moją wiedzę, wszystko co doświadczyłam w życiu ci oddaję, hurtem, teraz. I zostaw tylko dla mnie to, co jest najważniejsze. I to jest dla mnie, ta integracja, i we mnie się to pojawiło, że ja chcę zostawić sobie tą, tą, tą metodę, a z tej już nie korzystam, bo nie jest już ze mną spójna i z wartościami, które w tym momencie reprezentuję dla siebie i chcę reprezentować dla ludzi. Ja tak rozumiem integrację. Teraz będę dużo pracować z ciałem i z metodami, które mi pasują i dają mi radość.

Ja teraz zrobiłam duży skok przez te śmiałe cele, to mam od Adama Krasowskiego. Przeczytałam, że jest jeden cel dla świata: uzdrowione Dziecko Boga i stwierdziłam, że to jest mój cel. I nie ma większego celu. Ja chcę być uzdrowiona, ja przyjmuje cel Boga dla świata: uzdrowienie Jednego. I wtedy mi się zaczęło w bardzo przyśpieszonym tempie integrować, zmieniać wewnętrznie.

Kolejna rzecz o braku oceny. Kiedyś to wyśmiewałam z innego poziomu, ale jednak trzeba wrócić do tego banału, do tej prostoty. Jeżeli ktoś, po 20 latach pracy, jakiś naukowiec czy psycholog czy psychiatra, wymyślił, że jak Kowalski posprząta sobie w domu, to jednocześnie podświadomie sprząta sobie we wnętrzu, to można to oceniać, że to jest banalne, ale można też tego nie oceniać i sprawdzić. I wtedy mieć własne zdanie. Nadmierna teoretyzacja, ciągłe ćpanie wiedzy teoretycznie, to nie na tym polega. Masz zrobić praktycznie, te medytacje, te integracje, to posprzątanie, czynność trzeba wykonać fizycznie, w ruchu.

Bardzo uwierzyłam w czucie ciała. Przeogromne przyspieszenie mojego rozwoju dało mi włączanie metod pracy związanych z ciałem. Czucie przez ciało, ruch, rysowanie, malowanie, stanie na rękach, cokolwiek, wyrażona terapia poprzez ciało. I czucie poprzez ciało, tak uczy Wereżyński, że tam gdzie boli, tam bierzesz oddech, tak Godlewski też uczy i to się rozpuszcza. To też jest matematycznie policzone, że tam do 60 sekund powinien zniknąć ból, jak się go w łagodności obejmie miłością.

Ten gość, co u niego byłam od techniki Aleksandra, on mnie zapytał, gdzie ja mam płuca? Jak już ustawił mi kościec, wrócę do tego, bo to jest dla mnie szalenie ważne: ustawienie kośćca polegało na tym, że on mi mówił, „pomyśl sobie, że masz długie kości" i mi dotykał od nadgarstka do barku. I ja wysyłałam myśl „mam długie kości od nadgarstka…". To, dłużej się opowiada niż to trwa. On w tym czasie dokonywał mikro ruchu, więc mi się integrowała moja wolna wola, z czuciem w ciele, prawidłowa długość kośćca na tym odcinku, następowała fizjo i osteoterapia w bardzo szybkim czasie. Ja jestem na zupełnie innym etapie teraz postrzegania Kursu Cudów. Ta myśl jest krótka! Ciało reaguje natychmiast na jakąkolwiek myśl. Na jakąkolwiek!

I drugi element, w którym doznałam szoku, to poprosił mnie żebym powiedziała, gdzie ja mam płuca? Ja zaznaczę, studiowałam biotechnologię, miałam anatomię i rok siedziałam w prosektorium z lekarzami. Byłam pewna swojej odpowiedzi. Pokazałam mu gdzie mam płuca, gdzie JA CZUJĘ w swoim ciele płuca, potem pokazałam gdzie mam wątrobę, nerki, żołądek. Każdy z tych narządów umiejscowiłam 15–20 cm za nisko.

W moim odczuciu, ja byłam święcie przekonana, że te narządy tam są, bo tam je czułam. Moja własna wysyłana do mnie myśl „jestem zdezintegrowana", bo takie miałam poczucie w ciele, wychodziło to na każdej sesji, zamieniłam na myśl "jestem zintegrowana" i ponownie, ja wiem, że to jest bardzo niewiarygodne, ale ponownie ta myśl wystarczyła, żeby wszystkie moje narządy wróciły na miejsce. Ja mam teraz płuca w żebrach, a nie w jamie brzusznej, gdzie są wyłącznie jelita, a ja myślałam, że tam mam wszystkie inne organy. Wniosek: odczucia z ciała też mogą być fałszywe.

Gdy wybrałam cel: „chcę być uzdrowiona", natychmiast mi się pojawili ludzie, festiwal pracy z ciałem. To wynikło z mojej woli. Gdy ja poczułam, że jestem spójna, wróciła do mnie całość. I on do mnie powiedział, przecież ty jesteś całością, duszą, umysłem, ciałem, teraz, tu. Ja składałam puzzle. Organy na właściwym miejscu, kościec równo ułożony, teraz mi się dobrze oddycha do pleców, zwiększając przestrzenie między kręgami, a to jest życie, to jest ruch. On do mnie mówił zdania klucze. Zobacz, mówił, jak sama sobie ograniczyłaś życie i niemoc, nie oddychając w prawidłowy sposób. Robisz to sobie sama. A wczoraj przestałam w to wierzyć. Normalnie sobie jadę autem i oddycham do ściany klatki na plecach i czuję życie. W życiu nie czułam takiego ożywienia. Nie znałam takiego stanu w ogóle. No i weź tu opowiedz komuś, jak ja to zrobiłam. No, dziergałam pracę własną latami i dalej będę dziergać. Bo wiem, że teraz moim kierunkiem będzie integracja metodami, które włączają pracę z ciałem u wysoko świadomych osób. I teraz zaczynam terapię czaszkowo-krzyżową, to jest dopiero czad!

I uwierzyłam w zmianę, bo widzę ją na zewnątrz, bo mi obcy ludzie to mówią, ja nie pytam, sami mi mówią, że nie tylko widzą we mnie psychologa-terapeutę, ale też nauczyciela. Albo np. miałam 2 dni temu spotkanie 25-lecie ukończenia biotechnologii, gdzie siedziałam za stołem z dziekanem, prodziekanem, szefem katedry na Akademii Medycznej, naukowcami, którzy są po świecie rozsiani, albo takimi, co są w strukturach firm biotechnologicznych. Rozmowa przeszła na temat psychologii i ja się nie hamuję już: Bóg, oddech, tak pracuję, tak pracuję i oni w szoku, bo oni w innym świecie. No ale pytają, „co trzeba robić?", bo się okazuje, że oni normalny homo sapiens są, który ma problemy, a ja psycholog i mówię: oddychać przez 20 minut, jedni mówią dwa razy po 20 minut, jedni 2 razy po piętnaście i nagle się odzywa koleżanka moja, akurat adiunkt w PAN, nie ma wyższej jednostki naukowej w Polsce, zajmująca się mózgiem i neurofizjobiologią i mówi, że „publikacje naukowe mówią, że 17 min". Za stołem z biotechnologiami ja nie miałam argumentów, bo jedna mi mówiła, że jest ateistką, druga, że to bzdura, dopiero ta neurofizjo z PAN się odezwała, to oni uwierzyli, że na to są publikacje.

I teraz: nie kotwicz się na myślach, na emocjach, to nie jesteś ty. I to Somatic Experiencing Levine'a mówi: pracujesz wyłącznie na układzie nerwowym, a nie na historii, czyli reagujesz na to, co ci układ nerwowy danego człowieka pokazuje. I układ nerwowy musi sobie dokończyć niedokończony ruch. Zwierzęta sobie kończą wytrząsając, a my nie.

Jest moment traumy, szokującego wydarzenia. I ty chcesz go odepchnąć, ale nie możesz, bo człowiek ma fizjologicznie trzy mechanizmy reakcji: walka, ucieczka, zamrożenie. Co swoją drogą jest szokujące, bo sądy tego nie wiedzą i u napadniętych kobiet jest pierwsze pytanie, „dlaczego pani się nie broniła". I ona wpada w jeszcze większą retraumatyzację. A ona ma naturalną reakcję – zamrożenie. I wracając, układ nerwowy wymaga dokończenia ruchu, bo inaczej pozostaje w tym zamrożeniu i w traumie i w napięciu ciała. Czyli jak sobie przypominasz wydarzenie, to tylko po to, żeby wykonać bardzo powolny ruch odpychania, żeby nauczyć ciało, żeby ten ruch został dokończony. Wtedy się ten healing w mózgu odbywa.

I ja postanowiłam nie czekać. Bo ja przestałam czekać na nauczyciela, pomocnika, sesję i to jest zajebiste. Siadam o siódmej do Kursu Cudów, czytam i wstaję z krzesła. I wzięłam i wstałam z tego krzesła. I poszłam moją wolną wolą, bo mi się skończyli zewnętrzni nauczyciele. Cierpliwość, nie oceniaj, powołaj się na większego, idź swoją drogą. Nie poddawaj się, nigdy nie poddawaj się!

2.2.4. Odwaga LILIANNY

Narracja Lilianny jest skoncentrowana na problemie radzenia sobie ze stresem, który pojawia się podczas wystąpień publicznych. Narratorka opisuje swoją naturalną, dziecięcą duchowość oraz religijną ścieżkę z okresu dzieciństwa. Ukazuje swoje doświadczenia, intuicyjne sposoby działania pomagające pokonać tremę, a także opisuje transformującą metodę ThetaHealing®, która pomogła jej odbudować pewność siebie i wiarę w swoje umiejętności. Porusza również kwestie wstydu i lęku, akcentując techniki takie jak akceptacja i stopniowe oswajanie się z sytuacjami, które wywołują niepokój. Lilianna podkreśla, że kluczem do sukcesu jest głębsze zrozumienie własnych emocji, zmiana przekonań oraz wypracowanie indywidualnych strategii, które umożliwiają ich kontrolę i skuteczne nimi zarządzanie. W przypadku tej Narratorki, poza intuicyjnymi działaniami, ogromną rolę odegrały techniki wizualizacji i medytacji, które pomogły jej w wyciszeniu umysłu podczas trudnych sytuacji.

Narratorka podkreśla, że istotnym krokiem w procesie radzenia sobie z tremą jest zaakceptowanie faktu, że stres jest naturalnym elementem życia, a nie czymś, czego należy się obawiać. Zamiast unikać trudnych emocji, Lilianna sugeruje ich świadome doświadczanie i stopniowe przyzwyczajanie się do nich. Wskazuje również na wartość otwartej komunikacji o własnych obawach, co może być pomocne, zwłaszcza w relacjach z innymi osobami mającymi podobne wyzwania. Często podkreśla, że ważne jest, aby być dla siebie wyrozumiałym i cierpliwym, gdyż praca nad własnymi emocjami to proces, który wymaga czasu.

Dzieciństwo

Moją historię życia, dzieciństwo wspominam, że bardzo często byłam u dziadków. I tam spędzałam dzieciństwo. Ja mam siostrę bliźniaczkę i my razem wyjeżdżałyśmy do obojga dziadków. No i to był dla mnie taki fajny czas, no bo tam, były takie prace, takie wiejskie, ponieważ dziadkowie i my też wychowywałyśmy się na wsi, w takim domu jednorodzinnym. Ja od dzieciństwa w ogóle tak mówiłam i wszyscy tak się z tego śmiali, bo ja mówiłam, że dążę do doskonałości (śmiech).

Duchowość nie jest jedynie dodatkiem do ludzkiego życia, ale jego fundamentem. „Jesteśmy biologicznie zaprogramowani do duchowej łączności. Rozwój duchowy to dla naszego gatunku imperatyw biologiczny i psychologiczny od urodzenia”[624]. L. Miller uważa, że rozwój duchowy stanowi warunek utrzymania dziecka przy życiu w sensie

[624] L. Miller, *Czy dzieci powinny…*, s. 11.

biologicznym i psychologicznym oraz że może ono wówczas doświadczyć fundamentalnego rozkwitu. Badane i opisywane przez L. Miller[625] kwestie wskazują, że dzieci wierzące w coś większego, są o 40% mniej narażone na uzależnienia, o 60% mniej narażone na depresję w wieku nastoletnim, 80% rzadziej wchodzą w toksyczne związki seksualne, wykazują się większą tolerancją i szacunkiem wobec innych, tworzą głębokie i silne relacje z bliskimi, mają większe poczucie sensu i łatwiej radzą sobie z przeciwnościami losu[626]. Interpretując fragment biografii Lilianny poprzez tę koncepcję, rozumiem rozwój duchowy jako naturalny i konieczny proces dojrzewania. W tym ujęciu duchowość staje się nieodłącznym elementem zdrowia psychofizycznego i warunkiem rozkwitu człowieka.

Pochodzę z katolickiej rodziny. Teraz już nie jestem praktykującą, odłączyłam się od tego, po prostu mam inne teraz rozpoznanie tej duchowości. Ja zawsze z tą duchowością, po prostu, do niej mnie ciągnęło. Zawsze mnie intrygowało odnośnie cudów. Jak to jest, że się dzieją cuda? Jak to jest, że jest taka religia, taka religia i taka religia, i ten człowiek jest praktykujący, ten nie jest praktykujący, jeden chodzi do kościoła, drugi nie, a te cuda w każdym się zdarzają? To był dla mnie taki impuls, że ja wiedziałam, że to nie jest tylko to, że jest katolicyzm, że ta jest najważniejsza i jedyna religia. Gdzieś zawsze miałam tak w sobie, że jest coś więcej ponad to. Tutaj był cały czas ten impuls we mnie, który był do poszukiwania czegoś więcej.

Janusz Korczak, opisujący dziecięce zachowania i pytania, proponuje odpowiedzi edukacyjne dla nauczycieli i rodziców. Jedna z nich brzmi: „Od małego stawu (...) przejdźmy do jezior (...) do położenia Ziemi we wszechświecie, obrotów ciał niebieskich, a od nich do tej wielkiej zagadki bytu, na którą jedno jest tylko rozwiązanie – Bóg”[627].

Ale w dzieciństwie nie znałam innego sposobu wyrażania się niż to, że chodzenie do kościoła, że modlenie się z moimi dziadkami, którzy byli bardzo systematyczni w tym. Mi to bardzo odpowiadało, te wyjazdy do dziadków, bo oni wierzyli. A to dla mnie był jedyny sposób wyrażania swojej duchowości.

[625] https://time.com/3825083/why-kids-who-believe-in-something-are-happier-and-healthier [data dostępu: 29.04.2025].
[626] L. Miller, *Czy dzieci powinny…*
[627] J. Korczak, *Dzieła. T. 3, Na mównicy: publicystyka społeczna: (1898–1912). Cz. 2,* Oficyna Wydawnicza Latona, Warszawa 1994, s. 21.

Regularne, systematyczne działania dają poczucie bezpieczeństwa i prowadzą do osiągnięcia celów. Systematyczność charakteryzuje się regularnością, powtarzalnością, organizacją, konsekwencją i długofalowością[628]. Lilianna wspomina systematyczność modlenia się jako coś, co zbliżało ją do celu jakim była jej dziecięca duchowość, doskonałość i wspomniana chęć zbawienia.

No i jeszcze taką jedną rzecz pamiętam od dzieciństwa, która zawsze mi towarzyszyła, że ja zawsze mówiłam, że dążę do doskonałości, w ogóle (śmiech). Już tak ze mnie się rodzice śmiali, siostra się śmiała z tego mojego odzywania się, no i ja pamiętam, że mówiłam jak ktoś mnie pytał „co najbardziej chciałabyś robić, żeby w życiu osiągnąć?" to ja mówiłam, że ja po prostu chciałabym zostać zbawiona! (śmiech). 7 lat na pewno już miałam i szłyśmy sobie z siostrą do szkoły, z 7–8 lat i właśnie wtedy na pewno to powiedziałam i wyraziłam.

Dziecięca intuicja, dziecięca duchowość jest „wrodzoną zdolnością ludzkiego umysłu"[629]. L. Miller prowadzi psychologiczne badania kliniczne na Uniwersytecie Columbia dotyczące duchowości dziecięcej[630]. Według niej duchowość, to świadomość związku z czymś większym, natomiast religia może zarówno wzmocnić to odczucie jak i zahamować „moc świętego spotkania"[631]. Zachęca do rozważenia wprowadzenia do edukacji nauczycieli działu o duchowości pozareligijnej, przekonując, że nauka jest lupą, pozwalającą badać i zrozumieć także duchowość. Traktuje naukę jako potężne narzędzie odsłaniające to, czego nie można zobaczyć gołym okiem[632].

Badania przywoływanej autorki dowodzą, że (1) niewykorzystanym źródłem wiedzy o rozwoju, elastyczności psychicznej i zdrowieniu jest duchowość. Bez wsparcia duchowości dziecięcej może dochodzić do cierpienia emocjonalnego i ryzykownych zachowań dzieci i młodzieży, na co wskazują alarmujące statystyki dotyczące depresji, samobójstw, narkotyków. (2) Duchowa świadomość to oś, wokół której dzieci i nastolatki rozkwitają i wchodzą w dorosłość, która ma dla nich sens i cel. Umożliwia i ułatwia wewnętrzną pracę nad sobą, ważną w rozwoju tożsamości, elastyczności i sprężystości psychicznej, charakteru, czy wchodzenia w zdrowe związki międzyludzkie. (3) Rozwój duchowy przygotowuje do radzenia sobie z dezorientującymi pytaniami

[628] T. Janiak, *Systematyczność, czyli niezbędny element trwałego postanowienia,* The Black Horse, Warszawa 2015.
[629] D. Zohar, I. Marshal, *Inteligencja duchowa…*, s. 19.
[630] L. Miller, *The Spiritual Child: The New Science on Parenting for Health and Lifelong Thriving*, St. Martin's Press, New York 2015.
[631] Tamże, s. 1.
[632] Tamże

egzystencjalnymi w pierwszych dwóch dekadach życia. Jest korzystny dla ochrony zdrowia, zmniejsza ryzyko depresji, uzależnienia i agresji, oraz zmniejsza podejmowanie wchodzenia w związki oparte o seksualność pozbawioną intymności emocjonalnej. (4) Wrodzone zestrojenie duchowe małych dzieci, w odróżnieniu od pozostałych aspektów rozwoju, jest kompletne od urodzenia, by przygotować dziecko do łagodniejszego przejścia przez kolejne fazy rozwoju w tym dojrzewanie. (5) Bez wsparcia, wymienione wyżej duchowe zestrojenie dziecka zostaje rozczłonkowane poprzez kulturę materialną i ulega degradacji. W pierwszej dekadzie życia dziecko integruje duchową wiedzę z rozwojem społecznym, poznawczym, fizycznym i emocjonalnym. (6) Burza duchowego przebudzenia w okresie dojrzewania, dotychczas pojmowana jako ciężkie doświadczenie zarówno dla adolescenta, rodziców jak i społeczeństwa, występuje w każdej kulturze i istnieją badania kliniczne i genetyczne na jej potwierdzenie. Nauka o duchowości umożliwia i pokazuje to zjawisko w nowym świetle, jako podróż przez nieunikniony duchowy wzrost i poszukiwanie siebie, własnej tożsamości z uczuciem wsparcia. (7) Potomstwo może stać się źródłem oświecenia dla dorosłych, ponieważ zarówno dzieci jak i dorośli posiadają równoległy łuk rozwojowy, poszukujący duchowości, sensu egzystencji i radości życia[633].

Nawiązując do przytoczonych powyżej badań można odnieść się do biografii Lilianny, która odczuwała wielkie wsparcie od babci i dziadka, którzy rozwijali, zgodnie ze swoimi przekonaniami religijnymi, duchowość wnuczki.

Pamiętam, że ja generalnie byłam bardzo buntownicza i to tak buntownicza, że lubiłam zawsze robić wszystko inaczej niż wszyscy. Ten bunt we mnie, to że taka byłam buntownicza, a moja siostra bardziej łagodna, a że byłyśmy w jednym wieku i byłyśmy takim lustrem dla siebie i jeszcze bliźniaczki, to zaczęłam to w końcu obserwować, że ja jestem mniej lubiana, mniej kochana przez rodziców. Wtedy to był taki moment, że ja tą swoją ekspresję, życie w swojej dziecięcej prawdzie, zaczęłam podmieniać i dopasowywać się do tego, żeby osiągać jakieś cele. I tym celem było właśnie to, by stać się kochaną. To, że rodzice widzą, że moja siostra taka spokojna, kochana i w ogóle, i im się to podobało, to ja zaczęłam zmieniać taktykę i rezygnować z tego mojego buntu, bycia

[633] L. Miller, *Czy dzieci powinny…*

w swojej prawdzie, żeby tej miłości dostać. I tak patrzyłam, że o! Teraz się nie denerwują na mnie.

J. Bowlby, twórca teorii przywiązania uznał, że potrzeba więzi, przywiązania ma podłoże biologiczne[634]. Współczesne badania neuropsychologiczne dostarczają danych o relacjach przywiązaniowych i ich ważności w budowaniu relacji. Mają one podłoże genetyczno-neuronalne[635]. „Zachowania przywiązaniowe są wrodzone w formie tendencji, natomiast nabierają wyraźnego kształtu w wyniku wczesnych doświadczeń z osobami znaczącymi, dając podstawy do tworzenia się określonych stylów przywiązaniowych"[636].

Bezpieczne przywiązanie ostatecznie przejawia się u dzieci otwartą postawą wobec innych ludzi, swobodnym wyrażaniem emocji, elastycznym szukaniem rozwiązań w sytuacjach problemowych, bardziej obiektywną interpretacją emocji wyrażanych przez innych ludzi. Niekorzystne style przywiązania, lękowo-ambiwalentny i unikowy, mogą uruchomić defensywne procesy w relacjach[637].

W ogóle tak zawsze było, że „Zosia – samosia", sama i to gdzieś zatracenie prawdy, bo tak chciałam tej miłości i być zaakceptowana wtedy. Doprowadziło to do tego, że w liceum, że już kompletnie się nie odzywałam i byle tylko dostać trójkę, na niczym mi nie zależało. Już nawet chciałam zniknąć z tego, że jestem jakaś dobra uczennica. A zawsze byłam bardzo dobra.

Dla Narratorki zatracenie prawdy, poprowadziło ją do chęci zniknięcia. To prawda o sobie samej powodowała chęć tworzenia, uczenia się, przejawiania w świecie. „We wszelkich rozważaniach aksjologicznych nie jesteśmy w stanie wyjść poza trzy idee aksjologiczne lub ideały wartości jakimi są: dobro, prawda i piękno. Trzy ideały wartości (tak zwane transcendentalne) dają początek trzem naukom filozoficznym: etyce jako nauce o dobru, estetyce jako nauce o pięknie, ontologii jako nauce o tym, co naprawdę jest"[638].

To też jest inną kwestią, że chodziłam równolegle do szkoły muzycznej. Od początku mi się to bardzo podobało, to co robi moja mama. Ona ukończyła Edukację Muzyczną i pracuje w szkole i zawsze ona była dla mnie wzorem. Pamiętam nawet ten

[634] J.A. Bowlby, *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development,* Basic Books, New York 1988.
[635] J. Rostowski, *Rozwój mózgu człowieka w cyklu życia. Aspekty bioneuropsychologiczne*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2012.
[636] M. Plopa, *O wrodzonej potrzebie doświadczania podmiotowości i miłości: perspektywa teorii przywiązania,* „Studia Elbląskie", 2019, nr 20, s. 486.
[637] J.A. Bowlby, *Przywiązanie…*
[638] J. Tischner, *Myślenie w żywiole piękna,* Wydawnictwo Znak, Kraków 2013, s. 20.

moment. To była 5 klasa, ja wtedy miałam 15 lat. Jak zaczęłam chodzić do szkoły muzycznej, to ja nie miałam z tym żadnego problemu, żeby występować, nic mi nie zadrżało, żaden palec, po prostu grałam sobie swobodnie, wychodziłam i się tam wyrażałam. A jak już była ta 5 klasa i pamiętam ten jeden właśnie występ, co po prostu nagle weszłam w taki moment, że zaczęłam grać i takie nagle nerwy do mnie przyszły. Później w szóstej klasie jakoś sobie poradziłam jeszcze z dyplomem, ale jak już poszłam do liceum, to już miałam WIELKIE NERWY! Wielkie nerwy jak grałam.

Trema przejawia się w sferze somatycznej, emocjonalnej i poznawczej[639], co w rezultacie może wpływać i obniżać poziom zdrowia, jakość wykonania dzieła i ogólny dobrostan człowieka.

Zdarzenie krytyczne – rezygnacja

I to był już moment, kiedy ja chodziłam do liceum i już byłam taka naprawdę ściśnięta i już się nie wyrażałam. Do tego stopnia zrezygnowałam, że stwierdziłam, że nie będę szła na Akademię Muzyczną. Powiedziałam, że tam nie idę, tylko że idę na Edukację Muzyczną i rezygnuję, bo już nie chcę tych nerwów, stresów wszystkich.

„Wieloletnie badania zapoczątkowane i nadal kontynuowane przez Helenę Wronę-Polańską i jej współpracowników ujawniły, że człowiek ze swą podmiotowością może być kreatorem własnego zdrowia, pod warunkiem, że potrafi wyzwolić wewnątrzpsychiczne siły do radzenia sobie z sytuacjami trudnymi poprzez mobilizację zasobów, które sprzyjają utrzymaniu i rozwijaniu własnego zdrowia”[640]. Narratorka opisuje, że w młodszym wieku dobrze radziła sobie z tremą i lękiem podczas egzaminów i występów na scenie, ale w wieku nastoletnim wewnątrzpsychiczne siły nie były wystarczające. Lilianna nie radząc sobie i nie otrzymując pomocy, wycofała się z życia muzycznego.

Więc zrezygnowałam ze Szkoły Muzycznej i spokojnie, spokojnie na luzie przygotowałam się do Edukacji Muzycznej do Rzeszowa. Ale moja siostra została w Krakowie i pamiętam, że my co tydzień żeśmy przyjeżdżały do siebie, a ja gdzieś tam stwierdziłam, nooo, przecież mogę spróbować, przecież mogę się sama przygotować z tej harmonii, poczytać sobie i gdzieś tak sama się przygotowałam do tego egzaminu na Akademię do Krakowa. I od drugiego roku rzeczywiście poszłam na Akademię Muzyczną.

[639] Z. Burowska, E. Głowacka, *Psychodydaktyka muzyczna, zarys problematyki*, Akademia Muzyczna, Kraków 2006.
[640] P. Curyło-Sikora, *Radzenie sobie z tremą a zdrowie młodzieży uzdolnionej muzycznie,* Uniwersytet Śląski w Katowicach, Rozprawa doktorska, Katowice 2017, s. 7.

W kontekście rozważań nad duchowością i zdrowiem psychicznym warto odwołać się do Funkcjonalnego Modelu Zdrowia (FMZ), opracowanego przez H. Wronę-Polańską. Model ten, o charakterze psychoedukacyjnym, zakłada, że zdrowie psychiczne jest funkcją twórczego radzenia sobie ze stresem. W tym ujęciu istotne jest nie tylko unikanie stresu, ale przede wszystkim sposób, w jaki człowiek mobilizuje swoje zasoby emocjonalne, poznawcze i duchowe, w procesie adaptacji i rozwoju. „Zdrowie w Funkcjonalnym Modelu Zdrowia (FMZ) jest funkcją twórczego radzenia sobie ze stresem. Funkcja rozumiana jest w sensie matematycznym jako zależność między zmiennymi, co oznacza, że zmiana jednej wartości pociąga za sobą zmianę drugiej. Podstawowymi psychologicznymi mechanizmami zdrowia są zasoby podmiotowe – poczucie koherencji, poczucie kontroli i samokontroli oraz samoocena, zwane osobowością prozdrowotną, które trzema ścieżkami: skutecznego działania, pozytywnych emocji i napięciową wpływają na zdrowie”[641]. Wiedza, jako zasilanie informacyjne oraz motywacja do działania, jako zasilanie emocjonalne, to warunki skutecznego działania prowadzące do poradzenia sobie z problemem stresu[642]. Narratorka wyraża zadowolenie ze studiowania muzyki i opisuje swoją decyzję o przezwyciężeniu problemu. H. Wrona-Polańska określa to jako zasoby podmiotowe lub osobowość prozdrowotną.

Ten stres był ze mną cały czas i to był właśnie ten moment, że ja czułam, że człowiek jednak dużo potrafi, że jak mam wiarę w siebie, to mogę sobie ze wszystkim poradzić. Że nawet jak nie uczyłam się harmonii, to przecież wzięłam książkę do ręki i poczytałam, pograłam i się przygotowałam. Jak czegoś nie potrafiłam, to przecież człowiek jest sam w stanie dużo rzeczy zrobić, jak ma tylko wiarę, zaufanie.

Teoria autodeterminacji Edwarda L. Deciego i Richarda M. Ryana, objaśnia refleksję Narratorki, mówi ona o tym, że człowiek jest aktywnym organizmem o dużym potencjale do działania. „Źródła ludzkiego potencjału umiejscowione są zarówno wewnątrz jednostki (np. popędy, emocje), jak i w środowisku, w którym funkcjonuje. Teoria ta opisuje człowieka jako system zdolny do samoregulacji, posiadający możliwość samorozwoju i integrowania swojego funkcjonowania. Spójność tego systemu sprzyja osiąganiu dobrostanu”[643].

[641] H. Wrona-Polańska, *Psychoedukacja jako forma promocji zdrowia,* „Debata Edukacyjna”, 2013, nr 6, s. 6.
[642] E. Nęcka, *TRoP…Twórcze rozwiązywanie problemów,* Wydawnictwo Impuls, Kraków 1994.
[643] E. Wojtowicz, *Motywowanie do szczęścia poprzez wspieranie autonomii dziecka – perspektywa teorii autodeterminacji,* „Kwartalnik Naukowy”, 2014, nr 3, s. 29.

Więc widziałam, ten mój wstyd, lęk i te ograniczenia, widziałam, że we mnie zawsze było pragnienie śpiewania, cudownie się czułam jak śpiewałam. I zawsze kochałam to. Zawsze widziałam siebie z mikrofonem na scenie, jak byłam dzieckiem, to dostałyśmy taką zabawkę z siostrą od babci. To były zabawkowe mikrofony. I ja nigdy nie miałam żadnych pluszaków, lalek. Nie bawiłyśmy się zabawkami, ale pamiętam był zabawkowy keyboard i te dwa mikrofony. I to były moje 2 zabawki. No i w tym keyboardzie był czerwony przycisk i tańczyłyśmy, jeszcze przed szkołą muzyczną, jeszcze wtedy nie grałam.

W teorii autodeterminacji najważniejsze są potrzeby. Autorzy teorii wymieniają trzy główne potrzeby. (1) Potrzeba kompetencji, poczucia sensu podejmowanych działań, chęć odczuwania efektywności. Dzięki temu mechanizmowi człowiek podejmuje aktywność, jest otwarty na nowe wyzwania, kierunki, naukę. (2) Potrzeba autonomii, dążenie do przyczynowości zdarzeń, które spotykają człowieka. Umożliwia dokonywanie własnych wyborów, nawet we współpracy z innymi ludźmi. (3) Potrzeba relacji, interakcji z innymi ludźmi, dotyczy uczucia opieki, zainteresowania innych osób[644]. „Koncepcja ta wyróżnia dwa rodzaje celów: zewnętrzne i wewnętrzne. Do tych pierwszych zalicza się na przykład: kumulowanie dóbr materialnych, atrakcyjny wizerunek i sławę. Do drugich: relacje interpersonalne, rozwój osobisty, aktywność na rzecz społeczeństwa”[645]. W narracji opowiedzianej przez Liliannę dominują wewnętrzne cele podczas realizacji potrzeb autonomii, która wydaje się być nadrzędna, w stosunku do potrzeb kompetencji i relacji, co wg autorów tej teorii ma znaczący wpływ na jej poczucie zrealizowania się i radości podjętych działań. Jest to postawa proaktywna skierowana na naukę, rozwój i wzrost jako człowieka.

Ale rzeczywiście dla mnie ten proces edukacji też nie był łatwy. Ja dopiero teraz emanuję dobrą energią i radością, i się tym cieszę, bo właśnie przeszłam te wszystkie etapy kursu ThetaHealing®, czy te takie kursy duchowego rozwoju. One pomogły mi przeprocesować te wszystkie lęki, wstyd. Też dzięki temu, ja mogę o tym wszystkim w taki radosny sposób powiedzieć, już mam to przetransformowane.

Lęk i wstyd są często opisywane w niniejszej rozprawie. Te najniższe poziomy świadomości najbardziej popychają ludzi do rozwoju duchowego. Niewygoda, która powstaje z powodu odczuwania tego typu emocji jest silną motywacją do zmiany.

---

[644] K. Skarżyńska, *Cele życiowe, zaufanie interpersonalne i zadowolenie z życia,* „Psychologia Jakości Życia”, 2003, nr 2, s. 35–49.
[645] E. Wojtowicz, *Motywowanie do szczęścia…*, s. 30.

Babcia nawet do tej pory mówi żebyśmy pojechały do „szansy na sukces" (śmiech). Ona teraz ma 83 lata, ale ona cały czas to powtarza. „Tylko znajdźcie sobie odpowiedni repertuar, bo to nie do każdego głosu, każda piosenka pasuje". Ona cały czas ma takie marzenia. A mama się temu wszystkiemu tylko przysłuchiwała.

Dla Sugata Mitra, profesora Uniwersytetu w Newcastle, który przeprowadził eksperyment w indyjskich slumsach, gdzie zamontował komputer w ścianie odgradzającej slumsy od pozostałej części Delhi, wspierające babcie są jednym z podstawowych elementów samodzielnej nauki dzieci. Babcie były anglojęzyczne, dzieci hinduskie, a edukacja odbywała się przez sieć[646]. Rolą wspierającej babci było przede wszystkim zachęcanie do poszukiwań i refleksji dzieci, poprzez zadawanie im otwartych pytań, które pobudzały do samodzielnego odnajdywania odpowiedzi, oraz poprzez podtrzymywanie aktywności edukacyjnej. Taki właśnie wspierający wzorzec reprezentowali babcia i dziadek Narratorki. Już w pierwszym akapicie swojej opowieści autorka z czułością wspomina babcię i dziadka, doceniając ich zarówno za duchowe prowadzenie, jak i za wsparcie w realizacji życiowych oraz zawodowych ścieżek.

Literatura psychologiczna wyróżnia pewne style, typy związków babć i dziadków z wnuczkami i wnukami. (1) związek zdystansowany, (2) związek towarzyski oraz (3) związek zaangażowany, który opisuje Lilianna. Związek zaangażowany cechuje aktywne wychowywanie i opiekowanie się wnuczkami i wnukami, zastępowanie nieobecnych rodziców, czas spędzany z wnuczkami i wnukami, przekazywanie wartości reprezentowanych przez starsze pokolenie[647]. Role jakie przejmują, to tworzenie rodzinnej atmosfery, podtrzymywanie trwałości rodziny, przekazywanie tradycji i wspólne rozwiązywanie problemów[648].

No, ale nie było szans na tą „szansę na sukces", bo był ogromny lęk, ogromny lęk przed publicznymi występami, ogromny wstyd i jakieś takie odczucia, które tak mnie po prostu blokowały, tak mnie ściskały, tak gdzieś we mnie były, że się po prostu zupełnie wypalałam. Po prostu uciekałam od takich momentów, tak mnie wypalały.

Wyjaśnienie odczuć Narratorki mogą stanowić wyniki przeprowadzonych przez Patrycję Curyło-Sikorę i H. Wrona-Polańską badań w Polsce, które wskazały, że: (1)

[646] https://www.ted.com/talks/sugata_mitra_kids_can_teach_themselves/feedback?subtitle=en [data dostępu: 23.09.2024].
[647] K. Appelt, *Współcześni dziadkowie i ich znaczenie dla rozwoju wnuków,* [w:] *Szanse rozwoju w okresie późnej dorosłości,* (red.) A. Brzezińska, K. Ober-Łopatka, R. Stec, K. Ziółkowska, Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań 2007.
[648] T. Janicka-Panek, *Pedagogika babcinego serca, czyli o wspomagającej roli dziadków w procesie wychowania dziecka i młodszego ucznia,* „Kultura i Wychowanie", 2022, nr 1, s. 15.

młodzież uczęszczająca do szkół muzycznych, ocenia swoje zdrowie jako dobre lub bardzo dobre, mimo doświadczania dolegliwości, (2) ponad połowa doświadcza wysokiego poziomu tremy, z jej objawami poznawczymi, emocjonalnymi i somatycznymi, (3) młodzież radzi sobie z tremą głównie przez koncentrowanie się na emocjach oraz dystrakcję, czyli unikanie, (4) zdrowie zależy od skutecznego radzenia sobie z tremą.

Badania wykazują, że zdrowiu sprzyja niższa trema i koncentrowanie się na zadaniu, natomiast zagraża mu wyższa trema i koncentrowanie się na emocjach[649]. Lilianna opisuje swoją drogę prowadzącą do opanowania tremy. W okresie szkoły średniej zdecydowała się na podejście skoncentrowane na emocjach, wybierając ostatecznie radykalne rozwiązanie – tymczasową rezygnację z przebywania w środowisku, które nie sprzyjało jej rozwojowi.

No z głosem to jest tak, że wchodzi taka blokada, takie ciśnienie, że nie potrafiłam siebie wyrażać tym głosem. Chociaż ja cały czas, w słuchu (podnosi ręce do uszu), cały czas to mam, że ja słyszę takie głosy, one gdzieś tam są we mnie. Ja po prostu widzę, nawet mogę sobie to wyobrazić, jak to zabrzmi. Widzę drugiego człowieka i taki potencjał, że to tak może zabrzmieć, może ten głos być taki pełny, a gdzieś w tym jest to zaciśnięcie, w którym się objawia to przekonanie, jakieś wstydy, emocje, które są tłumione. I na przestrzeni tych lat, aż do teraz, cały czas pracuję nad tym wyrażaniem siebie. Bo raz jest takie zaciśnięte, raz jest takie, raz jest większe, raz mniejsze, raz przychodzi wstyd, raz przychodzi ciepło, raz zimno, raz są lęki itd.

Narratorka łączy w pracy z głosem wiedzę dotyczącą emocji, przekonań, reakcji na tremę, sposobów radzenia sobie z somatycznymi i emocjonalnymi objawami ukrytych wewnątrz odczuć, którą zdobywała systematycznie poprzez (1) osobiste doświadczenie uczęszczania do szkoły muzycznej oraz różnych sposobów odczuwania i radzenia sobie z tremą, (2) edukację formalną na Akademii Muzycznej, (3) edukację pozaformalną, do której można zaliczyć kursy metodą ThetaHealing®[650], kursy wokalne Laboratorium Głosu Olgi Szwajgier[651], kursy w Instytucie Oddechu Breathvolution Michała

[649] P. Curyło-Sikora, H. Wrona-Polańska, *Zdrowie młodzieży uzdolnionej muzycznie w kontekście radzenia sobie z tremą,* „Psychologia Rozwojowa", 2018, nr 1, s. 97.
[650] V. Stibal, *ThetaHealing®. Wprowadzenie…*
[651] https://olgaszwajgier.com/ [data dostępu: 28.02.2025].

Godlewskiego[652] i (4) edukację nieformalną poprzez literaturę oraz seminaria: Kurs Cudów[653], Droga Serca[654], Droga Przemiany[655], Droga Poznania[656] i inne[657].

[652] M. Godlewski, *Oddech Transmodalny…*
[653] H. Schucman, K. Wapnick*, Kurs Cudów*…
[654] J.M. Hammer, *Droga Serca…*
[655] J.M. Hammer, *Droga Przemiany…*
[656] J.M. Hammer, *Droga Poznania,* Wydawnictwo Pokoju Chrystusa, Sosnowiec 2013.
[657] W. Stęchły, *Edukacja formalna wobec edukacji pozaformalnej i uczenia się nieformalnego. Analiza komplementarności instytucjonalnej w kontekście zintegrowanego systemu kwalifikacji,* Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa 2021, s. 8.

Rozwój duchowy

Religijność i duchowość są pojęciami głównie opisywanymi przez socjologów religii. Nowa duchowość wg Paska dąży do transgresji poprzez różne środki[658]. Dla Paula Hellasa nowa duchowość oznacza pogłębianie jaźni i samodoskonalenie[659]. Linda Woodhead wraz z zespołem formułują tzw. tezę subiektywizacyjną[660], w której każdy może interpretować duchowość na własnej skali odczuwania i wartości. „Duchowość stanowi już nie dopełnienie religii, lecz jej przezwyciężenie"[661].

Mniej więcej był rok 2011–2012, kiedy już tak zaczęłam czytać duchowe książki, ktoś mi pożyczył książkę „Przebudzenie" De Mello[662] i jak ja zobaczyłam, że to jest coś takiego, że można się obserwować z boku, że to można tą duchowość wyrażać w inny sposób, niż tylko chodzenie do kościoła, tylko modlenie się, to wtedy zaczął się we mnie taki etap, że mi się horyzonty poszerzyły w tym, co od dzieciństwa mnie najbardziej interesowało, najbardziej motywowało do tego, żeby żyć, żeby się wyrażać.

W Polsce, podając za J. Mariańskim, narracja socjologów religii brzmi następująco: „Nowa duchowość to jeden z megatrendów początku XXI w., to doświadczenie sacrum, niekiedy bezimiennego, rozumianego w kategoriach czegoś osobistego, intymnego, czegoś, co odnosi się do mocy tkwiącej we wnętrzu człowieka. Duchowość ta podkreśla rolę doznań i duchowych ćwiczeń, traktuje ludzkie ciało jako wypełnione wewnętrznym, duchowym sensem oraz jako manifestację kreatywnej siły Ducha; odnosi się z szacunkiem do natury i propaguje zdrowe odżywianie; przywiązuje dużą wagę do więzi międzyludzkich opartych na wierności i miłości; do etyki wyrażającej się w poszanowaniu uznawanych przez siebie wartości moralnych; jest wrażliwa na sztukę, podkreśla też równość płci. Duchowość ta jest holistyczna, demokratyczna, łatwo

[658] Z. Pasek*, O przydatności pojęcia duchowość do badań nad współczesną kulturą,* [w:] *Religijność i duchowość – dawne i nowe formy,* (red.) M. Libiszowska-Żółtkowska i S. Grotkowska, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2010, s. 56.
[659] P. Hellas, *Spiritualities of Life: New Age Romanticism and Consumptive Capitalism*, Wiley-Blackwell, London, New York, 2009.
[660] P. Hellas, L. Woodhead, *The Spiritual Revolution: Why Religion Is Giving Way to Spirituality*, Wiley-Blackwell, London, New York, 2005.
[661] A. Kasperek, *Minimalistyczna duchowość jako przykład antykonsumpcjonistycznej duchowości. Perspektywa socjologiczna,* „Zeszyty Naukowe KUL", 2016, nr 4, s. 72.
[662] A. De Mello, *Przebudzenie,* Zysk i S-ka, Poznań 2022.

dostępna i niehierarchiczna; stawiana jest ona w opozycji do zinstytucjonalizowanej religii, czyli jest pozakościelna”[663].

Istnieje kilka stanowisk dotyczących wzajemnej relacji religii i duchowości. Badacze problemu[664] opisują je procentowo: (1) religijność i duchowość stanowią rozłączne zbiory z częścią wspólną – 41,7%, (2) religijność jest podzbiorem szerzej rozumianej duchowości – 38,8%, tak rozumie problem Narratorka w zdaniu: *można tą duchowość wyrażać w inny sposób niż tylko chodzenie do kościoła,* (3) duchowość stanowi podzbiór w obrębie religijności – 10,2%, (4) są całkowicie rozłączne – 6,7%, (5) są tożsame – 2,6%[665].

I właśnie w rozblokowaniu tego wszystkiego ogromnie mi pomogły kursy ThetaHealing®. Stanęłam na tych studiach na etapie problemu, że ja to słyszę, wiem, że wyobrażam sobie dźwięki, a po prostu jest blokada. I pragnienie prawdziwego wyrażania się, przyciągnęło to, że trafiłam najpierw na tą książkę o duchowości tego De Mello, która pokazała mi, że to nie jest złe, to wyrażanie duchowości poza kościołem, tylko że cuda są dalej. Zaczęło to poszerzać przestrzenie i patrzenie na to wszystko, na cały mój rozwój.

Fenomen duchowości rozwija się i „obydwie formy: religijność i duchowość nie muszą się sobie przeciwstawiać, wręcz przeciwnie i de facto często wzajemnie się przenikają”[666].

I to mnie przygotowywało, że w pewnym momencie, jak zaczęłam oglądać film Marianny Bartke, ona mówiła o „Dzieciach tęczy”. To był mój taki pierwszy kurs duchowy, który pokazał mi, że ja mogę sobie z tym wszystkim poradzić i dać radę, że ja mogę to tak po prostu przetransformować.

Kurs „Dzieci Tęczy” został stworzony przez V. Stibal w celu wsparcia dzieci i młodzieży o szczególnych zdolnościach energetycznych, duchowych i intuicyjnych. Skierowany jest do osób, które chcą rozwijać swoje zdolności w zakresie intuicji, telepatii, pracy z czakrami, czytania energii i uzdrawiania. Program koncentruje się na rozwijaniu pełnego potencjału energetycznego, w szczególności w kontekście czystej, bezwarunkowej miłości i pozytywnej energii, jaką dzieci są w stanie łatwiej manifestować. Założenia kursu obejmują (1) pracę z czakrami – kurs uczy, jak

[663] J. Mariański, S. Wargacki, *Nowa duchowość jako megatrend społeczny i kulturowy,* „Przegląd Religioznawczy”, 2011, nr 4, s. 130.
[664] M.M. Schlechofer, A.M. Omoto, J.R. Adelman, *How do „Religion” and „Spirituality” Differ? Lay Definitions Among Older Adults,* „Journal for the Scientific Study of Religion”, 2008, nr 3.
[665] J.B. Zannbauer, *Religion and Spirituality: Unfuzzying the Fuzzy,* „Journal for the Scientific Study of Religion”, 1997, nr 4.
[666] J. Mariański, *Nowa duchowość jako megatrend społeczno-kulturowy,* „Viae Educationis. Studies of Education and Didactics”, 2023, nr 4, s. 26.

oczyszczać i balansować czakry, w tym jak czakry promieniują kolorami i jak energetycznie wspierać rozwój duchowy, (2) uzdrawianie energetyczne – dzieci oraz dorośli uczą się technik ThetaHealing® w celu uzdrawiania siebie oraz innych, (3) intuicję i telepatię, rozwój zdolności telepatycznych, intuicyjnych i empatycznych u dzieci, aby mogły lepiej odczytywać energię otoczenia i innych osób, (4) wizualizacje – wykorzystanie jej do pracy z energią oraz uzdrawiania[667].

Kurs przeznaczony jest dla osób o każdej duchowej ścieżce, zarówno dla tych, którzy chcą wspierać dzieci w ich rozwoju, jak i dla dorosłych, którzy chcą ponownie odkryć i rozwijać swoje zdolności duchowe, charakterystyczne dla dzieci. Narratorka od uczestnictwa w tym kursie, rozpoczęła rozwój metodą ThetaHealing®.

Zdecydowałyśmy się z siostrą na kurs, to był chyba 2014 rok, grudzień. To była dla mnie ogromna transformacja, tam była ta „pieśń serca". To jest w programie dwójki (poziom zaawansowany), ale ze mną śpiewała tę pieśń serca taka asystentka, bo we mnie się obudziły jakieś takie żale, emocje, odczucia… I zobaczyłam dotyk miłości, tak to mogę nazwać. I w ogóle miałam wrażenie, że ta pieśń serca…, mogłam się wyrazić przez dźwięk.

Narratorka odnosi się w tym fragmencie wypowiedzi do uwalniającej mocy głosu i oddechu. Muzykoterapia wykorzystuje dźwięk do osiągnięcia lepszej jakości życia[668]. Głos ludzki uważany jest za najdoskonalszy instrument, ponieważ „dźwięk odpowiada najbardziej naszym wewnętrznym stanom"[669] i to w nim można wyczuć, usłyszeć stan emocjonalny człowieka. Jednocześnie poprzez śpiew, czy bezmelodyjne wydobywanie dźwięku, jak ma to miejsce we wspomnianej przez Lilianę „pieśni serca"[*670*], można uwolnić nagromadzone emocje bez wyrażania ich słowami.

Ta technika uwalniania smutku i żalu opisana jest już w Biblii. Płaczki pełniły funkcję wyrażania emocji wspólnoty, często przekraczających osobisty żal[671]. W starożytności, średniowiecznej i nowożytnej Europie, zarówno w Polsce jaki w różnych regionach świata znany był proces wypłakiwania żalu, który pełnił rolę psychologiczną i społeczną, pomagając przeżywać stratę. Dawało to przyzwolenie na wyrażenie emocji w kontrolowany sposób.

---

[667] V. Stibal, *The Thetahealing® Intuitive Child…*
[668] W. Szulc, *Arteterapia. Narodziny idei, ewolucja teorii, rozwój praktyki*, Difin, Warszawa 2011, s. 109–113.
[669] E. Fubini, *Historia estetyki muzycznej*, Wydawnictwo Musica Iagellonica, Kraków 2002, s. 196.
[670] V. Stibal, *ThetaHealing® dla zaawansowanych…*, s. 215.
[671] http://biblia-online.pl/Biblia/Warszawska/Ksiega-Jeremiasza/9/17-18 [data dostępu: 26.10.2024].

No i na dwójce była praca z przekonaniami. No i były też takie momenty, jak w kole Marianna powiedziała, że widzi przy mnie dźwięk, że pracuję z dźwiękiem i że śpiewam. Wtedy na tym kursie była praca właśnie nad tymi moimi lękami, wystąpieniami publicznymi. I ona powiedziała, że widzi mnie, że pracuję z głosem, z czakrami, że ja otwieram ludzkie czakry i notabene teraz to właśnie się dzieje. Później poznałam Olgę Szwajger, do której poszłam i rzeczywiście ona to robi.

Olga Szwajgier, światowej sławy sopranistka, poszerzyła skalę głosu z 3 do 6 oktaw, ćwiczeniami wg własnej metody i techniki. Jest autorką własnej, unikatowej, dramaturgicznej i wyzwalającej z napięć i ograniczeń metody pracy z głosem[672]. Wykonuje muzykę instrumentalną Mozarta, Bacha, Pendereckiego, Lutosławskiego, Risseta, Ivesa na najważniejszych festiwalach muzyki współczesnej na całym świecie. Tak mówi o człowieku: „Człowiek wewnętrzny jest absolutnie doskonały, ciągle biją w nim życiodajne źródła boskiej energii. Myślenie o sobie w kategoriach wielkości, wspaniałości i mocy czyni człowieka dawcą miłości i radości. Każda sekunda – powiada – ma być radością; każda stracona sekunda radości – to nie jest tylko stracona sekunda; to życie stracone”[673]. O. Szwajgier uczy, że dźwięki mają lecznicze działanie[674], np. „spółgłoska M – przejawia się w białym świetle, odpowiada centrum korony i regeneruje szyszynkę. Samogłoska I – widoczna w fioletach, związana z tzw. trzecim okiem; regeneruje przysadkę mózgową. E – to gardło, błękity, centrum komunikacji i tarczyca. A – centrum duchowego serca, róże i zieleń, związana z grasicą. O – związana ze splotem słonecznym, w złocistej barwie; głębokie O – barwa pomarańczowa, związana z sacrum, narządami rodnymi. U – związana z dnem brzucha, czerwień. Y – pogłębione U, centra energetyczne, które są w stopach. Samogłoski wzmocnione odpowiednimi dźwiękami, częstotliwościami, dobrymi intencjami, zamienione w potęgę dobrego słowa czynią nas zdrowymi”[675].

Otrzymałam od niej wiedzę o wszystkich czakrach, że każda tonacja jest do innej czakry i zaczęło się to idealnie składać.

Narratorka wspomina szereg rozwijających kursów ThetaHealing®, które rozpoczęło jej wielką przemianę, z wylęknionej osoby we wspierającą uczniów nauczycielkę śpiewu.

[672] https://tuiteraz.eu/pl/warsztaty/event/1777-odkryj-swoj-glos-laboratorium-glosu-prowadzi-olga-szwajgier-warszawa [data dostępu: 29.10.2024].
[673] https://teatr-pismo.pl/6549-gen-wyobrazni-olga-szwajgier/ [data dostępu: 29.10.2024].
[674] F. Maman, *Rola muzyki w XXI wieku*, Morpol, Lublin 1999.
[675] https://tuiteraz.eu/pl/warsztaty/event/1777-odkryj-swoj-glos-laboratorium-glosu-prowadzi-olga-szwajgier [data dostępu: 29.10.2024].

Pierwszy kurs ThetaHealing® był w grudniu, w styczniu poszłam na dwójkę „Kurs Zaawansowany", potem miałam przerwę, później w maju był kurs „Bartnie dusze", w czerwcu „Kop głębiej" i w lipcu wyjechałam na dwutygodniowy kurs do Przesieki na „Anatomię Intuicyjną". No i w Przesiece działy się cuda, działy się cuda (przerwa), po prostu, poznałam cudownych ludzi, pełnych miłości, jak zobaczyłam jak to działa na ludzi, jaką dostałam miłość…i sama tej miłości doświadczyłam.

O Miłości, miłości do siebie i świata m. in. wypowiada się Osho: „Miłość jest pokarmem dla duszy. Miłość jest dla duszy tym, czym jedzenie dla ciała. (…) człowiek, który kocha siebie stawia pierwszy krok w stronę prawdziwej miłości"[676]. Bogdan Wojciszke pisze „Miłość jest najważniejszym wydarzeniem między narodzinami a śmiercią człowieka"[677]. Narratorka odczuwała miłość bezwarunkową, pochodzącą nie od ukochanej osoby, a raczej od Boga w ludziach, z którymi uczyła się o boskich prawach miłości. Miłość agape to „uczucie skierowane do osoby (miłość: Boga, bliźniego, oblubieńcza, rodzicielska, braterska) lub przedmiotu, wyrażające się w pragnieniu dla nich dobra, szczęścia i zachowania ich istnienia"[678]. Taka forma miłości wszechogarniającej „to forma miłości Boga do ludzi i ludzi do Boga. Uniwersalna, bezwarunkowa, transcendentalna, która istnieje niezależnie od sytuacji"[679]. Takie uczucie wywołało w Narratorce zachwyt, pewność, że jest bezpieczna i nadzieję na rozwiązanie jej problemów z lękiem, a „lęk powstaje z braku miłości"[680], dlatego to właśnie miłość wydawała się być rozwiązaniem dla większości jej problemów ze stresem, lękiem i wstydem.

Zmiana

Takim transformującym momentem, ważnym momentem w moim życiu, to było właśnie to ognisko. To było zakończenie już tej Anatomii i wtedy to poruszyło we mnie takie pragnienie, taką wiarę i tak pomyślałam przed snem: „Już nigdy nie chcę się tak czuć". Bo tam wszyscy przecież wiedzieli, że ja śpiewam, że pracuję z głosem, skończyłam

[676] Osho, *Miłość, wolność, samotność. Nowe spojrzenie na związki między ludźmi*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2009, s. 18.
[677] B. Wojciszke, *Psychologia miłości. Intymność, Namiętność, Zaangażowanie,* Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2021, s. 5.
[678] https://encyklopedia.pwn.pl/encyklopedia/agape.html [data dostępu: 29.10.2024].
[679] A. Loska, *Rozwój duchowy człowieka dorosłego w narracjach certyfikowanych trenerów metody Theta Healing w Polsce*, „Rocznik Andragogiczny", 2022, s. 258.
[680] H. Schucman, K. Wapnick, *Kurs Cudów*…, s. 32.

szkołę muzyczną i wtedy mówili „no zaśpiewaj, zaśpiewaj", tak dokoła. I wtedy pamiętam taki moment, popatrzyłam, Marianna też tak na mnie popatrzyła i poczułam wstyd. No i nie zaśpiewałam, ale poczułam taką miłość, że ja nie mam wstydu przed tym, że nie zaśpiewałam. Poczułam wstyd, że się wstydziłam. I wtedy powiedziałam sobie, że ja już nigdy nie chcę się tak czuć, jak wtedy. To był taki etap, tam wtedy dla mnie wydarzył się cud.

Wstyd, najniżej lokowany poziom świadomości człowieka wg D.R. Hawkinsa[681], to w pierwotnym znaczeniu trzy stopniowy proces: (1) odkrywanie wrażliwych, intymnych sfer, (2) wystawianie ich na widok publiczny, (3) zranienie. Może to być proces odsłaniania przed innymi – wstyd zewnętrzny[682], ale przede wszystkim przed sobą – wstyd wewnętrzny[683]. Wstyd pociąga za sobą konsekwentnie reakcje ciała takie jak spuszczenie głowy, podniesienie ramion, rumieniec, odwrócenie wzroku, odczucie gorąca, drżenie rąk, pocenie się, zaciśnięcie gardła itp. To „bolesne przeświadczenie o własnej zasadniczej ułomności jako istoty ludzkiej"[684]. Narratorka zauważyła głęboki proces, jaki zaistniał w jej świadomości dotyczący tego, czego się wstydzi. Postanowiła wówczas zająć się rozpoznanym wstydem, poprzez metodę dokopywania się do najgłębszego, podstawowego wstydu. Jest to metoda zadawania pytań, np.: (1) Co by się mogło stać jeszcze gorszego od wstydzenia się? (2) Gdy się wstydzisz wychodząc na scenę, co mogłoby nastąpić jeszcze gorszego od tego? (3) I co jeszcze gorszego? I w ten sposób metoda ThetaHealing® pozwala na odkrycie przekonań, największego strachu, emocji towarzyszących wstydowi i wyrażenie woli, dotyczącej kontynuowania bądź świadomego rozpoznania i zaprzestania tego procesu.

I ja tam zobaczyłam, jak to wszystko działa, ta praca z przekonaniami, to dokopywanie się do emocji, odczuć, w ogóle ludzie, sama atmosfera spotykania tych ludzi, którzy tak wierzą i mają pragnienie tych przemian. Ta wiara w przemiany. Teraz widzę, że i metoda, i wiara ludzi, którzy się spotykają w tym gronie, oni wiedzą, że tutaj się to wydarzy, to to się po prostu wydarza. No i ta przestrzeń, żeby to się wydarzało. No bo gdzie ja mogłam sobie taką przestrzeń stworzyć w życiu codziennym, jak ja po prostu, tu praca, tu obowiązki, to rodzina, tu to. A tam była grupa, byliśmy skoncentrowani na tym samym celu, że my wierzymy w te przemiany i po prostu to się samoistnie działo.

[681] D.R. Hawkins, *Technika uwalniania*, Wydawnictwo Virgo, Warszawa 2013.
[682] S. Allan, P. Gilbert, K. Goss, *An exploration of shame measures – II: psychopathology*, „Personality and Individual Differences", 1994, nr 17, s. 719–722.
[683] E. Kurtz, *Wstyd i poczucie winy*, Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Warszawa 1988, s. 27–28.
[684] R. Potter-Efron, P. Potter-Efron, *Letting go of shame*, Hazelden Information & Educational Services, Minesota 1989, s. 14.

Narratorka podkreśla rolę kontekstu przestrzeni, co koresponduje z analizą zawartą w podrozdziale 3.3.6 *Konteksty jako rama odniesienia interpretacji*, gdzie przestrzeń ukazana jest jako element współtworzący doświadczenie oraz determinujący sposób jego odczuwania i rozumienia. W ten sposób narracja wskazuje, że konteksty stanowią istotną ramę odniesienia, umożliwiającą zarówno refleksję, jak i ponowne nadawanie znaczeń własnym przeżyciom.

Wiara i zaufanie w coś większego, jak podkreśla w każdej książce twórczyni metody ThetaHealing® V. Stibal, jest podstawą tej metody i każdej duchowej metody samoleczenia. Jest kilka faz, które przeważnie przechodzą osoby rozwijające się duchowo: (1) faza ruiny, to bolesne lub mniej bolesne doświadczenie, gdzie danej osobie wydaje się, że coś traci, ale w sensie rozwoju duchowego rozpoznaje brak wartości tych rzeczy, (2) okres segregacji, kiedy to decyduje, które rzeczy są nadal użyteczne, a które warto odłożyć, (3) faza rezygnacji, wykonuje poprzednio podjęte decyzje o rezygnacji z rzeczy, które utrudniają dalszy wzrost, ten etap dla większości ludzi jest bardzo trudny, (4) okres usadowienia się, który jest odpoczynkiem i nabraniem sił do kolejnych 2 kroków, (5) okres niepewności, ponownie uczy się tego, co jest wartościowe, a co bezwartościowe, uwalnia się od osądu na rzecz przebaczania i ostatni krok (6) faza osiągnięcia, to czas konsolidacji wiedzy, kiedy to pokój, utrzymywany jest bez względu na okoliczności[685]. Lilianna dostrzegła wielką wartość takiego wzrostu dla siebie.

Czyli grupa, wiara i ThetaHealing®, który daje wiedzę na temat przekonań, jak to wygląda, jakie to są wszystkie uwarunkowania, jak to w dzieciństwie wyglądało. Skąd to się wzięło, no dużo by o tym mówić, ile to wszystko daje. Zaczęłam tam dostrzegać w tych kursach, że nie jestem tak w tym sama, że tutaj mamy tą przestrzeń do tego, by dotrzeć do tych korzeni, ale w tej bezpiecznej przestrzeni. Później wiedziałam do czego mam sięgać. Jak sama zaczęłam pracować z tymi przekonaniami, to ja po prostu sięgałam do tego bezpieczeństwa, które było wytwarzane wtedy i te odczucia się we mnie odblokowywały i te cuda się zdarzały.

Ilona Copik, badająca pedagogikę miejsca, pisze „Pedagogiczne i filozoficzne miejsce zawsze jest znaczące, co oznacza, że nie stanowi ono wyłącznie fizycznego

[685] H. Schucman, K. Wapnick*, Kurs Cudów. Podręcznik dla nauczycieli*, Wydawnictwo Centrum, Gdynia 2007, s. 8.

otoczenia, swoistego pojemnika, w którym rozgrywają się procesy życiowe, ale wyposażone jest w głębszy, retoryczny sens. Znaczenie nadaje miejscu człowiek w toku doświadczeń indywidualnych i społecznych"[686]. Wzajemność człowieka i miejsca, ale również tego, co w danym miejscu się wydarza, buduje przestrzeń bezpieczeństwa. Z jednej strony człowiek wpływa na miejsce, z drugiej, to miejsce oddziałuje i wychowuje człowieka[687]. Dla Lilianny wspomnienie bezpiecznego miejsca, gdzie dokonywała reorganizacji przekonań, uczuć, zachowań i nawyków wzbudzało pozytywne wspierające uczucie, a to z kolei pomagało jej na dokonywanie dalszych zmian w środowisku codziennego życia. Wcześniej wspominała, że kursy wyjazdowe dają możliwość wyjścia ze znanego sobie środowiska i pozwolenie sobie na bycie tylko ze sobą, ale w sprzyjającym otoczeniu.

I już kolejnymi cudami, to już były kolejne kursy ThetaHealing®, na które szłam. Później ten oddech, kursy wokalne i ludzie, z którymi się spotykam. I ta wiedza, w ThetaHealing®, jest tak ewidentnie dużo tej wiedzy, to ona pomogła mnie wprowadzić do tego, że ja mogłam później to wszystko przetransformować. Wiedza mnie szybciej przeprowadza.

Transformacja dokonująca się przez wiedzę i praktykę wpisuje się w model uczenia transformatywnego J. Mezirowa[688]. Wiedza duchowa ma podwójną funkcję: informacyjną i uzdrawiającą, co stanowi jej potencjał łącznika między osobistą przemianą a duchową transcendencją prowadzącą do przebudzenia.

I ta forma pracy w ThetaHealing®, jest taka, na początku była dość techniczna, taki rodzaj instrukcji. Wejście w tą medytacje, potem kolejne komendy, takie kolejne mówienie, dość techniczna sprawa. Do czego mnie to doprowadziło? No właśnie do tego, że ja teraz rozpoznaję swój głos, swoje wyrażanie siebie, nawet to, że ja już teraz dwie godziny tutaj z tobą rozmawiam i tam mówię, mówię, mówię, to też mi pokazuje, że to się tak przepracowało. To, że ja mówiłam o tych blokadach, że mnie tak zaciska, a jednak robię warsztaty z głosu, publicznie. Coraz mniej mam w sobie lęku, wstydu. Dawniej

[686] I. Copik, *Pedagogika miejsca – kultura lokalna a kształtowanie się tożsamości współczesnego człowieka,* „Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Pedagogika" 2013, nr 22, s. 180.
[687] M. Mendel, *Kategoria miejsca w pedagogice,* [w:] *Pedagogika miejsca*, Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej Edukacji TWP, Wrocław 2006, s. 25.
[688] K. Pleskot-Makulska, *Teoria uczenia się transformatywnego autorstwa Jack'a Mezirowa,* „Rocznik Andragogiczny", 2007.

myślałam, że muszę być bezbłędna, teraz już pozwalam sobie na błędy. Ja po prostu się mogę pomylić.

Forma pracy nad sobą, jaką jest metoda ThetaHealing® zadziałała u Lilianny jako narzędzie wyzwolenia wewnętrznego, choć kluczowymi elementami są doświadczenia i refleksje Narratorki, bo to ona dokonała tej integracji w sobie. W tym ujęciu rozwój duchowy prowadzi do zrozumienia i akceptacji siebie, a nie do transcendentalnych uniesień[689].

Nawet tak wczoraj, miałam występ z dziećmi wokalno-rytmiczny, bo ja pracuję w szkole muzycznej, prowadzę rytmikę i chór. Taki chłopczyk do mnie powiedział „proszę Pani, a czy Pani się nie boi, że Pani się pomyli?" Powiedziałam do uczniów, że możemy się pomylić, że przecież my śpiewamy sercem, przecież mamy usta, które wyglądają jak nasze serce, więc my stoimy, otwieramy serce i śpiewamy.

Wykraczanie poza zakres tradycyjnego modelu wychowania i nauczania jest praktyką nauczycieli – liderów, promujących zdrowy styl życia, nawet w tak wymagającym środowisku jak szkoła muzyczna. Stwarzanie sytuacji do kształcenia zasobów poznawczych u uczniów zostało przeniesione z doświadczenia Narratorki. Poradzenie sobie z problemem dzięki alternatywnej metodzie terapeutycznej jaką jest ThetaHealing® pomaga jej w codziennej pracy. Wzmacnianie potencjałów, zasobów, kształtowanie zdrowych nawyków psychicznych, zmienianie przekonań dzieci, przeciwdziała narastaniu napięcia i ryzykownych zachowań[690].

To już jest ile? 11 lat w ThetaHealing®? I cały czas jest to obecne i tak sobie te błędy przemieniłam na wzmocnienie i tylko dodam, to już jest taka wisienka na torcie, że po prostu się w ogóle nie pomyliłam, zagrałam każdy dźwięk! A na próbach były błędy, a na scenie, po tym jak im to powiedziałam, nie było żadnego błędu.

Lilianna jako nauczycielka rytmiki, przedstawiła alternatywne kształcenie dzieci na egzaminie na nauczyciela dyplomowanego objaśniając, że twórca tej metody Emil Jaques-Dalcroze, opisał człowieka jako istotę duchową, który w swoich wypowiedziach często podkreślał holistyczne spojrzenie na człowieka „Ciało ludzkie jest orkiestrą, w której różne instrumenty: mięśnie, nerwy, uszy i oczy kierowane są jednocześnie przez dwóch dyrygentów – Duszę i Umysł"[691].

[689] K. Skrzypińska, *„Dokąd Zmierzam?" – Duchowość jako wymiar osobowości*, „Roczniki Psychologiczne", 2008, nr 1.
[690] H. Wrona-Polańska, *Psychoedukacja jako…*, s. 86.
[691] M. Brzozowska-Kuczkiewicz, *Emil Jaques-Dalcroze…*, s. 2.

Ta wiedza, ten wstęp, przygotowanie w wiedzy, potem proces, a teraz już to istnieje i wystarczy już krótka medytacja, czyli bycie w tym stanie theta i to już przestaje być tak techniczne, a staje się doświadczeniem. To jest tak, jakby to weszło w moje życie i tak po prostu jest. Taki styl życia.

Podstawowym problemem i motywem do podjęcia nauki na kursach ThetaHealing® dla Lilianny, była trema przed wystąpieniami publicznymi i blokada wokalna. Oprócz tego przez życie idzie z siostrą bliźniaczką i razem zdecydowały o uczestnictwie w kursach rozwojowych. Lilianna obszernie opowiedziała o kursach i o metodzie ThetaHealing®, uważa ją za podstawową metodę rozwojową w jej wzroście duchowym, w której najbardziej ceni wiedzę, krok po kroku doprowadzającą do odczuwania i rozszerzania intuicji. Podkreśla etapowość, która bardzo szybko i bezpiecznie przeprowadziła ją od stanów lękowych i braku wiedzy z zakresu psychologii, pedagogiki, filozofii, duchowości, nauk technicznych, neurobiologii, aż do osoby pewnej, spokojnej, sprawczej, która włącza zdobytą wiedzę i umiejętności do życia zawodowego i prywatnego. Narratorka nadal kształci się w nurcie rozwoju duchowego, zachowuje pogodę ducha i dzięki temu jest lepszą nauczycielką, wokalistką, trenerką oddechu, terapeutką, siostrą, przyjaciółką, człowiekiem.

2.2.5. Niezależność MARIANNY

Marianna bardzo skromnie odniosła się do swojego wczesnego dzieciństwa, uznała, że ciekawsze fragmenty życia miały miejsce dopiero, gdy sama mogła decydować o sobie. Z krótkiej wypowiedzi wynika, że urodziła się na wsi w wielodzietnej, gospodarskiej rodzinie we wschodniej Polsce. W dzieciństwie uciekała od ciężkiej pracy fizycznej, zaszywała się w pokoju w towarzystwie książek. Wolała przebywać w wyobrażonym świecie opowiadań, tam odnajdywała wytchnienie, wiedzę o świecie, tam powstawały jej marzenia i plany. Czas dzieciństwa był dla niej czasem czekania aż dorośnie i będzie mogła sama decydować o tym jak spędzać czas i ile czasu przeznaczyć na naukę, czytanie, rozmyślanie oraz rozwój intelektualny i duchowy.

Dzieciństwo

Dzieciństwo? Może skupię się na odczuciach w moim życiu późniejszym, gdy wyrwałam się z domu, ze wsi, poszłam do szkoły średniej i następnie, kiedy wygrałam olimpiadę z języka rosyjskiego, wybrałam sobie w związku z tym kierunek rusycystyka w Siedlcach. Wykładowcami wtedy byli Rosjanie z Moskwy. Reaktywował mi się program w tych Siedlcach, wtedy jeszcze o tym nie wiedziałam, że moja babcia ze strony Rosjan,

po wojnie doznała wielkiej krzywdy. Właśnie w tych Siedlcach była właścicielką fabryki żeliwnej i Rosjanie ją wyrzucili z bogatego domu, pozbawiając ją ziemi i fabryki. I właśnie w tych Siedlcach niespodziewanie zaczęłam chorować.

Narratorka wspomina ten okres jako czas chorowania na gruźlicę i od razu objaśnia retrospektywnie przyczynę choroby, korzystając z całożyciowej wiedzy zdobytej poprzez kursy rozwoju duchowego, szczególnie ThetaHealing® oraz Psychobiologię. Marianna uważa, że reakcja chorobowa na pobyt w jakimś miejscu może się wiązać z zapisanym zdarzeniem traumatycznym na poziomie genetycznym, czyli przez to, co przeżyli w danym miejscu przodkowie. Po wielu latach dowiedziała się, że babcia w Siedlcach przeżyła wysiedlenie i przejęcie majątku, czyli ogromną stratę finansową. Taka strata środków do życia łączy się z odczuciem zagrożenia życia, strachem o przetrwanie.

Jedno zapalenie płuc, drugie, wytworzyła się gruźlica, jakoś tak doczołgałam się do sesji, trochę z przymrużeniem oka, ze względu na choroby zaliczyłam całą tą sesję i pojechałam na parę miesięcy do sanatorium do Zakopanego.

Dla lepszego zrozumienia tego fragmentu narracji przytoczę opis powstawania, przebiegu i samoleczenia gruźlicy wg Psychobiologii, opartej o Pięć Praw Natury[692], której Narratorka jest absolwentką. ”Proces chorobowy gruźlicy płuc przebiega następująco: (1) Konflikt strachu przed śmiercią albo konflikt strachu, że życie dobiega końca lub że śmierć jest jedyną drogą wyjścia z przygniatającej, nie dającej się zmodyfikować sytuacji – uaktywnia w płucach anomalie, które najczęściej przechodzą niezauważone. (2) Organizm ma na to biologiczną odpowiedź w postaci stworzenia dodatkowych pęcherzyków płucnych o większej wydajności dla polepszenia przyswajania tlenu, by łatwiej było jednostce walczyć, z jeszcze większą energią. (3) Następnie, kiedy osoba się uspokaja, ponieważ niebezpieczeństwa już nie ma i strach przed śmiercią znika, więc przyswajanie tlenu zdrowymi płucami w zupełności wystarcza – dodatkowe pęcherzyki muszą zniknąć (ponieważ łakomie pochłaniają energię) – prątki Kocha skubią i uprzątają niepotrzebne tkanki nowotworowe (tylko te tkanki!). Pojawia się kaszel, plwociny, nocne poty, zmęczenie, objawy towarzyszące wielu procesom regeneracji”[693]. Całkowicie nowe spojrzenie i rozumienie przyczyny choroby oraz fazy zdrowienia sugeruje, że choroba jest najlepszym rozwiązaniem mózgu, by dany organizm

[692] K. Willow, *German New Medicine Experiences in Practice: An introduction to the medical discoveries of Dr. Ryke Geerd Hamer,* Paperback, New York 2019.
[693] https://totalnabiologia.com/konflikty-zbiorowe-towarzyszace-epidemiom/ [data dostępu: 10.11.2024].

mógł przeżyć. Gdy rozumie się przyczyny i jednocześnie poddaje leczeniu, które w danym czasie i miejscu (kraju) jest znormalizowane, istnieje prawdopodobieństwo, że w przyszłości ta choroba nie pojawi się, ponieważ prawdziwa przyczyna choroby została odkryta, zrozumiana i usunięta.

Biologia Totalna została stworzona przez Claude'a Sabbaha, który łączył elementy biologii i psychologii. Autor w swej teorii twierdzi, że konsekwencją niewyrażonych emocji, konfliktów psychicznych lub ukrytych traum są choroby. Choroba jest biologiczną odpowiedzią organizmu na problemy wewnętrzne[694].

Metoda Recall Healing (Uzdrowienie Pamięci) została stworzona przez Gilberta Renauda i jest bardziej nastawiona na odnajdywanie traum z przeszłości, które powodują choroby. Uważa się za bardzo ważne zrozumienie schematów emocjonalnych przekazywanych przez pokolenia. G. Renaud w swej koncepcji uważa, że choroby mogą pochodzić z traum w okresie prenatalnym lub we wczesnym dzieciństwie, a nawet mogą być odziedziczone z wzorców emocjonalnych przodków[695]. Wspólne elementy obu metod dotyczą przekonania, że umysł i emocje mają wpływ na ciało. Totalna Biologia w swych podstawach skupia się na biologii ewolucyjnej i koncepcjach adaptacyjnych reakcji ciała na stres. Recall Healing bazuje na odkodowaniu ukrytych traum.

Kiedy okazało się, że po powrocie nie ma uczelni, to się ucieszyłam, bo mogłam sobie wybrać i wybrałam sobie Kraków.

Marianna zarówno w dzieciństwie jak i w młodości przejawiała wielką wiarę w prowadzenie, intuicję, każda zmiana była dla niej znakiem, sygnałem, że właśnie to dla niej jest najlepszym rozwiązaniem. Oprócz tego jej nadrzędnym celem w tamtym czasie była nauka, książki, wszystko co nowe, np. ezoteryka, środowisko, które mogło wnieść do jej świata jakąś nową jakość, kulturę, sztukę, poezję, duchowość i wg skali D.R. Hawkinsa, są to jedne z wyższych poziomów świadomości, mianowicie poziom ochoty, rozumu i akceptacji.

Kontynuowanie w Krakowie rusycystyki było bardzo trudne, mieszkałam w akademiku, to był taki dziwny akademik dla studentów chorujących. Obok był sąsiad z nerwicą natręctw, czy neurastenii, doświadczyłam tego bólu, jak młodzi ludzie lądowali w szpitalu psychiatrycznym. I wtedy też pomyślałam sobie, że dobrze by było gdybym umiała takie rzeczy uzdrawiać. Już nie mówiąc o gruźlicy. I wtedy poznałam towarzystwo, które się zajmowało, takimi troszkę ezoterycznymi sprawami, jak na tamte czasy. No i tam

[694] https://www.totalna-biologia.pl/ [data dostępu: 12.11.2024].
[695] G. Renaud, *Recall Healing…*

też poznałam ojca mojej córki. Myślę, że to był właśnie powód, dla którego ciągnęło mnie na spotkania artystów młodej bohemy krakowskiej. Kiedy zorientowałam się, że jestem w ciąży, ojciec córki miał zupełnie inne plany życiowe.

Pojawia się kolejna zmiana w życiu Narratorki. Niezaplanowana ciąża z mężczyzną, który nie wziął odpowiedzialności za wspólne decyzje, prowadzi losy Narratorki do nowych miejsc i nowych ról życiowych. Ta sytuacja niepełnej rodziny opisywana jest w literaturze przedmiotu jako „Rodzina niepełna biologicznie"[696] i najczęściej powoduje problemy w kwestiach materialno-ekonomicznych jak i opiekuńczo-wychowawczych, co stało się udziałem Marianny. Na przełomie lat 70. i 80. wsparcie samotnych matek różniło się od dzisiejszych programów wsparcia samodzielnych mam. Zarówno pomoc profesjonalna jak i wsparcie nieformalne w założeniach, mają doprowadzić potrzebujące pomocy kobiety do rozwoju, by ostatecznie mogły rozwiązywać problemy życiowe samodzielnie[697]. Taka też była droga Narratorki.

Wtedy udzieliła mi pomocy przyjaciółka. Ona zaprosiła mnie do swojego domu do Dąbrowy Górniczej i ja od nowa zdawałam na studia, na nauczanie początkowe. I wszystko się składało w zgodzie z duchowym planem. Nie miałam kontynuować tej rusycystyki, miałam zmobilizować wszystkie siły, żeby samodzielnie wychowywać córkę i żeby też zapewnić sobie wykształcenie, w zgodzie ze swoimi marzeniami, albowiem od najmłodszych lat chciałam być nauczycielką.

Trudna sytuacja wymusiła na Narratorce zmianę miejsca zamieszkania, środowiska, planów. Marianna jednak ma wysoki poziom akceptacji, wykazuje ogromną wiarę w Boskie prowadzenie i posiada cechę elastyczności w dostosowaniu się do zewnętrznego świata, przy czym jej świat wewnętrzny i wiara, wydają się być nienaruszone. Jest to cecha mistrzów duchowych, dla których najważniejszy jest stan ducha, bez względu na okoliczności życiowe, materialne, zewnętrzne.

Przyszedł stan wojenny, wyrzucono nas z akademika, mieszkałam wtedy w Ligocie, koło kopalni Wujek, gdzie rozległy się pewnego dnia strzały. ZOMO wyrzuciło nas z akademika i przygarnęła mnie najstarsza siostra. I znowu, że tak powiem, to kręciło tory w moim życiu, ale też widzę, jaką boską ręką ta prowadnica była skręcona.

Wg M. Seligmana, gdy koncentracja uwagi spoczywa na możliwościach, kreatywności, potencjale, mądrości i szczęściu, każde zdarzenie można rozpatrywać

[696] A. Róg, *Samotne rodzicielstwo oczami matek*, „Wychowanie w Rodzinie", 2018, nr 1, s. 382.
[697] S. Badora, *Z zagadnień pedagogiki opiekuńczej,* Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa, Tarnobrzeg 2006, s. 69.

poprzez założenia psychologii pozytywnej. „Teraz uważam, że przedmiotem psychologii pozytywnej jest dobrostan, najlepszym miernikiem dobrostanu jest osobisty rozkwit (życie pełną życia), a celem pozytywnej psychologii jest spotęgowanie osobistego rozkwitu. Ta teoria, którą nazywam teorią dobrostanu, mocno się różni do poprzedniej teorii, tj. teorii prawdziwego szczęścia”[698]. Dobrostan jako pojęcie mierzalne, składa się z pięciu elementów, (1) z pozytywnych emocji (P – Positive Emotion), (2) z zaangażowania (E – Engagement), (3) z relacji (R – Relationships), (4) z sensu życia (M – Meaning) i (5) z osiągnięć (A – Achievement). PERMA[699]. W narracji Marianny wielokrotnie pojawiają się wątki dotyczące przyjaźni. Przyjaciółka z Dąbrowy Górniczej pomaga w okresie ciąży, przyjaciółka z Katowic pomaga wrócić do zawodu, w dalszej części narracji wspomina o przyjaciółce wyjeżdżającej do Niemiec, która udostępniła mieszkanie, przyjaciółce od feng-shui, przyjaciołach z Kursu Cudów i wielu innych. To oznacza umiejętność tworzenia bardzo dobrych relacji. Pozostałe elementy wyszczególnione przez M. Seligmana również są obecne w przedstawionej biografii.

Jedna z przyjaciółek w Katowicach powiedziała, że w Świętochłowicach w szkole jest mieszkanie, to był październik i natychmiast potrzebują nauczycielki. Nieważne ile ma wykształcenia, ważne żeby się zgodziła, bo ktoś tam poszedł na niespodziewany urlop zdrowotny. Ja się zgłosiłam, zostałam z radością przyjęta, mieszkanie dostałam, nie było to jakieś tam wielkie mieszkanie, ale było w szkole i naprzeciwko było przedszkole, gdzie przyjęto też córeczkę. Więc wszystko było w jednym. Ja się przeniosłam na zaoczne do Kolegium Nauczycielskiego i to był bardzo piękny czas.

Rozpatrując tę część biografii Marianny w świetle teorii psychologii pozytywnej, warto zaznaczyć, że zajmuje się ona całością natury ludzkiej, nie eliminuje negatywnych przeżyć, nie jest też rodzajem *baypassu*[700] omijającego problemy. Psychologia pozytywna traktuje negatywność dwojako. „Po pierwsze, konfrontuje się z nią bezpośrednio, tworząc programy pomocy i interwencje. Po drugie, pośrednio pomaga rozwijać to, co dobre, czyli umiejętności, dzięki którym możemy sobie radzić z negatywnymi doświadczeniami”[701]. Narratorka w tym okresie życia, jako młoda kobieta, samotna matka, studentka, bez wsparcia rodziny, przeżywała trudne chwile i nie wykazywała chęci unikania ich. Natomiast wrodzone cechy zaangażowania we wszystko

[698] M.E.P. Seligman, *Pełnia życia…*, s. 28–29.
[699] Tamże, s. 48.
[700] https://metoda-tippinga.pl/web/czym-jest-duchowy-bypass-i-jak-wplywa-na-twoje-zycie/ [data dostępu: 30.11.2024].
[701] A.L. Duckworth, T.A. Steen, M.E.P. Seligman, *Positive psychology in clinical practice*, „Annual Review of Clinical Psychology”, 2005, nr 1, s. 630.

co podejmuje, umiejętność utrzymywania bliskich relacji z ludźmi, wyciąganie pozytywów nawet z trudnych lub traumatycznych sytuacji, chęć samodzielnego życia oraz pęd do wiedzy, osiągnięć, zdobywania coraz lepszego wykształcenia, często prowadziło ją do rozwiązania problemów. Nowy nurt psychologii, którym jest psychologia pozytywna, w tym czasie, do którego odnosi się omawiana narracja, nie był jeszcze skonkretyzowany, natomiast istniała już psychologia humanistyczna. Ten nowy nurt wg Ewy Trzebińskiej jest wiedzą addytywną, integrującą i „lokuje się raczej wśród występujących w psychologii podejść czy nurtów scalających dorobek wielu subdyscyplin psychologii niż wśród subdyscyplin"[702].

Dostałam mieszkanie w ramach dotacji od miasta, dla samotnych matek. Dostałam wyprawkę, co prawda wtedy był to czas, gdy zarabialiśmy miliony, ale nie było rzeczy w sklepach, nie było mebli, ale znowu czułam to boskie prowadzenie. Otworzył się sklep nowy, meblowy, na Wirku i co prawda tam trzeba było stać nocami, ale jakimś sumptem udało mi się.

To lokuje zachowanie Narratorki opisywane jako „model pozytywny" ze wszystkimi jego przypisanymi cechami[703].

Więc, wtedy też napisałam taką pracę dyplomową, która była jedną z pierwszych takich nowatorskich na rynku, o zaburzeniach lateralizacji po polsku. Było dużo materiałów, ale w zagranicznych językach, po francusku, angielsku. Dzieci które były przestawiane z leworęczności na praworęczność. I traf chciał, że właśnie ten rocznik, który prowadziłam, na 30 osób, 8 było przestawianych. To było niesamowite. Obroniłam na najlepszą ocenę, więc to też pokazuje, jak czasami trudności wyzwalają w nas, nie tylko kreatywność, ale też niesamowite siły.

Ostatnie przytoczone zdanie odwołuje się w teorii do salutogenezy[704]. Wg Antonowsky'ego, twórcy tego podejścia, to właśnie wizja konkretnej osoby, z jej indywidualnym poczuciem spójności, kontroli, zrozumienia i sensu danej sytuacji

[702] E. Trzebińska, *Psychologia pozytywna*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008, s. 17.
[703] B. Gulla, K. Tucholska, *Psychologia pozytywna: cele naukowo-badawcze i aplikacyjne oraz sposób ich realizacji*, „Studia z Psychologii w KUL", 2007, t. 14, s. 138.
[704] A. Antonowsky, *The implications of salutogenesis; an outsiders view*, [w:] *Cognitive coping, families, and disability*, (red.) A. Turnbull, J. Patterson, S. Behr, D. Murphy, Brookes Publishing, Baltimore 1993.

stresogennej, determinuje radzenie sobie ze stresem[705]. Dane są człowiekowi możliwości do przeżycia ekstremalnego doświadczenia i to doświadczenie uznawane jest za fakt i jednocześnie dany zostaje wybór by wyjść z tego doświadczenia silniejszym[706] i to jest uznawane za interpretację tego doświadczenia. Wydarzenie pozostaje faktem, jednak interpretacja zależy od człowieka. Salutogeneza dopatruje się więc poszerzonych możliwości, traktuje się w niej zdarzenie traumatyczne jako coś, co wyzwala wzrost w człowieku i które powoduje zmiany w pozytywnym kierunku[707]. W literaturze duchowej, podobne opisy czytamy w studiowanym przez Narratorkę Kursie Cudów „Być może pomocnym będzie pamiętanie, że nikt nie może gniewać się na fakt. To zawsze interpretacja wywołuje negatywne emocje, bez względu na ich pozorne uzasadnienie tym, co jawi się jako fakty"[708]. Narratorka wielokrotnie w swojej biografii podsumowuje trudne chwile pozytywną konkluzją.

W którymś momencie pomyślałam sobie, że moje dziecko pójdzie do szkoły i dobrze, żeby miało pełną rodzinę. Rzuciłam w przestrzeń modlitwę, prośbę, manifestację, jakby to nie nazwać: niech będzie jaki będzie, byle by był, byleby szybko był, bo córka za rok idzie do szkoły, nie? Dobrze, żeby miała takie samo nazwisko jak tatuś, jak mama. Pojawił się w moim życiu Jerzy. Moja córka na jego widok zawołała „dziadku". Był starszy ode mnie o 11 lat i bardzo podobny do mojego ojca, to był właśnie Jerzy, który rzeczywiście dosyć szybko oświadczył mi się, wzięliśmy ślub, a na prośbę mojej mamy nawet 2 śluby, bo jeden kościelny. Bo dla mamy była to tylko taka rejestracja. Więc żeby mama była wreszcie zadowolona, po tych wszystkich problemach, co jej sprawiłam jako panna z dzieckiem, mieszkała na wsi, więc tam opinia wiadomo jak traktuje takie matki, które nie potrafią wychować dobrze córki, nie?

Brak akceptacji rodziny niezamężnej kobiety z dzieckiem stał się dla Narratorki kategorią braku uznania[709]. Na tyle ważna była dla niej akceptacja rodziny a szczególnie uznanie od matki, że pomimo innych przekonań, zarówno społecznych jak i religijnych, wyszła za mąż, przyjęła nowe nazwisko męża i wzięła ślub kościelny. Chrześcijański rodzaj potępienia, odrzucenia życia, które zostało poczęte *bez ślubu* jest obrazem pogardy, która może być powodem destrukcji, podejmowania niekorzystnych decyzji, by zadowolić odrzucających. Natomiast "kultura uznania umożliwiałaby konstruowanie

[705] B. Borys, *Sytuacje ekstremalne i ich wpływ na stan psychiczny człowieka,* „Psychiatria", 2004, nr 2.
[706] R. Janoff-Bulman, *Shattered assumptions*, Free Press, New York 1992.
[707] A. Antonowsky, *The implications…*
[708] H. Schucman, K. Wapnick, *Kurs Cudów. Podręcznik dla nauczycieli…*, s. 38.
[709] A. Honneth, *Walka o uznanie…*

także biografii osobistej, opartej o własny plan biograficzny, tworzący otwartą strukturę procesową, zdolną do ciągłych przeobrażeń i rozwoju w oparciu o rozpoznane przez siebie wartości, potrzeby, pragnienia. Kultura uznania byłaby próbą przezwyciężenia dychotomii między tym, co indywidualne i społeczne, oraz tym, co konieczne, narzucone i stałe, a tym, co własne, konstruowane i zmienne"[710], o co postuluje w książkach i artykułach głosem naukowym M. Nowak-Dziemianowicz.

Urodził się syn i bardzo tęskniłam za różnymi rodzajami właśnie takiego duchowego rozwoju. Mój mąż wrócił do nałogu, z którym się był rozstał przed ślubem, ja o tym nie wiedziałam. I się znowu zaczęło moje życie skręcać. Nie sypać, tylko właśnie skręcać.

Rozwód, to częsty, społeczno-religijny powód do okazywania braku uznania lub odmowy uznania. Szczególnie trudne do przyjęcia przez córkę jest okazywanie odmowy uznania przez matkę, uznawaną za najważniejszą osobę w życiu człowieka. M. Nowak-Dziemianowicz w badaniach nad kategorią uznania, opisuje gotowe, pedagogiczne rozwiązanie: „Oparty na walce o uznanie konflikt moralny musi być przez pedagogikę ogólną: rozpoznany, opisany i zrozumiany na poziomie teoretycznym, na poziomie praktycznym powinien zmierzać do budowania pedagogicznej kultury uznania"[711].

Więc po paru latach będąc w takim związku podjęłam decyzję, że muszę coś zrobić. Pomodliłam się i wtedy przeczytałam w Biblii zdanie „weź swoje rzeczy i idź". Idąc na drugi dzień do szkoły, myślałam sobie nawet, gdzie ja mam iść? Gdzie? Bo wziąć rzeczy, to żaden problem, ale gdzie ja mam iść? I wtedy przypomniałam sobie, że moja przyjaciółka musiała się ewakuować do Niemiec, zadzwoniłam do przyjaciółki i ona mi powiedziała: dobrze, wprowadź się choćby dzisiaj, lodówka, wszystko jest tam, meble, a klucze są u mojej mamy. I się przeprowadziłam.

Wiara w Boga i w to, że zawsze otrzyma od Niego odpowiedź, towarzyszy Narratorce przez całe życie. Również wiara w ludzi, w przyjaciół, w to, że zawsze znajdzie się osoba, która będzie przejawiać Boga w człowieku i po czynach będzie można Go rozpoznać. Pomoc nadeszła od przyjaciółki. Marianna mogła oddalić się od problemu alkoholizmu męża i zastanowić nad dalszym działaniem. Jednak przekonania pochodzące z poziomu genetycznego od przodków, strach przed krytyką jej przez matkę i matki przez

[710] M. Nowak-Dziemianowicz, *Koncepcje uznania w perspektywie pedagogiki ogólnej jako alternatywa wobec neoliberalnej wizji współczesnego świata,* „Forum Pedagogiczne", 2018, nr 1, s. 179.
[711] Tamże, s. 168.

społeczność wsi skąd pochodzi, powodowały ogromne poczucie winy, które jest jednym z najniższych poziomów świadomości wg D.R. Hawkinsa.

Zdarzenie krytyczne – wypadek i śmierć kliniczna

Jakiś czas później przeżyłam chyba największe doświadczenie, ale jednocześnie najboleśniejsze, mianowicie, ponieważ nosiłam się z myślą o rozwodzie, więc wiedziałam ile bólu zada to mojej mamie, ponieważ w naszej rodzinie nie istniało słowo rozwód. Nikt się nie rozwodził, nie było takiej opcji. I nagle ja, zrehabilitowana mężatka, myślę o rozwodzie! Więc się ukarałam uderzając się autobusem (śmiech).

Poczucie winy zawsze domaga się kary. Ta współzależność winy i kary oraz samokarania się stanowi ciekawy psychologicznie konstrukt. W literaturze pięknej jest on inspiracją dla wielu pisarzy i poetów[712]. D.R. Hawkins winę opisuje jako „ciężki bagaż"[713] i tłumaczy, że poprzez samokaranie się, człowiek pragnie uzyskać przebaczenie, uniknąć kary, załagodzić napięcie wewnętrzne. Jest to nieświadome życzenie ukarania przez innych, jednak istnieje lęk, że inni dowiedzą się o nieakceptowalnym czynie, dlatego kara ostatecznie jest skierowana na siebie samego. „Brzemię winy dźwiga ten, kto łamie prawo rządzące społeczeństwem, a wywodzone z reguły od boskich założycieli"[714]. Rodzina Marianny wierzyła w konstrukt religijno-społeczny, którym jest małżeństwo, za jedyny prawidłowy, prawy i pochodzący od Boga. W konsekwencji narastające poczucie winy z powodu posiadania dziecka poza związkiem małżeńskim, następnie małżeństwo z alkoholikiem i ostatecznie rozwód, znalazło rozwiązanie za pomocą kary, wymierzonej nieświadomie przeciwko sobie poprzez uczestnictwo w wypadku drogowym.

W tym fragmencie narracji istnieje jeszcze jedna kwestia przekonania Narratorki o tym, że każdy człowiek sam doprowadza do wypadku, gdy w podświadomości przeważa poczucie winy. „Z winy moralnej wyrasta wgląd w siebie (Einsicht), a wraz z nim skrucha i odnowa. Jest to proces wewnętrzny, ale potem pociąga on też realne skutki w świecie zewnętrznym"[715]. Typologią winy zajął się Karl Jaspers i wyróżnił cztery jej

[712] https://tezeusz.pl/blog/2024/01/05/motyw-winy-i-kary-w-literaturze-przyklady-i-omowienie/?srsltid=AfmBOoppIbDplm-RB5xtArd3Z8-XKjapaGvRUExuIvugM4FHXAQ4O8BD [data dostępu: 30.11.2024].
[713] D.R. Hawkins, *Technika uwalniania…*, s. 312.
[714] M. Buber, *Problem człowieka,* Warszawa 1993, s. 54.
[715] K. Jaspers, *Problem winy…*, s. 155.

rodzaje: moralną, kryminalną, polityczną i metafizyczną. „(…) o winie moralnej może być mowa tylko w sporze ludzi, którzy się miłują i poczuwają do solidarności”[716]. Moralna odpowiedzialność sprawia, że człowiek czuje winę. W moralności tradycyjnej poczucie winy uważane jest za moralnie dobre[717]. Poczucie winy i wstyd należą do emocji wtórnych, negatywnych, samoświadomościowych, społecznych i moralnych[718]. Powstają w skutek osądu siebie, czy negatywnej oceny i pojawiają się w okolicznościach takich jak: krzywdzenie bliskich lub innych ludzi, które może być faktycznie dokonane lub tylko wyobrażone, sprawienie przykrości, złamanie przyrzeczenia lub też ogólniej ujmując, gdy pojawia się naruszenie reguł zaufania[719].

Zostałam inwalidką, ale to, co się wydarzyło w trakcie tego wypadku, to była śmierć kliniczna, doświadczenie, że śmierci nie ma. Że po prostu zostawiamy ciało i duch uwalnia się. Do dzisiaj pamiętam doskonale tą scenę, kiedy byłam wieziona erką i lekarzy szamoczących się, próbujących zrobić mi jednocześnie masaż serca, kiedy krzywa na linii serca pokazywała na monitorze, że już jestem dead, nie żyję. Kłócących się, że powinni zawieść mnie do najbliższego szpitala, a nie wieść mnie gdzieś dalej, do jakiegoś specjalistycznego. A ja sobie wtedy pomyślałam, o czym oni mówią? Mi jest doskonale, ja nic nie czuję, nareszcie przestałam czuć ból. I zobaczyłam Istotę Światła. I to było tak piękne światło, to było tak cudowne doświadczenie i wtedy miałam to objawienie, że Bóg jest i on jest tylko Miłością. Że On jest tylko prawdziwą, całkowitą Miłością, że nie ma żadnego piekła, jest tylko Niebo.

Andrzej Zwoliński opisuje 5 faz umierania: (1) brak odczuwania bólu, poczucie lekkości, brak sił, (2) zacierające się poczucie czasoprzestrzeni, rozmowy z nieobecnymi, wizje wcześniej zmarłych osób z rodziny, (3) zanik widzenia, przymykanie powiek, widzenie wewnętrzne nieopisanego światła, (4) zanik funkcjonowania układu oddechowego i krążenia, poczucie uwolnienia, (5) zanikanie resztek świadomości, słyszenie głosów towarzyszących lub reanimujących osób, z jednoczesnym brakiem reakcji na nie. Po tej fazie następuje zgon[720].

I rozejrzałam się w tym świetle i zapytałam się, a gdzie są moje dzieci? Ponieważ jakaś część tej wyższej jaźni jeszcze była połączona z ciałem za pomocą tej nici AK jak

[716] Tamże, s. 153.
[717] W. Neblett, *Etyka winy,* [w:] *Filozofia moralności. Wina, kara, wybaczanie,* (red.) J. Hołówka, Aletheia, Warszawa 2011, s. 68.
[718] W. Strus, P.O. Żylicz, *Emocje samoświadomościowe – podstawowe rozróżnienia i narzędzia pomiaru,* [w:] *Metody badania emocji i motywacji,* (red.) H. Gasiul, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2018, s. 80.
[719] K. Rychter, *Neuronalne korelaty poczucia winy i wstydu – z perspektywy filozofa,* „Humanistyka i Przyrodoznawstwo”, 2020, nr 26, s. 149.
[720] A. Zwoliński, *Śmierć kliniczna,* Polskie Wydawnictwo Encyklopedyczne, Radom 2007, s. 87–88.

mówią Kahuni, ponieważ tam nie było dzieci, to ta myśl „ja chcę do dzieci" spowodowała, że w ten sposób została uszanowana moja wola i wróciłam z powrotem do ciała.

Raymond Moody, spisał i wymienił kilka charakterystycznych doznań powtarzających się w wywiadach z osobami po doświadczeniu śmierci klinicznej. Należą do nich: poczucie bycia martwym, spokój i brak bólu, wyście poza ciało, wizja tunelu, towarzyszenie świetlistych postaci, wizja boskiej istoty, prezentacja własnego życia, niechęć do powrotu, transformacja osobowości – zmiana w psychice, obejmująca utratę lęku przed śmiercią, zwiększenie poczucia duchowej jedności ze światem i większa radość życia[721]. Niektóre z tych doznań przedstawia Narratorka jako osobiste przeżycie i znów uważa, że mimo bólu i trudnej życiowej sytuacji, to doświadczenie było najważniejszym w jej życiu.

Kalectwo, miałam połamany kręgosłup, bardzo uszkodzoną rękę, ramię itd., spowodowało, że zaczęłam szukać innego sposobu, bo najboleśniejsze w tym wszystkim, to były pieniądze. Ja dostałam rentę inwalidzką, tak dla pokazania jaką ona stanowiła wartość, to jej kwota była 200 zł, a za sam czynsz musiałam wtedy zapłacić 350 zł, no a gdzie jedzenie, ubranie, utrzymanie dzieci itd.? Ja sobie wtedy, będąc bardzo obczytaną w literaturze sukcesu, wcześniej przez parę lat interesowałam się tego typu lekturą, podejmując współpracę z Amway, napisałam sobie marzenie: że jestem w całkowitym zdrowiu i bogactwie.

O marzeniach, jako duchowej sferze człowieka Tadeusz W. Nowacki pisze, że jest to „dowolny ciąg myślowy oderwany od sytuacji myślącego"[722]. Marzenia jako naukowa kategoria pojęciowa, doczekała się badań, w czym pomagają nowoczesne metody obrazowania pracy mózgu. Jerome L. Singer marzenia dzienne przedstawia jako aktywność kierowania uwagi ze świata zewnętrznego na doznania wewnętrzne bez udziału zmysłów[723]. Nawiązuje on w swej koncepcji do strumienia świadomości W. Jamesa[724]. Zgodnie z tą definicją „Wyobrażenia i wizualizacje, wspomnienia, procesy

[721] R. Moody, *Życie po życiu…*
[722] T.W. Nowacki, *Świat marzeń*, Lublin 2010, s. 65.
[723] J.L. Singer, *Marzenia dzienne*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1980.
[724] M. Kilanowski, *Metafizyka w filozofii Williama Jamesa?,* „Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria", 2010, nr 4.

myślowe, myśli robocze, wewnętrzne komentarze, dialogi z samym sobą itp. będą ujmowane jako elementy procesu marzenia dziennego”[725]. Istnieją jeszcze inne definicje, mianowicie S. Freuda, jako procesy wyobrażeniowe czyli fantazje[726] oraz E. Klingera, która mówi o tym, że jest to spontaniczna i bez wysiłkowa czynność umysłu, bez intencji[727]. Przytoczone dwie ostatnie definicje nie określają postanowienia Narratorki. Zdecydowanie wynika z wypowiedzi, że była to jej świadoma, pragmatyczna i intencjonalna myśl życzeniowa.

Rozwój duchowy

Trafiłam na kurs Silvy, ale ten kurs wtedy, w świetle tej renty, był naprawdę dużą kwotą. Zadzwoniłam do dyrektorki swojej szkoły, żeby ją poprosić o pożyczkę. Bo byłam tak zdeterminowana, żeby coś zrobić! Dyrektorka się ucieszyła, że zadzwoniłam, bo powiedziała, że nie mogli się do mnie dodzwonić. No nie mogli, bo ja nie miałam telefonu, bo nie stać mnie było na abonament! Więc powiedziała, że czekają na mnie pieniądze i to były dokładnie takie pieniądze, jakie potrzebne mi były na to szkolenie. Więc to są też takie kolejne znaki, prowadzenie, jeżeli się podejmuje jakąś decyzję, to w świetle tego, czego się potem nauczyłam z fizyki kwantowej o efekcie obserwatora, to się po prostu to stwarza. Wyższe Ja naprowadza nas na okazje, żeby się to zadziało.

Rozwój nauki jest bardzo dynamiczny i można zaobserwować problem z asymilacją odkryć zarówno w rozumieniu pojedynczej jednostki ludzkiej jak i dziedzin nauki. Odkrycia fizyków kwantowych wyprzedziły klasyczne teorie i to właśnie takie osobowości świata fizyki kwantowej jak A. Einstein, Max Planck, czy David Bohm wykazywały zainteresowanie mistyką czy intuicją. „Oto wielcy myśliciele – Kopernik, Kepler, Newton czy Einstein. Wszyscy oni rozmyślali o istocie świata, o Bogu, o sensie życia i snuli na ten temat rozmaite spekulacje. Zajmowali się także nauką i wnieśli do niej konkretny, pozytywny wkład. I czego się o nich uczymy z historycznych ksiąg? Tego, że w genialny sposób rozwiązali taki to a taki problem naukowy, ale niestety w pewnym okresie swego życia popadli w: idealizm, mistycyzm”[728].

[725] https://jakdzialacskutecznie.pl/doktorat-z-marzycielstwa/ [data dostępu: 18.11.2024].
[726] S. Freud, *The interpretation of dreams*, Willey, New York 1961.
[727] E. Klinger, *Daydreaming and fantasizing: Thought flow and motivation*, [in:] *Handbook of imagination and mental simulation*, (red.) K.D. Markman, W.M.P. Klein, J.A. Suhr, Psychology Press, New York 2009.
[728] K. Szymborski, *Oblicza nauki*, Iskry, Warszawa 1986, s. 88.

Wspomniany przez Narratorkę efekt obserwatora Thomasa Jounga[729], interferencji rozszczepienia światła na dwóch szczelinach, polega na wystrzeleniu wiązki światła, gdzie efektem końcowym są wnioski dotyczące zmiany fotonów w fale, uzależnione od obecności obserwatora. „Fale możliwości są transcendentnymi potencjałami, które przejawiają się dzięki wolności wyboru. Decydujesz o sposobie przejawiania się świata poprzez swój sposób obserwacji. Twoja obserwacja lub pomiar tworzą załamanie się funkcji falowej"[730]. Na podstawie analiz tego faktu naukowego wysnuto teorię, że świat mentalny tworzy świat materialny. Narratorka sprawdziła to odkrycie w praktyce, wykonała wysiłek mentalny, miała konkretną potrzebę, wizję, jej celem było uczestnictwo w kursie samouzdrawiania i taką rzeczywistość dla siebie stworzyła.

Więc poszłam na podstawowy, zaawansowany, II stopień, potem miałam okazję być na Konwencji gdzie przyleciał sam Jose Silva, Konwencji w Polsce absolwentów metody samokontroli i już po trzech miesiącach byłam w stanie poruszać swoją niewładną ręką, a ponieważ pisałam pracę o lateralizacji skrzyżowanej i zaburzeniach, to wiedziałam, że jak mam niesprawną rękę, to mi nie działa prawa półkula, odpowiedzialna za tworzenie, tak? Tym bardziej potrzebowałam sobie uzdrowić, no i po 3 miesiącach powtarzając kurs, umiałam już tą rękę założyć za głowę. Po 3 miesiącach! W stanie alfa, trzy razy dziennie, wyobrażając sobie, jak uzdrawiają się kości, krew, mięśnie, przede wszystkim tkanka łączna. Stworzyłam sobie w laboratorium maszynkę do robienia pieniędzy i w wyobraźni, w stanie alfa, nakręcałam codziennie tą maszynką. I dostałam takie odszkodowanie, tytułem strat, że stać mnie było na popłacenie długów oraz na wylot do Sai Baby do aśramu.

Narratorka opisuje techniki wizualizacyjne, kierowanie swoimi myślami, prowadzone na tym etapie jej życia w stanie alfa, ułatwiającym proces medytacji. Naukowcy odkryli kilka hipotez, które implikują alternatywne wizje rzeczywistości i związane są z wpływem myśli na fizyczną rzeczywistość, na stan ciała ludzkiego, uzdrawianie, którego doświadczyła Narratorka. (1) Hipoteza rezonansu

[729] R. Crease, *The Prism and the Pendulum: The Ten Most Beautiful Experiments in Science,* Random House Trade Paperbacks, New York 2004.
[730] R. Bartlett, *Fizyka cudów. Materializując świadomość*, Studio Astropsychologii, Białystok 2011, s. 96.

morfogenetycznego Ruperta Sheldrake'a zakładająca, że „wszystkie przeszłe systemy danego typu wpływają na systemy późniejsze, ich wpływ faktycznie się kumuluje. Ponieważ poprzednie systemy są raczej podobne niż identyczne, gdy kolejny system podlega ich zbiorowemu wpływowi rezonansu morficznego, jego pole morfogenetyczne nie będzie ostro określone, ale będzie składało się z pewnego rodzaju kompozytu poprzednich podobnych form"[731]. (2) Koncepcja zasady synchroniczności Carla Gustava Junga[732], (3) holograficzna wizja rzeczywistości Karla Pribrama[733], (4) koncepcja ukrytego porządku Davida Bohma[734]. Ze wspólnej myśli wynikającej z wymienionych hipotez, krystalizuje się wniosek, że istnieje systemowy, zintegrowany i zsynchronizowany porządek poznawania rzeczywistości. Narratorka nie mając jeszcze wówczas wiedzy z dziedziny fizyki, którą dysponuje obecnie, uwierzyła w to, co jej podpowiadała intuicja oraz nauczyciel metody J. Silva[735]. Jeździła na kursy pojawiające się w jej przestrzeni, ufała siłom wyższym, że znajdą się środki finansowe i w ten praktyczny sposób uczyła się krok po kroku samouzdrawiania.

Byłam w trakcie rozwodu z mężem, biliśmy się z mężem o syna, córka już zamieszkała w Warszawie, bo poszła do szkoły średniej, już chciała być poza naszymi rozwodami, tymi wszystkimi uczuciami. Więc właśnie czułam, że w tym aśramie przyjdzie do mnie odpowiedź, co ja mam robić! I pewnego razu podeszła do mnie kobieta, okazało się, że jest jasnowidzącą i zaproponowała mi sesję, bo serce jej się ze współczucia skręcało, jak to sama powiedziała, widząc mnie płaczącą od rana do nocy. I ona mi wtedy w tym jasnowidzeniu powiedziała, że chłopiec lat 8, tyle wtedy miał mój syn, będzie bardzo dobrze pokierowany przez ojca. Gdyby zamieszkał ze mną, wydarzyłoby się dla niego jakieś nieszczęście, mógłby mieć wypadek.

Marianna w tym fragmencie własnej narracji opowiada o zdolnościach jasnowidzenia spotkanej w Indiach kobiety, należących do grupy zdolności parapsychicznych. Podając za słownikiem PWN „jasnowidzenie, to zdolność poznawania zjawisk niepostrzeganych zmysłami lub zdolność przepowiadania przyszłości"[736]. Pozazmysłowe postrzeganie rzeczywistości i zdolność interpretacji informacji pochodzących z różnych płaszczyzn – duchowej, fizycznej, energetycznej, określa się

[731] R. Sheldrake, *A new science of life. The hypothesis of formative causation, Blond and Briggs*, Londyn 1981, s. 167.
[732] C.G. Jung, *Rebis, czyli kamień filozofów*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1989, s. 503–567.
[733] I. Osiatyński, *Zrozumieć świat. Rozmowy z uczonymi amerykańskimi,* Czytelnik, Warszawa 1977.
[734] D. Bohm, *Ukryty porządek,* Wydawnictwo Pusty Obłok, Warszawa 1988.
[735] J. Silva, *Metoda Silvy. Podręcznik dla uczestników kursu podstawowego,* Med Tour Press International, Wydawnictwo Medyczne, Otwock 1996.
[736] https://sjp.pwn.pl/slowniki/jasnowidzenie.html [data dostępu: 09.11.2024].

mianem jasnowidzenia. Aby lepiej poznać naukowo fenomen parapsychologii stworzono, interdyscyplinarną dziedzinę badań – psychotronikę, gdzie badacze-psychotronicy, programowo przeprowadzają doświadczenia ze znanymi telepatami i jasnowidzami, a „także próbują rozwijać te zdolności u ludzi, nie wyróżniających się żadnymi predyspozycjami. Niektóre tego rodzaju ćwiczenia, zwłaszcza jeśli przeprowadzane są z zachowaniem rygorów naukowych, nie tylko mogą poszerzyć obszar badań i ułatwić weryfikację hipotez, ale również stwarzają warunki powtarzalności tych jakże rzadkich i kapryśnych fenomenów"[737]. Narratorka ma ogromne zaufanie do Boga, sama posiada zdolności parapsychiczne, więc zaufała jasnowidzce.

Aleksander Bańka analizując esencjalistyczne i kontekstualistyczne rozważania mistyków pisze: „Właściwa natura doświadczenia mistycznego ujawnia się dopiero w chwili, gdy uzna się, że zachodząca w świadomości mistyka, a nierzadko także przeniesione na jego somatyczność fenomeny nie wydarzają się tam w sposób izolowany. Znaczy to, że nie wydarzają się jako czyste fakty psychologiczne, ale w sprzęgnięciu z zapleczem doktrynalnym, z którego mistyk wyrasta i ku któremu intencjonalnie się orientuje"[738]. To stwierdzenie opisuje decyzję Narratorki, wychowanej w chrześcijańskim społeczno-religijnym systemie wartości, która postanowiła w swoim rozwoju duchowym podążać ścieżką Jezusa, a nie Buddy.

I potem znowu, jak wróciłam z tego aśramu, to czułam, że moja droga do Boga, to jednak nie poprzez te wschodnie mantry, satsangi i bhadżany, śpiewanie świętych pieśni.

„Nie ma logicznie nieodpartego powodu, dla którego chrześcijanin nie mógłby mieć doświadczenia hindusa, choć uznaje się, że są przekonujące, warunkowe przyczyny tego, że nie zdarza się to często"[739]. Przekonujące jest również stwierdzenie Bernarda McGinn'a, że „żaden mistyk (przynajmniej do XX w.) nie wierzył w *mistykę* ani jej nie praktykował. Wyznawali i praktykowali oni chrześcijaństwo (lub też judaizm, islam czy hinduizm), to jest religie, które jako szersze zjawiska historyczne zawierały w sobie również elementy mistyczne"[740]. Obecnie masowe przemieszczanie się ludzi po całym świecie, przebywanie w wielu krajach, na różnych kontynentach, w wielu kulturach i religiach oraz wiedza o różnych systemach wierzeń, dostęp do edukacji, do wiedzy

[737] K. Boruń, K. Boruń-Jagodzińska, *Ossowiecki – zagadki jasnowidzenia*, SAGA, Warszawa 2021, s. 11.
[738] A.R. Bańka, *Między doświadczeniem a teorią, czyli o niektórych problemach filozofii mistyki*, „Roczniki Filozoficzne", 2020, nr 1, s. 150.
[739] P. Almond, *Mysticism and its contexts*, „Sophia", 1988, nr 1, s. 43.
[740] B. McGinn, *Fundamenty mistyki*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2009, s. XVI–XVII.

zawartej zarówno w książkach jak i w Internecie, powodują powolne zacieranie się rozumienia mistyki tylko w świetle dogmatów kultury i religii, w których człowiek się kształtował.

Więc wiadomo, od razu się zgodziłam, jak wróciłam z tego aśramu i żeby jakoś ukoić swoje serce matki, która wiedziała, że nie będzie już codziennie czytać na dobranoc bajek dziecku, założyłam świetlicę socjoterapeutyczną dla dzieci z domu dziecka, z domów patologicznych. I tak prowadziłam tą świetlicę chyba przez 2 lata.

Z psychologicznego punktu widzenia, w tak trudnej sytuacji jak rozwód i przyznanie opieki na dzieckiem drugiemu rodzicowi, włączają się różne schematy zachowań. Jednym z nich jest kompensacja straty, opisywana w perspektywie teorii przywiązania J. Bowlby'ego[741]. Narratorka poradziła sobie ze stratą tworząc miejsce opieki nad innymi dziećmi. Sprężystość, elastyczność jako siła psychiczna opisywana jest także w ramach koncepcji *Resilience*[742]. W tej koncepcji podkreśla się, że jest kilka dróg do uzyskania pozytywnych wyników z negatywnych sytuacji. Narratorka reprezentuje podejście, nazywane w literaturze jako (1) sprężyste, które występuje obok podejścia (2) dynamicznego oraz (3) poprzez punkt krytyczny[743]. Należy do grupy kobiet, które adaptują się pozytywnie, rozwijając nowe schematy samorealizacji i autonomii.

Kolejnym takim kamieniem milowym w rozwoju duchowym, to było chyba wtedy pierwsze w Polsce inicjowanie nowych studentów, absolwentów Kriya Yogi przez samego Prajnananandę. Ja byłam w tej pierwszej grupie. Moje doświadczenie, mimo, że byłam po dwóch etatach, no bo praca w szkole, potem prowadzenie tej świetlicy, było tak fascynujące, tak niesamowite, że mimo zmęczenia, ćwiczyłam wieczorem te asany Kriya Yogi, ponieważ zaczęłam słyszeć muzykę, która płynęła z czakr. I to była tak niebiańska muzyka, nieziemska muzyka, że po prostu nie miało dla mnie znaczenia, czy jest 22.00, czy 23.00, że czasami ta muzyka zaczęła grać po 4 godzinach ćwiczeń oddechu, ale to też przywróciło mi całkowicie sprawność fizyczną, bo Kriya w dużej mierze ma związek z oddychaniem właściwym.

[741] J. Bowlby, *Separacja. Lęk i złość,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2024.
[742] https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2777715/ [data dostępu: 17.11.2024].
[743] I. Mudrecka, *Wykorzystanie koncepcji resilience w profilaktyce niedostosowania społecznego i resocjalizacji,* „Resocjalizacja Polska", 2013, nr 5.

Poszukiwania ale i poddanie się temu, co pojawiało się w życiu Narratorki, naprowadziło ją na kolejną metodę, ukierunkowującą ją na rozwój sfery duchowej poprzez jedną z odmian Yogi. „Kriya Yoga nie jest związana z żadną religią. Jest prostą techniką medytacyjną, nie sprawiającą trudności, nie wymagającą wyrzeczeń, odpowiednią, zarówno dla osób prowadzących życie rodzinne, jak i mnichów."[744] Pierwsza sylaba *kri* oznacza wszystkie czynności, natomiast drga *ya* wykonywanie wszystkich czynności przez duszę. Nieprzerwana uważność duszy sugeruje, że każda czynność wykonywana z pełną uważnością i zrozumieniem duchowego wymiaru życia, staje się aktem oddania lub wdzięczności wobec wyższej siły Absolutu. Gdy człowiek żyje w zgodzie z własną duszą, każda jego czynność, nawet ta najbardziej codzienna, staje się czymś świętym. W ten sposób życie przekształca się w nieustanny akt duchowego oddania i wdzięczności[745].

Zarówno filozofia, nauka jak i technika Kriya Yoga obejmują centra energetyczne, zwane czakrami. Przypisuje się im role: (1) transformacji duchowej, ponieważ czakry są miejscami, gdzie energia wznosi się w kierunku najwyższego duchowego przebudzenia, (2) poprawy w przepływie energii wzdłuż kręgosłupa i (3) oczyszczania blokad, ze względu na praktyki, pomagające usuwać energetyczne blokady, które mogą utrudniać swobodny przepływ energii[746]. Oprócz czakr, techniki stosowane w praktyce Kriya Yoga dotyczą kontrolowanego, ożywczego oddechu. „Kriya Yoga nie ma nic wspólnego z amatorskimi ćwiczeniami oddechowymi, których naucza pewna ilość zabłąkanych na fałszywych drogach zapaleńców. Wysiłki ich, aby siłą zatrzymać oddech w płucach, są nie tylko sprzeczne z naturą, ale i zdecydowanie nieprzyjemne. Natomiast ćwiczeniom Kriya Yogi od samego początku towarzyszy uczucie spokoju oraz kojące poczucie dobroczynnego działania na kręgosłup"[747]. Jogananda uważa, że Kriya Yoga polega na mentalnym sterowaniu oddechem w dół i w górę, wokół siedmiu centrów na kręgosłupie. Oddech wpływa na umysł i w tym połączeniu tkwi tajemnica kontroli umysłu, a więc samokontroli. Panowanie nad oddechem jest równoznaczne z panowaniem nad sobą.

Kolejnym przełomem w moim życiu, było poznanie nauczycieli z Endeavor Academy. Poznałam Kurs Cudów, znowu napisałam sobie marzenie, które kompletnie do niczego nie pasowało, jeżeli chodzi o jakieś logiczne myślenie, bo po pierwsze napisałam

[744] https://kriya.pl/nauka-kriya-yoga/ [data dostępu: 17.11.2024].
[745] P. Yogananda, *Autobiografia Jogina*, AlfaTon, Zabrze 2011.
[746] J.C. Stevens, *Kriya Secrets Revealed: Complete Lessons and Techniques*, Workbook, California 2013.
[747] P. Yogananda, *Autobiografia…*, s. 115.

sobie marzenie, że studiuję w Stanach Zjednoczonych, a nie znałam angielskiego. Po drugie, to marzenie żeby studiować Kurs Cudów właśnie pod kierunkiem takich, a nie innych nauczycieli wiązało się oczywiście z finansami. Ja dostałam duże odszkodowanie, ale po tym odszkodowaniu wspomnienie się rozwiało. Ale ponieważ marzenie miałam i ono było w takiej zgodzie z tym, co nazywa się duchowym planem, więc okoliczności się też pojawiły.

Marzenie to wizja lub wyobrażenie. Mogą się na nie składać obrazy, myśli a nawet przeżycia. Dane wyobrażenie jest obrazem stanu, kiedy to spełnione są jego najistotniejsze pragnienia, choć stan ten nie istnieje jeszcze w danym momencie. Marzenie jest rodzajem mostu, przejściem między wizją a celem. Może być widziane jako cel i jednocześnie nie wszystkie cele konkretyzowane są za pomocą marzeń[748]. W tym fragmencie narracji marzenia Marianny reprezentują jedną z dwóch kategorii marzeń, mianowicie „marzenie mające formę wizji siebie w przyszłości jako człowieka osiągającego określone sukcesy, dążącego do określonych celów, posiadającego określone parametry i/lub doświadczającego pewnych stanów. Marzenia te dotyczą własnej przyszłości, które być może staną się punktem wyjścia do postawienia celów życiowych i/lub punktem odniesienia oceny własnego życia"[749]. Drugą kategorią są fantazje, które są celem samym w sobie.

Raz w miesiącu z przyjaciółmi jeździliśmy do Niemiec, na szkolenia Kursu Cudów, ja zaczęłam wtedy studia magisterskie, uzupełniające, więc miałam jeden dzień wolny, to znaczy w piątki nie pracowałam, zamiast na uczelnię, jeździłam do Niemiec. Ale to chodzi o bardzo ważną rzecz. O podążanie za swoim duchem, za swoim marzeniem.

Dobrostan człowieka wynika z kilku składowych. Jedną z nich jest robienie takich rzeczy, które sprawiają przyjemność. „Podstawą tego stanu w teorii poliwagalnej (teorii wielofunkcyjnego nerwu błędnego) jest bycie w stanie zaangażowania społecznego"[750]. W systemie nerwowym człowieka jest wbudowane rozpoznanie, czy życie jakie człowiek wiedzie jest zgodne z jego głęboką potrzebą. Gdy tak jest, człowiek odczuwa spokój, jest

[748] A. Kałużna-Wielobób, *Marzenia kobiet w wieku średnim,* Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego, Kraków 2010.
[749] A. Kałużna-Wielobób, *Marzenia współczesnych kobiet w różnych okresach rozwojowych,* „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja", 2013, nr 1, s. 111.
[750] M. Godlewski, *Oddech Transmodalny…*, s. 81.

rozluźniony. Za tym stanem mentalno-emocjonalnym podąża funkcjonalność ciała, krew swobodnie może krążyć, odżywiać cały organizm. Trawienie przebiega łatwo, libido jest sprawne i człowiekowi towarzyszy ochota do działania. Narratorka podkreśla, że podążanie za marzeniami, potrzebami ducha jest bardzo ważną sprawą. „Kiedy jesteś w harmonijnym zestrojeniu ze sobą samym, jesteś ucieleśniony, w kontakcie z uczuciami, obecny i uważny, nie generujesz niepotrzebnych napięć. Zewnętrzne okoliczności nie wytrącają cię z dobrego stanu na długo”[751]. M. Seligman uważa, że „najlepszym miernikiem dobrostanu jest osobisty rozkwit (życie pełnią życia), a celem pozytywnej psychologii jest spotęgowanie osobistego rozkwitu”[752]. Takie spojrzenie na sens życia i własne potrzeby jest udziałem Narratorki.

I stał się właśnie kolejny cud, poznałam nauczyciela Kursu Cudów z Niemiec, który zakochał się we mnie z oczywistą wzajemnością i on mnie zaprosił do swojego życia i zasponsorował studia Kursu Cudów w Endeavor Academy. W momencie kiedy studiowałam Kurs Cudów, nauczyłam się, że będąc dzieckiem Boga, zasługuję na całą bajkę i nie muszę już żyć w cierpieniu.

Rozpatrując tę narrację w paradygmacie[753] psychologii pozytywnej, która cieszy się powodzeniem w Stanach Zjednoczonych bardziej niż w Polsce, Narratorka przejawia pełen rozkwit własnego życia. Pragnie takiego życia również dla innych, dlatego podjęła się prowadzenia kursów ThetaHealing® na skalę międzynarodową dla osób polskojęzycznych w Stanach Zjednoczonych, Polsce i online bez ograniczeń dotyczących miejsca zamieszkania. W śród najważniejszych celów psychologii pozytywnej „jest zwiększenie rozkwitu w życiu osobistym i na całym świecie”[754], a przejawami tychże celów jest poczucie sensu, odczuwanie pozytywnych emocji, zaangażowanie, wysoka własna wartość, optymizm, odporność, witalność, samostanowienie[755].

On chciał żebym była nauczycielem tylko Kursu Cudów, a ja – jak kolwiek uwielbiam ten przekaz, to przesłanie – nie czułam, że mogę z tego tytułu być zamożną kobietą, mi się ci nauczyciele duchowi kojarzyli z tą miską ryżu, z biedą itd. Gdzieś odziedziczyłam po babci gen luksusu, więc to wyrzeczenie i jeszcze ta trauma przeżyta w Indiach, tej biedy, żebractwa na ulicach Bombaju, gdzie spędziłam tydzień, w drodze do Sai Baby. Rozstaliśmy się.

[751] Tamże, s. 81.
[752] M.E.P. Seligman, *Pełnia życia…*, s. 28–29.
[753] T.S. Kuhn, *Struktura rewolucji naukowych*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1968, s. 12.
[754] M.E.P. Seligman, *Pełnia życia…*, s. 48.
[755] P. Kwiatek, K. Wilczewska, *Czym jest, a czym nie jest psychologia pozytywna? Poszukiwanie paradygmatu,* „Seminare”, 2015, nr 4.

Samostanowienie, czyli podejmowanie świadomych decyzji, które są zgodne z własnymi przekonaniami, wartościami i celami oraz branie odpowiedzialności za swoje życie oraz konsekwencje wyborów, wymaga odwagi, by odrzucać narzucone przez społeczeństwo, rodzinę czy otoczenie oczekiwania, jeśli nie są one zgodne z wewnętrznymi pragnieniami[756]. Dążenie do własnych marzeń, to proces wymagający równowagi między wewnętrzną motywacją, emocjonalnym bezpieczeństwem a konkretnymi działaniami. Teorie naukowe podkreślają, że kluczowe są: (1) świadomość własnych wartości i celów[757], (2) regulacja emocji i układu nerwowego[758] i (3) otoczenie sprzyjające wzrostowi osobistemu.

Później spotkałam kolejnego męża Grahama, to znaczy kolejnego mężczyznę, przy którym poczułam się niezwykle radośnie, tak jakbym odzyskała utracony skarb. Nie było to takie uczucie miłości jak przy poprzednim partnerze, bardziej takie uczucie szczęścia, jakieś takie miałam uczucie bezpieczeństwa przy tym Amerykaninie, radości, kreatywności, wymyślałam, pamiętam jak uczyłam Grahama grać w warcaby na małych i dużych czereśniach, no bo innych nie było pod ręką pionków.

Kennon Sheldon, Laura King i inni naukowcy amerykańscy podkreślają sukces w badaniach empirycznych, uwzględniających złożoność natury ludzkiej, korzystających z wypróbowanych i niezawodnych metod pomiarowych, eksperymentów oraz badań wykonywanych metodą strategii porównań podłużnych czy losowego doboru z placebo w grupie kontrolnej dla badań z zakresu psychologii pozytywnej. „Czym jest psychologia pozytywna? Jest niczym więcej jak naukowym podejściem do ludzkich zalet i silnych stron"[759].

Barbara Fredrickson wyjaśnia: „Na każde ściskające serce negatywne doświadczenie emocjonalne powinny przypadać co najmniej trzy rozpierające serce pozytywne doświadczenia emocjonalne, które podniosą cię na duchu"[760]. Jest to teoria poparta licznymi badaniami. W tej perspektywie Narratorka, która już do tego punktu swojej biografii przeżyła sporo negatywnych, traumatycznych zdarzeń, potrafi skupić się na pozytywnej matrycy własnych doświadczeń i opisuje własne szczęście, zabawę, radość z powodu poznania drugiego męża.

[756] E.L. Deci, R.M. Ryan, *Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health,* „Canadian Psychology", 2008, nr 3.
[757] S.R. Vovey, *7 nawyków skutecznego działania,* Wydawnictwo Aleksandria, Katowice 2020.
[758] S.W. Porges, *Teoria poliwagalna,* Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2020.
[759] K.M. Sheldon, L. King, *Why positive psychology is necessary,* „American Psychologist", 2001, nr 56, s. 216.
[760] B.L. Fredrickson, *Pozytywność,* Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2011.

W takim radosnym nastroju pobraliśmy się w dosyć niedługim czasie i wyjechałam do Colorado, do miejsca skąd pochodzi Graham. Wyszłam za mąż w 2006 roku, a w styczniu 2007 Graham dostał kontrakt do pracy w Teksasie w Dallas, więc w tzw. podróży poślubnej, praktyczne z pożytecznym, wyruszyłam razem z mężem. I tam pamiętam każdego dnia przez 15 minut pisałam listy do Stwórcy. Minimum 15 min spisywałam wszystkie myśli i wśród tych myśli były też odpowiedzi od Boga.

W świetle teorii psychologii religii, wyżej opisany zwyczaj pisania listów do Boga, może być postrzegany jako akt komunikacji z wyższą siłą, a forma pisemna dodaje wymiar introspekcji i samorefleksji. Teoria przywiązania do Boga może pełnić rolę poczucia bezpieczeństwa i tworzyć bardziej pozytywny obraz siebie i świata[761]. Pisanie listów, może pomóc w odnalezieniu sensu życia[762] lub wzmacniać relację z Bogiem. W kontekście duchowości pozareligijnej każdy, kto wyrazi taką chęć, wolę, może bezpośrednio zadawać pytania Bogu i oczekiwać odpowiedzi[763]. Odpowiedzi odbierane są poprzez intuicję, jasnosłyszenie czy jasnowidzenie. Jest również możliwe odnajdywanie odpowiedzi poprzez ujrzane książki, zasłyszane słowa piosenki czy też rozmowy z ludźmi, którzy przekazują nieświadomie odpowiedzi na zadane pytanie. W przypadku Narratorki było to jasnosłyszenie głosu.

Kiedy wracaliśmy z tego Teksasu, jedno z tych pytań było: co ja mam robić w tym Colorado? Czym się zająć, jak zarabiać, nadal czułam zobowiązania, szczególnie co do syna, który nie był jeszcze wtedy pełnoletni, więc usłyszałam Głos. On był tak wyraźny, jakby ktoś niespodziewanie usiadł z tyłu samochodu, więc aż się obejrzałam i ten głos powiedział, żebym się przeprowadziła do Chicago. Zanim zajechaliśmy do Colorado Springs, przekonałam swojego męża, że najlepszą decyzją w życiu jaką podjął w oświadczynach, to będzie przeprowadzka do Chicago. I on czuł tą pasję i moją wenę. Graham sprzedał jeden z samochodów, kupił większy do przeprowadzki i po 2 dniach byliśmy już w Chicago w hotelu, gdzie kupiłam już polską gazetę i znalazłam mieszkanie.

Większość ludzi, nawet gdy zadaje pytania komuś większemu, Stwórcy, Wszechświatowi, Bogu i dostaje podpowiedzi, nie decyduje się na podstawie tych intuicji na tak wielkie zmiany. To wymaga olbrzymiej odwagi i pewności oraz całkowitej wiary w Boga, którą przejawia Narratorka.

[761] H.G. Koenig, D.E. King, V. Benner Carson, *Handbook of Religion and Health*, Oxford University Press, Oxford 2012.
[762] V.E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu…*
[763] N.D. Walsch, *Rozmowy z Bogiem*, Ravi, Łódź 2022.

Kiedy studiowałam Kurs Cudów, modliłam się, żeby Bóg pokazał mi sposób, gdzie będę uczyć o tym, że jesteśmy światłem, że jesteśmy energią duchową, że jesteśmy w podróży poprzez czas i przestrzeń, i dlatego mamy wehikuł jakim jest ciało, ale nie jesteśmy ciałem, ale będę uczyć tego w sposób taki, jak kiedyś uczyłam dzieci w przedszkolu, czy w nauczaniu początkowym. Taki prosty sposób, bez tego chrześcijańskiego slangu Kursu Cudów. W Chicago na targach Body – Mind – Spiryt, nabrałam mnóstwo ulotek i na drugi dzień w parku, przeglądając te ulotki, zobaczyłam, że jedna jest po polsku. Pomyślałam sobie, Boże, tysiące kilometrów po jedną ulotkę. Bo to była ulotka o szkoleniu ThetaHealing®.

Dla Marianny zwyczajną praktyką było zapytanie Boga, co dalej ma robić, w jaki sposób ma służyć ludziom i Bogu. Miała też już sprecyzowane cele, co chce robić, a czego nie chce. Już kilka lat wcześniej postanowiła nie uczyć o Bogu metodą Kursu Cudów. Oczekiwała czegoś bardziej usystematyzowanego, opartego na teoriach naukowych, szamańskich i duchowych, ponieważ w jej opinii one się pokrywają, a nie wykluczają. Nauka potwierdza i tłumaczy to, że ludzie w dawnych czasach nie mając dostępu do tak bogatych zbiorów informacji, wiedzy, mądrości potrafili te same zasady działania świata czerpać z intuicji, od duchów przodków, z przyrody i obserwacji świata. „Nowoczesna neurobiologia dowodzi, że prymitywny materializm jest nie do utrzymania, ale nie daje żadnego argumentu zwolennikom prymatu ducha nad materią. Po prostu wskazuje, że podział na duchowe i materialne jest podziałem sztucznym, a psychika i mózg to dwa aspekty świadomego życia”[764].

Więc od razu zadzwoniłam i kosztowało to 450 dolarów, bardzo drogo. Miałam te pieniądze, oczywiście miałam je na rachunki, ale wiedziałam z doświadczenia, że jak się coś zmienia w energii, w umyśle, podwyższają się wibracje, to się pieniądze niespodziewanie znajdują. Pojawiło się to ThetaHealing® jak objawienie. Od razu wiedziałam, że to jest odpowiedź na moje modlitwy. Więc wszystko płynęło i dlatego też zrozumiałam, dlaczego tak duże mieszkanie w Chicago miałam, ponieważ zaprosiliśmy nauczycielkę z Nowego Yorku, która przez dwa tygodnie uczyła nas Polaków. Była tłumaczka z angielskiego na polski, jeszcze wtedy nie było po polsku instruktorów Anatomii Intuicyjnej. Tłumaczyła nam na polski, właśnie to było przełomem. Postanowiłam, że zostanę instruktorką właśnie tej metody.

[764] https://vetulani.wordpress.com/2011/02/10/duch-i-materia-medytacja-zmienia-mozg/ [data dostępu: 07.12.2024].

W tym momencie narracji Marianna wkracza na nową ścieżkę, rozpoznaje prowadzenie, rozpoznaje, że to jest odpowiedź i postanawia, że metoda ThetaHealing® pozostanie w jej życiu zarówno zawodowym, jak i prywatnym. To doświadczenie stało się dla Narratorki momentem przełomowym, aktem zaufania własnej intuicji i Bogu. Od tego momentu narracja Marianny potoczyła się w kierunku metody ThetaHealing®.

I znowu, że tak powiem tak jakby Bóg prowadził, ponieważ potrzebowałam zmiany. Mojemu mężowi nie za bardzo podobało się w Chicago, tęsknił za Colorado, więc wyjechał pierwszy, a ja później dołączyłam i wyjechałam na szkolenia do Idaho Falls, bo tam wtedy mieścił się Instytut Vianny Stibal, założycielki metody ThetaHealing®. Co więcej po kursie instruktorskim w Idaho Falls, bardzo szybko zaczęły się sypać zaproszenia. Właśnie zmiana przekonań na najgłębszych poziomach, zmiana uczuć, spowodowała, że wszystko bardzo gładko się układało.

Zmiana

Zmiana przekonań, to podstawowe działanie w metodzie ThetaHealing®. Wg słownika języka polskiego *przekonanie* oznacza „sąd, zdanie oparte na przeświadczeniu o prawdziwości, słuszności czegoś”[765]. Struktury intelektualne jakimi są subiektywne systemy poglądów na jakiś temat oraz uogólnione doświadczenia osobiste, reprezentują obraz specyficznych przekonań dla danej osoby lub grupy, które określa się jako przekonanie[766]. Nie można sprecyzować, czy dane przekonanie jest dobre czy złe, ale będzie ono miało wpływ na podejmowane decyzje.

Charles Peirce pisze „Nasze przekonania wytyczają nasze pragnienia i kształtują nasze czyny”[767]. Przekonanie jest głęboko zakorzenione i często nieaktywne, aż do momentu natychmiastowej, nieuświadomionej reakcji na daną sytuację, w której reakcja jest automatyczna, a czasem zaskakująca. „(…) zaskoczenie swoim własnym przekonaniem jest rodzajem nowej świadomości. Jest to odkrycie tego, co było nieuświadomione, ale wcześniej musiało być świadomie przyjęte jako przekonanie rzeczywiste”[768]. Przekonanie jest interpretacją faktów, a interpretacja jest możliwa do zmiany. W metodzie ThetaHealing® na poziomie podstawowym, V. Stibal przygotowała

[765] https://sjp.pwn.pl/slowniki/przekonanie.html [data dostępu: 11.12.2024].
[766] P.T. Ashton, *Historical overview and theoretical perspectives of research on teachers' beliefs,* [w:] *International Handbook of Research on Teacher Beliefs,* (red.) H. Five, M.G. Gill, Routledge, New York 2015.
[767] C.S. Peirce, *Wybór pism,* [w:] *Peirce,* (red.) H. Buczyńska, Wiedza Powszechna, Warszawa 1965, s. 107–195.
[768] P. Janik, *Koncepcja przekonania w ujęciu semiotyczno-pragmatycznym. Charles S. Peirce (1839–1914*), Wydawnictwo WAM, Kraków 2011, s. 58.

zestaw popularnych i przeważających przekonań oraz sposób ich zmiany, z zachowaniem wolnej woli studenta.

W 2012 przeprowadziłam się do Polski. I wtedy, że tak powiem metoda wręcz eksplodowała. Rzecz była nowa na rynku i bardzo nowatorska. Ja miałam poziom świadomości wyniesiony z doświadczenia śmierci klinicznej i studiowania Kursu Cudów, gdzie z łatwością mogłam mówić na szkoleniach o Stwórcy, zamiast tam używać jakiś półsłówek: pole, pole kwantowe, czy coś. Mam świadomość, że jesteśmy wielowymiarowymi duszami w trójwymiarowym świecie, ale jednocześnie na fali theta możemy być w tym momencie w wymiarze, gdzie są tylko aniołowie, a jednocześnie twardo stąpać po ziemi i dawać uzdrowienia ludziom nie tylko pod względem fizyczny, ale przede wszystkim umysłowym, uczuć, duchowym, no i emocjonalnym, czy też po prostu finansowym.

Joseph Sudbrack uważa, że mistyka w dzisiejszych czasach jest obecna w wielu obszarach, np. w muzyce, literaturze, biologii, astrofizyce, gospodarce, polityce, teorii systemów czy religii[769]. Michał Urbański podkreśla, że „Metody badania wszelkich zjawisk muszą korzystać z operacji poznawczych mających taką samą naturę jak badane zjawiska, czyli: (1) do badania zjawisk fizycznych wykorzystujemy operacje fizyczne, (2) do badania zjawisk parapsychicznych muszą być użyte parapsychiczne operacje poznawcze, (3) dla poznania zjawisk duchowych niezbędne są czynności (metody) duchowe”[770]. W Szkocji na Uniwersytecie w Edynburgu można zdobyć zawód Parapsychologa[771]. Parapsychologię wykłada się na Uniwersytecie Lund (Szwecja), Uniwersytecie w Utrechcie (Holandia), Laterańskim w Rzymie (Włochy), we Fryburgu (Niemcy) i na Uniwersytetach amerykańskich: Duka w Północnej Karolinie, w Princeton i J. Kenedyego (USA). Większość ośrodków naukowo-badawczych, które prowadzą badania nad zmysłami intuicyjnymi mieszczą się w Rosji, głównie w Moskwie i na Ukrainie[772]. W Polsce zajęcia z parapsychologii i psychotroniki prowadzi się jedynie w kołach zainteresowań lub pod postacią fakultetów przy kierunku psychologia[773].

[769] J. Sudbrack, *Mistyka,* WAM, Kraków 1996, s. 8.
[770] M.K. Urbański, *O metodologii badań zjawisk parapsychicznych, czyli czego nauka może nauczyć się od paranauki?* [w:] *Pogranicza nauki. Protonauka – Paranauka – Pseudonauka,* (red.) J. Zon, Wydawnictwo KUL, Lublin 2009, s. 12.
[771] https://koestlerunit.wordpress.com/ [data dostępu: 29.07.2023].
[772] https://www.psychologia.org/parapsychologia-na-uniwersytetach/ [data dostępu; 29.07.2023].
[773] A. Loska, *Rozwój duchowy…*

Narratorka zdaje sobie sprawę, że swoje przekonanie o słuszności wiedzy której uczy, zawdzięcza doświadczeniu śmierci klinicznej. Ponieważ doświadczyła czynności duchowych, ma zrozumienie zjawisk duchowych.

Najważniejszą rzeczą, która powoduje rozwój ducha, to jest to, że im bardziej dbam o swojego ducha i rozwój duszy, potrzeby duszy, tym łatwiej wpadają pieniądze, tym łatwiej rozwiązują się jakiekolwiek supełki związane z paragrafami, przepisami, problemami, chorobami.

Patrzenie na rozwój ducha, podobnie jak na elektron – tylko poprzez skupienie świadomości na nim – zmienia jego właściwości. „Eksperymenty te sugerują, iż sam akt obserwowania jest aktem tworzenia i że świadomość dokonuje owej kreacji. (…) Myślenie o sobie jak o uczestnikach kreacji, zamiast jak o przechodniach po zastanym wszechświecie przez krótki okres życia, wymaga nowej percepcji tego, czym jest kosmos i w jaki sposób działa”[774].

Jedno z takich pierwszych doświadczeń, takich namacalnych, to właśnie kiedy na tej Anatomii w 2010 roku, kiedy byłam studentką, padł mój komputer. I to nie był jakiś tam stary komputer, on miał 2 lata, Więc kiedy prowadząca zobaczyła mnie zapłakaną powiedziała, „przecież możesz go uzdrowić”. Ale najpierw potrzebujesz uzdrowić siebie. Te przekonania, które spowodowały, że twój komputer przejął twoją energię i nie wytrzymał tego przytłoczenia, tego przeciążenia, po prostu padł. Tak dzieje się w przypadku dzieci, kiedy ich rodzice mają tak wielkie problemy, że dzieci przejmują je nieświadomie i zaczynają chorować. Więc tak dzieje się z pupilami, kotkami, pieskami, kiedy właściciel jest właśnie zestresowany, to piesek zaczyna chorować, przejmując stres swego pana czy pani.

Michał Urbański przekonuje, że do badania zjawisk związanych z danym zjawiskiem należy nabyć wiedzę teoretyczną i praktyczną dotyczącą danego zjawiska. „Od czego zacząć badania: (1) Każdy kto chce być fizykiem musi nauczyć się fizyki: praktycznie i teoretycznie. (2) Każdy kto chce być parapsychologiem musi nauczyć się parapsychologii: praktycznie i teoretycznie”[775].

Duchowe spojrzenie na ducha, umysł i ciało sugeruje, że duch jest już doskonały i nie trzeba go zmieniać, ciało jest tylko wykonawcą poleceń umysłu, dlatego poziom na którym powstał problem, jest tym poziomem, który wymaga korekcji. Jest to poziom umysłu, myśli i zmiany przekonań. H. Schucman wyjaśnia: „Pamięć o tym, że jedynie

[774] G. Braden, *Boska matryca. Łącząc naukę, cuda i wiarę,* Studio Astropsychologii, Białystok 2010, s. 5.
[775] M.K. Urbański, *O metodologii…*, s. 15.

umysł może tworzyć i że naprawa musi mieć miejsce na poziomie myśli, jest sprawą podstawową. Aby rozwinąć wcześniejsze stwierdzenie, przypomnę, że duch już jest doskonały i dlatego nie wymaga naprawy. Ciało nie istnieje inaczej niż jako narzędzie uczenia się dla umysłu. To narzędzie nie jest podatne na własne błędy, ponieważ nie może tworzyć. Jest zatem oczywiste, że skłanianie umysłu do zarzucenia jego wadliwych tworów to jedyne prawdziwie znaczące zastosowanie zdolności twórczych"[776].

Tych kilka powyższych zasad myślenia o rozwoju duchowym towarzyszy do dziś Narratorce. Permanentnie zmienia ona swój umysł, wiedząc, że ciało podąży za myślą, a ducha nie trzeba zmieniać, on jest doskonały.

Kolejną taką ważna rzeczą, to jest to, że poprzez zmiany przekonań i przez dodatkowo poznanie odkryć doktora Hamera, psychobiologii, przestałam bać się objawów chorób, mając całkowite zrozumienie o czym one mówią i jak czytać ciało, jak czytać podświadomość, bo właśnie fale theta otwierają drzwi do podświadomości, co nie jest możliwe, żeby za pomocą 5% świadomości kopać w przekonaniach.

Poznanie natury człowieka wciąż ewoluuje a naukowe podejście wciąż się poszerza i za pomocą nowych metod obejmuje nowe obszary. Mistyczne, czyli pozazmysłowe, bezpośrednie kontaktowanie się z Bogiem za pomocą intuicji, zostaje włączone systemowo do zmiany obrazu człowieka i jego środowiska, czyli świata. Podejście holistyczne, systemowe[777] odkrywa nowy obszar poznania i łamie pewne konwenanse[778]. Karl Popper poruszył kwestię subiektywności poznania natury człowieka w swojej koncepcji trzech światów (1) świata fizycznego, (2) świata mentalnego i (3) świata kultury i uważa, że między wymienionymi światami istnieją relacje. Świat fizyczny opisywany jako obiektywny ma bardzo głęboką relację ze światem mentalnym uznawanym za subiektywny, przenikają się wzajemnie i pozwalają na odczucia, opinie, myśli i emocje. Gdy Popper dodał do wymienionych dwóch światów trzeci świat zobiektywizowanej myśli, do którego należą hipotezy, metody działania, technologie, sztuka, okazało się, że człowiek może za pomocą wiedzy i języka ewoluować, korygować, aktualizować, zmieniać wrodzone lub przejęte genetycznie przekonania[779].

[776] H. Schucman, K. Wapnick, *Kurs Cudów. Tekst…*, s. 21.
[777] E. Laszlo, *Systemowy obraz świata,* Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1978.
[778] A. Bielecki, M. Korybut-Marciniak*, Przyjemność poznawania, subiektywne stany umysłu i mistyka,* [w:] *Esencja człowieczeństwa. Prawda ludzka a cywilizacja,* (red.) H. Romanowska-Łakomy, Eneteia, Warszawa 2010, s. 24.
[779] K.R. Popper, *Wiedza a zagadnienie ciała i umysłu. W obronie interakcji,* Książka i Wiedza, Warszawa 1998.

To właśnie w ostatnim roku, kiedy poznałam kolejne odkrycie Vianny, na temat jak odróżniać aspekty podświadomości, który głos w nas dominuje, czy jest to głos przetrwania, czy jest to głos ego, czy to jest właśnie bezpośrednio głos zwany Wyższą Jaźnią. Jaka jest różnica pomiędzy głosem Wyższej Jaźni a głosem Stwórcy, więc po czym to rozpoznawać, jak w każdym momencie mieć tą świadomość, że o…teraz to mówi do mnie „ja przetrwania", bo potrzebujemy natychmiast zjeść śniadanie, napić się wody, albo co kolwiek, albo zareagować, może właśnie nie zareagować, może właśnie przyjrzeć się jakimś emocjom, które się odpalają poprzez ciało, bo emocje są mową ciała i emocje niosą zakodowaną przeszłość właśnie w naszym ciele.

Paradygmat holistyczny w odróżnieniu od redukcjonistycznego zakłada umieszczenie przedmiotu badań w systemie, co dało początek badaniom interdyscyplinarnym. Nauki humanistyczne obok nauk przyrodniczych i społecznych stosują teorie systemowe, ponieważ człowiek jako jednostka „w swej autonomii współtworzy niezliczone systemy, bez których poznania wszelkie oceny i sądy o niej będą wypaczone i dalekie od obiektywizmu"[780].

Największą teoretyczną podstawę rozwoju duchowego otrzymałam w Endeavor Academy poprzez Kurs Cudów, natomiast praktyczną – poprzez ThetaHealing®, w każdym momencie zwracając się na fali theta do Stwórcy po odpowiedź. I to jest powód, dla którego prowadzę z wielką radością w każdym tygodniu ThetaHealing®, a nie inne szkolenia.

Metodologia kursu ThetaHealing® jest przemyślana pod kontem stopniowania trudności. Znany jest fakt, że jeśli człowiek nie jest przygotowany na uzdrowienie, na natychmiastową poprawę życia, to dana metoda nie będzie skuteczna. ThetaHealing® jest przygotowany tak, by zmiany zachodziły krok po kroku, powoli, w najlepszym czasie dla danej osoby, zgodnie z jej wolą i zgodą na zmiany. Narratorka zna obie metody, zarówno ThetaHealing® jak i zasady proponowane w Kursie Cudów i zdecydowała, że chce uczyć ludzi stopniowo, na wzór systemu wczesnego nauczania, od podstaw do technik bardzo zaawansowanych.

Kolejna rzecz to uzdrawianie natychmiastowe, w wielu przypadkach całkowita remisja raka. Na ostatniej Anatomii mieliśmy taki przypadek, że u jednej ze studentek, już w takim wieku, który my nazywamy dojrzałym bardzo, zaczął się początek udaru. Możesz sobie wyobrazić? Ręka zaczęła latać, nie miała władzy, wpływu i od razu zobaczyłam, po

[780] A. Bielecki, M. Korybut-Marciniak, *Przyjemność poznawania…*, s. 22.

10 minutach, całkowite przywrócenie wszystkich funkcji. Byłam świadkiem i na sesjach, i na szkoleniach, właśnie takich uzdrowień, potwierdzonych też później wynikami medycznymi.

Z perspektywy religijnej „Modlitwa błagalna do Boga o przywrócenie zdrowia jest stałą praktyką chrześcijan znaną we wszystkich epokach Kościoła”[781]. Duchowe uzdrawianie polega na przenikaniu boskiego, niewidzialnego, mocnego światła do ludzkiego umysłu, woli i uczuć[782]. Poprzez to światło zmysłowy człowiek zostaje przeobrażony w duchowego człowieka i w ten sposób poddaje się działaniu Ducha. Na tym poziomie jest możliwe uzdrawianie nawet fizycznych objawów ciała.

Henryk Sławiński podsumowując warunki uzdrawiania duchowego wyraźnie podkreśla, że Bóg nie jest ograniczony w działaniu i uzdrawia bez ograniczeń religijnych, terytorialnych czy wyznaniowych. Wymienia najważniejsze cechy natychmiastowego uzdrawiania duchowego: (1) Bóg jest wszechmocny, obecny i przejawia się w działaniu. (2) Możliwe są uzdrowienia poza liturgią i poza Kościołem katolickim. (3) Hierarchia kościelna nie jest wyłącznym beneficjentem daru uzdrawiania, natomiast podjęła się czuwać i badać prawdomówność świadków uzdrawiania i chroni wspólnotę przed wypaczeniami. (4) Cud uzdrawiania nie powinien być narzędziem apologetyki i służyć jedynie do uzasadniania prawd wiary chrześcijańskiej. Uzdrowienia są boską troską w doczesnym życiu ludzi. (5) Osoby działające i nauczające o Bogu w celu osiągnięcia uzdrowienia, powinny odznaczać się wysokim życiem moralnym i szlachetnością obyczajów[783]. Narratorka dzięki swojej głębokiej wierze w moc Boga wielokrotnie była świadkiem uzdrowień na wszystkich pięciu poziomach, na których można ich dokonywać: na poziomie ducha, umysłu, emocji, ciała i relacji.

Zdarzają się osoby, które się nie uzdrawiają, jest to spowodowane paroma czynnikami. Nieświadome przekonanie, że choroba służy. Może mieć ukryte korzyści, jakaś tam renta, tzw. stałe pieniądze, nie? Zawsze będzie napływać, więc jeżeli ktoś jest inwalidą przez długi czas, jego podświadomość też nie koniecznie może uwierzyć, że może nagle wstać i chodzić, jak kolwiek i taki przypadek miałam, i też osoba odzyskała słuch całkowicie, to była ośmioletnia dziewczynka, która właśnie była zdiagnozowana do szkoły specjalnej.

[781] H. Sławiński, *Głoszenie uzdrowień w imię Jezusa i w mocy Ducha Świętego – przepowiadanie terapeutyczne,* „Teologia i Moralność", 2019, nr 1, s. 272.
[782] R. Cantalamessa, *Pieśń Ducha Świętego. Wydawnictwo Sióstr Loretanek SSL,* Warszawa 2009, s. 344.
[783] H. Sławiński, *Głoszenie uzdrowień…*, s. 282–283.

Wiara uzdrawia, jednak jest to bardzo wysoki stan świadomości, niedostępny dla większości ludzi na ziemi w obecnym czasie. Dlatego metoda ThetaHealing® bardzo powoli i stopniowo odkrywa to, co podświadomość kryje. Twórczyni metody spisała powszechne przekonania oddzielające człowieka od zdrowego, lekkiego życia w dobrostanie. Jednym z przekonań jest to, że zmiana, np. wyzdrowienie, spowoduje zmianę życia, oraz brak dotychczasowych korzyści z bycia osobą potrzebującą pomocy, chorą, zranioną czy kaleką. W świetle teorii uznania, człowiek cierpiący na brak uznania jest gotów poświęcić zdrowie za otrzymanie uwagi, pomocy, zainteresowania, obsługi lub zdjęcia z siebie odpowiedzialności za decydowanie o własnym życiu.

To jest chyba najważniejsza rzecz, w tej świadomości chrystusowej, że Jezus powiedział "Szukajcie najpierw Królestwa Niebieskiego, a wszystko inne będzie wam dodane". To jest właśnie to połączenie ze źródłem. Ta wiedza, która nie wynika tylko z umiejętności i wiadomości, bo można być specjalistą w wielu dziedzinach, a nie mieć pieniędzy na rachunki, czy miłości w relacji. Tylko jest to poznanie, doświadczenie, że na poziomie ducha nigdy nie było i nie ma oddzielenia. Że jest tylko jedność, więc nie tylko ze Stwórcą, ale z każdym Stworzeniem.

Narratorka przez całe swoje życie podążała ścieżką pełną refleksji, doświadczeń i odkryć, które zbliżały ją do głębszego zrozumienia Boga, siebie samej oraz swojej roli w złożonym pejzażu świata. Od dzieciństwa cechuje ją niegasnący optymizm – ten rodzaj wewnętrznej iskry, która nie gaśnie nawet w obliczu trudności. Zawsze była osobą pełną energii i ciekawości życia, pragnącą zgłębiać jego sens i piękno.

Już jako młoda dziewczyna wykazywała ogromną siłę życiową – wiarę, która zdawała się pochodzić z głębi jej istoty, odwagę, by stawiać czoła wyzwaniom i miłość, która obejmowała wszystko i wszystkich. Czuła, że każde spotkanie, każda rozmowa, każdy zachwyt naturą, są częścią większej całości, niepowtarzalnego daru, jakim jest życie. Jednak jej droga nie była łatwa. Były chwile wątpliwości, porażek i bólu, które zmuszały ją do szukania odpowiedzi na najtrudniejsze pytania. Każda przeszkoda stawała się dla niej lekcją, każda strata – impulsem do głębszego zanurzenia się w tajemnicę istnienia. Dzięki temu nauczyła się patrzeć na życie nie tylko oczami ducha, ale także mądrości płynącej z akceptacji i pokory.

W miarę jak dojrzewała, zrozumiała, że Bóg nie jest odległym bytem, lecz wszechobecną siłą miłości i harmonii, którą można odnaleźć w każdej chwili i każdym miejscu. Odkryła, że miłość do innych zaczyna się od miłości do siebie – tej prawdziwej, pełnej zrozumienia i akceptacji własnych słabości. A kiedy zaakceptowała siebie, zaczęła

w pełni żyć w zgodzie ze światem. Dziś Narratorka jest świadoma swojej roli jako dojrzałej, mądrej przewodniczki i nauczycielki. Jej historia to dowód na to, że każda istota ma w sobie światło, które – jeśli tylko się je odkryje – rozświetli najciemniejsze drogi, a w jej przypadku oświetli jeszcze drogę innym ludziom.

2.2.6. Opanowanie ZOFII

Narracja Zofii oscyluje wokół choroby syna i wielkiej determinacji by go uzdrowić. U Narratorki wyłania się kategoria zmiany, czy też struktura procesowa o charakterze przemiany[784]. Zmiana odnosi się do transformacji, zarówno z perspektywy jednostkowej jak i społecznej. Andragogiczny wgląd w specyfikę zmiany zakłada, że jest ona procesem wewnętrznym, a refleksje, przekonania i tożsamość stanowią jej trzon. Zmiana w andragogice rozumiana jest jako wewnętrznie inicjowana przez uczącego się dorosłego człowieka, z mocnym akcentem na motywację, transformację, uczenie się z własnej biografii i rekonstrukcję tożsamości[785]. Humanistyczne spojrzenie na kategorię zmiany często związane jest z procesami twórczymi, które kształtują ludzką tożsamość i świadomość. Jest to dynamiczny proces, który wpływa na sposób, w jaki ludzie rozumieją siebie i świat wokół nich.

W aspekcie pedagogicznym zmiana odnosi się do procesu modyfikacji w edukacji, nauczaniu i uczeniu się, wspiera rozwój kompetencji i umiejętności niezbędnych w zmieniającym się świecie, które „(…) aktywizują i wzmacniają pozytywne procesy wychowawcze na rzecz rozkwitu możliwości rozwojowych jednostki i wyrastania przez nią ponad przeciętne poziomy świadomości i twórczości (ekologia wychowawcza)”[786].

Z psychologicznego punktu widzenia, zmiana nawiązuje do procesu transformacji, który może dotyczyć zmian w sposobie myślenia, emocjach, zachowaniu, przekonaniach czy umiejętnościach. Zmiana psychologiczna może być wynikiem doświadczeń życiowych, terapii, nauki, osobistych odkryć lub świadomej pracy nad sobą.

---

[784] F. Schütze, *Trajektoria jako podstawowe pojęcie w analizie cierpienia i zaburzeń procesów społecznych*, [w:] *Studia z metodologii badań jakościowych,* (red.) K.T. Konecki, P. Chomczyński, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.
[785] J. Mezirow, *Transformative Dimension…*
[786] Z. Kwieciński, *Ku odnowie…*, s. 8.

Jest to proces, który może prowadzić do osobistego rozwoju i adaptacji do nowych sytuacji[787]. Połączenie spojrzenia psychologicznego z wywiadem biograficznym proponują Trisha L. Weeks, Monisha Pasupathi, autorki stoją na stanowisku, że „Samointegracja, krytyczna dla tożsamości, to proces łączenia doświadczeń z Ja i często występuje, gdy jednostki opowiadają o wydarzeniach"[788]. Fakt reakcji słuchacza, wysłuchującego opowieści o życiu, jest znaczący dla lepszej samointegracji, a opowiadanie o negatywnych wydarzeniach może wpływać na przemianę tożsamości człowieka.

Zmiana socjologiczna określa przekształcanie struktur społecznych, norm, wartości, kultury i instytucji w społeczeństwie. Może dotyczyć zmian demograficznych, technologicznych, ekonomicznych, politycznych czy kulturowych, które wpływają na życie społeczne i relacje między jednostkami oraz grupami. Zmiana społeczna może być wynikiem rewolucji, reform, migracji, postępu technologicznego, zmieniających się ideologii oraz mediów. W Narracji Zofii dominuje zmiana, z której Narratorka jest dumna, zadowolona i uważa ją za proces prowadzący do rozwoju[789].

Dzieciństwo

Pierwsze słowa i wspomnienia pochodzą z początku życia Narratorki. Zofia wspomina swój poród jako pierwsze doświadczenie samotności, w szczególności wrażenie, że nikt na nią nie czekał.

Urodziłam się przez cesarskie cięcie, ponieważ byłam za duża, mama nie mogła mnie urodzić miałam 4.200, byłam za duża. I teraz już wiem, że to miało wpływ na cale moje życie. Że mama miała narkozę i przez to zostałam sama w łóżeczku, dość, że za duża, to wyciągnęli mnie, a potem porzucili mnie w jakimś łóżeczku. A mama na mnie nie czekała. Teraz już wiem z teorii Hellingera, że to ma wpływ na cale życie. Mama na mnie nie czekała i tak całe życie nikt na mnie nie czeka. Dlatego wciąż próbowałam się dopasowywać do wszystkich, a nie mogłam być sobą.

W reakcji na poczucie osamotnienia, które towarzysz Narratorce przez całe życie, Zofia dopasowywała się do oczekiwań innych, co wg E. Eriksona jest jedną ze strategii

[787] D.P. McAdams**,** *The Psychology of Life Stories*, „Review of General Psychology", 2001, nr 5(2).
[788] T.L. Weeks, M. Pasupathi, *Stability and Change Self-Integration for Negative Events: The Role of Listener Responsiveness and Elaboration*, „Journal of Personality", 2011, nr 79(3), s. 469.
[789] U. Beck, *Społeczeństwo światowego ryzyka*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2012.

radzenia sobie z lękiem przed odrzuceniem i brakiem przynależności, jednak często odbywa się kosztem autentyczności i poczucia własnej wartości[790]. Z opowieści o dzieciństwie wynika, że Zofia była otoczona miłością i dużą rodziną.

Zawsze było dużo, dużo ludzi, ponieważ moja mama była z wielodzietnej rodziny i tam jak spędzałam całe wakacje, to byłam z moimi kuzynami. A ze strony mojego taty, bardziej jakieś urodziny, imprezy imieninowe ciotek, wujków, chrzestnych, ale to były bardzo ważne spotkania rodzinne. Święta u babci, u mamy mojej mamy. U taty się spotykaliśmy raz w roku i zawsze jak chodziliśmy na groby, czyli na 1 listopada. To było wielkie święto rodzinne, bo się mogli wszyscy spotkać.

Narratorka mówi o sobie, że czuła się kochana i bezpieczna w otoczeniu bliskich i jednocześnie czasem lubiła pozostawać na zewnątrz rodzinnego kręgu. Od dzieciństwa czuła, że bez względu na to, czy jest dużo ludzi wokół, czy jest sama – czuła się bezpiecznie.

Nie mogę powiedzieć, że miałam nieszczęśliwe dzieciństwo, bo się dużo działo, ale ja nie zawsze musiałam uczestniczyć, ja byłam bardziej obserwatorem tego wszystkiego. To raczej tak. Jak mieliśmy iść gdzieś na spacer, to bardziej interesowały mnie ptaszki, kwiatuszki i inne rzeczy. Zawsze w drodze zostawałam 10 m z tyłu, niezależnie od tego jak szybko szliśmy.

Narratorka uważa siebie za spokojne, ciche dziecko, nie wchodzące w konflikty, ani nie walczące o uwagę. Jedną z przyczyn kształtowania się unikającego stylu przywiązania[791] jest nagradzanie dziecka za to, że jest ciche, grzeczne i zajmuje się sobą bez angażowania opiekunów.

Osoby z pod znaku ryb raczej w dzieciństwie nie wchodzą w jakieś konflikty, są spokojne, ja zawsze byłam w grupie wciągnięta w jakiś sposób, albo najlepszych uczniów, albo jakieś takie grupy fajnych takich ludzi, nie wiem jak to nazwać. Ja po prostu byłam.

Zofia we fragmencie swojej opowieści, dotyczącej okresu przed szkołą, opisuje wspomnienia z przedszkola w latach 70., kiedy można było karać dzieci w sposób ujmujący godności człowieka.

[790] E.H. Erikson, *Identity Youth and Crisis*, W. W. Norton & Company, New York 1968.
[791] J. Bowlby, *Przywiązanie…*

Pamiętam raz karę w przedszkolu, jak dostałam … nawet teraz nie wiem za co! Pamiętam, że pani kazała siedzieć w kącie, na grochu i z krzesełkiem do góry. To mi w ogóle nie przeszkadzało. Najgorsze było, że mi się chciało iść do toalety i nie wiem jakie to miało dla mnie znaczenie, ale zaczęłam nie lubić tej pani i już mi nie zależało.

Mimo zdarzeń traumatycznych[792] doświadczonych w przedszkolu we wczesnym dzieciństwie, Zofia chciała zostać nauczycielką wychowania przedszkolnego.

Po podstawówce chciałam bardzo być przedszkolanką, bo wychowywałam wszystkie dzieci na podwórku, bawiłam się z nimi. Nie byłam dobrą przedszkolanką. Musiały mnie słuchać bardzo. No i tak chciałam iść na przedszkolankę, bo wszystkie dzieci i tak były koło mnie, pieski, kotki…

Teoria powtarzania traumy S. Freuda opisuje takie zjawisko, jako nieświadomą tendencję odtwarzania przykrych bądź bolesnych przeżyć. Celem jest odtwarzanie dramatycznej sytuacji z oczekiwaniem innego zakończenia lub zapewnienia sobie kontroli nad tym, co się wydarzyło. Istnieje jeszcze inny aspekt teorii powtarzania traumy, mianowicie podświadome uzdrowienie ran z okresu dzieciństwa poprzez pomaganie innym dzieciom w podobnym wieku i sytuacji[793].

Jednak liceum było nowiutkie w mojej miejscowości, tam było bardzo dużo chętnych na przedszkolankę. Pani od muzyki mnie przygotowywała wyklaskując rytmy różne. Ale kiedy poszłam, to ten rytm był taki długi (śmiech), że w ogóle nie pamiętałam. Plastykę zdałam na piątkę.

Zawodoznastwo ma już swoją ponad stuletnią historię i wiele teorii. Teoria rozwoju kariery Donalda Supera mówi o tym, że wybór kariery to całożyciowy proces: (1) wzrost, do około 14 roku życia, (2) eksploracja odnosi się do wieku 15–24 lata, (3) ustanowienie, przypada na okres 25–44 lata, (4) utrzymanie pojawia się w wieku 45–64 lata i (5) schyłek dotyczy osób w wieku powyżej 65 lat. Każda faza charakteryzuje się różnymi zadaniami i wyzwaniami zawodowymi[794]. Narratorka w fazie wzrostu musiała podjąć życiową decyzję: jaką szkołę wybrać.

Nie dostałam się do żadnego liceum. To była dla mnie katastrofa, bo wtedy zawodówka dla mnie była czymś takim drugorzędnym, czymś co się nie liczy. No to

[792] A. Klatkiewicz, *Traumatyczne zdarzenia w dzieciństwie a rozwój zaburzenia osobowości borderline,* „Nowiny Lekarskie", 2011, nr 6, s. 485.
[793] A. Kisiel, *Uraz – bliskość – niepamięć. Psychoanalityczny dyskurs traumy od Freuda do Ettinger,* „Narracje o Zagładzie", 2016, nr 2, s. 117.
[794] A. Bańka, *Kariery zawodowe: rozwój, modele, pomiar,* Wydawnictwo Difin, Warszawa 2010.

chciałam iść na złotniczkę, ale dostałam się na krawcową, na rok. Stwierdziłam, że na krawcową idę, a później znowu będę zdawać egzamin.

W czasie eksploracji kariery, Zofia podjęła decyzję o ukończeniu wybranego kursu szycia, głownie z powodu stagnacji w jej otoczeniu, związanego ze zmianą ustroju.

To był trzyletni taki kurs i pomyślałam, tak mi dobrze idzie, więc zrobiłam go do końca, zrobiłam tam czeladnika, to mi się teraz przydaje czasami. Niektóre momenty w szkole były trudne wtedy, to był początek takiego…, jak komunizm padł, 16 lat, wszystko jakieś ciężkie było wtedy, nic nie działało, taki marazm, ani pracy, dużo firm tam w tej mojej małej miejscowości była zamknięta, zaczęło się duże bezrobocie i tą ciężkość czułam. I się zastanawiałam, czy w ogóle się do czegokolwiek nadaję.

W tym czasie Zofia doświadczała różnych aktywności zawodowych, nie bała się podejmowania różnorodnych zajęć.

Pracowałam w ogóle w różnych małych sklepikach, trochę pracowałam jako kasjerka na kasie, trochę w zielarskim, w monopolowym, chyba wszystkie jakie tylko można było sklepy obeszłam w tym czasie. Trochę w cukrowni pracowałam. Wszystko co było w małej miejscowości. Latem zarabiałam na wakacjach, sprzedając jakieś napoje, albo szłam w pole zbierać ogórki, kapustę, wszystko – żeby mieć swoje pieniądze. Właściwie od 16 roku życia już nie prosiłam rodziców o pieniądze.

Po kilku latach doświadczania i poszukiwania swojej drogi, zarabiania pieniędzy, podejmowania różnych wyzwań zawodowych Zofia wróciła do nauki. Ostatecznie Narratorka skończyła studia ekonomiczne.

Miałam 19 lat jak poznałam takiego chłopaka, z którym byłam 3 lata, a tak chodziliśmy. Rozstaliśmy się, bo ja w końcu dostałam się do liceum, a on nic nie robił! I czułam, że on jest ciągle na dół, że jak się nie będzie rozwijał, to ja takiego życia nie chcę. Akurat to wiedziałam. I więcej się uczyłam, miałam super grupę, więc dużo czytałam, no po prostu czułam, że to już jest czas na rozwój.

W sferze życia osobistego, po pierwszym odrzuconym partnerze, Narratorka poznała przyszłego męża, który imponował jej wiedzą, stanowiskiem i powagą.

To był wojskowy, rozwijał się, był na studiach, fajną miał rodzinę, więc czułam, że to coś mnie czeka znowu nowego. I tą drogą poszłam i byliśmy super parą. Byliśmy półtora roku, pojechaliśmy do jego rodziców, że zostanę jego żoną, bo tylko do jego rodziców można było pojechać dopiero, jeśli to była już prawdziwa miłość, albo coś prawdziwego, a nie, jak byle jaka dziewczyna. Więc to już było poważnie.

Unikający styl przywiązania, wg teorii J. Bowlby'ego, który reprezentuje Zofia, skutkuje przekonaniem o braku bycia godnym miłości, akceptacji, natomiast otaczający ludzie są niedostępni[795].

Niepoważnie zaczęło się jak mi dał chyba pierścionek. Dał i po prostu, jeszcze z ceną, tak wisiała, dobra powiedział, to już załóż. A później pokłóciliśmy się w nocy przed samym ślubem. Ale ja byłam tak zestresowana tym, że ta jego rodzina była na takich stanowiskach, że takie różne rzeczy mają, że było dla mnie trudne, żeby odmówić i wtedy powiedzieć, że nie chcę tego ślubu. Już goście byli zaproszeni, wszystko było. Miałam to wszystko teraz odmówić, miałam taki moment, że naprawdę byłam już przed urzędem, a pani urzędniczka też i znajoma, no i już prawie wychodziłam, ale mnie wstrzymali, więc wróciłam.

Ten styl przywiązania charakteryzuje się tłumieniem emocji oraz niezależnością, którą Zofia wybrała już w 16 roku życia, pracując tam, gdzie była dostępna praca i zarabiając na siebie, aby być niezależną. Unikający styl przywiązania przejawia się brakiem zaufania do ludzi, nudą w związkach, unikaniem bliskości, a nawet zaprzeczaniem potrzebie więzi[796].

Zaraz jak tylko wzięliśmy ślub, ja pojechałam pracować, a on się obraził. Ślub braliśmy 1 lipca, a ja pojechałam na cale wakacje pracować. A on spędzał całe wakacje ze swoją mamą w Świnoujściu. Z rodzicami! Byłam tam jak piąte koło u wozu. Częściowo przez to jak myślałam o sobie. Myślałam o sobie, że jestem mało warta. Do niczego.

Ludzie z unikającym stylem przywiązania odnajdują ulgę angażując się w pracę, są bardzo samodzielni, lubią liczyć tylko na siebie, są bardzo twórczy i mało wymagający. Często rezygnują z własnych potrzeb[797].

Przyszedł na świat mój syn. W piątym miesiącu, jak byliśmy już małżeństwem zaszłam w ciążę. Jaki ten okres był ciąży? Taki, że nie mogę na wszystko sobie pozwolić, bo jestem w ciąży. np. będąc w ciąży, nie mogę mieć swoich takich, że chcę np. czekoladę w środku nocy. Wiedziałam z góry, że ja tego nie mogę mieć, bo mój mąż mi powiedział, że to są fobie. Żeby nie było fobii, to ja nie miałam potrzeb! I kiedy byłam w 7 miesiącu?... ja już wiedziałam, że się z nim rozwiodę.

[795] https://psychologiawpraktyce.pl/artykul/znaczenie-stylu-przywiazania-w-rozwoju-i-zyciu-czlowieka [data dostępu: 16.06.2024].
[796] https://osrodekpodroz.pl/unikajacy-styl-przywiazania-czym-sie-charakteryzuje/ [data dostępu: 16.06.2024].
[797] https://osrodekpodroz.pl/style-przywiazania-w-zwiazku/ [data dostępu: 16.06.2024].

Niezależność, nieufność, unikanie, brak zaangażowania, prowadzi do stwarzania sytuacji i przyciągania ludzi o nadmiernej chęci kontroli. W nowej rodzinie Narratorki byli to teściowie.

Jak mój syn miał 7 miesięcy, to rodzice znowu się wtrącili w nasze życie. Cały czas się wtrącali, gdzie będziemy mieszkać, czyśmy już załatwili mieszkanie, te mieszkanie w ogóle się okazało, że przepisali na niego. Kupili mieszkanie sami, w międzyczasie, niby dla nas, tanie te mieszkanie było, Jezus Maria, niby dla nas, ale dali mu w darowiźnie i żadne osoby trzecie nie mogły mieć…znowu sama siebie wykluczyłam. Już byłam wykluczona.

W tamtym czasie Narratorka wykazywała silne tendencje do unikania oraz cechy charakterystyczne dla unikającego stylu przywiązania. Opisuje siebie jako wykluczoną, która nieświadomie tworzy sytuacje prowadzące do tego wykluczenia[798].

Pracę mi załatwili w banku, bo przecież znajomości mieli duże i mi załatwili takie małe stanowisko, jako telefonistka. Ale tam byłam tylko miesiąc, ponieważ zapracowałam, żeby być kimś więcej. Poszłam do księgowości, w księgowości awansowałam na nowe stanowisko, już księgowałam. Wysłana zostałam z banku, żeby sprzedawać trzeci filar, jakieś fundusze, jakieś kredyty. No i tam już szybko też osiągałam sukces. Z taką łatwością mi to wszystko przychodziło i szybko.

Częsta zmiana sytuacji życiowej jest kolejną cechą wspomnianego stylu. Zmiana pracy, stanu cywilnego, partnera, miejsca zamieszkania, to rozwiązania, dające pewnego rodzaju ulgę osobom z unikającym rodzajem przywiązania[799].

W banku pracowałam z 7 chyba lat. Nie mogłam zostać z synem, znowu zarządzili moi teściowie ile czasu mam spędzać, jak często nas odwiedzają, jak często my tam, czyli co 2 tygodnie, jakieś obiadki, sratki. Pracę rzuciłam jak się rozwiodłam. Później wyjechałam z moim synem do Koszalina, bo znowu kogoś poznałam, zapłacił mi mieszkanie za cały rok. Rozstałam się z nim (śmiech), bo zaczęłam nowe życie znowu, nie? Zaczęłam pracować w Netii, miałam być kierownikiem Netii. I pojechałam do Gdańska, ale sama zrezygnowałam, bo tam okłamywali ludzi.

[798] J. Bowlby, *Przywiązanie…*
[799] https://osrodekpodroz.pl/unikajacy-styl-przywiazania-czym-sie-charakteryzuje/ [data dostępu: 16.06.2024].

Pod warstwą niezależności może być ukryty strach przed porzuceniem. Schematycznie i nieświadomie Narratorka woli pierwsza opuścić środowisko, niż być zwolniona, porzucona czy czuć izolację społeczną[800].

Moja siostra wyjechała do Norwegii, nie? I któregoś razu, tak w wakacje, zapytałam ich „czy mnie czasami nie ma w Norwegii?" I się okazało, że jestem! Pojechałam na jakiś czas, na 1,5 miesiąca z nimi, w ogóle jak przyjechałam, to wiedziałam, że to jest takie miejsce, gdzie jakbym tutaj należała. I tak w Polsce nie miałam pracy, nie miałam znajomych.

Zofia dobrze czuje się z własną zmiennością, odnajduje w niej proces rozwoju osobowości. „Zmiana jest odszukiwana w biegu całego życia człowieka. Określana jest często jako zmiana rozwojowa. Zmiana, a właściwie zmiany, to uniwersalna cecha procesu rozwoju człowieka"[801].

Poznałam dużo dziwnych ludzi. Doszłam do wniosku, że ja chyba lubię przygody, lubię wyzwania, lubię jak coś się zmienia. Tak, że jestem otwarta, żeby zmienić, okej, następna, okej, nie działa, następne. Chyba nie lubię tego czasu, gdy jeszcze nie wiem, co będzie następne, oczekiwanie. Jak długo? Bo i tak wiem, że będzie następne.

Kontekst wewnętrzny rozwoju wg Anny Brzezińskiej podkreśla, że osobista droga życiowa jest jednocześnie drogą rozwoju. Częsta zmiana rozwija[802]. Zmiany mogą być wewnętrzne, osobowościowe jak i zewnętrzne. „Zmiany zewnętrze wymuszają od dorosłych podejmowanie określonych działań adaptacyjnych i transgresyjnych"[803].

I musiałam wrócić do Polski, zostawiłam też syna pod opieka mojego byłego już wtedy, ale zaraz miałam już wracać z powrotem do Norwegii, bo już miałam tam pracę i wszystko. Niestety, mój były już mąż założył mi sprawę o tego syna. Tak że musiałam zostać dłużej, więc wyjazd mi się opóźniał i już przestał być aktualny, straciłam wszystkie pieniądze. Kilka rzeczy sąd mi nakazał zrobić, np. że mam mieć swoje mieszkanie, więc wynajęłam. Tak dużo rzeczy jeszcze nakazujących, co się ma jeszcze robić, a żadnej pomocy.

Jednocześnie zmiana wprowadza dużo chaosu, szczególnie w życie jeszcze nieustabilizowanego emocjonalnie dziecka. Syn zaczął mieć ataki padaczki.

Zdarzenie krytyczne – choroba dziecka

[800] M.D.S. Ainsworth i in., *Patterns of Attachment. A Psychological Study of the Strange Situation*, Taylor & Francis, New York 2015.
[801] E. Dubas, *Zmiana i uczenie…*, s. 462.
[802] A. Brzezińska, *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa,* GWP, Gdańsk 2005, s. 23.
[803] E. Dubas, *Zmiana i uczenie…*, s. 463.

Syn zaczął mieć problemy zdrowotne, najlepiej jakby się uczył w domu. Czyli tak: zamknęli mi drogę do wyjazdu, żebym nie mogła pracować, czyli musiałabym 24 godzin na dobę zostać z moim synem i tak faktycznie żadnej pomocy. To był chyba najtrudniejszy czas dla mnie. Pamiętam jak miałam 5 zł ostatnie, a wtedy jeszcze paliłam papierosy i się zastanawiałam, na co mam wydać te pieniądze? Na bułkę dla mojego syna, czy na papierosy? I to był ostatni raz, powiedziałam, że tego dość!

W edukacji dorosłych Anna Frąckowiak wyszczególnia dwa rodzaje sytuacji edukacyjnych powiązanych ze zmianą, (1) kategorię przedmiotową, gdzie człowiek przeżywa zdarzenie krytyczne i musi się dostosować do zaistniałej sytuacji oraz (2) podmiotową, w której dorosły sam tworzy zmianę, z wyboru[804]. W opisywanym momencie życia u Narratorki widać obydwa rodzaje, jest to jakiegoś rodzaju przejście, szansa rozwojowa, ponieważ z jednej strony sytuacja wymusiła dostosowanie się do wymogów społecznych, rodziny i sądu, a z drugiej Narratorka postanowiła sama zacząć kierować własnym życiem, rozwojem, poprawą jakości życia.

Tym samym podjęłam decyzję, kilka miałam razy taką decyzję, na „DOŚĆ!". Dość, żeby chodzić po deszczu z moim synem np. do przedszkola, bo mój mąż sprzedał samochód pod koniec małżeństwa. Dość i sobie kupiłam drugi. No! Jak się zdecyduje i powie słowo „DOŚĆ", ale tak z serca, to tak mocno to działa. Dość i wymówić to co się chce, to pięknie działa. I wyjechałam do Norwegii. Tak że to było 1,5 roku takiego jeżdżenia i wracania. A w 2015 w styczniu syn i ja mieliśmy już mieszkanie swoje, a ja miałam pracę stałą.

Transformacja jaka dokonała się w interpretacji siebie i świata pod wpływem biografii, zmieniła u Narratorki schematy znaczeń. „Proces ten polega na zmianie sposobu, w jaki człowiek nadaje znaczenia swojemu doświadczeniu; na oddzieleniu tego co bezkrytycznie przyjmuje od innych lub stosuje nawykowo i oparcie własnego działania na świadomej, krytycznej refleksji"[805].

Co było później? Przy moim synu nauczyłam się cierpliwości, spokoju, bo inaczej i tak nic nie działało. Jeszcze większego spokoju.

[804] A. Frąckowiak, *Zmiana jako kategoria…*
[805] K. Pleskot-Makulska, *Teoria uczenia się transformatywnego…*, s. 82.

Transformatywny typ uczenia się, polega na korzystaniu zarówno z instrumentalnego jak i komunikacyjnego sposobu formowania się człowieka. „Pozwala to na dokonywanie przekształcania zarówno treści własnej świadomości, sposobu działania, zmiany (gdy zachodzi tego potrzeba) siebie lub swego środowiska i nie pozostawia go bezbronnym w świecie pełnym sprzecznych sensów i znaczeń”[806]. Narratorka zdecydowała się podjąć obciążającą i bardzo angażującą pracę mimo świadomości dobrych i złych jej uwarunkowań.

Ale w którymś momencie, kobieta u której miałam tylko na miesiąc pracować, po prostu się zakochała we mnie (śmiech), żartuję i zostałam tam wiele, wiele lat prowadząc jej dom, ogrodników, dzieci, pieski, kotki, wszystko, byłam tam od wszystkiego. Ale nie miałam już czasu dla siebie. Nie miałam już czasu na to, żeby się uczyć, chodzić do szkoły, nie miałam czasu na to, żeby pojechać na wakacje z synem, tylko pracować i pracować. Ale ja nie narzekałam. Miałam tu takich znajomych i mówili „Jak ty tak możesz pracować, idziesz do pracy, ciągle to samo” ja czegoś takiego nie czułam. Nie czułam. Byłam wdzięczna za to, że jest, jak jest.

Rozwój duchowy

J. Mezirow uważa, że uczenie się to pewien proces polegający na zastosowaniu nabytych dotychczas znaczeń do transformacji myśli i działań lub odczuwania aktualnego doświadczenia[807]. U narratorki zaczął się etap rozwoju duchowego, poszukiwania samej siebie i nowego umiejscowienia w świecie.

Później poznałam Norwega, z którym byłam przez jakiś czas, no i przestałam pracować właśnie po 15 latach. A ten czas, to był najważniejszy w moim życiu, żeby pozbierać te wszystkie moje doświadczenia i zacząć szukać czegoś więcej. Po stracie tej pracy, po tym jak mój syn odszedł z mojego życia, bo już skończył 18 lat, ja długo nie wiedziałam czego chcę! Ja zapomniałam, co było ważne dla mnie wcześniej, zapomniałam np. że projektowałam wcześniej jakieś sukienki, miałam dużo pomysłów i w ogóle zaczęłam, tak jakby od początku – kim ja jestem? Już nie jestem potrzebna dla mojego syna, już nie jestem mamą, czego ja właściwie chcę? Jaki jest mój plan? A ja nie mam planu! (śmiech).

[806] Tamże, s. 93.
[807] J. Mezirow, *Transformative Dimension…*, s. 11.

Plany i cele są ważnym aspektem życia, szczególnie, że to właśnie cele i wyobrażenia determinują przyszłość jednostki. Obdarzony świadomością i wolnością wyboru sprawca, to *człowiek intencjonalny*, który zastanawia się nad własnymi celami, jak opisał to Kazimierz Obuchowski[808]. Człowiek, sprawca oprócz celów formalnych i treściowych może dążyć do wzniosłych celów, takich nad którymi zastanawia się Narratorka, dotyczących sensu egzystencji, czy przeżyć transcendentnych[809]. „To właśnie dzięki wiązkom i sekwencjom celów, zdobywa i tworzy wartości, które umożliwiają mu przystosowanie się do świata, które rozwijają jej osobowość i kulturę. Być, to znaczy być intencjonalnym"[810].

Jakość życia zależy od wielu sfer, biologicznej, społecznej, ekonomicznej, psychologicznej czy intelektualnej, ale wszystkie swój początek mają w sferze duchowej. To od niej zależy jakość życia[811]. Pozytywna duchowość „koncentruje się na wewnętrznej motywacji do samodoskonalenia"[812]. Jednak nie jest to proces skoncentrowany tylko na własnej osobie, ale praca nad sobą ma szerzyć dobro, radość, miłość i pozytywną rzeczywistość na świecie. „Duchowe potrzeby nie dają się tak łatwo zdiagnozować. Są często głęboko ukryte i bez wysiłku intelektualnego, a czasem nawet bez pomocy innych pozostają niewyeksponowane i w konsekwencji niezaspokojone"[813]. Narratorka przedstawia pierwsze kroki stawiane na ścieżce rozwoju duchowego.

Z tą duchowością, to było właśnie wtedy, po stracie tej pracy chyba najbardziej. Odnowiłam znajomości z koleżanką z Polski i któregoś razu mi podesłała filmik Flow Summit. Mam syna, który jest chory. Więc ja próbowałam na różne sposoby znaleźć dla niego rozwiązanie.

J. Kozielecki wyróżnia działania ochronne i transgresyjne. Ochronne dotyczą przetrwania, zdrowia, rutyny służącej zachowaniu homeostazy organizmu. Działania transgresyjne natomiast to czyny i akty myślenia, które przekraczają dotychczasowe rozwiązania, standardy, przekraczają granice, przełamują normy, nazywają zakazane treści, odkrywają świat na nowo[814]. Z biografii Zofii wynika, że działanie ochronne

[808] K. Obuchowski, *Człowiek intencjonalny,* Oficyna Wydawnicza Logos, Warszawa 1993.
[809] J. Kozielecki, *Psychotransgresjonizm. Nowy…*, s. 35.
[810] Tamże, s. 36.
[811] A. Fabiś, *Rozwój duchowy jako atrybut dojrzałości w starości,* [w:] *Duchowość jako kategoria egzystencji i transcendencji w starości,* (red.) A. Fabiś, A. Błachnio, „EXLIBRIS Biblioteka Gerontologii Społecznej", 2015, nr 1, s. 16.
[812] R.D. Hill, *Pozytywne starzenie się. Młodzi duchem w jesieni życia,* Laurum, Warszawa 2005, s. 227.
[813] A. Fabiś, *Rozwój duchowy…*, s. 16.
[814] J. Kozielecki, *Psychotransgresjonizm. Nowy…*, s. 39.

wynikające z chęci uzdrowienia syna, doprowadziło Narratorkę od działań transgresyjnych, poprzez nowe metody rozwoju duchowego.

Później mi przychodziły różne książki, żeby czytać, najpierw te psychologiczne, a później inne, mam tutaj „Kwantowy przełom", mam Domancića książki, takie to były te pierwsze, żeby pomóc zrozumieć, albo wyjść z energią dla mojego syna. Wszystko dla niego. Więc jak koleżanka mi podesłała ten Flow Summit i jak rozmawiali czy Joe Dispenza, czy Bruce Lipton i mówili, opowiadali o tym wszystkim, dla mnie to była wielka fascynacja. I jak słuchałam ten Flow Summit we wszystkie dni, wszystkich mówców, to było dla mnie takie, wchodziłam w zupełnie inny świat, taki już, żeby od środka zacząć, myśleć co ja robię, jakie to moje życie jest, jak synowi pomóc, jak mentalnie to zrobione jest?

Można dostrzec tu pozytywny wymiar mikroedukacji, polegającej na uczeniu się z krótkich lekcji, filmów szkoleniowych, krótkich wideo dostarczanych każdego dnia przez określony czas. Taka forma bardzo dobrze sprawdziła się u Zofii i poprowadziła ją do dalszego rozwoju.

Po tym jak już to przeszło, koleżanka znowu mi przysłała, ta sama, właśnie, że jest jakiś taki kursik u Marianny Bartke ThetaHealing®. Mówię, a zapisze się, przecież czemu nie? Myślałam, że to są warsztaty jednodniowe, czy tam kilka godzin, a się okazało, że to jest już normalny kurs! Marianna jest po prostu niesamowita. Pozwoliło mi to zrozumieć, to co jest w środku i zrozumieć, co jest na zewnątrz. Ja jestem zachwycona i to jest właściwie takie proste. Jak się już to zna. Jestem już bardziej otwarta na wszystkie zmiany. Znika strach. Znika ten strach. Ja teraz też mam taką dziwną, niepewną sytuacje, ale nie do końca się tego boję.

Przemiana, jako struktura procesowa, mówi o tym, że indywidualne doświadczenie jednostki prowadzi do biograficznej przemiany tożsamości i ukazuje się nowa, wewnętrzna ścieżka rozwojowa. Cechują ją poszczególne kryteria, takie jak nowa interpretacja samego siebie, rzeczywistości społecznej i planu biograficznego[815]. Narratorka podkreśla, że wiedza niweluje strach. Wiedza, dotycząca tego jak działa wewnętrzny świat przekonań, myśli, uczuć, energii, duszy i ducha, daje siłę do zmiany postrzegania, interpretacji wewnętrznych konstrukcji myślowych oraz nadaje kierunek od wewnątrz na zewnątrz. Daje to możliwość przemiany efektów przejawiających się w świecie zewnętrznym poprzez świat wewnętrzny, myśli, przekonania, przebywanie w

[815] F. Schütze, *Analiza biograficzna…*

wybranych przez jednostkę stanach świadomości. To zjawisko natomiast daje człowiekowi moc działania, sprawczość, sens podejmowania działań, ochotę do życia, prowadzi do coraz wyższych poziomów rozwoju.

Marianna wspomniała o Kursie Cudów. Kurs Cudów w ogóle mnie nie interesował. Ważniejsza była grupa. Jak grupa miała się spotkać, to byłam pierwsza na liście. Co mnie to nauczyło? Nauczyło mnie podejmowania decyzji.

„Narracyjne koncepcje tożsamości jednostki pokazują, jakie doświadczenia składają się na wysiłek konstruowania własnej historii o *ja*"[816]. Zmiana pojęciowa w naukach społecznych z przedmiotowego na podmiotowe widzenie człowieka wraz z zestawem cech, takich jak tożsamość i czasowość jego bytu, powoduje nowe określenie, czym jest człowiek. Kurs cudów[817], o którym wspomina Narratorka, istnieje w formie książki do codziennego studiowania, zawiera 365 lekcji na każdy dzień roku oraz tekst z nową interpretacją życia i nauk Jezusa.

Narratorka podkreśla, że nie sam kurs, który jest bardzo trudnym tekstem, napisanym językiem biblijnym, a grupa ludzi była powodem, dla którego przyjeżdżała z Norwegii co miesiąc do Polski. Wspólnota kształtuje człowieka na wielu poziomach, na poziomie pożądania, rozumu i etyczności oraz na poziomie ducha[818]. Zofia na tym etapie rozwoju duchowego potrzebowała grupy na podobnym poziomie odczuwania esencji duchowej, co wskazuje na ukształtowany poziom człowieczeństwa.

Ciągle mnie pcha do czegoś nowego. Bardzo mi się teraz podobają ustawienia Hellingerowskie. Wszystko, w ogóle, żeby przyspieszyć rozwój, znaczy nie, może nie rozwój – pozbywanie się starych śmieci. Tak ja Droga Serca, z taką łatwością, mi to bardzo pasuje.

Zmiana

Uczenie się z autobiografii podtrzymuje tezę, że trudne doświadczenia są wpisane w istotę człowieka. Zapamiętują się w DNA każdej komórki jako pamięć biograficzna i są możliwe do odtworzenia. Traumy, trajektorie, zwroty czy przełomy biograficzne nakierowują na chęć zrozumienia i pracę biograficzną, w wyniku których następuje

[816] M. Nowak-Dziemianowicz, *Walka o uznanie…*, s. 39.
[817] H. Schucman, K. Wapnick, *Kurs Cudów…*
[818] M. Nowak-Dziemianowicz, *Walka o uznanie*…

rekonstrukcja tożsamości, ”(…) w tym transformacje dotychczasowych schematów i perspektyw poznawczych, pozwalające na akceptację siebie mimo i w wyniku trudnych doświadczeń, oraz na podejmowanie nowych decyzji życiowych pozwalających żyć bardziej satysfakcjonująco”[819].

I teraz jak patrzę na to wszystko, na całe moje życie, to mogę być tylko wdzięczna wszystkim moim byłym partnerom, którzy pokazywali mi nowe rzeczy w życiu. I chyba dlatego ja ich zmieniam. Żeby uczyć się, żeby poznawać totalnie inny punkt widzenia. Kocham ludzi, którzy są inni. Zupełnie inaczej patrzą. Cieszę się, że miałam tyle zmian w życiu, bo poznawałam ciągle nowych ludzi. I wcale nie żałuję tego, że odchodzą, w ogóle nie mam takiego czegoś, to tak płynnie przechodzi na nowych, że ci którzy mają zostać w moim życiu po prostu są, ci którzy po prostu mają nie być i rzeczy które mają nie być w moim życiu, one tak łagodnie, to wszystko odchodzi, że ja nawet czasem się nie zorientuję kiedy. Jedyną rzeczą, za którą tęsknie, to za czymś nowym.

Narracja autobiograficzna prowadzi do wyjaśnień, uzyskania jasności, co wydarzyło się w życiu Narratorki oraz do uzyskania wglądu wewnętrznego, biograficznej świadomości prowadzącej do odnalezienia prawdy o sobie, o własnych strukturach działania[820]. Kategoria zmiany u Zofii jest podstawową strukturą procesową. Przemianę opisuje F. Schütze[821], jako jedną z trzech postaci wzorców, obok wzorców instytucjonalnych oraz trajektorii i jest ona oparta o procesy związane ze zmianą tożsamości. Zofia nie przedstawia trajektorii, ani tym bardziej opisów oczekiwań społecznych i instytucjonalnych, odnajduję w jej opowieści biograficznej zmiany w obrębie struktur interpretacji samej siebie, odwołuje się ona bowiem do niezależności, zmienności i elastyczności.

Teraz z perspektywy tej duchowości, tego rozwoju, tylko mogę patrzeć na wszystko inaczej. To co mnie bolało, że ktoś mi coś powiedział wcześniej, to ja ćwiczyłam to zanim poznałam duchowość, to znaczy, za nim wiedziałam, że to tak powinno być. Tak długo to robiłam, aż mnie przestało ranić. Nie umiałam mówić też o sobie, bo to zaraz wywoływało wiele emocji. Teraz już nie.

Kształtowanie tożsamości ma kilka etapów lub warstw. Można wyróżnić (1) tożsamość przedmiotową, która odpowiada na pytanie *jaka/jaki jestem?* Odpowiedź można znaleźć patrząc na człowieka lub poznając fakty z jego życia. (2) Tożsamość

[819] E. Dubas, *Uczenie się z własnej biografii jako egzemplifikacja biograficznego uczenia się,* „Nauki o wychowaniu. Studia Interdyscyplinarne”, 2017, nr 1, s. 65.
[820] M. Nowak-Dziemianowicz, *Walka o uznanie…*, s. 94.
[821] F. Schütze, *Analiza biograficzna…*

podmiotowa udziela odpowiedzi na pytanie *kim jestem?* Na to pytanie odpowiadają wartości, koncepcje, wybory życiowe. (3) Tożsamość biograficzną określa samowiedza dotycząca przebytej już drogi życiowej i wyznacza odpowiedzi *skąd przybywam i dokąd zmierzam?* (4) I czwarty typ tożsamości, odpowiadający za stopień rozwoju duchowego, to tożsamość metafizyczna udzielająca odpowiedzi na pytanie *po co jestem?*[822] „Tożsamość biograficzna i metafizyczna mają charakter refleksji, są formą rozumienia, są interpretacją własnego życia"[823]. Narratorka, poprzez kursy ThetaHealing® i książki o rozwoju duchowym, wykazuje duże zainteresowanie samorozumieniem i jest świadoma odpowiedzi na pytania określone przez poziomy tożsamości. Wie jaka jest, kim jest, skąd się wywodzi, dokąd zmierza, ostatecznie wie, jaki jest cel jej podróży i opowiada o tym w swojej biografii:

Teraz, z tego co wiem, najważniejsza jestem ja. Tak! I że wszystkie rzeczy – które kiedykolwiek się działy, które kiedykolwiek miały wpływ w moim życiu, osoby, które się pojawiły – że były mi potrzebne. I obojętnie jaka sytuacja się pojawiła, to po prostu taka jest. Jestem teraz bardziej wyrozumiała, bardziej zaglądam w siebie. Jestem coraz bardziej sobą. Idę z wczoraj do dziś. Jestem, by odczuwać, by cieszyć się z każdej chwili, by doświadczać.

Podsumowując drogę rozwoju duchowego w biografii Zofii, można jak najbardziej odnaleźć autorefleksję, dystans emocjonalny czy samoocenę, dążenie do transcendencji, które stanowią cechy rozwoju duchowego człowieka dorosłego[824], z jednoczesną próbą życia w ciele z nową jakością nabytą podczas kursów, szkoleń online, książek, ogólnie mówiąc wiedzy. Jej głównym problemem jest choroba syna i to zdeterminowało chęć rozwoju, by zrozumieć, dlaczego tak się stało, skąd się wzięła choroba, jak sobie poradzić z życiem w warunkach, gdy syn wciąż traci przytomność i ostatecznie jak go uzdrowić. Nie udało się całkowicie wyleczyć syna z ataków padaczki, ale bardzo mocno zostały ograniczone leki uspakajające, czy nawet otępiające, sam zaczął rozwijać się duchowo poprzez książki, filmy i kursy, zaczął interesować się tematyką bioneurologii i jego jakość życia znacznie się poprawiła.

Zofia również chciała poradzić sobie z opinią innych i panowaniem nad własnymi reakcjami emocjonalnymi. Rozwój duchowy dla Narratorki to przede wszystkim zmiana, a sama metoda ThetaHealing® dostarczyła jej odpowiednich narzędzi, jasnych instrukcji,

[822] M. Straś-Romanowska, *Tożsamość w czasach dekonstrukcji…*
[823] M. Nowak-Dziemianowicz, *Walka o uznanie…*, s. 337.
[824] J. Semków, *Andragogiczne uniwersalia – mit czy rzeczywistość?* [w:] *Uniwersalne problemy andragogiki i gerontologii,* (red.) E. Dubas, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź, 2007 s. 37.

warunków do zastanowienia się nad sobą poprzez zorganizowane warsztaty wyjazdowe, w których Zofia uczestniczyła od czerwca do sierpnia 2019 roku. Teraz pomaga osobom w rodzinie, uważa metodę ThetaHealing® za skuteczną w 100%, opisuje ją jako drzwi do dalszego rozwoju, podstawę wiedzy o duchowości pozakościelnej. Uzyskała większy pokój we własnym wnętrzu i uzyskała stan, który opisuje: *obojętnie co się teraz dzieje, na zewnątrz, to ja mam dużo spokoju.*

2.2.7. Bioenergoterapia PAWŁA

Pierwsza część biografii Narratora skupia się na doświadczeniach przedwczesnej dorosłości oraz ciężarze nadmiernej odpowiedzialności za chorą matkę. Zmiana ról życiowych w okresie dzieciństwa i konieczność przyjęcia odpowiedzialności za rodzinę, ma dalekosiężne konsekwencje dla rozwoju psychicznego i relacji interpersonalnych w dorosłości.

Przedwczesna dorosłość, definiowana jako konieczność pełnienia obowiązków dorosłych w dzieciństwie, może wynikać z różnych czynników, takich jak choroba rodzica, problemy finansowe czy konflikty rodzinne. W przypadku Narratora, nadmierna odpowiedzialność za chorą matkę, stanowiła centralny element jego dzieciństwa. Dziecko, które zostaje postawione w roli opiekuna, traci naturalny etap beztroski i eksploracji własnych zainteresowań. Zamiast tego rozwija mechanizmy przetrwania, takie jak nadmierna samodzielność, nadmierna chęć pomagania czy skłonność do rezygnacji z własnych potrzeb[825].

W drugiej części narracji Paweł koncentruje się na eksploracji swoich doświadczeń i refleksji związanych ze zdolnościami parapsychicznymi, które postrzega jako drogę do lepszego zrozumienia siebie i otaczającego świata. Wątek bioenergoterapii pojawia się jako istotny element jego rozwoju osobistego i duchowego, pozwalając mu nie tylko na pomoc innym, ale także na osiągnięcie wewnętrznej harmonii. Paweł szczegółowo opisuje również proces zmiany przekonań, uznając go za fundamentalny dla poprawy jakości swojego życia, budowania głębszych relacji oraz zwiększenia poczucia obfitości w różnych aspektach życia. Jego narracja łączy te trzy wątki w spójną opowieść o poszukiwaniu dróg do pełniejszego i bardziej świadomego życia.

Dzieciństwo

[825] W. Żłobicki, *Parentyfikacja jako proces odwrócenia ról w rodzinie,* „Wychowanie w Rodzinie", 2018, nr 3.

Urodziłem się na wsi, jako szóste dziecko, najmłodsze i pamiętam moment jak nosiłem stołek za mamą, by jeszcze mnie karmiła piersią, a potem była trauma, bo właśnie byłem u babci na odwyku (śmiech), taka tęsknota właśnie za mamą, za jej obecnością, za tym żeby być blisko. Ta bliskość została mi odebrana. Mama dosyć wcześnie zaczęła chorować na depresję, tak że jak miałem pewnie z 5 lat, musiałem bardzo szybko zacząć dbać o siebie.

Psychologia rozwoju wskazuje, że takie przesunięcie ról może prowadzić do powstawania tzw. parentyfikacji[826], czyli odwrócenia ról rodzic – dziecko. „Dziecko, aby zagwarantować sobie opiekę rodzica, musi zrezygnować z realizacji własnych potrzeb i podjąć opiekę nad rodzicem"[827]. Badania pokazują, że parentyfikacja[828] często skutkuje trudnymi do przezwyciężenia wzorcami w dorosłości, w tym problemami z zaufaniem, unikaniem zobowiązań czy trudnościami w budowaniu trwałych relacji.

Urodziłem się na wsi, więc w pracach polowych trzeba było pomagać od najwcześniejszego dzieciństwa. Były też fajne chwile, jak mama była zdrowa, pełna radości i życie tętniło wtedy w domu. Takimi największymi atrakcjami, to był odpust w kościele w parafii, karuzele, kramy z zabawkami. Nie było na porządku dziennym dostępu do zabawek, do takich rzeczy jak teraz, do słodyczy. To odpust właśnie, to taka była kurczę uroczystość i święto naprawdę. Ja myślę, że to dzieciństwo właśnie ukształtowało mnie, żeby sobie w życiu radzić.

W teorii, którą opracował Gregory J. Jurkovic, wyróżnia się cztery rodzaje zachowań odnoszących się do parentyfikacji. (1) Nie-parentyfikacja, wówczas dziecko jest wspierane, a wymagania są adekwatne do wieku. (2) Parentyfikacja adaptacyjna, gdzie w kryzysowej sytuacji, ograniczonej w czasie, dziecko zmuszone jest do większego zaangażowania w życie rodzinne, jednocześnie rodzice szanują je i darzą je uznaniem. (3) Parentyfikacja destrukcyjna, opisywana przez Narratora w cytowanej narracji, polega na wykonywaniu nieadekwatnych zadań do wieku i rozwoju, które mają zaspokajać instrumentalne i emocjonalne potrzeby jego i rodziców, przy czym społeczność

[826] J. Boszormenyi-Nagy, G.M. Spark, *Invisible Loyalties…*
[827] K. Schier, *Formy pomocy niewidzialnym dzieciom, czyli tym, które doświadczyły odwrócenia ról w rodzinie.* „Dziecko Krzywdzone. Teoria Badania Praktyka", 2018, nr 4, s. 28.
[828] K. Schier, *Dorosłe dzieci. Psychologiczna problematyka odwrócenia ról w rodzinie,* Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2015.

wzmacnia w świadomości dziecka pozytywne znaczenie bycia tzw. dzielnym dzieckiem. Taką opinię o sobie przytacza Paweł w swojej narracji mówiąc, że to go ukształtowało i nauczyło radzenia sobie w życiu**.** (4) Infantylizacja, czyli wychowywanie bez żadnych wymagań, gdzie zadania wyznaczane są poniżej możliwości dziecka zarówno fizycznych jak i emocjonalnych[829].

Od najwcześniejszych lat właśnie musiałem już zadbać o siebie i o moją mamę, czyli napalić w piecu, żeby było ciepło w domu, trzeba było coś ugotować. Gdy mama miała takie stany depresyjne, to ciężka taka komunikacja z nią była, jednak jakoś no nie było wyjścia, trzeba było coś nawet ugotować, o czym nie miałem pojęcia. To umiałem poobierać ziemniaki, no to jakieś najprostsze danie udawało się zrobić i taki byłem zmęczony, ale zadowolony z siebie, że potrafię to zrobić, np. zupę pomidorową, mając powiedzmy 7 – 8 lat.

Narrator uważa, że takie doświadczenie sprawiło szybszy wzrost umiejętności radzenia sobie na poziomie instrumentalnym. Teoretyczne rozważania zawierają możliwość takiego rodzaju konsekwencji. „Przejęcie funkcji i zadań rodziców może mieć tutaj pozytywne konsekwencje dla funkcjonowania dziecka, takie jak: stymulacja rozwoju odpowiedzialności, budowanie sprawczości i skuteczności w działaniu, poznawanie swoich kompetencji, pełnienia funkcji osoby dorosłej i konfrontuje z własnym poczuciem odpowiedzialności”[830]. Natomiast warto zaznaczyć, że powyższy opis występuje w parentyfikacji adaptacyjnej, a nie destrukcyjnej.

„Parentyfikacja jest zjawiskiem trudnym do zdiagnozowania w momencie jego trwania ze względu na to, że jest ona nieuświadomiona zarówno przez dziecko, jak i przez rodzica”[831]. Najczęściej takie zjawiska rozpoznawane są przez nauczycieli, przyjaciół, znajomych lub dalszych członków rodziny. Samodzielność rozwijana w wyniku wymuszonych okoliczności może wydawać się pozytywną cechą, jednakże jej podłoże często niesie za sobą bagaż emocjonalny. Narrator, zmuszony do samodzielności od najmłodszych lat, mógł rozwinąć poczucie, że nie może polegać na innych. W dorosłości mogło to skutkować unikaniem sytuacji wymagających współpracy, w tym zaangażowania emocjonalnego w relacje partnerskie lub rodzinne.

[829] G.J. Jurkovic, *Lost Childhoods. The Plight Of The Parentified Child*, Routledge Taylor & Francis Group, New York 1997, s. 11–12.
[830] R. Krawczyk, *„Dla ciebie poświęcę siebie”. O zjawisku parentyfikacji w rodzinie,* „Praca Socjalna”, 2020, nr 5, s. 115.
[831] Tamże, s. 118.

Ja myślę, że to dzieciństwo właśnie ukształtowało mnie, żeby sobie w życiu radzić. Chociaż teraz się trochę rozleniwiłem z tym. Pozwoliłem na to, po jakiejś kolejnej traumie, zostałem oszukany na pieniądze i to spowodowało, że nie chciałem jakby zarządzać swoim majątkiem, swoimi pieniędzmi powiedzmy, na długi czas właśnie, oddałem żonie zarządzanie naszymi finansami. Robiła to całkiem nieźle, jednak…, jednak po jakimś czasie się zorientowałem, że to mnie całkowicie osłabia i ogranicza, że nie jestem sobą, czułem się ograniczony.

Przedwczesne doświadczenie odpowiedzialności może prowadzić do odwrotnej tendencji w dorosłości: unikania zobowiązań. Narrator przedwcześnie zmęczony ciężarem obowiązków, mógł podświadomie dążyć do minimalizacji sytuacji, które przypominają mu o tamtych doświadczeniach. Przejawia się to w trudnościach z podejmowaniem decyzji. Charakterystyczne dla doświadczeń traumatycznych jest to, że częściowo emocje z przeszłości mają wpływ na codzienność[832].

Chyba jak już powiedzmy, jak miałem 15 lat, czy 14, to wtedy chyba najbardziej musiałem o siebie zadbać, były lata 80., czyli stan wojenny, problemy z odzieżą, wszystko było na kartki, wtedy trzeba było najbardziej jakoś tak zadbać o siebie, wtedy zorientowałem się, że mogę liczyć tylko na siebie. Moje starsze rodzeństwo, siostra jedna wyszła za mąż, potem druga, brat, kolejni bracia, jeden był w wojsku. Tak że zdany byłem na siebie. Jakieś sobie ubranie samemu uszyć, coś kupić, w kolejkach odstać kilometrowych, ciężki okres, nie tylko dla mnie. Ale udało się to jakoś pokonać. Pamiętam, że uszyłem sobie spodnie, odpatrywałem od starych. Tylko jak przyszło wszywać zamek, to poprosiłem siostrę, pojechałem do niej autobusem 20 km.

Odczucie braku i liczenie tylko na siebie są konsekwencją zatarcia poprawnego wzorca dotyczącego brania i dawania. Uczucie, że dziecko bardzo dużo daje, a nawet oddaje swoje potrzeby, natomiast nie dostaje podstawowych rzeczy od rodziców, takich jak opisywane przez Narratora ubrania, czy podstawowe rzeczy potrzebne do nauki, wytworzyło uczucie osamotnienia[833].

No potem w szkole ponadpodstawowej, to już był internat przez pół roku i zobaczyłem innego jakby świata, a jednak nie do końca mi się tam podobało, w związku z tym w II klasie zdecydowałem się na dojeżdżanie do domu. Miałem większy kontakt z kolegami ze wsi. Klimat był taki inny niż w mieście, gdzie jednak ludzie ze wsi byli gorzej

[832] K. Schier, *Dorosłe dzieci…*
[833] B. Chojnacka, *Biografia dorosłego dziecka – doświadczenie parentyfikacji i jej konsekwencje,* [w:] *Dom rodzinny w doświadczeniu (auto)biograficznym,* (red.) A. Ładyżyński, M. Piotrowska, M. Kasprzak, Instytut Pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2017, s. 88.

traktowani przez kolegów, którzy mieszkali w mieście. To były moje podróże samodzielne autobusem, taki się czułem wtedy niezależny, wolny.

Ta część narracji emanuje siłą, decyzyjnością i samodzielnością. Wg teorii transformatywnego uczenia się J. Mezirowa człowiek uczy się poprzez transformację, pewnego rodzaju przemianę w interpretacji siebie i otaczającego świata. Narrator wykazał się odwagą i decyzyjnością w zmianie ramy odniesienia z dysfunkcyjnej na wspierającą, pozwalającą świadomie realizować własne cele[834].

Jak wyszedłem z wojska to oczywiście szukałem pracy, wtedy było łatwo o pracę. Poznałem moją przyszłą żonę, wzięliśmy ślub, pojawiły się dzieci, no i takie tworzenie własnego biznesu. Całkiem to nieźle szło, mogę powiedzieć. Ale jednak zawsze wiedziałem, że jest coś więcej niż to, co odbieram swoimi zmysłami i że jest jakiś świat duchowy, że mam moc większą niż wszyscy o tym mówią. Przekonałem się o tym dopiero mając jakieś nie wiem, 35 lat. Pojawiły się takie festiwale ezoteryczne. I na jednym z nich chodziłem po ogniu boso i było to dla mnie tak niesamowite wrażenie, że pamiętam to do tej pory, ale to mi dało tak, jakbym stanął na trampolinie, która mnie wybiła i utwierdziła w moim przekonaniu, że mam w sobie moc, która potrafi czynić rzeczy, o których nikt nie mówi oficjalnie, nauka, kościół. No i o ile dla mnie to było taką trampoliną, o tyle dla żony, to było jakieś takie bez znaczenia, nie zrobiło wrażenia to na niej. No i ona dalej tkwi w tym biznesie, to ją najbardziej pociąga, tworzenie biznesów nowych, bo stare traci, natomiast mnie to skierowało na tą drogę duchową.

Zasady fizyki i termodynamiki wyjaśniają warunki, które muszą być spełnione, aby możliwe było przejście po rozżarzonym węglu drzewnym bez ryzyka poparzeń. Kluczowe znaczenie ma rodzaj użytego drewna, sposób ułożenia paleniska, podłoże, na którym znajduje się rozgrzana ścieżka, oraz przestrzeganie zakazu stosowania drewna z odzysku[835].

Z psychologicznego punktu widzenia jest to sprawa zablokowania czynnika krytycznego świadomego umysłu poprzez wytworzenie silnych emocji, głównie strachu, w celu dopuszczenia do podświadomości przekonania, że można pokonać sytuację, która wydaje się nie do pokonania. Jest to sposób ominięcia świadomości i dotarcie do podświadomości w celu zakotwiczenia deklaracji osiągnięcia celu, wzmocnienia[836].

---

[834] J. Mezirow, *An overview on transformative learning*, [w:] *Contemporary Theories of learning. Learning theorists… in their own words,* (red.) K. Illeris, Routledge Taylor & Francis Group, London – New York 2009.

[835] http://www.nestinari.pl/25-proba-naukowego-wyjasnienia-fenomenu-chodzenia-po-ogniu [data dostępu: 27.12.2024].

[836] https://nlp.pl/?p=1356 [data dostępu: 27.12.2024].

„Kiedy rozmawia się ze specjalistami od ryzyka, okazuje się, że satysfakcję czerpią oni nie z samego niebezpieczeństwa, lecz ze zdolności do jego zmniejszenia. To zaś oznacza, że nie chodzi tu o patologiczny dreszczyk związany z poszukiwaniem niebezpieczeństwa, ale o emocje pozytywne, czyli o poczucie możliwości kontrolowania potencjalnie niebezpiecznych sił”[837]. Chodzenie po ogniu, a dokładniej po rozżarzonych węglach drzewnych, stanowiło dla Narratora przełomowy moment symbolizujący przezwyciężenie dotychczasowych ograniczeń myślowych oraz transformację jego przekonań na temat granic możliwości i tego, co uznaje się za wykonalne.

Punkt krytyczny

Również się potem przekonałem o tym, że każdy ma w sobie taką moc. Utwierdziła mnie w tym bioenergoterapeutka, do której pojechałem z bolącym kręgosłupem, bo już lekarz rozłożył ręce i powiedział, że na mój bolący kręgosłup to już tylko operacja. Ciągle mi się tam coś wysuwało, on mi to nastawiał i to znowu wracało. I jak pojechałem do tej bioenergoterapeutki, to po jednym zabiegu terapeutycznym nastąpiła poprawa, potem jeszcze byłem chyba czterokrotnie, ale już po tym pierwszym nastąpiła poprawa, na tyle że mogłem chodzić w wyprostowanej pozycji i ta terapeutka mi powiedziała, że ja też mam w sobie to coś, że ja właściwie to sam siebie mogę naprawić.

Wypowiedź Narratora opisuje jego transformację, zarówno fizyczną, jak i mentalną. Narracja koncentruje się na przełomie, od bezradności wobec problemu zdrowotnego – do odkrycia osobistej mocy uzdrawiania. Przełomy tego rodzaju wskazują na kluczowe momenty, które nadają sens całej historii życia jednostki[838]. Terapia bioenergoterapeutyczna staje się tu symbolem nadziei i zmiany.

Mówię, ale jak to? No tak, że każdy ma, a pan ma predyspozycje do tego. Tylko dobrze by było nad tym popracować, żeby sobie te umiejętności, te zdolności rozszerzyć i umieć zachować takie BHP, żeby nie przeciągnąć energii czyjejś choroby do siebie. To mi trochę dało do myślenia, zacząłem szukać jakiś takich kursów, żeby moje zdolności rozwinąć. Tak że wtedy się w tamtym czasie pojawił “Czwarty Wymiar”, “Wróżka”,

[837] M. Csikszentmihalyi, *Przepływ. Psychologia optymalnego doświadczenia,* Biblioteka Moderatora, Taszów 2005, s. 114–115.
[838] M. Chmielecka, *Obraz przełomów biograficznych w świetle teorii transformatywnego uczenia się*, [w:] *Stałość i zmienność w biografii. Przełomy biograficzne*, (red.) E. Dubas i A. Gutowska, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2019.

"Nieznany świat" i bardzo się rozczytywałem we wszystkich artykułach, które się tam pojawiały.

Ten fragment narracji odzwierciedla koncepcję Alberta Bandury dotyczącą poczucia własnej skuteczności, „która odnosi się do pewności, jaką dana osoba wykazuje w swojej zdolności do skutecznego stawiania czoła wyzwaniom i podejmowania niezbędnych działań w celu osiągnięcia pożądanych celów"[839]. Słowa bioenergoterapeutki wzmocniły wiarę Pawła w zdolność do przezwyciężenia własnych ograniczeń. Bioenergoterapeutka stała się mentorką, która zainspirowała Narratora do samodzielnego podejmowania działań na rzecz swojego zdrowia, co można interpretować w kategoriach edukacji zdrowotnej i uczenia się przez doświadczenie[840].

Rozwój duchowy

Tak trafiłem na Reiki, potem na metodę Silvy. Byłem na kilku stopniach na kursie podstawowym, zaawansowanym, nawet kilkakrotnie powtarzałem te kursy, jak się pojawiały w mojej przestrzeni. No i potem byłem na metodzie uzdrawiania Zdenko Domancicia, kurs prowadził w Warszawie. Cały czas byłem w jakiś grupach, które pracowały z tymi energiami. Tak że różnymi sposobami szukałem sposobu pracowania z energiami i potem trafiłem na ThetaHealing®, gdzie otrzymałem narzędzia do pracy ze sobą. Do pracy właśnie z własnym samopoczuciem, z własnymi traumami z dzieciństwa, gdzie mogłem to przepracować, zmienić, jakby wrócić z powrotem do tamtego czasu i poprawić swoje relacje.

Paweł, w momencie podjęcia decyzji o uczestnictwie w kursach ThetaHealing®, znajdował się już na drodze rozwoju osobistego. Wcześniej angażował się w różnorodne formy pracy nad sobą, uczestnicząc w kursach i korzystając z metod rozwojowych dostępnych w jego życiowej przestrzeni. Prawdopodobnie z powodu trudności w zrównoważeniu procesu dawania i brania, szczególną wartość przypisywał metodom umożliwiającym pracę w trybie auto-refleksji i auto-terapii. W takiej perspektywie auto-kierowanej pracy, Narrator odczuwa największe poczucie bezpieczeństwa oraz komfort eksploracji własnego wnętrza.

Nabyłem umiejętności na wielu kursach ThetaHealing® z różnych dziedzin życia. I to dało mi taki właśnie obraz tego, w jaki sposób można pracować z energiami. W jaki

[839] S. Calicchio, *Albert Bandura i czynnik własnej skuteczności: Podróż w głąb psychologii ludzkiego potencjału poprzez zrozumienie i rozwój poczucia własnej skuteczności i samooceny,* Wydawca: Stefano Calicchio, e-book 2023.
[840] J. Dewey, *Doświadczenie i edukacja,* Warszawska Firma Wydawnicza, Warszawa 2014.

sposób można wrócić do tych zdarzeń z przeszłości, z dzieciństwa, w których spotkało nas coś złego. Dla dziecka 5-letniego zapadło to w pamięci i to rzutowało na dalsze moje życie. Również kreowanie swojej teraźniejszości i przyszłości… ThetaHealing® dało mi umiejętności kreowania swojego życia oraz spojrzenia na moje życie w inny sposób.

Reinterpretacja wspomnień z dzieciństwa i zmiana wzorców myślenia poprzez ThetaHealing® może być rozumiana jako proces wspierający naturalną zdolność mózgu do adaptacji i uzdrawiania, zgodny z mechanizmami neuroplastyczności. ThetaHealing®, jako metoda pracy z podświadomością, może wspierać proces neuroplastyczności poprzez przebywanie w stanie theta – głębokim poziomie relaksacji, w którym aktywność fal mózgowych sprzyja introspekcji i przetwarzaniu emocjonalnemu. W takich stanach ludzie mogą bardziej efektywnie identyfikować negatywne przekonania i wzorce, reinterpretować traumatyczne wspomnienia, zmieniając ich znaczenie emocjonalne i ostatecznie wzmacniać nowe, pozytywne połączenia neuronalne[841].

„Mózg ma szczególną zdolność ciągłego rozwoju, reagowania na zmieniające się warunki i przystosowywania się do nich. Ta cecha układu nerwowego nazywana jest neuroplastycznością (neural plasticicy) – dzięki niej potencjalne możliwości człowieka są ogromne”[842]. Narrator dąży do osiągnięcia swojego celu, wykorzystując narzędzia i procedury, które opanował podczas kursów. Jest świadomy, że zmiana sposobu myślenia oraz zastąpienie negatywnych przekonań pozytywnymi może prowadzić do powstania nowych, korzystnych ścieżek neuronalnych w jego mózgu. Choć przez większość życia funkcjonował w oparciu o inne przekonania, emocje i utrwalone wzorce neuronowe, wierzy, że ta transformacja przyniesie mu znaczące korzyści.

„Współczesna neurobiologia przyjmuje obszerną definicję neuroplastyczności. Obejmuje nią trwałe zmiany własności komórek nerwowych zachodzące pod wpływem działania bodźców ze środowiska lub uszkodzenia układu nerwowego. Na poziomie systemowym plastyczność, to własność układu nerwowego, która zapewnia jego zdolność do adaptacji, zmienności, samonaprawy, a wreszcie uczenia się i pamięci. Jest to powszechna cecha neuronów stwierdzana na wszystkich piętrach układu nerwowego”[843].

[841] M. Kossut, *Neuroplastyczność*, Wydawnictwo MEDYK, Warszawa 2018.
[842] J. Panasiuk, *Uczenie się a mechanizmy neuroplastyczności,* „Annales Universitatis Mariae Curie-Sklodowska, Sectio N – Educatio Nova”, 2024, nr 9, s. 166.
[843] M. Kossut, *Neuroplastyczność – podstawowe mechanizmy,* „Neuropsychiatria i Neuropsychologia”, 2019, nr 14, s. 2.

Cały czas pracuję nad obecnym związkiem, bo tamten który był w tamtym czasie, kiedy szukałem swojej drogi życiowej i pracy z energiami, tamten związek zauważyłem, że właśnie bardzo mnie ogranicza, baaardzo ogranicza. I teraz buduję nowy związek, który mam nadzieję będzie idealny, ale jeszcze pracuję nad tym cały czas (śmiech). To jest dla mnie ważne, żeby nie powiedzieć priorytetowe, bo właśnie o to szczęście mi chodzi, o tą miłość, o tą radość z przebywania z drugą osobą. Cieszę się z tej miłości, bo takie przyziemne sprawy, typu praca, typu zarabianie na co dzień, odchodzą w jakiś sposób na dalszy plan.

Historia Narratora ukazuje, jak głęboko doświadczenia z dzieciństwa wpływają na dorosłe życie. Przedwczesna dorosłość i nadmierna odpowiedzialność kształtują wzorce zachowań, które mogą utrudniać budowanie zdrowych relacji i podejmowanie decyzji. Jednocześnie jednak, poprzez pracę nad sobą i wsparcie terapeutyczne, możliwe jest przekształcenie tych wyzwań w fundament dla osobistego rozwoju i samorealizacji.

Zmiana

To naprawdę daje wiele do myślenia i właśnie to, co nam ktoś pokazuje swoim zachowaniem, to co pokazuje, to ja mam to w sobie do przepracowania. Co mnie denerwuje, to znaczy, że to jeszcze w moim sercu siedzi, w mojej przestrzeni, w mojej świadomości. No i to trzeba zmienić, bo do dopóki tego nie zmienię, to każda następna sytuacja będzie powodowała tylko dalsze zdenerwowanie, czy smutek, czyli takie mało miłe uczucia, ale ja teraz umiem to zmienić.

Zmiana przekonań, zwłaszcza tych zakorzenionych głęboko w podświadomości, jest możliwa dzięki mechanizmom neuroplastyczności. Oznacza to, że mózg ma zdolność modyfikacji istniejących połączeń neuronalnych i tworzenia nowych, gdy zmieniamy sposób myślenia, zachowania czy interpretacji doświadczeń. J. Dispenza opisuje mechanizmy neuroplastyczności i sposób, w jaki zmiana myśli i emocji wpływa na struktury mózgu. Twierdzi, że zmiana przekonań pozwala "przeprogramować" podświadomość i wyjść z negatywnych wzorców[844]. W kontekście przekonań, proces ten polega na (1) osłabianiu starych, negatywnych ścieżek neuronalnych, (2) wzmacnianiu i utrwalaniu nowych, pozytywnych wzorców.

W pewnym momencie postanowiłem, że założę swoją firmę, przetwórstwo wędlin. No i tak uważam, że poszło całkiem nieźle. Mimo tego jednak też, pojawiło się coś, co miałem do przepracowania. Najwyraźniej to spowodowało, że tą firmę straciłem, bo

[844] J. Dispenza, *Jak przeprogramować swój mózg,* Studio Astropsychologii, Białystok 2022.

dosyć ściśle współpracowałem z firmą żony i ona się pogrążyła i moją firmę pociągnęła. W każdym razie był to na pewno jakiś taki traumatyczny okres w życiu, ale to nakierowało mnie z powrotem na ścieżkę duchową, na rozwój.

Traumatyczne doświadczenie stało się dla Narratora motywacją do zmiany. W badaniach nad traumą wyróżnia się trzy możliwe jej konsekwencje: (1) przetrwanie, które wiąże się z obniżonym poziomem funkcjonowania w porównaniu do stanu sprzed traumy, (2) osiągnięcie równowagi, oraz (3) wzrost, czyli osiągnięcie wyższego poziomu funkcjonowania niż przed traumatycznym wydarzeniem. Trzeci typ reakcji, charakteryzujący się pozytywnymi zmianami, które pojawiają się w wyniku zmierzenia się z kryzysem, określono mianem *rozwoju potraumatycznego,* pojęcie to wprowadzili Richard G. Tedeschi i Lawrence G. Calhoun[845]. Taki właśnie rozwój potraumatyczny można zaobserwować zarówno u Pawła, jak i u wszystkich badanych osób w niniejszych badaniach.

Bardzo wtedy szukałem odpowiedzi i sposobu na odkreowanie tego, co się podziało i znalezienie przyczyny tego, co mnie spotyka w życiu, zdarzenia które się powtarzają, czyli jakieś właśnie utraty majątku. Dopiero już właśnie jak się pojawiły te festiwale, wcześniej nie miałem do czynienia z żadnymi ludźmi, którzy się zajmowali jakimiś energiami. To było wręcz zakazane przez kościół. Wszystko to było traktowane jako jakaś magia. W związku z tym – grzech. A byłem w tamtym czasie dość religijny.

Paweł przytacza konflikt wiedzy ezoterycznej, która była jednym z pierwszych jego kroków na ścieżce rozwoju duchowego, a wiarą w dogmaty kościoła chrześcijańskiego w której urodził się, wychowywał i którą praktykował. Kościół podjął się próby oceny zjawiska ezoteryzmu w świetle teologii chrześcijańskiej[846]. „Terminem ezoteryzm określa się wszystkie tajemne doktryny, istniejące w ramach jakiejś filozofii lub religii, do których można mieć dostęp jedynie za pośrednictwem inicjacji. Ezoteryzm może być chrześcijański (arcana fidei) i pozachrześcijański; starożytny (np. egipski czy grecki) i współczesny (połączony z okultyzmem i gnozą)”[847]. Clemens Pilar do ezoteryki

[845] R.G. Tedeschi, L.G. Calhoun, *The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma,* „Journal of Traumatic Stress”, 1996, nr 9.
[846] J. Bujak, *Próba oceny zjawiska ezoteryzmu w świetle teologii chrześcijańskiej,* [w:] *Ezoteryzm w zachodniej kulturze,* (red.) R.T. Ptaszek, D. Sobieraj, Wydawnictwo KUL, Lublin 2013, s. 61.
[847] Tamże, s. 61.

włącza takie elementy jak: (1) boska zasada, (2) kosmos jako część tejże zasady, (3) negacja Boga osobowego, (4) połączenie człowieka z prawami natury, (5) zmianę interpretacji grzechu na błąd, do którego człowiek ma prawo w procesie uczenia się, (6) samozbawienie przez techniki i poznanie, (7) ewolucjonizm i reinkarnacja, (8) prawo karmy, (9) głoszenie nowej eschatologii w postaci Ery Wodnika[848]. Powyższy opis ezoteryki odpowiada informacjom uzyskanym z narracji Pawła oraz innych studentów ThetaHealing®, którzy zgodzili się udzielić wywiadów. Jednak ten sam opis w pozareligijnym rozumieniu nazywany jest przez Narratorki i Narratorów rozwojem duchowym, a nie ezoteryką.

ThetaHealing® nie stawia granic studentom, każdy człowiek ma dostęp do wiedzy zawartej w metodzie bez względu na wiarę, rasę, pochodzenie, kolor skóry, czy preferencje seksualne, nie ma w nim inicjacji, istotna jest wyłącznie wiara w Boga.

Dopiero ten kręgosłup, jak mi zaczął siadać, to miałem kontakt z tą uzdrowicielką i ona zwróciła mi uwagę, że jednak jest coś więcej niż kościół tłumaczy, albo że nie tylko w kościele można uzyskać pomoc, chociaż na pewno parę godzin spędziłem na klęczkach prosząc Boga o to, by mi pomógł w trudnych sytuacjach. Jednak kościół tego nie tłumaczył w jaki sposób sobie wymodlić to, tę pomoc bożą. Jakoś tak nie otrzymałem takiej bezpośredniej, odczuwalnej pomocy. Myślę, że kościół do końca nie jest zainteresowany by nas tego nauczyć, w jaki sposób się modlić.

Ksiądz J. Bujak opisuje za C. Pilarem „Ezoteryczny pogląd na Boga, świat i człowieka niesie ze sobą zagrożenie materializmem, który wynika z głoszenia poglądu, że wszystko jest energią, także dusza. Ezoteryzm ma rozwijać pragnienie bycia wszechmocnym duchowo; odrzuca rozum a zarazem głosi jedność fizyki i mistyki. Skutkiem wpływu ideologii ezoterycznej jest wychowanie egoistów, skupionych na własnym samorozwoju. Ezoteryzm „na co dzień" przejawia się w przekonaniu, że możliwe jest uzdrawianie alternatywnymi metodami, przede wszystkim sugestią"[849].

Narrator nie znalazł w kościele chrześcijańskim wsparcia, wskazówek ani nauk dotyczących zwracania się do Boga o pomoc. W najtrudniejszych momentach życia postanowił więc skorzystać z zasad proponowanych przez ThetaHealing®. Jednocześnie przekroczył krytykującą, chrześcijańską interpretację ezoteryki, podążając za kolejnymi stopniami wiedzy i traktując duchowość jako bezpośrednią wiarę w Boga, wolną zarówno od dogmatów kościelnych jak i ograniczeń ezoteryki.

[848] C. Pilar, *Ezoteryka i okultyzm,* Wydawnictwo WAM, Kraków 2005.
[849] J. Bujak, *Próba oceny…*, s. 64.

Teraz pojawiają się w różnych tekstach różne dla faceta instrukcje. To zrób, to zrób, po kolei i wtedy jak się to zrobi, to się to stanie. No i tak to działa, choćby takie najprostsze zaplanowanie sobie miejsca do zaparkowania samochodu, to jest takie najbardziej namacalne, że można to swoją świadomością spowodować. Że coś się zadzieje tak jak chcemy. Natomiast kościół nigdy tego nie powiedział, a jaj mam zawsze wolne miejsce na parkingu.

Chrześcijaństwo naucza o zaufaniu w Boży plan i akceptacji Jego woli, nawet jeśli nie pokrywa się ona z ludzkimi pragnieniami. Koncentracja na stwarzaniu rzeczy według własnych życzeń może być postrzegana jako egoistyczne dążenie do samorealizacji, które ignoruje większy plan Boży[850]. Natomiast Narrator, w drodze własnego rozwoju, zmienił swoje postrzeganie Boga i zauważył, że otrzymał od Niego pełnię mocy. Uważa, że ma prawo korzystać z tej boskiej energii obecnej w sobie, aby kształtować okoliczności swojego życia zgodnie z wyobrażeniami i przekonaniami, które jest w stanie zaakceptować. U podstaw tej różnicy w przekonaniach dotyczących zgodności z Boską wizją świata leży sposób, w jaki człowiek postrzega i przyjmuje Boga. Zmianę interpretacji oraz wizji Boga szczegółowo omówiłam w rozdziale teoretyczno-metodologicznym niniejszej pracy.

Np. w metodzie Silwy można tam sobie coś wykreować. No i tak zawsze z tyłu głowy była motywacja materialna, finansowa. Każdy z nas ma umiejętność kreowania swojego życia w ten sposób jaki chce, bo jest w nas cząstka Boga, a nie tylko w kościele, czy gdzieś tam w niebie, daleko. Uświadomienie sobie tego zajęło mi 50 lat (śmiech) mojego życia. Ale to były takie kolejne etapy. Od Reiki, przez metodę Silvy i ThetaHealing® aż do Kursu Cudów, które zmieniły moje życie. Pewnie na tyle, na ile byłem w stanie zmienić.

Paweł opowiedział o swoich doświadczeniach z różnymi metodami, uznawanymi za metody duchowe, pozareligijne, ale oparte na wierze w wyższe siły. Metoda Reiki była jedną z pierwszych, które postanowił wprowadzić w swoje życie w celu poprawy jakości życia. „Reiki jest subtelną, lecz potężną uzdrawiającą energią, niepodobną do innych

[850] *Jezus Chrystus dawcą wody żywej. Chrześcijańska refleksja na temat New Age,* Papieska Rada ds. Kultury, Papieska Rada ds. Dialogu Międzyreligijnego, Wydawnictwo Pallotinum, Kraków 2003.

rodzajów terapeutycznych bezpośrednich technik lub metod uzdrawiania"[851]. Stworzył ją japoński doktor Usui mający w swych zainteresowaniach medycynę, psychologię i religię. Główna zasada systemu uzdrawiania energią Reiki brzmi „Właśnie dziś: (1) nie złość się, (2) nie martw się, (3) bądź wdzięczny, (4) pracuj uczciwie, (5) bądź życzliwy dla siebie i innych. Wizja Boga w Reiki opisywana jest bardziej jako doświadczenie duchowej jedności i harmonii niż istota osobowa z konkretnymi cechami[852]. Amerykańscy badacze analizują działanie metody Reiki, posługując się terminem *biopole*. Z tej perspektywy badają jej skuteczność, rozróżniając przy tym uzdrawianie lokalne od uzdrawiania na odległość[853]. Paweł w swojej Narracji opisuje zdolności bioenergoterapeutyczne, które miał od dziecka, ale rozpoznał je dopiero podczas szkoleń zajmujących się tematem przesyłania energii na odległość lub bezpośrednio, lokalnie.

Następnie spotkał na swojej drodze kolejną metodę o nazwie Metoda J. Silvy i ciekawość, która jest podstawowym wymaganym elementem skutecznej edukacji spowodowała, że zagłębił się w nią. W metodzie J. Silvy, centralnym elementem jest praca z umysłem, szczególnie w stanach głębokiej relaksacji i medytacji, w celu osiągnięcia lepszej koncentracji, samouzdrawiania i rozwoju intuicji. Choć nie odnosi się bezpośrednio do pojęcia biopola jak w Reiki, metoda ta zakłada, że ludzki umysł ma zdolność wpływania na ciało i otaczający świat, w tym również uzdrawianie i wytwarzanie pozytywnych zmian[854].

Środowisko, w którym Narrator przebywał pokazało mu kolejne możliwości i tak trafił na pierwszy kurs ThetaHealing®. Kluczowym elementem tej metody jest praca z przekonaniami, które kształtują życie i zdrowie danej osoby. Uczy, jak rozpoznać ograniczające przekonania, które mogą blokować zdrowie, dobrobyt czy realizację celów. Terapia opiera się na technikach umożliwiających przeprogramowanie tych przekonań w sposób pozytywny. W metodzie tej istotną rolę odgrywa intuicja i kontakt z wyższym źródłem energii, które jest rozumiane jako boska siła, wszechświat lub energia życiowa[855].

Ostatnią z metod, o której opowiada i której doświadczył Paweł jest Kurs Cudów. Z perspektywy tej metody opisanej w książce o tym samym tytule, moc człowieka nie

[851] S. Parker-Thomas, *Reiki – skuteczne uzdrawianie energią. Obudź swoje intuicyjne zdolności, aby samodzielnie leczyć ciało i duszę,* Studio Astropsychologii, Białystok 2021, s. 15.
[852] Tamże
[853] B. Rubik [i in.] *Biofield Science and Healing: History, Terminology, and oncepts,* „Global Advances in Integrative Medicine and Health", 2015, nr 4.
[854] J. Silva. P. Miele, *Samokontrola umysłu…*
[855] V. Stibal, *ThetaHealing®. Wprowadzenie…*

pochodzi z jego fizycznych zdolności czy ego, ale z jego połączenia z Boską Źródłową Energą, którą nazywa się Miłością i Prawdą. Człowiek w swojej prawdziwej naturze, jest w pełni związany z tą boską siłą, co daje mu zdolność do uzdrawiania, tworzenia i przekształcania swojej rzeczywistości poprzez zmianę myślenia i postrzegania. Moc ta jest realizowana poprzez przebaczenie, rezygnację z lęku i akceptację miłości jako jedynej prawdy. Poprzez odrzucenie iluzji oddzielenia od Boga, człowiek odkrywa, że jego prawdziwą mocą jest zdolność do kochania i widzenia świata oczami miłości, co prowadzi do cudów w jego życiu[856]. Wszystkie wymienione metody, których Narrator doświadczył na swojej drodze rozwoju, pozwoliły mu uwierzyć w siebie, w moc Boga przepływającą przez człowieka i oddaliły od religii, natomiast wzmocniły jego wiarę w Boga.

No i co, teraz okazuje się, że z moich rąk też płynie energia, którą potrafię uzdrawiać, albo bardziej, że jestem przekaźnikiem tej energii boskiej, która wpływa na inne osoby, włącznie z tym, że w jakiś sposób im to pomaga w bólach, chorobach. Generalnie tak najszybciej, to widać, jak kogoś coś boli. Przyłożę ręce i te miejsca przestają boleć. To takie jest najbardziej namacalne i natychmiastowe, najszybsze. Bardzo mnie to cieszy, jak uda się komuś przynieść ulgę, czy pomoc, czy znaleźć rozwiązanie na jego problemy, albo powód, z którego się pojawiają te problemy.

Stworzono wiele formalnych programów edukacyjnych i akredytacyjnych dotyczących bioenergoterapii, co świadczy o zrozumieniu, że praca uzdrowiciela jest poważnym zawodem, wymagającym przygotowania. Obejmuje to wiedzę teoretyczną, dotyczącą natury uzdrawiania, jak i działania praktyczne, odnoszące się do sposobu prowadzenia sesji uzdrawiających[857]. Paweł nadmienia, że w środowisku bioenergoterapeutów i uzdrowicieli bardzo ważne jest tzw. BHP, czyli teoria i praktyka, pomagająca osobie przekazującej energię nie szkodzić ani osobie, która prosi o pomoc, ani sobie.

Zmieniłem sobie program oszukiwania mnie. To już w dzieciństwie czułem się oszukany, bo tata się ze mną umówił, że jak będę całe wakacje pracować, to mi zapłaci, ale nie zapłacił i bardzo to przeżywałem wtedy. Potem się okazało, że pojawiają się w życiu dorosłym sytuacje, gdzie zostawałem oszukany. Generalnie, to z tym cały czas jeszcze pracuje, bo jeszcze tkwię w takiej sytuacji, z której jeszcze nie uwolniłem się do końca, mimo pracy z tą traumą z dzieciństwa. Ale przynajmniej mam świadomość, że jak

[856] H. Schucman, K. Wapnick, *Kurs Cudów. Tekst…*
[857] J. Levin, *Energy Healers: Who They Are and What They Do,* „Explore", 2011, nr 1.

coś co mi się w życiu pojawia cyklicznie, to jest to u mnie do przepracowania. No i zmieniam.

„Neuroplastyczność umożliwia rozwijanie się centralnego układu nerwowego mózgu pod wpływem zmiennych uwarunkowań otoczenia, zapamiętywanie i uczenie się nowych umiejętności, adaptację do zmian zachodzących w środowisku zewnętrznym i wewnętrznym”[858]. Narrator opisuje ten proces z perspektywy humanistycznej, jednak badania neurobiologiczne w logiczny sposób opisują je z biologicznego punktu widzenia.

No i z synem, to takie przypadki, które dopiero z perspektywy czasu oceniam, że to taki niby przypadek, ale teraz widzę, że to prowadzenie. Żona dużo czasu spędzała w firmie, tak że ja się częściej zajmowałem dziećmi i w którymś momencie mój syn, po przeprowadzeniu się do nowego domu, jeszcze nie mieliśmy barierek na schodach i on raczkując, wyraczkował na pierwsze piętro. Ja się zorientowałem, że gdzieś mi syn zniknął i doszedłem do schodów w momencie, w którym on spadał. I wpadł mi prosto w ręce. No i to był taki przypadek dość taki ciekawy, aż mnie teraz jeszcze coś gdzieś przeszywa.

Narrator przytacza przykład działania intuicyjnego, dzięki któremu zapobiegł wypadkowi syna. Witold Dobrołowicz w rozważaniach teoretycznych opisuje cechy intuicji. „Intuicja poznaje: bezpośrednio, same rzeczy (ich istotę), indywidualnie, jakościowo, wprost, ujmuje całościowo, zgodnie z potrzebami człowieka i zgodnie z rzeczywistością”[859]. Intuicja wg H. Bergsona, to rodzaj instynktu działającego na wzór instynktu zwierzęcego. Instynkt ma tę samą naturę, co rozpoznawane rzeczy i przenosi człowieka do jej wnętrza[860]. Twierdzi również, że to intuicja jest tą świetlistą ścieżką życia. „U człowieka intuicja jest bezinteresowna i świadoma, ale jest to tylko promyk, który nie dochodzi zbyt daleko. Jednak to z niej pochodziłoby światło, jeśli kiedykolwiek miałaby zostać rozjaśniona głębia pędu życiowego, jego znaczenie, jego przeznaczenie. A to dlatego, że jest ona zwrócona ku wnętrzu”[861]. Intelekt zaspakaja podstawowe potrzeby fizyczne i psychiczne człowieka, natomiast intuicja, łączy człowieka z energią życiową, która prowadzi do rozwoju[862]. Narrator w swojej wypowiedzi często opisuje

[858] J. Panasiuk, *Uczenie się a mechanizmy…*, s. 166.
[859] W. Dobrołowicz, *Intuicja – w stronę teorii,* Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2019, s. 72.
[860] S. Borzym, *Bergson a przemiany światopoglądowe w Polsce,* Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław 1984.
[861] H. Bergson, *Dwa źródła moralności i religii,* Wydawnictwo Znak, Kraków 1993, s. 243.
[862] P. Kostyło, *Intuicja jako nagroda za wysiłek intelektualny*, „Karto-Teka Gdańska” 2018, nr 1, s. 79.

praktyki religijne jako zatajanie prawdziwych informacji o duchowej naturze człowieka. Uważa on, że kościół zachowuje te informacje dla siebie.

A tak z perspektywy też patrząc, to taki mój pierwszy zabieg był w momencie, gdy syn miał z krtanią problemy i dusił się po prostu. Pewnego razu, obudziłem się słysząc, że go zaczyna dusić, wtedy nie było jakiś aerozolów ułatwiających oddychanie. I podanie dziecku małemu tabletki było wręcz niemożliwe. I w którymś momencie, o 5 rano obudził się z duszącym go gardłem, to było trudne. I jak się już tak naprawdę zaczął dusić, to wyniosłem go do kuchni i trzymając go na rękach zastanawiałem się co zrobić, jak przestanie oddychać! I nawet przygotowałem sobie nóż i wężyk, że zrobię mu dziurę w tchawicy, ale trzymając go na rękach, takiego przytulonego do siebie – poczułem, że zaczyna coraz swobodniej oddychać i przeszedł mu atak tej duszności.

Znany polski bioenergoterapeuta Ryszard Roman Ulman tak opisuje typowy zabieg za pośrednictwem dotyku dłoni. „Lekkie położenie dłoni na chorym miejscu daje nieprawdopodobne wrażenie gorąca w miejscu zetknięcia. Niektórzy pacjenci odbierają to jako dotknięcie rozgrzanego żelazka. Najczęściej chcą wówczas je sprawdzić, czy rzeczywiście są aż tak gorące. Zazwyczaj są zdziwieni ich chłodem. (...) Emanowana wówczas z rąk energia jest niezwykle aktywna i silna. Używałem jej przy zatruciach, stanach zapalnych, chorobach oskrzeli, silnych migrenach, piasku w nerkach i zmianach w stawach”[863]. Narrator trzymając dziecko na rękach, mimo zdenerwowania, intuicyjnie wykonał zabieg bioenergoterapeutyczny wg powyższego opisu.

I potem kiedy pojechaliśmy do lekarza, opowiadałem mu tę sytuację, to powiedział, że to przez to, że go do chłodnej kuchni wyniosłem i że chłodnym powietrzem oddychał, dlatego mu się poprawiło. Ja mówię, panie doktorze, jak byśmy wcześniej o tym wiedzieli, to ja bym go na podwórko wyniósł, bo byłem ciężko przerażony, skoro już nóż sobie przygotowałem, to byłem już zdesperowany. Tak że był doktor zaskoczony i nie wiedział co powiedzieć na to, ale myślę, że to był już mój zabieg energetyczny, nieświadomy zupełnie. No a potem się właśnie chyba pojawiły te festiwale i ruszyło do przodu już tak regularnie.

Narrator posiada zdolności bioenergoterapeutyczne, chociaż na początku nie zdawał sobie sprawy, że takie zdolności posiada. Energia uzdrawiająca samoistnie płynie z jego dłoni. Państwowy Instytut Pracy, którego zadaniem jest prowadzenie działań naukowo-badawczych wyszczególnił zadania dla bioenergoterapeutów, do których

[863] R.R. Ulman, *Bioenergoterapia Praktyczna*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1991, s. 76.

należy: „znalezienie, rozpoznanie i usunięcie nieprawidłowości bioenergetycznych w organizmie, czyli przywrócenie swobody cyrkulacji bioenergii. Bioenergoterapeuta może także zasilić strefy niedostatków bioenergetycznych. Dzięki działaniom bioenergoterapeuty zostają pobudzone naturalne siły obronne organizmu, następuje przyspieszenie regeneracji oraz wzmocnienie układu odpornościowego”[864].

Całe to moje poszukiwanie i rozwój duchowy trwał w ThetaHealing®, bo tam są ewidentnie podane procedury, które trzeba zrobić, żeby się coś w życiu zmieniło. I dla takiego faceta jak ja, było to bardzo pomocne. Krok po kroku, napisane, wytłumaczone, jak trzeba robić, żeby to zadziałało. Jak potem się okazało, że to działa i można swoje życie kreować, zmieniać tymi działaniami, to dla mnie takie było łał, że teraz dopiero mogę tworzyć, zmieniać, mam narzędzia do zmieniania życia, rzeczywistości. Takie natychmiastowe, bo coś się tam zmieni w podświadomości, a w życiu, w niedalekiej przyszłości następują te zmiany. I to jest takie cenne.

Narrator w tej części wypowiedzi wysublimował największe korzyści z nauki metodą ThetaHealing®. Najbardziej pomocne były dla niego procedury krok po kroku, ponieważ uważa, że profile poznawcze kobiet i mężczyzn zdecydowanie różnią się. Louann Brizendine uważa, że mózg mężczyzny jest logiczny, racjonalny, analityczny, natomiast nie angażuje on tylu emocji, co mózg kobiety[865]. Męski typ mózgu charakteryzuje się skłonnością do analizowania, organizowania i rozumienia systemów logicznych, technicznych oraz teoretycznych. Mężczyźni częściej wykazują orientację na cel, koncentrując się na znajdowaniu rozwiązań lub eliminacji problemów[866].

Celem jest rozwój duchowy, dostąpienie oświecenia, światła i takim trzeba być bardziej wyczulonym na takie rzeczy. Taki gruboskórny facet jak ja, to pewnie ich wcześniej nie zauważał, a teraz coraz częściej (śmiech) zauważam. Dlatego pewnie facetów jest mniej takich uduchowionych. Na tych wszystkich kursach ThetaHealing®, czy innych, to nie wiem czy jest 10 % mężczyzn. Tak, to same kobiety. A może mają kobiety trudniej w życiu i bardziej je to motywuje? Uważam, że wszystkie te religie, czy Islam czy

[864] https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/appmanager/ciop/pl?_nfpb=true&_pageLabel=P3140026928144034650304&html_tresc_root_id=300003565&html_tresc_id=300003582&html_klucz=300003565&html_klucz_spis= [data dostępu: 02.01.2025].

[865] L. Brizendine, *Mózg mężczyzny,* VM Group, Gdańsk, 2010.

[866] S. Baron-Cohen, *The Essential Difference: Male and Female Brains and the Truth about Autism,* Basic Books, New York 2004.

Kościół Katolicki, czy jeszcze inne, wszystkie te wiary prowadzą w tym kierunku rozwoju, żeby czegoś nie robić, "nie, bo nie". Dla kobiet nie ma wstępu, bo nie. I traktuje się to w jakiś sposób dziwnie. A tutaj w ThetaHealing® mogą i robią to całkiem nieźle.

Paweł nawiązuje do proporcji kobiet i mężczyzn studiujących znane mu różne metody duchowe. Zauważył, że kobiet jest zdecydowanie więcej niż mężczyzn. Historyczne uwarunkowania, takie jak patriarchat, polowania na czarownice – czyli prześladowania mądrych kobiet, w tym lekarek, akuszerek, kucharek i zielarek[867] – oraz inne formy dyskryminacji[868], sprawiły, że kobiety odnalazły przestrzeń, w której mogą rozwijać swoje wrodzone zdolności parapsychiczne, intuicyjne oraz swobodnie wyrażać swoją kobiecą mądrość we współczesnych czasach np. w ThetaHealing® i innych metodach rozwoju duchowego.

No właśnie, w kościele, to jest tak, że sami faceci, kobiet nie dopuszczają, tak? Oni tam zarządzają, a tu się okazuje, że chyba kobiety mają łatwiejszy dostęp do takiej informacji i kobiety w wierze katolickiej, to grają drugie skrzypce, to siostry zakonne, natomiast papież, biskup, ksiądz, ministranci, cała świta kościelna, to tylko faceci generalnie. No i tutaj patrząc na inne wiary, choćby Żydów, czy Islam, to tam też sami faceci, tak? No właśnie nie wiem, jak oni wszyscy mają tak ciężko jak ja mam, to gdzie my jesteśmy?

W pedagogice emancypacyjnej wyzwolenie jest cechą nadrzędną. „Wyzwolenie dotyczy ludzi, ich świadomości i związanej z nią sfery zachowań społecznych"[869]. Jest to proces zmiany przeważających przekonań, uzmysłowienie sobie narzuconych ograniczeń, następnie zanegowanie ich, po to by mógł w pełni zaistnieć potencjał człowieka. Edukacja zarówno formalna, pozaformalna jak i nieformalna jest podstawowym narzędziem emancypacji. „Edukacja to tworzenie warunków samodzielnego osiągania dojrzałości poprzez osobiste poszukiwania stawiane w kontekście własnej sytuacji historycznej pytań o świat i jego elementy"[870]. Po zmianie

[867] I. Symonowicz-Jabłońska, *Figura czarownicy jako symboliczna „zadra" w patriarchalnym świecie. Konteksty antropologiczno-edukacyjne,* „Kultura i Edukacja", 2022, nr 1.
[868] A. Gromkowska-Melosik, *Kobieta epoki wiktoriańskiej. Tożsamość, ciało i medykalizacja*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2013.
[869] H. Kostyło, *Pedagogika emancypacyjna,* [w:] *Pedagogika. Podręcznik akademicki*, (red.) Z. Kwieciński, B. Śliwerski, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2019, s. 588.
[870] M. Czerepaniak-Walczak, *Pedagogika emancypacyjna. Rozwój świadomości krytycznej człowieka,* Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2006, s. 12.

przekonań o własnej niewiedzy, strachu i odmienności oraz po porzuceniu stereotypu bycia ofiarą, kobiety powracają ze swoją mądrością w procesie emancypacji do własnej godności. „Emancypacja jest ideą podmiotowego uwalniania się od doświadczonych ograniczeń i samodzielnego zmieniania własnego położenia”[871]. To przykład transgresji do prawa wolnej woli, podczas zmieniania siebie i otaczającego świata[872].

Myślę, że facet, to jest taki bardziej stąpający po ziemi i właśnie tak ja to czuję po sobie, że ThetaHealing® jest bardzo pomocny w tym kierunku, bo właśnie dostałem takie narzędzia, gdzie po kolei robiąc to wg przepisu książki, czy ćwicząc, to można osiągnąć efekty, można coś dla siebie zmienić. Dla mnie było to pomocne i poszedłem w to bardzo, taki byłem zdecydowany, żeby to ćwiczyć. Natomiast kobiety, dostają to tak od razu i wizje im się pojawiają, mają taką łatwość, widzę to, no normalnie jest namacalna ta łatwość.

Izabela Symonowicz-Jabłońska rozpoznaje historyczne uwarunkowania mądrych, uduchowionych kobiet i uważa, że „mimo ich pozytywnych cech kobiety obdarzone mniejszą siłą fizyczną, nieangażujące się w sprawy na arenie politycznej łatwiej było zepchnąć do roli kozła ofiarnego w życiu społecznym, do roli osób odpowiedzialnych za niepowodzenia innych ludzi. A przecież dopóki ich działalności nie powiązywano z diabelskim paktem, to do nich ludzie zwracali się o pomoc i zawsze były szanowanymi członkiniami społeczności”[873].

Natomiast okazuje się teraz, że każdy ma taki dostęp, wystarczy to w sobie wyzwolić i mamy to połączenie z Bogiem, z naszym Wyższym Ja, jakkolwiek to nazywać. Na pewno w moim życiu się pojawił na ten czas taki spokój, bezpieczeństwo i zaufanie do Stwórcy, że wszystko będzie dobrze. Takie teraz mam większe zaufanie do tego co robię, że czuję się bezpiecznie i że w razie czego zawsze mogę wrócić do ThetaHealing® i coś tam popracować, zmienić.

W narracji Pawła często pojawia się kategoria zmiany, co jest charakterystyczne dla osób studiujących ThetaHealing® oraz angażujących się w długotrwały proces rozwoju duchowego. Zmiana jest pojęciem interdyscyplinarnym, w niniejszej pracy obejmuje różnorodne wymiary i aspekty życia ludzkiego, analizowane w kontekście andragogicznym, pedagogicznym, psychologicznym, biograficznym czy socjologicznym. Dla Narratora zmiana, jako proces uczenia się, stała się fundamentalnym elementem jego rozwoju i nosi znamiona psychologii rozwojowej, gdzie zmiana odnosi

[871] Tamże, s. 7.
[872] Tamże, s. 64.
[873] I. Symonowicz-Jabłońska, *Wychowawcze implikacje postaci czarownicy – niezwykłej kobiety – w świetle założeń pedagogiki emancypacyjnej,* „Lubelski Rocznik Pedagogiczny”, 2020, nr 2.

się do ciągłych, sekwencyjnych przekształceń zachodzących w różnych sferach funkcjonowania człowieka, takich jak poznawcza, emocjonalna, społeczna czy moralna. Proces ten jest dynamiczny, nieliniowy i często uwarunkowany zarówno czynnikami wewnętrznymi jak i zewnętrznymi[874].

W kontekście uczenia się zmiana może być rozumiana jako przekształcenie wiedzy, umiejętności, postaw czy schematów poznawczych pod wpływem doświadczenia, refleksji oraz interakcji społecznych. Rozwój duchowy wpisuje się w tę praktykę edukacyjną i w niniejszej narracji pełni kluczową rolę.

2.2.8. Prawda JAGODY

Historia Jagody rozpoczyna się od wspomnień z dzieciństwa z poczuciem rozdźwięku miedzy wewnętrzną dojrzałością a fizycznym i mentalnym rozwojem na poziomie dziecka. Już jako dziecko miała silne poczucie tożsamości, gotowości do samostanowienia, które wyprzedzały ograniczenia wynikające z wieku. Odczuwała chęć szybszego decydowania o sobie, działania w większej niezależności od dorosłych i potrzebę samostanowienia.

Dzieciństwo

Pamiętam z mojego dzieciństwa coś takiego, że jakby nie mogłam się doczekać pewnego wieku, cały czas mi się wydawało, że jestem za mała, za mało mogę zrobić, że już bym chciała to i to, a ja tego nie mogę, bo jeszcze mam ten wiek 10 lat. Później 12, później 15 i to była cały czas taka walka z tym czasem, żeby być coraz większym, coraz więcej móc. Tak mi się kojarzy to dzieciństwo.

Współczesna perspektywa kulturowa często wiąże dzieciństwo z brakiem możliwości decydowania o sobie i bezradnością, co w Jagodzie generowało frustrację i brak wiary we własne możliwości. Narratorka opowiada o potrzebie sprawczości i autonomii, które są kluczowymi etapami rozwoju psychospołecznego wg E. Eriksona[875]. Wyraża w niej konflikt pomiędzy byciem za małą, a chęcią decydowania i samodzielności.

I pamiętam dokładnie, jak byłam dzieckiem, to widziałam aury roślin i konkretnych miejsc i teraz po czasie, jak ja się dowiedziałam czym jest aura i że rośliny też mają aury, to ja mogłam to nazwać z czasem, bo ja tego nie rozumiałam, jak byłam dzieckiem.

[874] J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000.
[875] E.H. Erikson, *Dopełniony cykl życia*, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2012.

Małe dzieci nie mają jeszcze wykształconych zdolności kognitywnych i językowych ani abstrakcyjnego myślenia, potrzebują czasu, by je wykształcić. Jednocześnie nie mają potrzeby uczenia się zaangażowania duchowego. Ono jest naturalnie obecne[876].

I ja później, to jest dla mnie bardzo ważny moment, bo ja to sobie zamknęłam. Pamiętam, że ja to strasznie przeżywałam, że ja tak widzę. Nie rozumiałam tego, mi się wydawało, że mi się coś z oczami dzieje, że po prostu to jest nienaturalne. Pamiętam, że ja niejednokrotnie szłam albo leżałam w łóżku i mówiłam, że ja chcę być normalna.

Jagoda wykazując potrzebę konformistyczną, podjęła decyzję o strategicznej autoprezentacji. Erwing Goffman poprzez metaforę człowieka w teatrze życia, zaprezentował teorię ról społecznych i konformizmu, w której człowiek jakby grał na scenie akceptowalne i oczekiwane społecznie role, sam decyduje się na takie rozwiązanie, jest to świadome dostosowanie pozwalające osiągnąć aprobatę, uznanie dla płynności interakcji[877]. Życie i zachowanie zgodne z ustalonymi regułami społecznymi jest pewnym wymogiem dostępu do przynależności, bezpieczeństwa i wspólnoty[878].

To też w późniejszym wieku, też nie miałam przyjaciół, czy na przykład ludzi wokół siebie, czy nie mogłam się dogadać z rówieśnikami, to zawsze prosiłam, że chcę być normalna, taka jak wszyscy. To mi się z dzieciństwem kojarzy, taka walka o to, żeby być taka jak każdy.

Konformizm z punktu widzenia Jagody, nie ma postaci internalizacji, czyli przyjmowania przekonań grupy jako słusznych, ani ulegania, jako dostosowania się do grupy mimo innego stanowiska poglądowego[879]. Narratorka wybrała jeden z lepszych sposobów dla uznania społecznego i w ten sposób zaspokojenia potrzeby wsparcia grupy. Nieświadomie wybrała normatywny wpływ społeczny, odzwierciedlający chęć aprobaty i niechęć odrzucenia lub stygmatyzacji[880]. Narratorka wspomina również o wynikającym z posiadania wyjątkowych zdolności parapsychicznych osamotnieniu, które uważa za dyskomfort, który jest związany zarówno z ilością przyjaciół jak i z jakością tych kontaktów.[881]

[876] L. Miller, *Czy dzieci powinny…*
[877] E. Goffman, *Człowiek w teatrze życia codziennego,* Wydawnictwo Aletheia, Warszawa 2020.
[878] R.F. Baumeister, *Zwierzę kulturowe*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011.
[879] E. Aronson, *Człowiek, istota społeczna,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1998.
[880] E. Aronson, T.D. Wilson, R.M. Akert, *Psychologia społeczna*, Wydawnictwo ZYSK i S-ka, Poznań 2012.
[881] D. Borawski, *Konformizm – recepta na bezpieczne dopasowanie czy droga prowadząca do poczucia osamotnienia?* „Kwartalnik Naukowy", 2016, nr 1.

No, generalnie trudne miałam później momenty w podstawówce, czy tam w gimnazjum było trochę lepiej, ale jakby nie mogłam się w ogóle dogadać z rówieśnikami. Najbardziej mnie to bolało, że ludzie kłamią. I to było, to kłamstwo, było dla mnie taką najtrudniejszą rzeczą, bo ja to widziałam, że to jest kłamstwo, czy tam nieuczciwość, a oni jakby nadal w to wchodzili, w to kłamstwo. I to było dla mnie takie najtrudniejsze.

Narratorka uważa, że jest bardzo wyczulona na kłamstwo i dla niej jest to sytuacja trudna a nawet nie do zaakceptowania. Istnieją badania, z których wynika, że ludzie przeciętnie kłamią jeden do dwóch razy dziennie, a więc codziennie stykamy się z kłamstwem jako okłamywani oraz jako kłamiący. Badania te dotyczą zwykłych, małych, codziennych kłamstw. Autorzy badań odróżniają je od poważnych, dużych kłamstw, łamiących prawo[882].

Emocje, mimika twarzy, wrażliwość na kłamstwo badał Paul Ekman i w jego definicji kłamstwa, „jedna osoba ma intencję zmylenia drugiej, czyni to rozmyślnie, bez uprzedzenia o posiadaniu takiego zamiaru i bez *explicite* wyrażonej przez okłamywanego prośby o wprowadzenie go w błąd"[883]. P. Ekman mówi o dwóch rodzajach kłamstw, mianowicie o ukrywaniu (zatajaniu informacji, nie mówieniu nieprawdy) oraz fałszowaniu (przekazywaniu fałszywej informacji, by brzmiała jak prawdziwa).

Jeżeli chodzi o rodziców, ich kłamstwa i jakieś takie niewinne kłamstwa w stosunku do dzieci, czy tam też rówieśników, mi się zawsze wydawało, że to jest takie nie wiem, ja po prostu wiedziałam, że to jest prawda, a ktoś mi mówił nieprawdę.

Teoria Interpersonalnego Oszustwa[884] zakłada interakcję w procesie kłamstwa między osobami. „Patrząc na kłamstwo jako interakcję pomiędzy dwiema osobami, przyjmujemy perspektywę zwracającą uwagę na fakt, iż kłamstwo jest nie tylko komunikatem emitowanym przez osobę oszukującą, ale również wynikiem oddziaływania na siebie partnerów interakcji"[885]. Drugim istotnym elementem jest kontekst, charakteryzujący się pewnymi elementami, takimi jak: „wymagania

[882] B.M. DePaulo i in., *Lying in everyday life,* „Journal of Personality and Social Psychology", 1996, nr 5, s. 979–995.
[883] P. Ekman, *Kłamstwo i jego wykrywanie w biznesie, polityce i małżeństwie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2007, s. 28.
[884] J.K. Burgoon, D.B. Buller, *Interpersonal deception theory*, „Communication Theory", 1996, nr 6, s. 203–242.
[885] K. Cantarero, *Wykrywanie kłamstwa w komunikacji interpersonalnej*, „Psychologia Społeczna", 2009, nr 3, s. 168.

konwersacyjne, spontaniczność, zaangażowanie w relację czy bezpośredniość”[886]. Kłamiący może mieć dwojaką motywację, chęć zysku lub chęć pomocy i przejawiać: działania strategiczne (wprowadzenie kogoś w błąd) i reakcje niestrategiczne (pobudzenie, negatywność, tłumione emocje). Natomiast osobę oszukiwaną charakteryzuje podejrzliwość, niepewność, dopytywanie[887]. „Oszust i oszukiwany wpływają wzajemnie na swoje zachowanie i modyfikują swoje działanie w zależności od reakcji rozmówcy”[888].

Istnieją również badania P. Ekmana i M. O’Sullivana, dotyczące wyjątkowych osób, z niespotykaną wrażliwością na demaskowanie kłamstwa[889], z których wynika, że osoby z wysoko rozwiniętą empatią i intuicją są bardziej wrażliwe na naturalne wykrywanie kłamstwa. To, co naukowcy opisują jako wyjątkową zdolność, w rzeczywistości może być darem trudnym do uniesienia. W życiu codziennym oznacza to częste poczucie niepokoju, dystansu lub zawodu w relacjach, które są dalekie od autentyczności.

To było takie wyolbrzymione dla mnie, takie wymagania, że to aż mi samej przeszkadzało. Później tak myślę, takie trudność miałam z tym, żeby mieć przyjaciół. Jedynym takim przyjacielem, to była siostra, być może to też jest jakoś, że my byłyśmy bliźniaczki, więc to było takie dość szczere i uczciwe, więc może dlatego ten taki obraz nakładałam na innych ludzi, żeby oni byli tacy sami.

Tęsknota za uczciwą relacją z jednej strony chroni Narratorkę przed kłamstwem, z drugiej jednak blokuje przed relacjami, które nie są tak idealne. Przejrzystą osobowość opisuje Elaine Aron w swojej koncepcji Highly Sensitive Person (HSP), charakteryzuje ona biologicznie uwarunkowaną, wysoko wrażliwą cechę temperamentu, jej główne cechy to: (1) głębokie przetwarzanie, (2) łatwe przebodźcowanie, (3) empatia, (4) wrażliwość na subtelności[890]. Takie cechy przejawia Jagoda, jest bardziej wyczulona na nieszczerość, manipulację i napięcia interpersonalne niż przeciętna osoba.

[886] Tamże, s. 169.
[887] B.M. DePaulo, D.A. Kashy, *Everyday lies in close and casual relationships*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 1998, nr 1, s. 63–79.
[888] K. Cantarero, *Wykrywanie kłamstwa*, s. 170.
[889] M. O'Sullivan, P. Ekman, *The wizards of deception detection,* [w:] *The Detection of Deception in Forensic Contexts*, (red.) P. A. Granhag, L. A. Strömwall, Cambridge University Press, Cambridge 2009.
[890] E.N. Aron, *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person: Improving Outcomes for That Minority of People Who Are the Majority of Clients,* Routledge, New York 2010.

W kolejnej wypowiedzi Jagody ujawnia się istotny moment biograficzny – czas studiów, wyraźnie odróżniający się od poprzednich doświadczeń.

Później poszłam na studia i na studiach mam wrażenie, że byłam taka już jakby skoncentrowana w ogóle na innych rzeczach. I ja mam wrażenie, jakby duchowości w ogóle nie było. Pojawiły się też koleżanki, studia i miałyśmy grupę, gdzie mogłyśmy wyjść na imprezę, pobawić się. Ten czas wspominam tak, że się nie rozwijałam wtedy duchowo.

To zawieszenie może być rozumiane jako czas rozproszenia, lub naturalne oddalenie, które może poprzedzać pogłębienie tożsamości duchowej[891].

Natomiast i to jest też dla mnie takie ciekawe, bo koleżanki mi mówiły, że ja nigdy nie chorowałam w trakcie studiów, a one właśnie dużo chorowały i zawsze pytały mi się co ja robię, że nie choruję, a ja im mówiłam, że ja po prostu mówię sobie, że jestem zdrowa, jestem zdrowa, jestem zdrowa! Afirmowałam w ten sposób i jakby korzystałam z tych sił umysłu, byłam pozytywna, takie to było dla mnie zawsze ważne, aż takie przesadnie pozytywnym, bo nieraz, to aż takie było niezdrowe, żeby się tak uśmiechać, żeby być radosnym i cały czas skontaktowanym ze sobą.

Z perspektywy narracyjnej, z tej wypowiedzi wyłania się pewnego rodzaju ambiwalencja. Z jednej strony Narratorka mówi o braku rozwoju duchowego, a z drugiej opisuje praktyki duchowe takie jak afirmowanie, pozytywne myślenie, kontakt z własnym wnętrzem. Wg koncepcji duchowości codzienności Danuty Opozdy, Jagoda prezentuje właśnie taki rodzaj swojej przemiany duchowej w tym okresie życia, przejawiający się autorefleksją, utrzymywaniem kontaktu z własnym wnętrzem i podejmowaniem działań zgodnych z własną prawdą.

Dodatkowo, postawa przesadnej radości, może być interpretowana jako mechanizm adaptacyjny osoby wysoko wrażliwej. Warto zaznaczyć, że zgodnie z badaniami E. Aron, wysoka wrażliwość nie jest zaburzeniem psychicznym, lecz cechą, która może sprzyjać głębszej refleksyjności, duchowości oraz świadomości własnych przeżyć. W tym kontekście afirmowanie zdrowia przez Jagodę może być rozumiane jako akt sprawczości oraz świadomego korzystania z zasobów psychicznych i duchowych – nawet jeśli nie była tego wówczas w pełni świadoma.

Rozwój duchowy

[891] https://www.institute4learning.com/2020/06/12/the-stages-of-faith-according-to-james-w-fowler/ [data dostępu: 09.06.2025].

Jagoda poznała mężczyznę w środowisku pracy, z którym łączyła ich miłość i romans. Jej partner interesował się zmianami mentalnymi w celu zarabiania większych pieniędzy.

W pewnym momencie podesłał mi nagranie z ThetaHealing® i pamiętam jak dziś, jak mi się spytał, czy idę z nim na ten kurs, bo on sam się wstydzi i powiedział, że jak zrobi ten kurs, to on już będzie wszystko wiedział, i że będzie (śmiech,) i że już go nic nie zatrzyma. No, ja przesłuchałam wykład Marianny Bartke i tak się tym zainteresowałam.

W biografii Jagody motywacją do zapoznania się z metodą ThetaHealing® był przypadek, natomiast sama propozycja nie była wystarczającą okolicznością by rozpocząć kurs. Stała się nią potrzeba poprawienia relacji rodzinnych z siostrą, a później poradzenie sobie z bólem po rozstaniu z partnerem i depresją.

I potem, to był właśnie 2015 rok, grudzień, na Mikołaja dostałam taki prezent. Z moją siostrą poszłyśmy na ThetaHealing® wtedy na ten pierwszy kurs. Między mną a siostrą nie było wtedy za dobrze, pamiętam, że żeśmy tak odbudowywały kontakt ze sobą. Rok ze sobą nie rozmawiałyśmy! No i właśnie na tym ThetaHealingu® powoli, powoli zaczęłyśmy obydwie nad sobą pracować. Te kursy bardzo zmieniły moje życie.

Zdarzenie krytyczne – rozstanie i depresja

Bo ja poszłam m. in. na pierwszy kurs, że ja sobie poradzę w sprawach związkowych, tam wtedy właśnie byłam po traumatycznym rozstaniu i w sumie byłam w takim ciężkim stanie psychicznym. No bo to była dla mnie taka wielka miłość wtedy i to się nie zrealizowało, więc pamiętam, że poszłam na kurs jedynka i dwójka, a potem zaraz na kurs związany ze związkami, tak? Bardzo mi też dużo pomógł ten kurs.

Radzenie sobie z depresją po rozstaniu w przypadku osoby wysoko wrażliwej wymaga metod uwzględniających jej szczególną wrażliwość emocjonalną, głębokie i dłuższe przetwarzanie doświadczeń oraz silną empatię[892]. E. Aron zaleca w terapii wspieranie refleksji, samowspółczucia i uważności, co Jagoda opisuje w dalszych fragmentach narracji. Podobną technikę proponuje również Kristin Neff, będąca pionierką badań nad samowspółczuciem, która polega na traktowaniu siebie z

[892] E.N. Aron, *The Highly Sensitive Person. How to Thrive When the World Overwhelms You*, Wydawnictwo Harmony, New York 1997.

życzliwością w trudnych emocjonalnie momentach[893] oraz Christopher Germer, łączący uważność i samo współczucie w opracowanej przez siebie praktyce uważnego samowspółczucia[894]. Proponuje on w swojej koncepcji wychodzenia z depresji (1) życzliwość dla siebie – zamiast samokrytyki i surowego osądzania, (2) świadomość wspólnego człowieczeństwa, mówiące o tym, że cierpienie, porażki i niepewność są nieodłącznym elementem ludzkiego życia, a nie oznaką osobistej porażki i (3) uważność, obecność z tym, co trudne, bez unikania i bez nadmiernego utożsamiania się z bólem[895].

I ja jakby z tej depresji wychodziłam tak, że cieszyłam się najmniejszymi rzeczami i np. mnie cieszyło to, że patrzyłam się w słońce jak jechałam do pracy. Był taki moment, że stawałam sobie na przodzie autobusu i patrzyłam się, i koniecznie chciałam być na przodzie, żeby widzieć ten świat, który się rozpościera jak ten autobus jedzie i patrzyłam sobie na słońce. Siódma rano, to tak wschodziło sobie w tą stronę, w którą jechałam, zamykałam oczy i to słońce świeciło mi na twarz, bardzo mi to pomagało. Tak, to był ten pierwszy cud, który mi się wydarzył. Później drugi kurs i ten o związkach. No i potem wyjechałam do Australii.

Dla osób z wysoką wrażliwością emocjonalną, połączenie uważności, które opisuje Jagoda i samowspółczucie staje się kluczowym narzędziem wychodzenia z depresji. W przypadku Jagody okazały się skuteczne.

Jeszcze może powiem o takich cudach, co mi się wydarzyły, bo jak byłam w Australii, to przez prawie miesiąc byłam chora. To było związane z tym romansem. On się do mnie odezwał, bo już wiedział, że niedługo będę wracać i zaraz jakby po rozmowie z nim, ja to pamiętam, byłam wtedy w Melbourne, dobrze się bawiłam, właśnie 2 dni później byłam chora tak, że przez miesiąc dostałam zapalenia migdałów, takiego, że no nie mogłam z tej choroby wyjść!

Narratorka pośrednio opowiada o psychosomatycznych przyczynach choroby. Wg koncepcji Franza Aleksandra, pioniera psychosomatyki, konflikt emocjonalny, nieprzepracowany, wyparty, nieuświadomiony może prowadzić do choroby somatycznej

[893] C. Germer, K. Neff, *Samowspółczucie. Wykorzystaj techniki uważności, aby zaakceptować siebie i zbudować wewnętrzną siłę*, GWP Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne – Naukowe, Gdańsk 2024.
[894] C.K. Germer, *The Mindful Path to Self-Compassion*, Guilford Press, New York 2009.
[895] K.D. Neff, C.K. Germer, *A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program*, „Journal of Clinical Psychology*"*, 2013, nr 1, s. 28–44.

określonych narządów[896]. Na kursach ThetaHealing® instruktorka, do której uczęszczała Jagoda, podawała, jako wartość dodaną, informacje pochodzące z psychobiologii, inspirowane odkryciami dr Ryke Geerda Hamera[897], twórcy Germańskiej Nowej Medycyny oraz rozwijane dalej w metodzie Recall Healing, kontynuowanej przez Gilberta Renaud[898].

Z perspektywy psychologii zdrowia, taka reakcja somatyczna może być odpowiedzią na elementy niezamkniętej relacji, straty lub napięcia psychicznego. Psychoneuroimmunologia wykazuje, że przewlekły lub nagły stres psychiczny może prowadzić do rozregulowania układu odpornościowego i do zwiększonej podatności na infekcje[899].

I wtedy zadzwoniła do mnie koleżanka, dr nauk medycznych, którą poznałam na pierwszym kursie ThetaHealing® i ja mówię, że już mnie do szpitala zawieźli, nic mi nie pomagało. I ona zrobiła ze mną sesję, uwalanie się od poczucia winy. I miałam natychmiastowe uzdrowienie, mogę to tak nazwać, bo dosłownie parę godzin później już się czułam dużo lepiej, a na drugi dzień już byłam całkowicie zdrowa. To też było takie niesamowite dla mnie.

Narratorka uważa uzdrawianie metodą ThetaHealing® za skuteczne, ponieważ doświadczyła pełnego cyklu zdarzeń tłumaczonych przez V. Stibal jako przyczynowo-skutkowy. Autorka zakłada, że człowiek jest współtwórcą swojej rzeczywistości, a komenda dla uzdrawiania poprzez energię Stwórcy pozwala na natychmiastowe zmiany. Uzdrawianie następuje nie przez samą osobę praktykującą, lecz przez Stwórcę. Koleżanka Jagody była niezbędna jako praktyk, który jest obserwatorem tego procesu[900].

Interpretując ten epizod przez pryzmat narracyjnej pedagogiki traumy K. Kazimierskiej, można zauważyć, że opowiedzenie o zdarzeniu i chorobie pełni tu rolę przekaźnika przeżycia psychicznego. „Wówczas proces narracji daje opowiadającemu możliwość odreagowania trudnych sytuacji, przepracowania biografii, czasem przeżycia

[896] M. Tudorowska, *Problematyka medycyny psychosomatycznej – od historii do współczesności*, „Journal of Education, Health and Sport", 2016, nr 6.
[897] K. Willow, *German New Medicine…*
[898] G. Renaud, *Recall Healing…*
[899] J.K. Kiecolt-Glaser, R. Glaser, *Chronic stress and immune function*, „Psychosomatic Medicine", 2002, nr 2.
[900] V. Stibal, *ThetaHealing®. Wprowadzenie…*

oczyszczenia – katharsis. Problem dotyczy zwłaszcza doświadczeń traumatycznych, wcześniej nieujawnionych, niemal wypchniętych ze świadomości”[901]. Z punktu widzenia koncepcji samowspółczucia, epizody somatyczne mogą być także zachętą do opieki nad sobą – sygnałem, że przekroczone zostały granice emocjonalnej wydolności[902].

Z momentem przyjścia ThetaHealing® i pierwszych kursów, to się zaczęło nowe życie, bo nowi znajomi. Najbliższa rodzina, czy nawet znajomi ówcześni, którzy byli, czy tam moje koleżanki ze studiów, to nikt tego nie rozumiał i w ogóle wszystko się zmieniło.

Ten fragment narracji zapowiada moment biograficznego przełomu, który jest kluczowy w krytycznych badaniach narracyjnych KRYNAROZ[903]. Ukazuje on doświadczenie jednostki, która poprzez uczestnictwo w kursach ThetaHealing® – wchodzi w nową fazę życia, zmienia wcześniejsze środowisko społeczne i tworzy nową tożsamość duchową oraz społeczną. W rozdziale *3.7. Rozwój duchowy – próba krytycznego wglądu w ukryte akty odrzucenia*, szerzej zostały omówione narracyjne badania krytyczne, jako podejście pozwalające na analizę tego rodzaju zwrotów biograficznych. KRYNAROZ[904] umożliwia uchwycenie głębszego sensu duchowego przebudzenia, marginalizacji oraz symbolicznego przekroczenia granic dotychczasowej tożsamości, jakie wyłaniają się z opowieści o życiu, takich jak narracja Jagody.

Zawsze byłam taka bardzo pracowita, bardzo, no jakby mój dzień był zaplanowany od momentu wstania do momentu pójścia spać i jak miałam dosłownie pół godziny, 5 min czasu, to ja też coś robiłam i sobie to planowałam. A teraz też wiem, że to planowanie mojego życia było, żebym nie miała momentu na myślenie. No bo tak też było wtedy, tutaj cały czas jakieś spotkania, wyjazdy, pójście na siłownię, bieganie po 10 km, ja już oszukiwałam siebie, że mi to sprawia radość. W tym momencie już inaczej jest. Teraz chodzę na tańce, teraz przyjemnościowo, łączę śpiew, łączę tańce, najbardziej to taki sposób na ten ruch, a nie męczenie ciała.

Transformacyjne uczenie się wg koncepcji J. Mezirowa zakłada transformację ram odniesienia, zmianę utrwalonych schematów działania i wzorców myślenia.

[901] K. Kazimierska, K. Waniek, *Autobiograficzny wywiad…*
[902] C.K. Germer, K.D. Neff, *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*, Guilford Press, New York 2019.
[903] M. Nowak-Dziemianowicz, *Szkoła jako…*
[904] Tamże

Zauważenie i zakwestionowanie wcześniejszych schematów poprowadziło Jagodę do rekonstrukcji świadomości. Autoerefleksja na temat zapracowywania, unikania swobodnych myśli i tłumienia pytań egzystencjalnych, spowodowała dezorientujące doświadczenie, które wg J. Mezirowa może inicjować głęboką przemianę[905].

Natomiast w pewnym momencie też miałam takie myśli, że na co mi te pieniądze, jeśli ja jestem nieszczęśliwa i to było zawsze takie, że jak przychodziłam i dobre miałam pieniądze w tych restauracjach i napiwki, ale tak patrzyłam się na te pieniądze, a nawet wtedy nic nie potrafiłam kupić, nie potrafiłam wydać na siebie. No? To były takie programy bardzo silne od taty, że nie było nigdy pieniędzy, więc trzeba było zawsze zbierać, nie potrafiłam na siebie wydać mimo, że miałam dużo pieniędzy. Wtedy! Teraz mi się to zmieniło (śmiech). Teraz sobie nie żałuję, wręcz przeciwnie, poszłam w drugą stronę (śmiech).

Opis oraz zmiana finansowej i somatycznej sfery życia Jagody, pokazuje dojrzałość Narratorki mimo młodego wieku (około 30 lat). Jest to opis procesu głębokiej zmiany tożsamości, relacji ze światem zewnętrznym i sobą samą. Zarówno podejście pedagogiczne reprezentowane np. przez teorię uczenia transformacyjnego J. Mezirowa[906], jak i perspektywa analizy biograficznej K. Kazimierskiej[907], a także ujęcie psychologiczne poprzez psychotransgresjonizm J. Kozieleckiego[908], czy duchowa metoda V. Stibal – ThetaHealing®[909] wskazują, że proces zmiany perspektywy: od automatycznych, utrwalonych i przejętych w dzieciństwie oraz młodości wzorców myślenia i odczuwania, ku świadomemu, autonomicznemu działaniu oraz reinterpretacji przeszłości, charakteryzuje się wspólnymi cechami i prowadzi do zbliżonych rezultatów.

Różnice jednak są widoczne w założeniach filozoficzno-metodologicznych, celach i metodach. Różne sposoby na zmianę tożsamości nie wykluczają się wzajemnie, a raczej wspomagają, uzupełniają i tworzą wielowymiarową przestrzeń rozwoju człowieka, gdzie wzrost, rozwój lub przemiana może odbywać się na poziomie poznawczym, emocjonalnym, cielesny i duchowym.

O ile przez ThetaHealing® myślałam o takim korporacyjnym zarabianiu pieniędzy, byciem menadżerem, ja siebie widziałam na wszystkich stopniach tam, patrzyłam się na tych liderów, menadżerów i ja tam chciałam być, mi się to podobało, ja

[905] J. Mezirow, *Transformative Dimension…*
[906] Tamże
[907] K. Kazimierska, K. Waniek, *Autobiograficzny wywiad…*
[908] J. Kozielecki, *Psychotransgresjonizm. Nowy…*
[909] V. Stibal, *ThetaHealing®. Wprowadzenie…*

lubiłam tą pracę i lubiłam komputer, ale zaraz po powrocie z Australii, to już wiedziałam, że to coś będzie, jakaś duża zmiana u mnie, że ja się nie nadaje do takiej pracy biurowej, już myślałam o tym, że chcę mój czas pożytkować na rzeczy ważne. Że chcę się właśnie rozwijać.

Narratorka po odbytej podróży do Australii, w celu zarobkowo-turystycznym, po doświadczeniach życia na innym kontynencie, w innej kulturze, środowisku i mentalności wróciła odmieniona. J. Mezirow łączy podróże, kryzysy czy nowe doświadczenia z uruchomieniem procesów refleksyjnych i zmiany paradygmatów, przekonań i wartości, zostają one podważone i rekonstruowane[910]. W przypadku Jagody, wyjazd do Australii oraz zetknięcie się z metodą ThetaHealing® uruchomiły właśnie taki proces biograficznego przewartościowania, przebudowania trajektorii życia [911], ponieważ Narratorka utraciła identyfikację z korporacyjnym wzorcem sukcesu i otworzyła się na poszukiwanie osobistego sensu i autentyczności.

W między czasie zaczęło się organizowanie kursów u Marianny, które mi dawało bardzo dużo szczęścia, to jest właściwie to co chciałam robić. No i jestem teraz w takim momencie, że mi się wiele rzeczy pozmieniało, łącznie z tym, że nie mam już takiego nastawienia na zarabianie pieniędzy, acz kolwiek nie mam też lęków o pieniądze czy o pracę, ponieważ wiem, że ja się nie boję tego, że pracy nie będę mieć, tylko bardziej tego, że nie będę mieć takiej jak chcę mieć. Że nie będę mogła robić tego, co chcę robić.

Jagoda opisuje socjologiczno-ekonomiczne zjawisko *downshiftingu* i redefinicję sukcesu wg koncepcji Juliet B. Schor, gdzie analiza zjawiska konsumpcjonizmu pokazuje, ze są ludzie, którzy świadomie rezygnują z kariery i bogactwa na rzecz spokoju i pracy z poczuciem sensu[912]. Nastąpiła u Narratorki redefinicja dobrostanu oraz sprzeciw wobec instrumentalnego traktowania życia zawodowego[913].

Zmiana

Tutaj jest jeszcze taki moment przełomowy dla mnie, bo na kursie ThetaHealing® DNA3, tam był taki moment startu tego, że po prostu zaczęłam czuć przyjemność w ciele, czego ja wcześniej nie czułam, To jest taka przyjemność w ciele na zasadzie przepływu energii przez ciało, to jest tak jakby coś takiego delikatnego prze zemnie przepływa i to powoduje takie, taką lekkość, przyjemność. Od tego momentu zaczęło się coraz bardziej,

[910] J. Mezirow, *Transformative Dimension…*
[911] K. Kazimierska, K. Waniek, *Autobiograficzny wywiad…*
[912] J.B. Schor, *The Overspent American: Why We Want What We Don't Need*, Harper Perennial**,** New York 1999.
[913] R. Sennett, *Kultura nowego kapitalizmu*, Wydawnictwo Muza, Warszawa 2010.

gdy sobie medytowałam, albo w ćwiczeniu, bo tam było takie oczyszczanie i wibrowanie trzech molekuł. Może dlatego, że mam ten czas dla siebie, mogę sobie dać tego czasu tyle ile chcę, to czuję ten przepływ energii, miłość, światło, trudne jest to dla mnie do opisania, natomiast jest to bardzo miły stan, raz intensywniejszy, raz mniej intensywny, ale on po prostu jest.

Narratorka opisuje doświadczenie bardzo częste dla osób wysoko wrażliwych, dotyczące odbierania i przetwarzania bodźców wewnętrznych i zewnętrznych. Badania E. Aron wykazują głęboką świadomość ciała, wrażliwość na subtelne sygnały, odczuwanie energii, które dla przeciętnie lub nisko wrażliwych osób są niedostrzegalne[914].

No ale kurs Anatomii był dla mnie bardzo mocny. Wróciłam jakbym była nowym człowiekiem. Zawsze jak jadę na Anatomię Intuicyjną i później wracam po tych dwóch tygodniach, to się zastanawiam, jak wrócę do domu, do pracy? Zawsze mam inne patrzenie na świat, te zmiany były tak na 100%.

Osoby wysoko wrażliwe wszystkie zmiany doświadczają z większą intensywnością i głębią niż pozostali. Dotyczy to również zmiany przekonań, których dotyczy kurs Anatomia Intuicyjna[915]. Jagoda określa swoje odczucia związane ze zmianami jako fundamentalne. Emocje u takich wrażliwych osób są intensywne, zmienne i głębokie, przetwarzanie informacji wolniejsze a przede wszystkim wymagające czasu i większej przestrzeni. Świadomość ciała jest określana jako zwiększona, z nowymi doznaniami somatycznymi, łatwo takie osoby przeciążają się sensorycznie i potrzebują dłuższego odpoczynku[916].

Ale też się borykałam przede wszystkim przez cały kurs, że jakby dużo dawałam od siebie, jakby nie dostając w zamian. Nawet sesje wyglądały tak, że była sesja godzinna dla kogoś, a dla mnie było 20 minut.

Relacje i stawianie granic są zmienne, takie osoby mogą zacząć bardziej asertywnie stawiać granice albo przeciwnie, odczuwać napięcia w relacjach, gdy zmiana jest zbyt szybka lub trudna do zaakceptowania przez otoczenie.

Poza tym dużo ludzi, przyjaźnie do dzisiaj, tak jest, że jak się spotyka osoby, to taka wspólna energia się zaczyna wytwarzać, że jakby każdy pracuje nad sobą, ale wspólnie pracujemy nad sobą razem, jako grupa kolektywna. Bo to, że ktoś tam nad czymś

[914] E.N. Aron, *Wysoko wrażliwi. Jak funkcjonować w świecie, który nas przytłacza*, Wydawnictwo Feeria, Warszawa 2016.
[915] V. Stibal, *ThetaHealing®. Anatomia Intuicyjna…*
[916] E.N. Aron, *Wysoko wrażliwi…*

pracuje, ktoś przerabia związki, ktoś zdrowie, tam rodzinne rzeczy, to jakby wszyscy razem jesteśmy w tej wspólnej energii. Tak też to wyglądało, że te znajomości, przyjaźnie są do dziś.

Temat relacji przyjacielskich i koleżeńskich również jest opisany w badaniach E. Aron, są to przyjaźnie głębokie, autentyczne, pełne zaufania. Osoby o wrażliwości podobnej do Jagody, wybierają tylko szczere przyjaźnie i nie zależy im na ilości, raczej na jakości i prawdziwości relacji. Jednocześnie bardzo łatwo można takie osoby obciążyć zarówno zbyt długimi okresami wspólnych aktywności, omawianymi trudnymi problemami, ponieważ biorą je na siebie, jak również chłodem emocjonalnym a nawet małym konfliktem[917].

Doprowadziło mnie to do takiego momentu, że pojawił się Kurs Cudów, pojawił się Luczis i tantra, to są takie nowe rzeczy, którymi ja się inspiruję obecnie. Ale największą przemianę dostałam na ThetaHealing®, do dzisiaj korzystam z tego i widzę, jak zmiana tych przekonań jest ważna i jakby jestem w stanie nazwać pewne rzeczy. Jest to rzecz kompleksowa dla mnie, wszystko jest połączone w jednej metodzie. Ja też potrzebuję czegoś takiego, żeby nazwać pewne rzeczy, nawet jak coś robię, to trochę to poszufladkować, żebym potem mogła wyciągnąć od razu z szufladki jakąś wiedzę. Potrzebuję teraz? To wyciągam. I wiesz, ja mam dużo swoich przemyśleń i nawet jak akceptuję różnorodność, to już nie idę za tym, co nie jest moje. Mam teraz taką pewność.

Cecha osobowości, jaką przejawia Jagoda, zwana nonkonformizmem, to zdolność do braku uległości i zdolność do przeciwstawiania się opiniom, naciskom i poglądom społecznym. Samodzielność w myśleniu i działaniu, dokonywanie własnych wyborów, na podstawie osobistego systemu wartości określa nonkonformizm.[918] W narracji Jagody punktem początkowym był konformizm, potrzeba wsparcia grupy i bycie akceptowanym. Po przemianach, edukacji, rozwoju duchowym Narratorka wybrała nonkonformizm, ma własne zdanie na wiele sfer życia, jest niezależna, spokojna i dumna ze swoich talentów, darów, zdolności, wrażliwości i intuicji.

Osiem biografii, opisanych w niniejszym podrozdziale, zakorzenionych w indywidualnych kontekstach, ujawnia wspólne ścieżki przemiany i poszukiwań duchowości. W opowieściach tych wybrzmiały codzienne zmagania, zdarzenia traumatyczne, momenty kryzysu, czy zawieszenia, które prowadziły do głębokiego

[917] Tamże
[918] R.E. Bernacka, E. Misiuda, *Temperament i (non)konformizm*, [w:] *Niezależni i ulegli. Studia o nonkonformizmie*, (red.) R.E. Bernacka, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2008.

przewartościowania relacji z samym sobą, innymi i światem. To właśnie na styku tych doświadczeń pojawia się duchowość, nie jako gotowy system przekonań, lecz jako dynamiczny proces wewnętrznego rozwoju. Kolejny rozdział stanowi próbę pogłębienia interpretacji i wyłonienia głównych kategorii wspólnych dla grupy osób uczęszczających na kursy metodą ThetaHealing®. Uważne śledzenie motywów, które łączą te różne historie, ale bez ich ujednolicania, stanowią osobistą i społeczną formę emancypacji, transgresji, rozwoju. Obie perspektywy, horyzontalna i wertykalna, pozwalają nie tylko zrekonstruować, jak badane osoby doświadczają duchowości, ale także jak poprzez nią przekształcają własne życie i relacje ze światem.

3. ZNACZENIE ROZWOJU DUCHOWEGO W NARRACJACH – SPOJRZENIE HORYZONTALNE W OPARCIU O WĄTKI PODJĘTE W BIOGRAFIACH

3.1. Spojrzenie horyzontalne w świetle koncepcji Paula Ricoeur'a

Analizie przeprowadzonej w tej części rozprawy nadałam charakter horyzontalny, co oznacza, że przyjęta perspektywa interpretacyjna nie koncentruje się wyłącznie na jednej płaszczyźnie znaczeń, lecz obejmuje wielowymiarowe powiązania i zależności pomiędzy poszczególnymi elementami biografii badanych osób. „Celem tego kroku jest opis teoretycznej różnorodności badanego pola"[919]. Charakterystyczne, powtarzające się i najciekawsze wątki, wyłaniające się z analizowanych narracji, zostały poddane interpretacji w świetle koncepcji hermeneutyki egzystencjalnej P. Ricoeur'a, ze szczególnym uwzględnieniem jego refleksji nad tożsamością narracyjną oraz relacyjnością człowieka, realizując tym samym założenia epistemologiczne interpretatywne w niniejszej pracy. „Taka strategia daje możliwość zagęszczenia wymiarów i kategorii odnoszących się do poszczególnych problemów badanego procesu"[920].

Oprócz odwołania do hermeneutyki egzystencjalnej P. Ricoeura, dla pogłębionego rozumienia analizowanych doświadczeń dokonałam również przeglądu literatury obejmującej różne perspektywy teoretyczne i badawcze. Uwzględnienie różnych interpretacji pozwala lepiej uchwycić złożoność relacji, w jakich człowiek pozostaje zarówno z samym sobą, jak i ze światem oraz innymi ludźmi.

Jak zauważa M. Nowak-Dziemianowicz rozumienie drugiego człowieka poprzez siebie lub rozumienie siebie poprzez drugiego, odbywa się za sprawą relacji. Zarówno wzajemnych relacji jak i odnoszenia się do otaczającego świata, autorka uważa, że „rozumienie tego wszystkiego, co mnie otacza, w czym jestem zanurzona, co robię i co mnie spotyka, pozwala mi zrozumieć otaczający mnie świat, innych ludzi oraz łączące ich i mnie relacje z tym światem"[921].

[919] K. Kazimierska, K. Waniek, *Autobiograficzny wywiad…*, s. 141.
[920] Tamże, s. 142.
[921] M. Nowak-Dziemianowicz, *Szkoła jako…*, s. 27.

Obiektywna hermeneutyka zainicjowana przez Ulricha Oevermanna ułatwiła mi zrozumienie, że dane obiektywne są, mogą i powinny być wykorzystane do interpretacji przebiegu zdarzeń opowiedzianych przez Narratorki i Narratorów i jest on oparty na logice rekonstrukcji[922]. Pojedynczy przypadek można zatem interpretować jako pewien wzorzec działania, zapotrzebowania, reakcji społecznej na szybko zmieniające się systemy np. ekonomiczny, polityczny, społeczny, czy środowiskowy[923].

W hermeneutyce egzystencjalnej Paula Ricoeur'a szczególne miejsce zajmuje relacyjność, która konstytuuje tożsamość człowieka, zwłaszcza w ujęciu narracyjnym. W jego filozofii można wyróżnić i opisać kilka kluczowych kategorii relacji, które są istotne z perspektywy badań jakościowych i interpretacyjnych, zwłaszcza takich, które dotyczą doświadczeń duchowych, przemiany czy tożsamości. Wyróżnione i opisane kategorie relacji wyłoniły się również z wątków podejmowanych przez Narratorki i Narratorów, w których dostrzegłam liczne, znaczące aspekty oddające specyfikę badanych narracji. Zdecydowałam się przedstawić je w odniesieniu do koncepcji P. Ricoeur'a, stanowiącej ramę interpretacyjną dla analizy relacji jednostki ze światem, innymi ludźmi, sobą samym oraz wymiarem duchowym. Każdej z wyodrębnionych kategorii towarzyszą podkategorie, będące wynikiem pogłębionej analizy treści opowieści biograficznych. Ich struktura odzwierciedla horyzontalne, przekrojowe ujęcie materiału badawczego, umożliwiające całościowe spojrzenie na wszystkie biografie z perspektywy wspólnych doświadczeń i sensów konstytuowanych w narracjach.

P. Ricoeur zakłada, że człowiek ustanawia swoją tożsamość w dialogu z otaczającym światem, innymi ludźmi, samym sobą i wymiarem transcendencji. W tym ujęciu relacje stanowią fundamentalne struktury konstytuujące podmiotowość. Autor pisze: „Przyjmuję następującą definicję roboczą hermeneutyki: hermeneutyka to teoria operacji rozumienia w ich odniesieniu do interpretacji tekstu"[924]. Hermeneutyczne podejście pozwala uchwycić, w jaki sposób Narratorki i Narratorzy konstruują sens własnego życia w obrębie znaczenia w odniesieniu do świata społecznego, wewnętrznego oraz sfery duchowej. Tak ujęta analiza umożliwia nie tylko rekonstrukcję indywidualnych doświadczeń egzystencjalnych, lecz także ich głębsze zrozumienie jako dynamicznych procesów nadawania sensu.

[922] D. Urbaniak-Zając, *O obiektywnej hermeneutyce jako metodzie interpretacji danych empirycznych*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja", 2010, nr 1 (49), s. 9.
[923] A. Walulik, *Edukacyjne wspomaganie…*, s. 87–89.
[924] P. Ricoeur, *Hermeneutyka i nauki społeczne…*, s. 7.

P. Ricoeur wyróżnia trzy rodzaje pośrednictwa, z którymi człowiek funkcjonuje w świecie: (1) referencyjność jako pośrednictwo między człowiekiem i światem, (2) komunikowalność, czyli pośrednictwo między człowiekiem a człowiekiem i (3) samozrozumienie, w sensie pośrednictwa między człowiekiem a nim samym i sferą transcendencji[925] i to spojrzenie stało się inspiracją dla przeprowadzenia interpretacji horyzontalnej wysłuchanych biografii.

Interpretacja tekstu ostatecznie staje się ingerencją w jego część lub całość, w celu odsłonięcia jego ukrytych znaczeń i podtekstów. Kończy się to zmianą tekstu źródłowego, który w zamian zyskuje wyjaśnienie i głębszy sens[926]. Tekst daje możliwość przeżywania zarówno siebie samego jak i własne człowieczeństwo. „Odtąd więc rozumieć – to pojmować siebie samego w obliczu tekstu. Nie polega to na tym, by narzucić tekstowi własną skończoną zdolność rozumienia, lecz na tym, aby się na działanie tekstu wystawić i uzyskać odeń siebie poszerzonego, jako propozycję istnienia odpowiadającego w najsensowniejszy sposób na oferowaną w dziele propozycję świata”[927]. Zgodnie z tą koncepcją, w kolejnych podrozdziałach będę syntetycznie interpretować relacje człowieka ze światem, ludźmi, sobą samym i własnym rozumieniem swojej wewnętrznej istoty.

W aspekcie relacji, naturalna i opisana w publikacjach naukowych kanwa biograficzna okresu dzieciństwa i adolescencji, tzw. pierwotna socjalizacja[928] mówi o tym, że człowiek, gdy się rodzi, nie jest jeszcze w pełni przygotowany do samodzielnego życia. Przez kilka pierwszych lat dokończenie tego procesu zachodzi w środowisku zewnętrznym w kontakcie z ludźmi i przedmiotami. Na podstawie tych kontaktów człowiek tworzy swoje relacje ze światem, ludźmi, sobą i duchowym aspektem siebie, są poddawane zmianie, bardziej lub mniej świadomie, w trakcie jego życia[929].

Klasyczna, słownikowa definicja relacji, rozumiana jest zarówno jako zależność między przedmiotami, pojęciami, a także wielkościami, jak i jako związki zachodzące pomiędzy osobami lub grupami społecznymi[930], okazuje się niewystarczająca w

[925] P. Ricoeur, *Życie w poszukiwaniu opowieści,* „Logos i Ethos”, 1993, nr 2, s. 230–231.
[926] M. Nowak-Dziemianowicz, *Walka o uznanie…*, s. 25.
[927] P. Ricoeur, *Język, tekst, interpretacja,* Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1989, s. 211.
[928] P.L. Berger, T. Luckmann, *Społeczne tworzenie rzeczywistości* PIW, Warszawa 1983.
[929] Tamże, s. 88.
[930] *Słownik języka polskiego PWN*, Warszawa 2007.

kontekście badań nad narracjami egzystencjalnymi. W ich obrębie relacje nie ograniczają się jedynie do wymiaru społecznego czy ontologicznego, lecz obejmują również personalne procesy formujące znaczenie i sens egzystencji. Dotyczą one miłości, duchowości, pytań o sens istnienia, doświadczenia bliskości, osobistych więzi oraz relacji funkcjonujących w ramach struktur społecznych[931].

Oprócz dynamicznej zmienności relacji międzyludzkich w czasie życia człowieka, ważne jest także uchwycenie ich wewnętrznej struktury i hierarchii znaczeń. G.W.F. Hegel, w ramach swojej filozofii ducha, wyróżnił różne poziomy relacyjności, które są nierozerwalnie związane z rozwojem świadomości i tożsamości człowieka.

Pierwszym podstawowym poziomem, jest wymiar relacji ukształtowany przez pożądanie. G.W.F. Hegel uznaje je za pierwotną formę świadomości, w której człowiek pragnie zawłaszczyć świat zewnętrzny, aby potwierdzić własną egzystencję. Relacja z drugim człowiekiem jest na tym poziomie zredukowana do funkcji narzędziowej, środkiem do zaspokojenia potrzeb[932].

Drugi poziom relacji to wymiar etyczny, ukształtowany przez rozum i wzajemne uznanie. W tym stadium relacja nie polega już na zawłaszczeniu, lecz na dialogicznym współistnieniu, w którym podmiot dostrzega w drugiej osobie autonomiczny byt. To tu pojawia się możliwość relacji partnerskiej, opartej na wzajemności, odpowiedzialności i wspólnym rozumieniu zasad moralnych[933].

Trzeci, najwyższy poziom to relacja duchowa, będąca wynikiem długiego procesu rozwoju świadomości i samopoznania. Duch, według autora, realizuje się poprzez wspólnotę, kulturę, religię i sztukę, prowadząc do coraz głębszego zrozumienia siebie oraz drugiego człowieka jako bytu wolnego i rozumnego[934]. Ten poziom relacji zawiera w sobie również wymiar religijny i egzystencjalny, odniesienie do Absolutu lub Boga, które przekracza relacje interpersonalne, nadając im uniwersalne znaczenie[935]. Heglowskie rozróżnienie poziomów relacji ukazuje, że relacyjność człowieka jest strukturą osadzoną w rozwoju świadomości i tożsamości, dlatego wszystkie poziomy relacyjności, od podstawowego do duchowego, uczestniczą w procesie kształtowania sensu życia człowieka oraz jej miejsca w świecie.

---

931 J. Gara, *Fenomenologiczne inspiracje hermeneutycznego rozjaśniania fenomenu edukacji,* „Kwartalnik Pedagogiczny", 2015, nr 2.
932 G.W.F. Hegel, *Fenomenologia ducha…*
933 Tamże
934 Tamże
935 A. Honneth, *Walka o uznanie…*

Według A. Honnetha, człowiek rozwija własną tożsamość i autonomię poprzez uznanie, które dokonuje się w określonych relacjach społecznych. Uznanie, to relacyjna praktyka społeczna, która zakłada dostrzeżenie wartości drugiego człowieka. A. Honneth wyróżnia trzy podstawowe formy relacyjnego uznania: (1) miłość i troska, gdzie relacje intymne dają podstawy do rozwoju zaufania zarówno do siebie jak i świata. W opowieściach biograficznych są one często osadzone w doświadczeniach dzieciństwa, przyjaźni, związków partnerskich i relacji rodzinnych, (2) szacunek prawny, który odnosi się do statusu jednostki jako podmiotu prawa, który jest równy wobec innych. W narracjach może być obecny jako temat wykluczenia, niesprawiedliwości lub przeciwnie, doświadczenia godności i (3) społeczna aprobata, czyli uznanie za unikalny wkład danej osoby w życie wspólnoty. To uznanie często pojawia się w refleksjach dotyczących pracy, misji życiowej, duchowości, czy działalności społecznej. U podstaw wszystkich trzech form uznania leży relacja międzyosobowa, która odzwierciedla społeczne normy, jak również aktywnie konstytuuje podmiotowość. Z tej perspektywy biografia jednostki nie może być rozpatrywana w oderwaniu od relacji, które wpływają na rozwój jej tożsamości[936].

Narracja biograficzna ujawnia strukturę, w której ludzie walczą o uznanie, napotykają jego brak lub odnajdują go w innych mniej oczywistych formach takich jak duchowość, kontakt z naturą lub działalność altruistyczna. Relacje są tym, co konstytuuje zarówno strukturę życia jak i sens narracji o tym życiu. Z tej perspektywy również pytania o miłość, duchowość czy relację z Bogiem, obecne w przedstawionych biografiach, mogą być interpretowane jako próby uzyskania uznania w jego najgłębszym, duchowym wymiarze. Uznanie przestaje być wtedy jedynie kategorią społeczną, staje się kategorią egzystencjalną[937].

Interpretacja usłyszanych i zapisanych poprzez transkrypcje biografii ma charakter hermeneutyczny i służy jako pośrednik do wyjaśnienia istniejących zjawisk i ich sensu. P. Ricoeur przekonuje do odnowy, nowego spojrzenia na egzystencję ludzką poprzez interpretację: „jedynie interpretując, możemy ponownie słyszeć i rozumieć”[938] i

[936] Tamże
[937] Tamże
[938] P. Ricoeur, *Egzystencja i hermeneutyka…*, s. 69.

dodaje, że właściwa hermeneutyka, to interpretacja dostosowana do tekstu za pomocą symboli i ich rozumienia[939]. Hermeneutyka w heglowskim rozumieniu nie dąży do odtworzenia pierwotnej przyczyny pracy autora, a raczej to świadomość ducha interpretuje pierwotną przyczynę oraz tekst autora jako refleksję wobec współczesnego życia[940].

Przytoczone biografie, zazwyczaj w drugiej części narracji, dotyczące rozwoju duchowego, wykazują strukturę procesową zwaną biograficznymi planami działania. Charakteryzują się doświadczeniami, wywodzącymi się z wewnętrznej spontaniczności człowieka i intencyjnie dążą do wyrażania siebie. „Chodzi przede wszystkim o autonomiczne, długoterminowe linie działania związane z tym, kim jednostka chce być, do czego pragnie dążyć i jak zamierza organizować swoje życie. Ich cechą jest optymistyczny nastrój nosiciela biografii, emocjonalne, ale i fizyczne zaangażowanie w tworzenie, rozwijanie i modyfikowanie własnych planów oraz pełne żywych oczekiwań i ekscytacji nastawienie wobec przyszłości”[941].

Droga życiowa każdego człowieka naznaczona jest pytaniami, o to: co, jak i dlaczego się z człowiekiem dzieje? Kolejne pytania dotyczą znaczenia zachowania ludzi wobec siebie samych i innych. Pytania te dotyczą zarówno badanych jak i badacza, który odwołuje się podczas interpretacji tekstów do własnych znaczeń, przedzałożeń oraz przedrozumienia i to stanowi jego oryginalność[942].

Takie podejście towarzyszy interpretacji horyzontalnej[943] w tej części rozprawy. Nauka pochodząca z biografii bierze się ze świadomości, refleksji, autorefleksji, podsumowywań, czy też z opowiadania historii. Przyjęcie nowej wiedzy odbywa się poprzez uznanie jej jako swojej oraz zinternalizowanie przez doświadczenie biograficzne. „Dlatego też narracja, opowiedziana historia, jest najważniejszym instrumentem biograficznego uczenia. Można więc powiedzieć, że nie ma innej wiedzy niż wiedza biograficzna”[944].

---

[939] Tamże
[940] F.G. Gadamer, *Prawda i metoda…*, s. 245.
[941] K. Kazimierska, K. Waniek, *Autobiograficzny wywiad…*, s. 112.
[942] M. Nowak-Dziemianowicz, *Doświadczenia rodzinne…*, s. 60–61.
[943] J.M. Michalak, *Uwarunkowania…*, s. 243.
[944] A. Bron, *Biograficzność w badaniach andragogicznych*, „Dyskursy Młodych Andragogów”, 2009, nr 10, s. 49.

Niniejsza analiza oscyluje wokół pól tematycznych związanych z biograficznymi punktami zwrotnymi oraz transformacją tożsamości, zarówno zbiorowych jak i indywidualnych. Towarzyszy tym procesom stabilizowanie światopoglądu na temat własnego życia[945]. Dostarcza ona wartościowego wglądu w takie wymiary jak: (1) makroprocesy, (2) procesy biograficzne i (3) procesy interakcyjne procesualnego charakteru zjawisk społecznych[946]. Zrozumienie sytuacji biograficznych dotyczących relacji ze światem, ludźmi, sobą i z Bogiem, daje szansę dotrzeć do istoty rozwoju człowieka a w konsekwencji do mądrości życiowej, która jest jednym z celów życia człowieka.

J. Golonka-Legut uważa, że „indywidualne doświadczenie życiowe, staje się więc obszarem procesu całożyciowego uczenia się człowieka, który wymaga właściwego odczytania, zrozumienia i refleksji edukacyjnej. Wówczas jest możliwe jego świadome wykorzystanie w planowaniu i realizacji działań edukacyjnych – w dydaktyce biograficznej oraz/i międzypokoleniowej”[947]. Opowieść o własnym życiu pełni istotną funkcję integrującą doświadczenie egzystencjalne człowieka. Umożliwia ona nie tylko podsumowanie dotychczasowych przeżyć, lecz także uchwycenie jakości własnego człowieczeństwa. Narracja autobiograficzna sprzyja odkrywaniu sensu życia, nadawaniu znaczenia podjętym działaniom oraz refleksji nad jakością relacji — zarówno z osobami przypadkowymi, jak i z bliskimi, sobą samym czy Bogiem. Proces ten otwiera przestrzeń do autorefleksji nad tym, kim się jest, co się czuje, jak się działa oraz jakie myśli towarzyszą człowiekowi w jego codziennym istnieniu.

Nieocenioną pomocą jest porządkowanie, które odbywa się poprzez struktury językowe i umożliwia transfer myśli i emocji pomiędzy światami: (1) wewnętrznym i zewnętrznym, (2) dalekim i bliskim, (3) realnym i wyobrażonym[948], (4) preferowanym i niechcianym. Dodatkowo, jak pisze B. Ecler-Nocoń „Jeśli analizie pod wybranym kątem podda się bardzo wiele biografii, to wyłoni się pewien uporządkowany obraz reguł wewnętrznych, właściwości, prawideł, sensów, jakaś uniwersalna prawda o człowieku,

[945] W. Runyan, *Historie życia a psychobiografia. Badania teorii i metody*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1992.
[946] A. Rokuszewska-Pawełek, *Wywiad narracyjny…*, s. 26.
[947] J. Golonka-Legut, *Edukacyjny potencjał…*, s. 245.
[948] A. Bron, *Biograficzność w badaniach…*, s. 44.

jego relacjach, o tym co go niszczy, a co rozwija, o celach, wyborach, wartościach, słusznościach, zasadach, normach, reakcjach”[949].

Dla badaczy reprezentujących perspektywę interpretatywną biografie stanowią znacznie więcej niż zbiór faktów, obiektywnych zdarzeń czy zjawisk fizycznych. Narracje biograficzne, choć osadzone w konkretnej rzeczywistości, nie są jedynie zapisem wydarzeń. Badacz wnosi do analizy komponent interpretacyjny i argumentacyjny, nadając opowieściom głębszy wymiar znaczeniowy[950].

W niniejszej pracy uwzględnione zostały podjęte przez Narratorki i Narratorów wątki metafizyczne i transpersonalne, w tym pytania o Boga, duchowość, bezwarunkową miłość oraz zasady rządzące światem, które niejednokrotnie przyjmują postać odwróconego porządku oznaczającego, że to, co wewnątrz, ukazuje się na zewnątrz[951]. Ujęcie to pozwala nie tylko na poszerzenie definicji relacji, ale także na jej pogłębienie, poprzez odniesienie do wymiarów egzystencjalnych i duchowych, obecnych w osobistych narracjach[952].

Pojęcie relacji jest kategorią złożoną, oznacza kontakty międzyludzkie, podejście do świata, rozumienie siebie i własnej transcendencji, ale także ich jakość, głębię i rodzaj więzi. Żeby w pełni ją zrozumieć, trzeba uwzględnić inne pojęcia, które ją konstytuują i różnicują, takie jak miłość, uznanie i komunikacja, które zarówno je opisują, jak i charakteryzują. Stanowią kluczowy element refleksji nad biografiami analizowanymi w niniejszej pracy. Przedmiotem badań są biografie oraz zachodzące w nich zmiany, rozpatrywane w kontekście doświadczenia rozwoju osobistego w ramach duchowości. Szczególne znaczenie przypisuje się pojęciu miłości, które przewija się w całej pracy, gdyż duchowość nie może istnieć w oderwaniu od miłości, zarówno do Boga, jak i do samego siebie, innych ludzi oraz świata zewnętrznego. W myśl buddyzmu zen, E. Fromm pisze „(…) aby obrać naukowy kierunek poszukiwania powinien on być odwrócony i wtedy jaźń trzeba uchwycić od wewnątrz a nie z zewnątrz”[953]. Ten wybitny psycholog i

[949] B. Ecler-Nocoń, *Wyprawa na górę Maslowa – rozważania o procesie wychowania*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2021, s. 36-37.
[950] P. Ricoeur, *O sobie samym jako innym*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005.
[951] K. Wilber, *Krótka historia wszystkiego*, Jacek Santorski & Co, Warszawa 2007.
[952] M. Nowak-Dziemianowicz, *Narracja – Tożsamość – Wychowanie. Perspektywa przejścia i zmiany*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja” 2011, nr 3.
[953] E. Fromm, *Buddyzm zen i psychoanaliza*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2016, s. 45.

filozof konkluduje tę teorię w sposób jednoznaczny, „Tutaj jedynie jest całkowita i nieuwarunkowana afirmacja podmiotu i przedmiotu, siebie, innego, świata, istnienia (…) swojej jaźni, za pomocą swojej jaźni, przez swoją jaźń, jako jaźń-ego”[954].

W opisowych i transformacyjnych badaniach humanistycznych, jakie zamieściłam w rozważaniach o duchowości, ważne są cztery etapy: krytyka, narracja, rozumienie i zmiana. Koncepcję o nawie KRYNAROZ opracowała M. Nowak-Dziemianowicz, metodolożka pedagogiki krytycznej i badań jakościowych[955].

Krytyka (KRY) uważana jest za kompetencję identyfikowania ukrytych przejawów niesprawiedliwości, a następnie ich odkrycie, zrozumienie i opisanie. Dotyczy to głównie mechanizmów dominacji w systemach społecznych. Narracja (NA), czyli opowieść Narratorek i Narratorów zarówno o życiu i wydarzeniach, jak i uczuciach czy działaniu, w koncepcji autorki rozumiana jest jako sposób nadawania sensu doświadczeniom, (re)konstruowania tożsamości oraz umacniania komunikacji i doskonalenia relacji społecznych. Rozumienie (RO) prowadzi do uchwycenia wspólnie podzielanych sensów jak i wspólnie postrzeganego bycia w świecie. Ważne jest, by dostrzec sens, wspólne znaczenia i konteksty społeczne, by następnie poddać je zmianie. Zmiana (Z) niewątpliwie w czasach pędzącej ponowoczesności jest stałym elementem życia, z jednej strony prowadzącym do niepewności z drugiej do elastyczności i nowej, lepszej jakości życia[956].

W metodologii jakościowych badań humanistycznych, w których stosowana jest metoda wywiadu narracyjnego, badacz „ma prawo do sformułowania i ujawnienia własnego celu badań”[957]. W niniejszej pracy celem badań jest uchwycenie indywidualnych, osobistych znaczeń, jakie Narratorzy nadają pojęciu rozwój duchowy. Źródłem refleksji są przytoczone przez Narratorki i Narratorów fragmenty ich biografii, historie ich życia. Przywołanie owych subiektywnie nadanych przez nich znaczeń oraz wybranie przeze mnie kategorii pojęciowych, teorii i koncepcji, stanowi sposób analizy w części empirycznej. Zarówno przytoczone, wybrane wątki, jak i sposób analizy są moim wyborem jako badaczki i należy uwzględnić fakt, że mój sposób myślenia, doświadczenie, wiedza i sposób w jaki komunikuję się ze światem, miał wpływ na ich wybór.

[954] Tamże, s. 252–253.
[955] M. Nowak-Dziemianowicz, *Szkoła jako…*
[956] Tamże, s. 24–27.
[957] M. Nowak-Dziemianowicz, *Doświadczenia rodzinne…*, s. 71.

3.2. Referencyjność. Relacje ze światem

Znaczenie referencyjności w interpretacji tekstu w ujęciu P. Ricoeur'a, odnosi się do aktywnego procesu tworzenia znaczenia. Poprzez interpretację tekstu, pojawia się możliwość spojrzenia na przedstawiony świat Narratorek i Narratorów, jak również na ich własne rozumienie rzeczywistości, co prowadzi do głębszego rozumienia. W ten sposób, hermeneutyka staje się narzędziem refleksji nad ludzkim bytem i miejscem w świecie. P. Ricoeur postrzega tekst jako autonomiczny byt, który poprzez swoją strukturę odsyła do świata, umożliwiając czytelnikowi jego interpretację[958]. Referencję P. Ricoeur syntezuje następująco: „to «co» dyskursu stanowi jego sens, a «o czym» – to jego referencja"[959]. Odróżnia semiotykę (naukę o znakach) od semantyki (nauki o zdaniu, która dotyczy pojęcia sensu) oraz zdarzenie od znaczenia. Zarówno semiotyka jak i zdarzenie nie są wystarczające dla zrozumienia sensu, potrzebna jest semantyka i znaczenie, „Przekroczenie zdarzenia w znaczeniu jest swoistym rysem dyskursu"[960].

Pod pojęciem relacji człowieka ze światem, zawarłam kilka ważnych relacji człowieka z różnymi kulturami świata, krajami, rasami, narodami i mniejszościami narodowymi, religiami oraz pieniędzmi i biznesem. Ważne są również relacje i przekonania dotyczące, wyglądu, postaw, profesji, instytucji, systemów i wszelkich rzeczy funkcjonujących w świecie, które mogłyby wywołać emocje, odczucia, przekonania, na których człowiek buduje obraz siebie w świecie. W systemie szkoleń ThetaHealing® temu tematowi poświęcony jest kurs *Relacje ze światem* [961]. Głównymi podejmowanymi wątkami na tym kursie są różne, światowe kultury i wierzenia, podejmowane w celu zmiany przekonań oraz objęcia i zaakceptowania wszelkich systemów funkcjonujących w świecie z prawdziwą, bezwarunkową miłością.

Narratorzy, którzy mieli doświadczenie podróżowania bądź emigracji podjęli następujące wątki dotyczące relacji ze światem poza granicami kraju:

No i tam były wycieczki, imprezy, świetna grupa ludzi, którą poznałam, taka międzynarodowa, fińsko-niemiecko-francusko-islandzko-węgierska, z którą później jeździliśmy po świecie. I te wycieczki do Francji, do Hiszpanii, do Rosji i do Islandii, ale

[958] D. Góras, *Ukazywanie świata i zawiązywanie dialogu: kwestia języka u Hansa-Georga Gadamera i Paula Ricoeura,* „Kultura i Wychowanie" 2024, nr 1.
[959] P. Ricoeur, *Teoria interpretacji: dyskurs i nadwyżka znaczenia,* [w:] *Język, tekst, interpretacja,* Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1989, s. 80.
[960] D. Michałowski, M. Otrocki, *Hermeneutyka dyskursu według Paula Ricoeura*, „Kwartalnik Filozoficzny" 2013, nr 4.
[961] V. Stibal, *The ThetaHealing®. Światowe Relacje…*

to był fajny czas w moim życiu. Pamiętam teraz, jaką podjęłam decyzję, jakoś rozmawiając z ojcem przez telefon, że nie pojadę odwiedzić koleżanki w Japonii, do dzisiaj tego żałuję. (Róża).

W ogóle ludzie, których ja spotkałam kiedykolwiek w moim życiu, to sami dobrzy ludzie. Nawet jak ktoś mówi, że lekarz jakiś tam w Norwegii nie taki, to nie wiem, ja trafiam zawsze na dobrego. Nie wiem, zawsze tak było. (Zofia).

Tam w Australii też był ThetaHealing® i też tam z niego korzystałam, w sensie sama nad sobą, ale też tam Instytut ThetaHealing® był w Brisbane i też tam jeździłam. (Jagoda).

I to wyleganie Finów na słońce jak przychodzi lato, na tych festiwalach, po prostu, żeby tam posiedzieć na tym świetle, to było fajne przeżycie. (Róża).

W ogóle nauczyłam się w Norwegii, że nie można planować. Obojętnie jaki miałam plan, z planów nigdy nic nie wychodziło. Już mogłam mieć tak poukładane w Norwegii, a wszystko było inaczej. Tego nauczyła mnie taka Norweżka, dokładnie tego, że jest dokładnie jak jest! I to trzeba przyjąć. (Zofia).

To był dobry okres, bo w Ameryce generalnie nie wiem, tam gdzie ja byłem, była taka energia szczęścia. Generalnie przerzucasz te arbuzy, niczym się nie martwisz, płacą ci dobrze, później jest impreza i generalnie żyć, nie umierać, nie? 20-letni studenci, niedaleko plaża, studentki z różnych krajów, no bomba jak gdyby. Fantastyczna impreza. (Bruno).

Wiem, że ważna jest inwestycja w rozwój, czyli każdy rok zaczynałam, oprócz zainwestowania pieniędzy w kolejne szkolenie certyfikacyjne, czy recertyfikacyjne ThetaHealing®, co wiązało się też z dużymi wydatkami, jak podróż do Stanów, czy chociażby nawet do Szwajcarii, w różnego rodzaju szkolenia, czy wspomnianą tutaj psychobiologię, czy praktycznie każdy rok zaczynam z czymś nowym, dodatkowym. (Marianna).

Wypowiedzi Narratorek i Narratorów odzwierciedlają entuzjazm, otwartość i pozytywne nastawienie wobec innych kultur, narodów, miejsc oraz obyczajów. Przejawia się w nich również elastyczność, wiara we własne możliwości i gotowość do podejmowania nowych wyzwań. Postawy te wpisują się w ramy teorii transgresji autorstwa J. Kozieleckiego, która opisuje człowieka jako istotę zdolną do przekraczania

granic własnych możliwości, schematów i przyzwyczajeń w dążeniu do rozwoju[962]. Do założeń transgresyjnej koncepcji człowieka[963], która obserwowana jest w wywiadach należą: (1) wolność wyboru, dzięki której człowiek jest bytem sprawczym, myślącym, decydującym i wykonującym, (2) wewnątrzsterowność, gdzie odrzucany jest determinizm fizykalny i biologiczny na rzecz działania na podstawie unikatowości, osobowości i nowych idei, (3) potrzeba hubrystyczna, główna siła napędowa, rozumiana jako metapotrzeba potwierdzania własnej wartości, przejawiająca się transgresjami twórczymi, ekspansywnymi, budowaniem nowych form lub burzeniem starych struktur, (4) rozwój, budowanie dobrobytu i dobrostanu poprzez świadome ukierunkowanie na rozwój wewnętrzny i zewnętrzny, kształtowanie własnej osobowość, wzrost, wzbogacanie kultury, (5) świadomość metafory światła i ciemności, czyli zdawanie sobie sprawy z ograniczonej świadomości i samoświadomości oraz z tego, że pewne zjawiska psychiczne pozostają poza świadomością, (6**)** wpływ myśli i czynów transgresyjnych człowieka na jego poziom człowieczeństwa i moralność, „na to, jakie miejsce zajmuje on na skali dobra i zła; to pod ich wpływem staje się ludzki lub nieludzki”[964].

Ostatni z zamieszczonych cytatów – wypowiedź Marianny – nawiązuje jednocześnie do tematu relacji z poziomem podstawowym, w rozumieniu zarówno V. Stibal autorki metody ThetaHealing®[965] jak i A. Maslowa w koncepcji piramidy potrzeb[966], opartym o przetrwanie, dobrą jakość życia i pieniądze. Relacje z pieniędzmi i biznesem są jedną z częściej podejmowanych sfer zarówno w badanych narracjach jak i w poszukiwanych teoriach dotyczących relacji, być może z powodu konieczności przetrwania, czy odpowiedzialności utrzymania rodziny, a może z powodów ambicjonalnych. Z pewnością uwarunkowania społeczne wynikające z ramy czasowej nazwanej płynną nowoczesnością[967], gdzie sukces, kariera, elastyczność, kreatywność, odpowiedzialność, ciągły rozwój wyznaczają podstawy bytu zarówno dla kobiet jak i dla mężczyzn, również wpływają na ważność tematu biznesu.

Narratorzy w swoich narracjach podejmują wątek pracy zawodowej diachronicznie[968], w dwóch momentach życia, przed i po duchowej transformacji. Oto

[962] J. Kozielecki (red.), *Nowe idee w psychologii. Psychologia XXI wieku*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2009.
[963] J. Kozielecki, *Psychotransgresjonizm. Nowy…*
[964] Tamże, s. 25.
[965] V. Stibal, *ThetaHealing®. Wprowadzenie…*
[966] A. Maslow, *Motywacja i osobowość…*
[967] Z. Bauman, *Płynna nowoczesność,* Wydawnictwo Literackie, Kraków 2006.
[968] D. Bertaux, *Analiza pojedynczych…*, s. 320.

przykłady wypowiedzi z czasu przed transformacją duchową, w których obecna jest zewnątrzsterowność. Narratorzy zależą od szefów, korporacji i wspólników:

Hmm, znowu mój entuzjazm, że tak powiem, był tak duży, że zadzwoniłem do tego poprzedniego szefa, który był w tej mordowni naszej, który był już na tym etapie starszym managerem w Deloitt'cie i tak z dnia na dzień zmieniłem robotę. On tam poszedł, to załatwił, ja miałem tylko jedną rozmowę, spotkałem się z jego szefem i klepnęli to jakoś tak w 3 dni. (Bruno).

Potem jak tam pracowałam rok w tej Warszawie, czy półtora, to z doświadczeniem w CV mogłam wrócić do Trójmiasta pracować zdalnie dla innych firm. (Róża).

Otwarłem swoją firmę, bo wcześniej to otwarliśmy sklep, potem kilka sklepów, potem hurtownię z wędlinami, jednak byłem cały czas jako pomocnik w tym i nie czułem się z tym tak komfortowo, ze względu na to, że moje zdanie się nie liczyło, dlatego otwarłem swoją firmę, ale ona po kilku latach upadła. (Paweł).

Później zaczęła się praca w korporacji, dostałam bardzo dobrą pracę, aż byłam zdziwiona, że aż za takie pieniądze, też jak na tamte czasy. Najpierw bardzo dużo pracowałam, bardzo dużo z siebie dawałam, jednocześnie też wtedy chodziłam czasami w weekendy pracowałam w restauracji, no i cały czas żeby dużo pracować, żeby osiągnąć, żeby zarabiać te pieniądze, ale pieniądze nigdy mnie nie cieszyły. (Jagoda).

I właśnie wtedy dostałam nowe stanowisko, jako osoba do szkolenia i wprowadzania ludzi do firmy. To było coś, co było dla mnie piękne i super, ale przyszedł taki moment, kiedy pracowałam i po pracy zaczęłam szukać innej drogi. Pojawiałam się na różnych kursach, w różnych organizacjach, trafiałam na różne osoby, z którymi organizowałam potem duże eventy, rożne spotkania dla przedsiębiorców, ale i tak szukałam swojej drogi. (Aneta).

Wiele książek o relacjach napisano właśnie dla biznesu. „Biznes bez zarządzania relacjami nie ma racji bytu. Pamiętaj o tym – kontrolując relacje, kontrolujesz całą grę"[969]. Patrząc na życie i funkcjonowanie w świecie jak na grę, łatwo można zauważyć podobieństwo. Żaden człowiek nie może żyć zupełnie sam przez całe życie.

Emocje wpływają na biznes, pieniądze na samopoczucie, dając chwilę ulgi od strachu przed unicestwieniem ciała, wszystko przenika się nawzajem. Relacja ze światem, w której świat fizyczny przenikany jest światem duchowej dojrzałości, z miłością jako priorytetem, tworzy pełnię egzystencji. „Niebo nie jest w innym miejscu

[969] T. Richardson, A. Vidaurreta, T. Gorman, *Biznes to sport kontaktowy*, Wydawnictwo Onepress, Gliwice 2005, s. 16.

czy w innym czasie, lecz jest ono dokładnie tu, gdzie my. Tak, nawet Ziemia, nawet materialna rzeczywistość, nie jest oddzielona od Ducha, chyba że postanowimy postrzegać oddzielenie"[970].

Relacje z innymi ludźmi, światem nieożywionym oraz ze światem duchowym są kluczowe dla rozwoju. W metodzie ThetaHealing® dwa kursy poświęcone są finansom i obfitości: *Manifestacja obfitości*[971] oraz *Życie to gra*[972]. V. Stibal sprecyzowała powszechne przekonania oparte na lęku, które należy zamienić na przekonania oparte na miłości. W konsekwencji, fizyczna rzeczywistość sama zacznie się zmieniać wg przekonań i emocji, które zarządzają umysłem człowieka. Pełna odpowiedzialność za własne myśli, przekonania, uczucia, porzekadła, przysłowia czy intencje, pozwala człowiekowi tworzyć nowe relacje ze światem, na nowych zasadach.

Po transformacji poprzez kursy i szkolenia, osoby, które udzieliły mi wywiadu, odwołują się do wykonywanych zadań zawodowych w odmienny sposób, przejawiając opisane wcześnie cechy transgresji. Większość Narratorek i Narratorów zmieniła typ, styl, szybkość oraz czas pracy, niektórzy pracują tylko dorywczo lub zrezygnowali z pracy.

Poprzez ThetaHealing®, to odkryłam, że po pierwsze: będąc uduchowioną osobą mogę być bardzo zamożną, niezależną finansowo kobietą, że nie muszę już szukać mężczyzny, który będzie moją ostoją finansową, że jako kobieta mogę stworzyć właśnie wolność finansową, że mogę otaczać się ludźmi, którzy odzwierciedlają moje atrybuty. (Marianna).

Firma jest już na spółce z o.o., co jest mega efektywne, polecam każdemu, biuro jest w Hotelu Europejskim, nie wiem czy kojarzysz budynek, taki pałac na Krakowskim Przedmieściu, a ja jestem prezesem. (Bruno).

Zwolniłam się. Wszystko z godnością, uczciwie, tak jak należy. I przyszedł taki moment, że potrzebowałam coś jeszcze i otwarły mi się drzwi na Vedic Art. Metoda malowania intuicyjnego. Mam swoją małą działalność artystyczną i uzdrawiam. (Aneta).

Ze strachem, ale zrezygnowałam z badań klinicznych, to nie jest już mój świat, szpitale, onkologia, lekarze, procedury, zatajanie wyników, nie chcę tego. Teraz przyjmuję pacjentów na znanym lekarzu jako psycholog i chcę uczyć tego, czego sama się nauczyłam tworząc kursy online. Marzę też o doktoracie i stworzeniu nowej metody, ale

[970] R. Wereżyński, *Jak Niebo schodzi…*, s. 19,
[971] V. Stibal, *The ThetaHealing®. Manifestacja i obfitość…*
[972] V. Stibal, H. Miyazaki, *ThetaHealing®. Życie to gra…*

nie chcę jeszcze o tym mówić, o takim połączeniu duchowości i psychologii. Bardzo jasno widzę tą drogę dla siebie i dla świata. (Róża).

Teraz robię masaże, miałem dość już firm, wstawania o 4 rano, biegania i stresu. Mam takie zdolności bioenergetyczne, więc z nich korzystam. Zawsze lubiłem pomagać, to jest już nieuleczalne (śmiech). (Paweł).

W tej świadomości, prawdziwy rozwój duchowy świadczy o tym, że bogactwo ducha równa się bogactwu na ziemi. Bogactwo w takim stopniu, na ile osoba w sobie potrafi to przyjąć i dostroić się do tego bogactwa. Ponieważ bogaty, to jest ten który ma boga w sobie! (Marianna).

No, mogłabym być szczęśliwa, pracować sobie w korporacji, zarabiać dobre pieniądze, ale teraz z tego rezygnowałam. Więc są zagrożenia, że tak powiem, ale jak by nie było, rzeczywistość jest taka, że jesteśmy tutaj po to, żeby rozwijać swoją duszę, a nie gromadzić dobra. Teraz pracuję na pół etatu w galerii sztuki, mam do czynienia z pięknymi obrazami i jeszcze we fundacji dla niepełnosprawnych. A szczerze, to szukam jeszcze czegoś nowego, gdzie mogłabym się rozwijać, ale raczej pracy z ludźmi. (Jagoda).

No…teraz nie będę pracować przez jakiś czas. Sprzedałam mieszkanie w Asker, kupuję dom na odludziu i jeszcze mi zostanie, by sobie odpocząć trochę. Ja się bardzo napracowałam w życiu, dość już. Mam 52 lata i muszę zwolnić i znalazłam sposób. Duch Święty mnie prowadził jak po sznureczku. Domy w Norwegii, dalej od Oslo są tanie. (Zofia).

Ja już przeszłam tą transformację, proces inwalidztwa, i tułaczkę po świecie, i rozwód, i problemy osobiste, i jeszcze inne rzeczy, i jednocześnie mam sukces jako kobieta, posiadająca niezależność finansową, no i ta systematyczność, mój ciągły rozwój. (Marianna).

Wszyscy autorzy przytoczonych w tej pracy biografii, po ukończeniu lub w trakcie nauki metodą ThetaHealing® zdecydowali się zapoznać z treścią „Kursu Cudów”[973]. W czasie, zbiegło się to z czasem pandemii, powstałej sytuacji strachu o zdrowie i życie, co aktywowało lęk egzystencjalny. Myśli ludzi częściej nakierowane były na własną śmiertelność, życie po śmierci, życie wieczne, mistycyzm, duszę i na to, co człowieka może spotkać po śmierci. Wiara w Boga, bez względu na bycie religijnym lub nie, okazała się dużym wsparciem zdrowia psychicznego. W czasie pandemii uwaga Narratorek i Narratorów częściej i z większą mocą skierowana była na rozwój duchowy.

[973] H. Schucman, K. Wapnick*, Kurs Cudów*…

Celem spotkań online jak i na żywo było opanowanie lęku oraz wzbudzenie większego zaufania i wiary w Boga. Głos mistyków mówi o relacjach ze światem tak: „Relacje w tym świecie są wynikiem tego jak świat jest widziany. A to zależy od tego, która z emocji została wezwana do posłania swoich posłańców, by na niego patrzyli i wrócili ze słowem o tym, co zobaczyli. Posłańcy lęku są tresowani terrorem i drżą, gdy ich mistrz ich wzywa, aby mu służyli. (…) Duch Święty dał ci posłańców miłości. (…) Jeśli będziesz wysyłała jedynie posłańców danych ci przez Ducha Świętego, nie chcąc innych posłań prócz ich, nie zobaczysz już lęku. Świat zostanie przekształcony na twoich oczach, obmyty z winy i delikatnie odnowiony pięknem. Świat nie zawiera innego lęku poza tym, jaki ty nań nałożyłaś”[974]. Taka zamiana lęku na miłość, duchowy sposób radzenia sobie z lękiem egzystencjalnym ostatecznie okazał się wyborem jakiego dokonali moi rozmówcy.

Obraz rozwoju duchowego Narratorek i Narratorów w kontekście ich relacji ze światem, ze szczególnym uwzględnieniem aspektów finansowych, zawodowych oraz poczucia obfitości, uległ zmianie w wyniku transformacji i przejawił się w codziennym życiu jako zmiana środowiska, wzrost zaufania do świata, siebie samych i wyższych sił duchowych.

Wszyscy Narratorzy i Narratorki zostali wychowani w tradycji chrześcijańskiej. Część z nich doświadczyła pozytywnych skojarzeń związanych z religią, traktując ją jako fundament swojego rozwoju duchowego. Ich ścieżka ewoluuje w kierunku stopniowego przechodzenia od chrześcijańskiego systemu wierzeń ku koncepcji Boga pojmowanego w sposób bezosobowy i pozareligijny. Głównym czynnikiem motywującym tę transformację są dostrzegane przez nich podziały wynikające z instytucjonalnego charakteru religii. Oto fragmenty narracji opisujące tego typu ewolucję duchową:

Wtedy pamiętam, że dobrze się rzeczywiście czułam u dziadków, bo tam była zasada. Jest 10.00 jest suma, idziemy. O, i wieczorne modlitwy były, zawsze, zawsze! Słyszałam jak oni się modlą, w różańcu, że mówią, dla mnie to był taki wyraz ich miłości i oni rzeczywiście do tej pory w tej modlitwie cały czas są i to było dla mnie takie piękne. Dobrze się wtedy czułam. W tej energii lubiłam być i przebywać w niej, więc gdzieś tam od mojego dzieciństwa, to ta duchowość gdzieś była obecna. Jednak był cały czas ten impuls we mnie, który był do poszukiwania czegoś więcej, czyli, że to nie jest tylko tak, że ta jedyna forma wyrazu duchowego jest tą jedyną formą wejścia w tą sferę duchową. (Lilianna).

[974] H. Schucman, *Kurs Cudów. Materiały źródłowe…*, s. 642–643.

Chodziłam do takiego zgromadzenia sióstr, kiedy uczestniczyłam w tych oazach, spotkaniach, to była moja taka siła wewnętrzna, że dam radę. Zawsze właśnie te osoby mnie wspomagały i jeszcze jak chodziłam właśnie do tych sióstr, to one były taką ostoją, że mnie uczyły tego życia, pokazywały co i jak. Za każdym razem mówiono mi, że zawsze kiedy upadnę, to zawsze mogę wstać. Mimo, że może ja czegoś nie rozumiałam jeszcze, z tego punktu w którym jestem dzisiaj, to nauczyło mnie to przede wszystkim siły. Siły, że „nigdy nie wątp, kiedy jest trudno", siostry pomogły mi to przejść. (Aneta).

Ale babcia z dziadziem oni właśnie nas bardzo dużo przyjmowali do tej modlitwy porannej, modlitwy wieczornej. Tam Anioł Pański, godzina 12:00 i 15:00 koronka i to zawsze tak było jak tam u nich byłam, że tej modlitwy było dużo i było czytanie też Biblii, jakiś książek. Babcia też miała „Wróżkę" od czasu do czasu, miała też jakieś takie pisma. Ta „Wróżka" mnie najbardziej interesowała. Pamiętam jak z babcią chciałyśmy robić rytuał na czerwonym obrusie, ale później babcia gdzieś tam przeczytała, czy usłyszała w kościele, że to nie jest dobre, że to jest tarot, że to jest diabeł w tym czy coś, no i później się ona odwróciła od tych pism typu „Wróżka", „Nieznany Świat", a to bywało u niej w domu, jeszcze jak byłam taka mniejsza. (Jagoda).

Inni Narratorzy i Narratorki zdecydowanie odrzucają religię, uznając ją za system oparty na manipulacji, kontroli oraz podtrzymywaniu hierarchicznych struktur władzy, za konstrukt społeczny, który – zamiast prowadzić do duchowej autonomii – ogranicza indywidualne poszukiwania i podporządkowuje jednostkę zbiorowym narracjom. Krytykują oni dogmatyzm, instytucjonalne nadużycia oraz historyczne przykłady instrumentalnego wykorzystywania wiary do celów politycznych, ekonomicznych i osobistych. Oto przykłady, fragmenty narracji:

Mam wrażenie, że wszystkie te religie są tworzone po to, by jakoś tam trzymać ten dostęp do Boga. Zresztą już od najwcześniejszych naszych czasów, to był jakiś kapłan, co miał dostęp do Boga powiedzmy, ale ten kapłan tylko rozmawiał z nim, tak? Ale to tylko była taka ograniczona wiedza, tylko dla nich i co oni chcieli to przekazywali, a nie chcieli, to nie. I myślę, że tutaj też, czy kościół, czy kapłani ograniczają w jakiś sposób ten dostęp mi do Boga. (Paweł).

A bo ksiądz kazał mi czytać Biblię za karę, że miałam dziecko przed ślubem. Oczywiście czytałam, bo lubiłam w swoim czasie książki kryminalne, więc Stary Testament całkowicie zadowolił moje zamiłowania (śmiech). (Marianna).

Pamiętam jak mnie ciotka straszyła takim obrazem z piekłem. Dasz wiarę? Miała nad łóżkiem obraz, a na obrazie piekło i mi mówiła „widzisz, jak będziesz niegrzeczny, to tam pójdziesz”. (Paweł).

Od dziecka chodziłam tylko jak było coś fajnego w kościele, choinka, wesele czy coś. Tak dla towarzystwa, w ostatniej ławce siedziałam i rozrabiałam. A potem koleżanka mi powiedziała, że jak coś tam zrobię, to będę miała wielki grzech, a ja nie czułam, że to jest takie wielkie i po prostu nie chodzę do kościoła od dziecka. (Zofia).

Ja w wieku 13 lat, a ten ksiądz przyjechał zaraz po święceniach, miał 26 lat, wiesz? No i on, jakby, w pewnym czasie bardzo sobie mnie upodobał. Dużo przyjeżdżał do nas do domu, nawet do tego stopnia, że i zdjęcia, i wiersze, i inne sytuacje, zabierał mnie na jakieś wycieczki, dzwonił, godzinami ze mną rozmawiał. Wiem, że tam pani psycholog była w to włączona, to takie historie, że wstyd o tym mówić. Całkowicie mam to wyparte, dużo czasu mi zajęło, zanim to wyszło z pamięci. I teraz to dopiero mogę nazwać molestowaniem, bo inni ludzie zwrócili na to uwagę, że jak był w innych parafiach, to miał słabość do dzieci. Mam chęć zakrycia tego tematu. No (westchnięcie). Było mi bardzo, bardzo ciężko, bo dzieci się ze mnie śmiały, albo że np. w kościele jakieś tam piosenki włączał specjalnie dla mnie i to wszyscy o tym wiedzieli, wiesz. To było ciężkie, albo np. było zdjęcie z dziećmi i wszyscy na szaro, a ja byłam kolorowa, nie? I na to wszyscy patrzyli. Dużo wstydu i wiesz, ja mam poczucie winy za to. Mówił o takich sprawach stricte intymnych, mówił o sprawach seksualnych, dużo chciał i próbował, ale nigdy do niczego nie doszło pomimo, że bardzo chciał, bo pamiętam, że mi o tym mówił. (Jedna z ośmiu osób udzielających wywiadu)[975].

Narratorzy i Narratorki, którzy mają krytyczne podejście do instytucji religijnych, na tym etapie życia zaniechali kontynuacji obrządków religijnych, brania udziału w mszach i świętach kościelnych. Niektóre z osób w sposób całkowity i kategoryczny, niektóre częściowo, inne biorą udział w uroczystościach rodzinnych o charakterze religijnym, takich jak śluby, chrzciny, pogrzeby itp. z pełną akceptacją, zrozumieniem, ale bez zaangażowania religijnego.

Oba podejścia – zarówno stopniowa ewolucja duchowa ku postrzeganiu boskości poza instytucjonalną religią, jak i radykalne odrzucenie religijności są reakcjami na osobiste doświadczenia, wiedzę otrzymaną na kursach ThetaHealing® i innych kursach rozwoju osobistego opartego na rozumieniu Boga wewnątrz człowieka, na jedności ducha

[975] Osoba udzielająca wywiadu w tym przypadku zastrzegła anonimowość i nie wyraziła zgody na podanie pseudonimu, pragnąc pozostać nierozpoznawalną.

we wszystkich i we wszystkim oraz refleksją nad rolą wiary w życiu jednostki i społeczeństwa.

Rozwój duchowy, w tej rozprawie oparty o metodę ThetaHealing®, prowadzi systematycznie do zmiany relacji człowieka ze światem. Bardzo trudno ustalić jeden punkt zwrotny w przytoczonych biografiach. Sama definicja *rozwoju* zakłada, że jest to proces[976], a nie jednorazowe wydarzenie. Można to ująć jako zespół zdarzeń w biegu historii, które krok po kroku prowadzą od zadziwienia zastanym porządkiem świata, do objęcia go świadomym projektowaniem i do stwarzania twardej fizycznej rzeczywistości poprzez energię myśli i przekonań.

Dwie Narratorki i jeden Narrator podejmują temat relacji z naturą:

Pozwoliło mi to też na umiejętność bycia w przyrodzie, bo kiedyś nie umiałam tego zrozumieć do końca, o co chodzi. Przyszła mi bardziej taka naturalność w sobie, nawet styl ubioru mi się zaczął zmieniać, styl jedzenia, myślenia, takie wchodzenie w taką prostolinijność, czyli, zaczęłam bardzo dużo rzeczy nawet wyrzucać, że już nie muszę mieć tyle rzeczy, materializmu, po prostu pozwoliło mi żyć i otaczać się pięknem, które jest dookoła, żyć lżej. To rozwój duchowy tak dla mnie działa, po prostu działa. (Aneta).

Natomiast jeśli chodzi o aurę i moje widzenie aury, to ja pamiętam babci ogród, ona kochała róże, ona uwielbiała tam być, tam było zawsze wygrabione, tam zawsze te jej dłonie w tą ziemię wchodziły. Ja w tym jej ogrodzie widziałam kolory, widziałam jak się mieniło, np. zacierały mi się obrazy tych roślin, ja ich nie widziałam wyraźnie, myślałam, że coś mi się z oczami dzieje. Pytałam się ludzi, czy coś widzą, czy widzą normalnie, bo ja tego…. Wydaje mi się, że po prostu nakładały się te obrazy, trudno jest mi to teraz opowiedzieć, natomiast wiem, że pytałam się ludzi jak widzą, bo ja widziałam po prostu inaczej. Przede wszystkim rośliny. Teraz wiem, że to się nazywa aura. (Jagoda).

Teraz cieszę się ogrodem. Jak mam coś do przemyślenia, to drzewa poobcinam, drewno porąbię, przekopię grządki, skoszę trawę, albo zbuduję jakąś nową szklarnię. Dobrze się wtedy czuję. (Paweł).

W historii relacji człowieka z naturą można znaleźć zarówno strach, brak wiedzy i nierozumienie sił natury, jak i podziw dla natury [977], oraz postawę wyższości człowieka

[976] https://mfiles.pl/pl/index.php/Rozw%C3%B3j#google_vignette [data dostępu: 02.11.2024].
[977] R. Dubos, *Pochwała różnorodności,* Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1986, s. 43.

nad naturą i prawo do jej eksploatacji, poparte religijnym przyzwoleniem posiadania ziemi[978]. Jednocześnie rozwój zdolności myślenia abstrakcyjnego spowodował przystosowywanie przyrody do potrzeb i wymogów człowieka[979]. Relacja człowieka z naturą, której jest on częścią, stanowi o wartości i jakości życia. „Relacja ta warunkuje odczuwane przez jednostkę emocje, determinuje sposób spędzania czasu, określa styl życia, wpływa korzystnie na stan zdrowia fizycznego i psychicznego oraz na ogólną sprawność funkcjonowania na wszystkich płaszczyznach"[980].

Podsumowując wątki podjęte w analizowanych biografiach, takie jak podróże, emigracja, kwestie finansowe, religia oraz relacje z naturą opisane jako referencyjność w rozumieniu relacji ze światem zewnętrznym, z perspektywy Narratorek i Narratorów, aspekty te pozostają w ścisłym związku z ich własną transformacją i interpretacją tej transformacji, wskazując na zależność między zmianami w sferze psychicznej a sposobem funkcjonowania w rzeczywistości. Jedna z Narratorek dzieli się swymi przemyśleniami w następujący sposób:

Więc to, co sobie w środku odkryję, to to mi się pokaże w świecie zewnętrznym. A już jaka ta zmiana będzie, to ja już tego nie wiem. Tu też jest zagrożenie, ryzyko, że wchodzę w nieznane, dużo rzeczy odpuszczam, oddaję polu, że sama nie kontroluję, ja widzę, że moje życie było bardziej kontrolowane i bardziej było przewidywalne przed ThetaHealingiem®, że ja jakby umiałam sobie świetnie cały rok zagospodarować, że ja dokładnie wiedziałam, co będzie kiedy i nie mieć tego momentu takiego, że coś nas zaskoczy. W tym momencie nie wiem, zostawiam, pozwalam na rękę boską, żeby ona zadziałała w moim świecie, poprowadziła. (Jagoda).

Zamieszczone fragmenty narracji wykazują wspólne cechy w zakresie postrzegania i nastawienia Narratorek i Narratorów do świata, szczególnie w sferze podróżowania, wielokulturowości oraz akceptacji różnorodności. Wykazują oni elastyczność, zdolność do przekraczania granic (transgresję), wewnątrzsterowność i otwartość na zmiany. Wyróżnia ich także umiejętność autoanalizy oraz świadomej obserwacji zarówno otoczenia jak i własnych reakcji na dynamiczne warunki społeczno-kulturowe. Widoczne są również zmiany dotyczące nastawienia, przekonań i funkcjonowania w świecie w aspekcie finansowym, religijnym i zawodowym. Większość

[978] https://biblia.deon.pl/rozdzial.php?id=1 [data dostępu: 01.03.2025].
[979] J. Trempała, *Rozwój poznawczy,* [w:] *Psychologia rozwoju człowieka. Rozwój funkcji psychicznych,* (red.) B. Harwas-Napierała, J. Trempała, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009.
[980] I. Stankowska-Mazur, *Psychologiczne związki człowieka z naturą. Zieleń, woda, infrastruktura techniczna – bez granic,* Instytut Rozwoju Miast i Regionów, Warszawa-Kraków 2020, s. 4.

Narratorek i Narratorów świadomie odnosi się do zmian, jakie zaobserwowali w swoim życiu po uczestnictwie w kursach rozwoju duchowego, co sugeruje, że zdobyta wiedza i doświadczenie zmieniły ich sposób myślenia i działania w różnych obszarach życia.

3.3. Komunikowalność. Relacje z ludźmi

Podstawą utrzymania relacji jest dialog. Pojęcie komunikowalności odnosi się do zdolności przekazywania i odbierania informacji, myśli, uczuć lub idei w sposób zrozumiały dla innych. W kontekście filozoficznym, psychologicznym i duchowym może oznaczać również możliwość wyrażania własnego doświadczenia w relacji z innymi oraz stopień, w jakim wiedza, przeżycie, intuicja mogą zostać skutecznie zakomunikowane i zrozumiane przez drugą stronę[981]. P. Ricoeur twierdzi, że język nie tylko opisuje rzeczywistość, ale również ją konstytuuje. Komunikowalność oznacza więc zdolność do przekazywania sensów poprzez teksty, symbole i metafory, które nadają strukturę ludzkiemu doświadczeniu[982].

C. Rogers w swojej psychologicznej wizji komunikacji prowadzącej do dobrych relacji z drugą osobą wymienia (1) słuchanie i słyszenie drugiej osoby oraz odczuwanie szczerej radości z tego. „Rozumiem przez to słyszenie słów, myśli, odcieni uczuciowych, intencji mówiącego, a nawet znaczeń wykraczających poza te świadome intencje. Czasem także w komunikacie, który pozornie nie jest zbyt istotny, słyszę głęboki ludzki krzyk, pogrzebany i ukryty głęboko pod powierzchnią osoby”[983]. Bycie wysłuchanym również odgrywa tu ważną rolę i daje poczucie ulgi, ważności, akceptacji. (2) Wyjaśnienie i odpowiadanie osobie, (3) spójność tego co się myśli z tym co się komunikuje oraz z doświadczeniem, „kiedy moje doświadczanie danej chwili jest obecne w mojej świadomości, a to, co jest obecne w mojej świadomości, jest obecne w moim komunikowaniu się, wtedy wszystkie te trzy poziomy odpowiadają sobie lub są spójne. W takich chwilach jestem wewnętrznie zintegrowany, stanowię całość”[984]. (4) Brak oceniania i akceptacja jest warunkiem do rozkwitu relacji. C. Rogers sugeruje by

[981] A. Gut, *O relacji między myślą a językiem,* Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 2009.
[982] P. Ricoeur, *Egzystencja i hermeneutyka*…
[983] C. Rogers, *Doświadczenia w komunikowaniu się…*, s. 608.
[984] Tamże, s. 610.

oddzielić zachowanie osoby od niej samej i akceptować osobę, a nie zachowanie. (5) Docenianie jest bardzo wspierające. Dobre relacje z ludźmi prowadzą do pozytywnej komunikowalności. „Gdy nikt mnie nie ceni i mną się nie zachwyca, nie tylko czuję się wewnętrznie pomniejszony, ale moje uczucia wywierają realny wpływ na moje zachowanie. Gdy jestem ceniony, rozkwitam i rosnę wewnętrznie, jestem człowiekiem interesującym. W otoczeniu wrogiej mi lub nie doceniającej mnie grupy właściwie staję się nikim”[985].

Jedną z podstawowych funkcji w relacjach jest komunikacja. Wyróżnia się komunikację werbalną i niewerbalną obie się uzupełniają i mają swoje charakterystyki. Werbalna komunikacja obejmuje słowo mówione, pisane (czytane). Odbywa się w linii pionowej, gdy jest ona na poziomie formalnym oraz w linii poziomej, między ludźmi z tego samego kręgu. Komunikacja niewerbalna jest stosowana za pomocą ruchów ciała: gestów, mimiki, wzroku oraz proksemiki (zależności przestrzeni)[986]. Na podstawie analizy tychże zależności i sposobów komunikacji V. Stibal opracowała kurs *Rozwój relacji: Ty i Twój wewnętrzny krąg*[987], w którym uczestnicy dowiadują się jak głębokie lub płytkie, chciane lub niechciane, akceptujące bądź osądzające są ich relacje.

Na dwóch innych kursach, *Bratnie dusze*[988] oraz *Rozwój relacji: Ty i najważniejsza osoba*[989] uczestnicy przyglądają się takim kategoriom jak strach przed zbyt silnym kochaniem drugiej osoby, walka o dominację, role przypisywane kobietom i mężczyznom, pieniądze, związki z teściami, wspólne dzieci, dzieci z poprzednich lub innych związków, seks, bycie atrakcyjnym, przyjaźń. Rozpoznanie problemu następuje w kontekście konkretnych sytuacji, takich jak: potrzeba bycia pożądanym jedynie w momencie odejścia, unikanie roli matki lub ojca wobec partnera, trudności z zaangażowaniem, obecność choroby w związku – zarówno fizycznej, jak i psychicznej, konieczność wybaczania, zmagania z uzależnieniami, oraz przekonania, które blokują budowanie intymności i zaufania. Osoby uczestniczące w opisanych kursach mają możliwość zmiany przekonań, przedefiniowania zasad rządzących związkami, której do

[985] Tamże, s. 614.
[986] http://mkrzymowski.pl/pliki/publikacje/komunikacja.pdf [data dostępu: 07.08.2023].
[987] https://mariannabartke.com/kursy-theta-healing/ [data dostępu: 10.04.2025].
[988] V. Stibal, *Znajdź swoją bratnią duszę…*
[989] https://mariannabartke.com/theta-healing-rozwoj-relacji-ty-i-najwazniejsza-osoba/ [data dostępu: 10.04.2025].

tej pory utrzymywały w swoim umyśle i w efekcie reakcji emocjonalnych w codziennym życiu, co może ułatwiać relacje z druga osobą.

Bardzo ważne miejsce w komunikacji zajmuje dialog. A. Stopińska-Pająk określa go jako „przekaz, czy raczej przepływ znaczeń pomiędzy osobami, w tym także zrozumienie drugiego człowieka”[990]. Uważa, że uważność na drugiego człowieka, szacunek okazywany nawet w zauważanej odmienności, to wymogi stawiane otwartej komunikacji, konstruktywnemu dialogowi. Wysoki poziom rozwoju komunikacji reprezentuje otwartość na inność oraz uznanie, że uczestnicy dialogu są niezależnymi, świadomymi i autonomicznymi jednostkami, które mają prawo do własnych myśli, uczuć i przekonań. To również traktowanie rozmówców z szacunkiem, uznanie ich perspektywy i równe uwzględnienie ich głosu w rozmowie, co w praktyce oznacza słuchanie i słyszenie drugiego[991].

Osoby udzielające wywiadów wspominają zarówno style komunikacji, wyrażające jej brak, gniew, różnice w stanowiskach – zwykle z wcześniejszych czasów swojej biografii jak i polepszenie komunikacji, po zrozumieniu istoty braku porozumienia, w procesie edukacji duchowej. Oto przykłady fragmentów narracji pochodzące z czasu przed kursami ThetaHealing®.

W międzyczasie myśmy jeszcze bez dzieci mieszkali w Warszawie, gdzie ku mojemu zaskoczeniu musiałam stwierdzić, że miałam z mężem brak komunikacji i wrzask. (Róża).

Pamiętam jak mnie wkurzało, że muszę się uczyć męskiej perspektywy patrzenia na stratę dzieci względem teorii, że mężczyzna jest wzrokowcem i jak nie widzi, to nie wie. (westchnięcie)…No, na tym poziomie też mieliśmy brak komunikacji z mężem. (Róża).

Było tak, że już ci jest wszystko jedno, osiągasz taką znieczulicę, że działasz, ale w zasadzie już nic nie odczuwasz. Nie chce ci się nawet gadać. (Bruno).

W tym związku nie było rozmowy, było wykonywanie poleceń. Byłem do tego, by służyć i to mi się nie podobało. (Paweł).

I on im powiedział, że to będzie wieczór z oświadczynami, a mi powiedział w momencie, kiedy to miało nastąpić, nie wiem, tuż przed! I ja po prostu mówię, że w żadnym wypadku, to oni już wszyscy wiedzą, a ja stanęłam przed ten, ja nawet nie miałam czasu, żeby przemyśleć, ani nic. Powiedziałam, że nie, w żadnym wypadku. Później się bałam, że mi da jeszcze raz ten pierścionek. (Zofia).

[990] A. Stopińska-Pająk, *Dialog międzypokoleniowy…*, s. 98.
[991] Tamże, s. 99–100.

Uczestnicy kursów ThetaHealing® opisują zmiany w komunikacji z ludźmi jako pozytywne doświadczenie, polepszające ich jakość egzystencji. Poniżej kilka cytatów właśnie takiej zmiany komunikacji w stosunku do innych ludzi.

Te kursy doprowadziły mnie do takiego momentu, że z tego zaciśnięcia, blokady, gdzie nie mogłam nic powiedzieć, nie mogłam się wyrazić, zaczęłam zwyczajnie mówić, że najpiękniejsze co możemy dać to to, że my tutaj stoimy, otwieramy usta, więc nasz dźwięk wypływa z naszego serca i my to dajemy! To tak zawsze na mnie działało, że ja wracałam po tych kursach jak inna istota. (Lilianna).

Ja wcześniej nie miałam łatwości mówienia, wyrażania się. Teraz jak z kimś rozmawiam, lub mówię o sobie, to ja parafię pewne rzeczy nazwać, słowem, czy w taki sposób prowadzić rozmowę z kimś, że potrafię być uważna na słowo i na zasadzie takiej, że ja tego człowieka słowem czy opinią nie ściągnę w dół, czy tam siebie, tylko jakby ta energia pójdzie w górę. Samo słowo jest ważne i nazwanie tego co czuję. (Jagoda).

Relacje z szefem już dużo lepsze, te projekty płyną już dużo łatwiej. (Bruno).

I zauważyłam, że po pewnym czasie zaczęłam być coraz szczęśliwsza, że to tak wszystko płynie i relacje z rodzicami są coraz lepsze i z siostrą. I chyba ta energia grupy, że mnie tak ciągnęło do takich spotkań. (Lilianna).

Pamiętam jak brałam w tym udział, wypowiadając się, po prostu na środku 40osobowej grupy. Więc miałam jasność i klarowność wtedy, że to ma być powiedziane i odważnie to zrobiłam, chociaż głos mi się trząsł. To się nazywa odwaga. (Róża).

John Stewart opisał swoją koncepcje ilorazu kontaktu *(contact quotient – IK)*, przedstawiającą wartość połączenia dwóch osób. Jest to proporcja jakości do możliwej jakości kontaktu. „Mąż i żona będący małżeństwem od 40 lat mają ogromny mianownik IK powiedzmy 10 000. Jeśli jedno nie odzywa się do drugiego, licznik jest drastycznie niski – może 15, a więc IK w tym przypadku wyniesie 15/10 000 – będzie bardzo niski. Jeśli jednak spędzą ze sobą popołudnie i wieczór na rozmowie i wspólnych rozrywkach i będą się kochać, licznik będzie bardzo wyskoki, rzędu 9 500 i ich IK zbliży się do 10 000/10 000”[992]. W słowie pisanym wartość ilorazu kontaktu jest mała, ponieważ jedna osoba wyraża swoje stanowisko i nie ma możliwości dyskusji podpartej emocjami,

[992] J. Stewart, *Mosty zamiast murów. Podręcznik komunikacji interpersonalnej,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000, s. 26.

prawdziwymi uczuciami i konfrontacją. J. Stewart nadmienia, że „istnieje bezpośredni związek między jakością komunikacji a jakością życia”[993]. Istnieją badania na poziomie biologii komórki, pokazujące wpływ mówienia i słuchania drugiego człowieka na ciśnienie krwi[994], a ponieważ jest ona w całym organizmie, ma więc wpływ na życie. Znane też są eksperymenty z wodą prowadzone przez Masaru Emoto, który dowiódł, że woda ma zdolność magazynowania informacji, uczuć i stanów świadomości pochodzących z wypowiadanych słów[995]. Powszechnie wiadomo, że człowiek w 65–78% składa się z wody. Takie badania mają zobrazować jak ważne są słowa i idące za nimi myśli oraz intencje na ludzkie relacje.

Uzewnętrznienie jest cechą języka podobnie jak komunikowalność. Obie te cechy są „jak wniesienie części naszego doświadczenia w logos dyskursu. W tym wniesieniu samotność życia zostaje więc, na moment, rozjaśniona przez wspólne światło dyskursu”[996].

Idealną relacją interpersonalną jest uznanie. Jest ono wzajemne, równe sobie, jednocześnie szanujące odrębność tożsamościową[997]. W relacjach uznania człowiek kształtuje swoją tożsamość, która stanowi o wolności i samorealizacji we współczesnym świecie. „Tylko w relacji z drugim człowiekiem, w intersubiektywnym związku opartym na walce o uznanie rodzi się nasza tożsamość. To sprzężenie człowieka z drugim człowiekiem jest więc zasadniczą, wywiedzioną z filozofii G.W.F. Hegla cechą naszego bycia w świecie”[998].

Komunikowalność wyraża się bardzo wyraźnie w relacjach partnerskich zarówno w formie uznania jak i jego braku lub odmowy[999]. Od samego początku istnienia człowieka, poprzez relacje i dzięki relacjom dokonuje się jego wzrastanie. Mowa tu o relacjach z innymi ludźmi, którzy stanowią „źródło nie tylko samych doznań i orientacji w świecie zewnętrznym, ale i stanowią o sposobie spełniania się najgłębszych ludzkich

[993] Tamże, s. 27.
[994] J.J. Lynch, *The Language of the Heart, The Body's Response to Human Dialogue*, Basic Books, New York 1985, s. 3.
[995] M. Emoto, *Tajemnice wody i jej wpływ na człowieka i naszą planetę,* Medium, [b.m.] 2005.
[996] P. Ricoeur, *Teoria interpretacji: dyskurs…*, s. 90.
[997] A. Honneth, *Walka o uznanie…*, s. 25.
[998] M. Nowak-Dziemianowicz, *Walka o uznanie…*, s. 57.
[999] A. Honneth, *Walka o uznanie…*

motywów – jak potrzeba rozumienia, tożsamości, godności”[1000]. Jakość rozwoju osobowości zależy właśnie od zrozumienia wyżej wymienionych potrzeb.

Jakość relacji partnerskich jest determinowana wcześniejszymi doświadczeniami rozwiązywania kryzysów rozwojowych, tworzących relacje interpersonalne. Wg teorii E. Eriksona[1001], pierwszą relacją człowieka, który właśnie przychodzi na świat jest relacja z rodziną, szczególnie z rodzicami, a największa więź na samym początku życia rozwija się w komunikacji z matką. Autor opisuje osiem najważniejszych okresów rozwojowych człowieka, a każdy z nich wiąże się z doświadczeniem kryzysu, który może zostać rozwiązany pozytywnie lub negatywnie i ukształtować trwałą tożsamość ego, na podstawie której człowiek może uczestniczyć w życiu społecznym i tworzyć udane relacje interpersonalne.

(1) Faza oralno-czuciowa w niemowlęctwie (0–18 miesięcy) odpowiada za tworzenie podstawowej ufności lub nieufności, (2) w fazie mięśniowo-analnej (18–36 miesięcy), człowiek ma szanse wykształcić autonomię lub wstyd i zwątpienie, (3) faza lokomotoryczno-genitalna (3–6 lat) odpowiedzialna jest za rozwój inicjatywy lub poczucia winy, (4) faza latencji (6–11 lat) pozwala wypracować pracowitość lub poczucie niższości, (5) faza dojrzewania płciowego (od 11 lat), to czas strukturyzowania się tożsamości lub niepewności ról, (6) wczesny okres dorosłości to możliwość wzmocnienia intymności lub izolacji, (7) dorosłość, to czas na przejawianie kreatywności lub stagnacji, (8) dojrzałość, to możliwość integracji ego lub popadnięcie w rozpacz[1002].

Pozytywne rozwiązania tworzą cechy osobowości ułatwiające relacje interpersonalne w tym partnerskie[1003]. Należą do nich: ufność i nadzieja, autonomia i wola, inicjatywa i stanowczość, pracowitość i kompetencja, intymność i wierność, pewność, kreatywność, miłość i troska. Wymienione cechy tworzą zintegrowane ego[1004]. W rodzinnej strukturze człowiek kształtuje wiarę i szacunek do siebie, własną niezależność myślową i moralną oraz poziom bezpieczeństwa bycia w świecie.

[1000] H. Gasiul, A. Konopka, *Zmienność sposobu doświadczania siebie samego w zależności od znaczących dla podmiotu relacji,* „Studia Psychologica UKSW”, 2002, nr 4, s. 45.
[1001] E.H. Erikson, *Dzieciństwo i społeczeństwo…*, s. 257–280.
[1002] Tamże, s. 285.
[1003] J. Herberger, M. Kozłowska, *Relacje interpersonalne z perspektywy psychologii rozwoju człowieka,* „Relacje. Studia z nauk społecznych”, 2017, nr 4, s. 41.
[1004] E.H. Erikson, *Dzieciństwo i społeczeństwo…*

Michalina Wisłocka w rozważaniu o rozwoju miłości między dzieckiem a rodziną podkreśla, że „Nieomalże od okresu płodowego wszelkie doświadczenia uczuciowe rzutują na ostateczny kształt miłości w wieku dojrzałym”[1005]. W pierwszej fazie, uczucie miłości przejawia się chęcią kontaktu z bliską osobą i powiązany jest z pierwszą miłością matki, relacją: matka – dawca, a dziecko – biorca. Po urodzeniu dostaje ono miłość matki z zewnątrz poprzez opiekę, pielęgnację, karmienie. „Niemowlęta wychowywane bez miłości matki wyrastają na ludzi pozbawionych instynktu miłości i potrzeby więzi z drugim człowiekiem”[1006].

Kolejny etap, opisywany przez M. Wisłocką, to wiek 6–7 lat i kontakt uczuciowy z ojcem oraz przyjaciółmi w szkole. Tworzy się rodzaj miłości i relacji, na którą trzeba zasłużyć, najlepiej przez posłuszeństwo lub bycie podobnym. Wtedy wyrabia się nawyk dawania i brania, wspólnoty, samodzielności. W dojrzewającej fazie miłości do płci odmiennej, następuje synteza wszystkich poprzednich rodzajów miłości oraz pragnienie twórcze wejścia we wspólnotę relacyjną opartą na uczuciowości i fizyczności. Dojrzała forma miłości, to okres partnerstwa, komunikacji, wspólnego rozwiązywania problemów, dojrzałej relacji partnerskiej[1007].

W koncepcji ThetaHealing®, relacje z innymi można budować na nowo zmieniając własne, nabyte przekonania, nastawienia, reakcje emocjonalne i interpretacje. Potrzeba zmiany wynika z świadomości, że nie ma idealnych rodzin, matek, ojców, warunków do rozwoju, systemów społecznych. Wiedza historyczna, psychologiczna, socjologiczna i pedagogiczna daje nam jasny obraz kondycji psychicznej, fizycznej i duchowej człowieka w ponowoczesności.

Relacje partnerskie były częstym tematem podejmowanym przez Narratorki i Narratorów zarówno w kontekście udanych jak i nieudanych związków. W cyklu szkoleń ThetaHealing® są dwa kursy dedykowane związkom i przyglądaniu się własnym przekonaniom na temat relacji partnerskich: *Ty i Twój idealny partner*[1008] oraz „*Bratnie dusze*”[1009]. Każdy z tych kursów ma na celu rozpoznanie i uwolnienie wszelkich

[1005] M. Wisłocka, *Sztuka kochania,* Wydawnictwo Agora, Warszawa 2016, s. 21.
[1006] Tamże, s. 23.
[1007] Tamże
[1008] V. Stibal, *ThetaHealing®. You and Your…*
[1009] V. Stibal, *Znajdź swoją bratnią duszę…*

blokujących, negatywnych, podświadomych, zasłyszanych opinii i przekonań by pozwolić odnaleźć, rozpoznać, przyjąć miłość drugiej osoby.

Przekonania zalecane do zmiany metodą ThetaHealing® dotyczą poczucia braku miłości, uwagi, opieki, bliskości i własnej wartości. Emocje, które powinny zostać przeprogramowane i uwolnione, wiążą się z doświadczeniem odrzucenia, konfliktów, przemocy, depresji i smutku, towarzyszących w dzieciństwie[1010]. Wg wcześniej opisanej koncepcji E. Eriksona, zmianie powinny być poddane takie cechy ego jak: brak ufności, wstyd, zwątpienie, poczucie winy, niepewność, poczucie niższości, izolacja, stagnacja i rozpacz. Takie podejście w procesie samorozwoju jest charakterystyczne dla koncepcji rozwoju duchowego, w której kluczowa jest wewnętrzna transformacja. Zmiana następująca w obrębie umysłu człowieka, jest oparta na zdobywanej wiedzy i autorefleksji, poddana zmianie z uwzględnieniem wolnej woli, a następnie prowadzi do efektów zewnętrznych, które stają się widoczne w późniejszych etapach tego procesu.

Wymienione kursy pozwalają również odkryć, czego człowiek szuka w drugim człowieku, w bratniej duszy. W relacjach partnerskich, świadomość własnych zasobów i wartości, które osoba wnosi do relacji partnerskiej, odgrywa kluczową rolę w budowaniu harmonijnego związku. W ramach kursów ThetaHealing® dotyczących związków partnerskich, uczestnicy są zachęcani do refleksji nad swoimi pozytywnymi cechami poprzez ich zapisanie, co ma na celu wzmocnienie samooceny i sposobu postrzegania siebie w kontekście relacji[1011]. Proces ten skupiony jest na utrzymaniu równowagi pomiędzy dawaniem a otrzymywaniem i zakłada, że im więcej zasobów, talentów, umiejętności, wartości człowiek sobie uzmysłowi, tym będzie pewniejszy siebie, pełniejszy, nasycony wartością własną i będzie gotowy dawać, zamiast żądać, oczekiwać i czekać na uszczęśliwienie przez osobę z zewnątrz.

„Wszyscy myślimy, że wiemy co uczyni nas szczęśliwymi, ale bez czucia się komfortowo z samymi sobą lub posiadania prawdziwej miłości do siebie nie znajdziemy tego, czego naprawdę szukamy aby wypełnić pustkę samotności. Nie wypełnimy tej pustki samotności lub miłości w naszym życiu. Jeśli jesteśmy szczęśliwi, przyciągniemy do siebie tę samą energię i właśnie wtedy ostatecznie znajdziemy nasze bratnie dusze i boskie połączenie z tym, czego poszukujemy”[1012]. Słowa instruktorki ThetaHealing® podkreślają znaczenie samorozwoju, pracy nad sobą oraz zrozumienia boskiej,

[1010] https://www.paranormalium.pl/i2EMe3Y8jOM,film.html [data dostępu: 24.02.2025].
[1011] V. Stibal, *Znajdź swoją bratnią duszę…*
[1012] https://mariannabartke.com/theta-healing-bratnie-dusze/ [data dostępu: 24.02.2025].

bezwarunkowej miłości Boga, którą autorka metody V. Stibal, zaleca jako fundament wewnętrznego wypełnienia.

E. Fromm problemy w związkach wyjątkowej miłości upatruje w nastawieniu ludzi na bycie kochanym, a nie na tym, aby kochać, czyli w braku równowagi w braniu i dawaniu. „Czy miłość jest sztuką? Jeżeli tak, to wymaga wiedzy i wysiłku”[1013]. Najpierw trzeba poznać teorię, a później praktykować, co może trwać bardzo długo, by uzyskać mądrość w miłości. Sztuka miłości charakteryzuje się kilkoma aspektami: (1) odwagą, gotowością na rozczarowanie, (2) wiarą w siebie i własną miłość, co pozwala uniknąć uzależnienia od aprobaty innych, (3) zrezygnowaniem z narcyzmu, wynikiem czego będzie pogląd, że „emocjonalna postawa kryjąca się za rozumem to postawa pokory”[1014], (4) aktywnością zainteresowania przedmiotem miłości[1015].

Cechą związków wzajemnej miłości jest nieustająca przemiana, co powoduje trudność w synchronicznym rozwoju dwojga osób. Jednocześnie, jak pisze B. Wojciszke „Miłość jest najważniejszym wydarzeniem między narodzinami a śmiercią człowieka”[1016]. Koncepcja procesu miłości w długotrwałych związkach opiera się na obecności trzech głównych składników: (1) intymności, (2) namiętności i (3) zaangażowania[1017]. Piotr Olesiński wyróżnia kilka dodatkowych charakterystyk, są to: wpływy biologiczne, genetyczne, psychologiczno-społeczne i kulturowe[1018]. Wzajemne stosunki uczestników relacji mogą być pozytywne: atrakcyjność, miłość, zakochanie, intymność lub negatywne: wrogość, obojętność, agresja, nienawiść, konflikt, zerwanie, dystans, lekceważenie, przemoc, manipulacja czy kontrolowanie.

Poniżej zamieściłam wybrane fragmenty wypowiedzi Narratorek i Narratorów, wspominane z okresu przed rozpoczęciem procesu transformacji wewnętrznej oraz zmiany swoich przekonań podczas kursów rozwoju duchowego dotyczących relacji partnerskich:

Nooo, myślałam, że wisienką na torcie będzie zapoznanie się z pewnym facetem, punktem zwrotnym w moim życiu, po chyba 13 latach dziergania pracy pt. relacje z mężczyznami i wszystkich traum, które wymieniłam po drodze. O Boże, no i to się nie zadziało! I to nie podoba mi się. Tak że najwyraźniej jeszcze czegoś tutaj nie zrobiłam w

[1013] E. Fromm, *O sztuce miłości…*, s. 15.
[1014] Tamże, s. 120.
[1015] J. Powell, *Jak kochać i być kochanym*, Wydawnictwo ”Bernardinum”, Pelplin 1992.
[1016] B. Wojciszke, *Psychologia miłości…*, s. 5.
[1017] Tamże
[1018] P. Olesiński, *Rozwojowe ujęcie Trójcznnikowej Teorii Miłości Sternberga – trójwarstwowa miłość,* „Psychologia Rozwojowa”, 2013, nr 2.

tych relacjach męsko-damskich i w ogóle w relacjach, bo tam jest jeszcze wiele wątków: seksualności, kobiecości, itd. (Róża).

Ja wtedy miałem taką dziewczynę wieloletnią i z nią sobie razem mieszkaliśmy, tak trochę jak u Pana Boga za piecem i ja przechodziłem w tym związku jakiś kryzys, załamanie. Bardzo w nim byłem nieszczęśliwy i zerwałem z nią. I później, najpierw był taki kryzys w ogóle, co ja mam ze sobą zrobić, tam wyrwałem parę dni wolnych i generalnie piłem. A później, że tak powiem zacząłem gdzieś tam się przyglądać, szukać. (Bruno).

No i zawsze takie wzniosłe, takie ponad naturalne, że tak powiem, takie wymagania w stosunku do drugiego człowieka miałam i teraz chce mi się płakać jak o tym mówię. Zawsze było coś takiego i to mnie, że tak powiem, zaczęło denerwować z czasem, że miałam ogromne wymagania w stosunku do drugiego człowieka, żeby był uczciwy, sprawiedliwy, żeby no właśnie nie kłamał, żeby miał dobre serce. (Jagoda).

Tam na tych wakacjach w Ameryce, to mi się strasznie spodobała jedna dziewczyna. To była taka wielka miłość ale później, że tak powiem zerwaliśmy jak ja wróciłem do Polski. Po jakimś roku ona mówi: słuchaj a właściwie to dlaczego myśmy zerwali? Więc ja sobie za nią pojechałem znów do tej Ameryki. Ale ona, jak gdyby w ostatniej chwili mówi: słuchaj, nie przyjeżdżaj, to dla mnie było dużo emocji, ja nie dam rady przez to przechodzić raz jeszcze, nie zdziw się jak się nie spotkamy, nie? No ale ja byłem dość mocno zmotywowany, pojechałem i zacząłem do niej dzwonić, ona przestała odbierać, no ale gdzieś tam, całkowicie przypadkiem ją zobaczyłem w sklepie. I sposobem ją musiałem przechwycić, ale ona strasznie się wściekła i to się skończyło jakąś taką awanturą, że policja przyjechała. I mnie aresztowali. Bo się okazuje, że to nie można tak robić na siłę. Więc, że tak powiem siedząc w takiej celi, przykuty do ławki, zastanawiałem się, jak to się stało. Zatrudniłem prawnika i szybko wyszedłem, ale jak wróciłem, to 3 miesiące dochodziłem po tej historii. (Bruno).

Nawet pracy mu się nie chciało szukać. Więc to był początek końca. Chociaż był bardzo dobrym człowiekiem, ale mieszkał razem z siostrą w małym pokoiku, żadnych perspektyw na przyszłość. (Zofia).

Mój partner miał fobię przeciw małżeństwu. Był na początku bardzo szczęśliwy, jak się zgodziłam, że możemy żyć, że tak powiem, na kocią łapę. Już ten dystans odległościowy – mnie od mamy – trochę pomógł, że tak powiem ten strach, co mama na to powie, tym bardziej, że hojnie i obficie sypał pieniędzmi dla całej rodziny, nie tylko dla mnie, więc to może jakoś tak osładzało ten ból. (Marianna).

Na ścieżce rozwoju duchowego, każdy w pewnym momencie dochodzi do wniosku, że „bez miłości do siebie zmiana nie nadejdzie. Gdy człowiek uzyska pełną akceptacje siebie, oczyści duszę i umysł a szczególnie podświadomość z zalegających uraz i żalów, dopiero może oczekiwać bycia w szczęśliwym związku”[1019]. Głównym celem kursów ThetaHealing®, bez względu na podjęty temat, jest przebaczanie i w ten sposób oczyszczanie się niższych poziomów świadomości takich jak żal, lęk i uraza.

Przedstawiam wybrane wypowiedzi stanowiące fragmenty narracji z ich końcowych etapów, a także refleksje Narratorek i Narratorów, dotyczące relacji partnerskich po ukończeniu kursów ThetaHealing® oraz w późniejszych fazach rozwoju na ścieżce duchowej:

Doszło do uzdrowienia, związek uratowany, wiadomo, że cały czas tam pracujemy nad sobą, no ale jest inne zrozumienie. Jak się coś zbliża, to wiem co mam robić. Bo rozwój duchowy mi w tym pomógł, że mam się wyciszyć, że mam jakąś emocję i już chcę na kogoś scedować, na swojego męża, tak? Już mnie coś tam męczy, to już bym tam wcześniej zrobiła awanturę. Teraz już wiem, że właśnie dzięki kursom mówię, aha, ja już wiem o co chodzi, co się stało, co się dzieje, dobra wychodzę. Jest większe zrozumienie, wyrozumiałość, akceptacja, zrozumienie innych. Rozwój w ThetaHealing® pozwala mi nawet właśnie w tym, że z osobami, które spotykam na swojej drodze, łatwiejsza jest rozmowa, komunikacja, większa otwartość, to mogę powiedzieć. (Aneta).

Teraz wreszcie mam to, co zawsze dla mnie było najważniejsze: miłość. Poznałem sobie taką kobietę, z którą mogę rozmawiać o wszystkim, o swoich najgłębszych przemyśleniach, i pojechać na wczasy, i pojeździć na nartach, no taką do tańca i do różańca, jak to się mówi, chociaż różaniec, to nie jest już moja bajka, ale wiesz, o co mi chodzi (śmiech). (Paweł).

No i tak niedawno poznałam takiego mężczyznę, fajny jest, bardzo mi się podoba, taki jest męski dla mnie. No i tak się spotykamy raz, czasem dwa razy w tygodniu, rozmawiamy dużo, o swoich rodzinach, planach, zainteresowaniach. Chyba coś się ruszyło wreszcie w tym temacie (śmiech). Może ja dojrzałam, może ten głos odzyskałam i teraz mogę rozmawiać, tak odważnie, już nie uciekam. Nie wiem co z tego będzie, ale pierwszy krok już widzę, że dałam radę zrobić. (Lilianna).

No więc teraz jestem z fajną dziewczyną, bym powiedział, jest już tak spokojniej, mamy wspólne tematy, podróżujemy, wiesz, razem chodzimy na kursy. W Warszawie są

[1019] A. Loska, *Rozwój duchowy…*, s. 258.

wszystkie nowości duchowe, kwantowe, jakie chcesz. I teraz jest na zasadzie: tak na luzie. (Bruno).

Okazało się, że ja umiem kochać! Poznałam kogoś i może nie jest to jeszcze to, co bym chciała, ale nie ważne. Najważniejsze, że jestem zdolna do miłości. (Róża).

Problematyka relacji, związków, dopasowania, a także oczekiwań, wyobrażeń, strachu i samotności jest przedmiotem badań naukowych. Skoro tak ważna jest miłość i komunikacja, to musi istnieć też ich brak. Jednym z doświadczeń krystalizujących bieg życia jest doświadczenie samotności. Samotność jest pojęciem bardzo szerokim i zróżnicowanym. Teresa Olearczyk mówi, że jest tyle odmian ile osób ją odczuwa w swoim sercu[1020]. Z pytania o definicję samotności wynika że „samotność to subiektywny, emocjonalny stan odczuwania izolacji społecznej i poczucie odcięcia od innych. Bo istotą bycia samotnym jest brak poczucia więzi emocjonalnej z innymi"[1021]. Można powiedzieć, że to „stan odczuwania izolacji społecznej i poczucia odcięcia od innych. Pojawia się i zanika, gdy zmienia się sytuacja życiowa. W przypadku samotności chronicznej jest doświadczana bez względu na okoliczności"[1022].

Z rozważań E. Dubas nad jedną z kategorii życia człowieka jaką jest samotność wynika, że w kontekście relacji z innymi ludźmi, samotność oznacza „fizyczną (cywilną) sytuację bycia, życie samemu (…), które nie musi wyzwalać odczuć osamotnienia"[1023]. Autorka podaje również definicję samotności pozytywnej, w której świadomy wybór fizycznej lub/i duchowej samotności, ma na celu „głębsze doznawanie, rozumienie i postępujące formowanie swojej osobowości, a przez to także porządkowanie i ubogacanie relacji z innymi ludźmi i ze światem"[1024]. Wg moich obserwacji i wiedzy, ten pogląd jest bardzo zbieżny z podejściem do samotności osób wysoko uduchowionych. Wewnętrzne, głębokie połączenie z samym sobą, z wyższą własną istotą, o czym będę pisała w kolejnym podrozdziale, jest wystarczające do bycia spełnionym, szczęśliwym i radosnym.

[1020] T. Olearczyk, *Samotność człowieka jako doświadczenie osobowe. Próba typizacji zjawiska,* „Teologia i Moralność", 2022, nr 2, s. 295–315.
[1021] https://web.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/20503-doswiadczenia-z-dziecinstwa-a-poczucie-samotnosci-w-wieku-doroslym?dt=1708530183341 [data dostępu: 21.02.2024].
[1022] F. Russo, *Toksyczna samotność*, „Świat Nauki", 2018, nr 3, s. 58.
[1023] E. Dubas, *Edukacja dorosłych…*,s. 129.
[1024] Tamże, s. 130.

Natomiast osamotnienie w rozumieniu E. Dubas, odnosi się do odczuć, które są jednym z rodzajów konsekwencji samotności i oznacza „negatywnie odczuwany przez jednostkę stan psychiczny, wynikający z braku bliskich więzi osobowych z innymi ludźmi, braku zrozumienia i porozumienia, braku wspólnoty celów i poczucia wspólnoty życia”[1025].

Zjawisko to stało się na tyle istotne, że w odpowiedzi na rosnącą potrzebę wsparcia społecznego powstały Ministerstwa Samotności. Pierwsze takie ministerstwo zostało utworzone w Wielkiej Brytanii w 2018 roku[1026], a w Polsce Społeczne Ministerstwo Samotności w Katowicach zaczęło funkcjonować od 2023 roku[1027]. Ta instytucjonalna, nowatorska metoda, jest przedmiotem dyskusji społecznej. Problem samotności i osamotnienia wynika z głębokich zmian społeczno-kulturowych i nie da się go rozwiązać administracyjnie, natomiast jest to z pewnością krok w stronę opracowania skutecznych strategii zaradczych.

Duchowe spojrzenie z perspektywy metody ThetaHealing® na problem samotności i/lub osamotnienia singli i jednocześnie trudności wynikających z bycia w związkach partnerskich, małżeńskich czy miłosnych, zawsze odnosi się do wiary w Boga przebywającego we wszystkim i we wszystkich. Gdy ta relacja ja-Bóg jest odpowiednia, wówczas odczuwanie osamotnienia w sytuacji życia w pojedynkę jak i odczuwanie osamotnienia w relacji z drugim człowiekiem, nie są możliwe. Rozwój duchowy, w aspekcie opisywanym w tej dysertacji, polega na rozpoznaniu świata jako jedności i całości, gdzie najwyższą wartością jest Miłość odczuwana wewnętrznie w połączeniu z Bogiem w każdym człowieku.

Narratorzy, głównie w początkowych fragmentach swoich narracji, tak opowiadali o poczuciu osamotnienia:

No i to był chyba taki czas, kiedy najbardziej tak, odczucie braku spowodowało, że trzeba było szukać sposobów na ogarnięcie się. Czułem się sam. (Paweł).

Miałam ochotę wyjechać całkowicie z kraju, z różnymi borykałam się myślami. Czy to ma sens w ogóle, bycia tak samej, tak się tułania, walizka raz tu, raz tu, a co to ja jestem? Zamykałam się w bólu, cierpieniu i smutku, bo myślałam, że to tylko tak ja mam,

[1025] Tamże, s. 130.
[1026] https://www.gov.uk/government/news/loneliness-minister-its-more-important-than-ever-to-take-action [data dostępu: 24.02.2025].
[1027] https://www.wkatowicach.eu/informacje/w-katowicach/Spoleczne-Ministerstwo-ds-Samotnosci-w-Katowicach-otwarte-Bistro-spoleczne-juz-dziala-Zdjecia/idn:4853 [data dostępu: 24.02.2025].

że inni mają całą rodzinę, rodzeństwo, a ja tak sobie pomyślałam, a ja taka sama i nikt mnie nie chce może. Takie gdzieś może miałam myślenie. (Aneta).

Potem skończyłam 18 lat, a miałam w liceum relację z taką dziewczyną, to była moja najlepsza przyjaciółka i miałam w sobie poczucie odstawienia. Jak się dostawałyśmy na studia, ona poznała jakiegoś faceta i miałam poczucie zerwania kontaktu przez nią, a zupełnie nie wiedziałam z jakiego powodu, a mieszkałyśmy blisko, nadal mogłyśmy się widywać. I to było duże dla mnie poczucie odstawienia, czy porzucenia wtedy. (Róża).

Zawsze, kiedy jest tragedia, to zawsze jestem sama. Przypomniałam sobie wszystkie lata mojego dzieciństwa, moich rodziców – mimo że zaakceptowałam to, co się działo. Ale uświadomiłam sobie jedno – zawsze jestem sama. (Aneta).

Trudności w szkole miałam z byciem zaakceptowaną przez klasę. To taki trudniejszy okres, który pamiętam, mama była nauczycielką muzyki w tej samej szkole, gdzie ja się uczyłam. Pamiętam, że to był dla niej trudny moment, bo ja np. nie chciałam się odzywać, nie chciałam mówić, no bo nie chciałam po prostu być ten… i gdzieś z tą komunikacją i z wyrażaniem siebie przez ten moment, że mama była w szkole i czułam się obserwowana. To to wyrażanie siebie i swobodne bycie sobą, gdzieś ono było już w tym początkowym etapie zatrzymane. (Lilianna).

Zacytowane wypowiedzi opisuje teoria deficytu społecznego Roberta S. Weissa, który skupia się na dwóch typach samotności: (1) emocjonalnej – która wynika z braku bliskiej więzi, opisują ją Paweł i Aneta oraz (2) społecznej – spowodowanej brakiem przynależności do grupy społecznej[1028], o której piszą Lilianna i Róża. Zofia Dołęga do samotności emocjonalnej i społecznej dodaje jeszcze samotność egzystencjalną, charakteryzującą się brakiem sensu życia[1029], która występuje w narracji Anety. Różne typy samotności i osamotnienia, opisywane i klasyfikowane przez psychologów, pedagogów, socjologów, filozofów oraz mistyków, wzajemnie się przenikają, tworząc wielowymiarową strukturę. Często poszczególne jej aspekty nakładają się na siebie, ukazując samotność i osamotnienie jako złożone i dynamiczne doświadczenie.

Samotność, obok miłości, rozwoju i wolności E. Dubas zalicza do „kluczowych kategorii ludzkiej egzystencji”[1030]. Zdaniem autorki poszukiwanie istoty samotności, czy też jak sama pisze „klucza”[1031], mogłoby przyczynić się do odnalezienia spokoju i

[1028] R.S. Weiss, *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*, MIT Press, Cambridge 1973.
[1029] Z. Dołęga, *Samotność młodzieży…*, s. 19.
[1030] E. Dubas, *Edukacja dorosłych…*, s. 111.
[1031] Tamże

poczucia szczęśliwego życia. Zrozumienie relacji z samym sobą oraz wewnętrznych fenomenów stanowi drogę do pełni rozwoju duchowego i daje obraz kategorii samozrozumienia.

Sytuacja samotności i odczuwane osamotnienie jest jednak ważnym punktem inicjującym strategie ich pokonywania. Cytowani Narratorzy i Narratorki wybrali drogę edukacji pozaformalnej metodą ThetaHealing®. Zrozumienie mechanizmów powodujących poczucie osamotnienia daje możliwość zmniejszenia negatywnych skutków, przemianę osobowości i w konsekwencji większą odporność na przyszłe sytuacje samotności i osamotnienia[1032].

Podążając za głosem E. Dubas dotyczącym akceptacji samotności i doceniania tego stanu jako szansy rozwojowej, możliwości głębszego wejścia w swoje wnętrze, przytaczam wypowiedzi Narratorek i Narratorów o takim właśnie wydźwięku.

Moje życie polegało na samotności, a tak naprawdę – z drugiej strony – można powiedzieć, że nigdy nie byłam sama, bo byłam otoczona wieloma ludźmi, z którymi wzajemnie wspieraliśmy się, wzajemnie się uczyliśmy i przebywaliśmy ze sobą. (Aneta).

Zamiast ciężkiej pracy na wakacjach, fundowałam sobie co drugi miesiąc urlop gdzieś w kurorcie, w ciepłym kraju, jeżeli to były szczególnie zimowe miesiące, często sama, szukając odosobnienia, takiego chwilowego przynajmniej odłączenia się od innych ludzi. (Marianna).

Żyłam już sama, na wszystko mnie było stać, bo już sama zarabiałam, sama się utrzymywałam, nie miałam od nich właściwie już wsparcia, żadnego, ale wiedziałam, że mnie kochają i ja się z tym dobrze czułam. (Zofia).

Dla faceta, to jest na logiczny rozum tak, że najpierw odkryłem samotność z powodu choroby mamy, potem był taki etap krok po kroku oczyszczania, np. przyjmowanie swojego wewnętrznego dziecka pod swoja własną opiekę i później przestałem cierpieć z powodu samotności, nawet nie wiem kiedy. No a potem się zakochałem (śmiech). (Paweł).

Brak odczuwania osamotnienia bez względu na to czy jest się w związku formalnym, nieformalnym, miłosnym, przyjacielskim czy singlem jest jedną z oznak transgresji, transformacji i wzrastania w rozwoju duchowym.

[1032] Tamże, s. 495.

Specyficzny rodzaj relacji z drugim człowiekiem, z zastępczą mamą, opisuje Aneta, postrzegając swoją wypowiedź jako punkt zwrotny w życiu – moment zmiany nastawienia, swoiste wyznanie oraz akt oczyszczenia.

Powiem, że nie mogę pominąć też bardzo ważnej osoby – macocha, to brzmi tak może brzydko. Myślałam, że to jest taka trudna dla mnie kobieta. Czemu nie ma mojej mamy? Boże, jak ja jestem traktowana! Z jej punktu widzenia, ta kobieta też przeszła trudną drogę i przyznam się, że dużo pracy włożyła, nie zawsze to doceniałam, bo nie umiałam po prostu. Dzisiaj to powiem, że doceniam i dziękuję. Wcześniej byłam wściekła i zła. Uczyła mnie co tylko mogła i przygotowywała mnie na dalszy etap życia, ale ja kompletnie tego nie rozumiałam. Więc dzisiaj powiem szczerze, dzięki tej kobiecie też jestem tu gdzie jestem. Zaczęłam się interesować swoim rozwojem, dzięki właśnie tej drugiej mojej mamie zastępczej. (Aneta).

U Anety nastąpiła rekonstrukcja znaczeń[1033] oraz akt psychicznej rekonstrukcji przeszłości[1034]. Wtórna figura przywiązania, jaką w życiu Anety była macocha, odegrała istotną rolę w budowaniu bezpieczeństwa w jej dzieciństwa, mimo że nie była pierwotną figurą przywiązania[1035]. Z perspektywy dorosłej osoby Aneta potrafi dostrzec i uznać wysiłek macochy, który wcześniej był przez nią odrzucany lub niedostrzegany. Proces samorozwoju i refleksji nad własną przeszłością umożliwił jej dokonanie narracyjnej przemiany od złości i żalu aż do akceptacji, wdzięczności i uznania. Mimo wcześniejszego emocjonalnego dystansu, macocha stała się osobą znaczącą i wspierającą, a relacja z nią przyczyniła się do rozwoju wewnętrznego i duchowego Anety.

Wewnętrzna zmiana, która dokonała się u Marianny, jako matce, w jej opinii oddziałuje i zmienia jej relacje z dziećmi jak i z całą rodziną.

Kiedy ja się uzdrawiałam, ja się wspinałam w rozwoju pionowym, czyli właśnie duchowym, tak automatycznie wdziałam te zmiany u swoich dzieci, u swojego rodzeństwa, u swoich najbliższych przyjaciół, czy nawet u sąsiadów, ponieważ to co wewnątrz, to na zewnątrz. (Marianna).

Inna Narratorka podejmuje kwestię relacji matka-dzieci z perspektywy bycia matką, która stawia sobie za cel, uwolnienie dzieci z procesu powtarzania traumy.:

[1033] E. O'Sullivan, *Bringing a perspective of transformative learning to globalized consumption.* „International Journal of Consumer Studies", 2003, nr 27, s. 326–330.
[1034] R.A. Emmons, *Thanks!: How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*, Houghton Mifflin Company, New York 2007.
[1035] J.A. Bowlby, *Przywiązanie…*

Dzieci są ważne dla mnie. I jeszcze mi przyszło, to też jakaś relacja, która ewoluowała w toku pracy własnej, bardzo, bardzo, od wątku: czy chce mieć dzieci, czy nie chcę? Do tych traum, do tej zwykłej rzeczywistości, do tej motywacji, którą mi dają do zmiany siebie, do tego sensu, które też nadają w życiu, do mojej chęci zluzowania ich, żeby sobie były wolne, a nie nieniosące jakiś tam mój syf. To mnie tak stawia na nogi, pionizuje. Gdybym się miała zagrzebać znowu, w jakimś dole, to to jest dobra motywacja, dobre spionizowanie. (Róża).

Róża, jako psycholożka, ma wysoką świadomość mechanizmu powtarzania traumy[1036]. Sama jest przykładem takiego powtarzania i chce uchronić dzieci przed powtórzeniem schematu. To stało się dla niej ogromną motywacją do zmiany wewnętrznej, aby pokazać córkom, że są inne drogi, że ze wszystkim można sobie poradzić i są różne sposoby by zmienić los rodu. Narratorka wymieniła w swojej biografii wiele metod, których podjęła się nauczyć, by uzdrowić swoje życie ale i życie córek.

Jeden z Narratorów podjął temat relacji charyzmatycznej[1037]. Podając za Peterem L. Bergerem, przez charyzmę najczęściej rozumie się „autorytet społeczny, który nie jest oparty na tradycji czy prawie, lecz raczej na niezwykłym wpływie osobowości przywódcy"[1038]. Max Weber, twórca teorii charyzmatycznego przywództwa, określa charyzmę i przywództwo charyzmatyczne jako: niezwykłą moc, siłę, zdolność nadprzyrodzoną, pojawiającą się naturalnie, bez możliwości wyuczenia, trudno dostępną i wyjątkową[1039]. Taką relację z drugim człowiekiem jako ważną i mającą wpływ na własną biografię opisuje Paweł.

Pod wpływem nauk z różnych źródeł, kursów, książek, ludzi którzy się tym zajmowali, pojawiali się w moim życiu, uzdrowiciele, którzy mieli osiągnięcia, nawet się w telewizji pojawiali. Taki słynny Kaszpirowski, potem Jan Nowak, nawet zdjęcie mam z jego rękami, które podobno emanują energią, czy promieniują. (Paweł).

Guru lub terapeuta może być postrzegany jako jednostka charyzmatyczna, której autorytet wynika z osobowości, a nie formalnych uprawnień. Relacja często ma emocjonalny charakter – wyznawcy lub fani mogą przeżywać silne uczucia lojalności, uzależnienia emocjonalnego czy nawet kultu osobowości[1040]. W początkowych fazach

[1036] Z. Freud, *Poza zasadą przyjemności,* Wydawnictwo Bellona, Warszawa 2024.
[1037] K. Kaczmarek, *Klasyczna teoria charyzmy Maxa Webera. Kilka problemów z empirycznym zastosowaniem*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2007.
[1038] P.L. Berger, *Zaproszenie do socjologii*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1997, s. 121.
[1039] M. Weber, *Socjologia religii. Dzieła zebrane. Etyka gospodarcza religii światowych*, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2006.
[1040] K. Kaczmarek, *Klasyczna teoria charyzmy…*

edukacji, nauczyciele i autorytety są niezbędni, natomiast w procesie wzrostu duchowego, zaczynają być mniej znaczący, w konsekwencji u edukującego się człowieka pozostaje wdzięczność i szacunek do tych, którzy przeszli daną ścieżkę wcześniej i za towarzyszenie w drodze rozwoju.

Hinduski nauczyciel duchowy Krishnamurti uważa, że relacje międzyludzkie są oparte na tworzeniu wyobrażeń o innych ludziach, co wspiera mechanizmy obronne. „Stosunki międzyludzkie są stosunkami między wyobrażeniami, a nie między samymi istotami ludzkimi”[1041]. Ludzkie wyobrażanie na temat osób, miejsca zamieszkania, jak i o sobie samym z biegiem życia są wzmacniane i uszczegóławiane, to właśnie one wchodzą pomiędzy ludzkie relacje i to te wyobrażenia są problemem w relacjach. Wyobrażenia takie jak: pojęcia, teorie czy symbole o własnej osobie i innych nie są rzeczywistością, faktami, natomiast powodują konflikty. Dla większości ludzi, również dla Narratorów, taką barierą we wzajemnej komunikacji jest żal:

Miałam ten płacz taki i Marianna wtedy powiedziała, że to są żale z dzieciństwa. (Lilianna).

Nie ukrywam, można powiedzieć dzisiaj, że smutne i bolesne, w jakiś sposób było to moje dzieciństwo. (Aneta).

Niektóre rzeczy też przeżyłam mocno, żal został bardzo długo we mnie. Przygoda z przedszkola, kiedy Pani gdy rozdawała znaczki dla dzieci i ja dostałam znaczek bałwanka, a bałwanek, to nie jest mądre dziecko. To jest bałwanek. (Zofia).

Czy tam była tylko już wtedy agresja i złość? Ta definicja żalu, bólu, cierpienia, poświęcenia i winy – przyniesione już stamtąd. Jak to mówię, to czuję, że coś schodzi, więc to jest trafiona interpretacja. (Róża).

Generalnie miałem taki smutek, przykrywany nieraz śmiechem, radością tak z wierzchu, a tam, pod spodem ukryty jakiś żal. (Paweł).

Odkrycie przyczyny psychologicznej zależności społecznej pozwala odejść od takiej fałszywej formy relacji. Rozwój duchowy w koncepcji ThetaHealing®, ma na celu uzdrowić relacje poprzez odkrycie przyczyny zależności relacji międzyludzkich. Przyczyną jest rozpoznanie, że „ja sam jestem płytki i pusty, ponieważ nie mam nic w sobie, bo nie mam w sobie źródła, które by zawsze było pełne i obfite, w ciągłym ruchu i żywe. Dlatego zależę. Odkryłem przyczynę”[1042], którą można zmienić, wyrażając chęć nauki, rozwoju i w konsekwencji zmiany, tak jak zrobili to Narratorki i Narratorzy:

[1041] J. Krishnamurti, *Wolność Od Znanego,* Wydawnictwo Pusty Obłok, Warszawa 1992, s. 25.
[1042] Tamże, s. 26.

Ja jeszcze nie miałam świadomości, że tak to działa, ale teraz już wiem i zaczęłam pracować na dwójce w ThetaHealing®, nad tematem głosu i używaniem go do komunikacji z drugim człowiekiem. Potem poszłam na kolejny warsztat z Olgą Szwajgier i tak nagle zaczęło się tak wszystko otwierać szybko, szybko, szybko i iść i płynąć. I później kolejne były wyzwania i kolejne i rzeczy, które przychodziły. I ja to pokonałam. (Lilianna).

Pojawili się nowi ludzie i poznali mnie taką jaką jestem. Już nie muszę udawać, nie muszę zakładać maski, kiedyś musiałam. Dzięki tej duchowej wiedzy, mówię prawdę. I jeżeli mam coś w sobie poprawić, to poprawię dzięki temu, że zobaczę to u kogoś. Tak to działa i tego się nauczyłam, że ktoś kto jest obok mnie, pokazuje mi może coś, co jest jeszcze w mnie, albo po prostu mam się nauczyć akceptować tą osobę jaka jest. (Aneta).

Smutki zostały usunięte, są to na pewno narzędzia, które warto mieć, które dają możliwości zmiany, tak na już, na teraz. Dla mnie przez bardzo długi okres, było to najważniejszą rzeczą. Szlifowanie tych umiejętności. Takim skokiem, że tak powiem, było to dla mnie. Na pewno warto. (Paweł).

To są po prostu drzwi do wszystkiego innego. To są drzwi, obojętnie w jaką stronę pójdziesz, to i tak są drzwi do swojej świadomości. (Zofia).

Relacje z innymi ludźmi, od pierwszych chwil życia człowieka, jak również na wszystkich kolejnych etapach życia, wpływają na sposób myślenia, na uczucia i na zaufanie. Więzi społeczne kształtują poziom zadowolenia z życia, dobrostan, zdolności poznawcze oraz odporność na drobne infekcje jak i poważne choroby przewlekłe[1043]. O tym, czy jakiś kontakt z drugim człowiekiem przekształca się w relację, decyduje kilka czynników: (1) częstotliwość kontaktów, (2) ich jakość oraz (3) rodzaj. Gdy ludzie są świadomi siebie nawzajem oraz gdy liczą się ze sobą wzajemnie, wówczas kontakt staje się relacją[1044].

W powyższej analizie osoby biorące udział w badaniu wymieniły kilka najważniejszych dla nich podkategorii relacji z innymi ludźmi. Kluczowe to dialog i uznanie, nad którymi świadomie koncentrowali się i tam też zaszły największe sukcesy. Narratorki i Narratorzy jako główne wątki w narracjach dotyczące relacji z ludźmi wymienili jakość relacji partnerskich, problem samotności i osamotnienia, chęć zamiany żalu na wyższe poziomy świadomości oraz relacje z macochą, dziećmi i guru. Z ich

[1043] S. Pinker*, Efekt wioski. Jak kontakty twarzą w twarz mogą uczynić nas zdrowszymi, szczęśliwszymi i mądrzejszymi,* Wydawnictwo Charaktery, Kielce 2015.
[1044] R.B. Adler, L.B. Rosenfeld, R.F. Proctor, *Relacje interpersonalne. Proces porozumiewania się,* Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2006.

opowieści wynika, że proces transformacji wybraną przez nich metoda ThetaHealing® zmienił ich postrzeganie, interpretację w podanych tematach.

3.4. Samozrozumienie. Relacja ze sobą

Definicja samozrozumienia, podając za P. Ricoeur'em, to „pośrednictwo między człowiekiem i nim samym"[1045], z którego wyłaniają się „nowe samorefleksje, które nie są narcystycznym samopotwierdzeniem"[1046], a które raczej prowadzą do odbudowy życia, zmiany tożsamości, zrekonstruowania własnych poglądów, przekonań i lepszego rozumienia siebie samego. W jego rozumieniu tożsamość narracyjna jest wyrazem spójności całego życia.

Mistrz Eckhart w traktacie „O odosobnieniu" rozróżnia dwoistą naturę człowieka, mianowicie pierwsza z nich, to ciało-umysłowość, jako życie zewnętrzne, relacje ze światem i z innymi ludźmi. Druga natura człowieka „nazywa się «człowiekiem wewnętrznym» – jest to jego życie duchowe"[1047], samozrozumienie, poznanie siebie oraz swojej duchowej natury.

Analiza Huberta Hermansa[1048] podkreśla wagę relacji pomiędzy *ja obecnym*, które jest w centrum doświadczania, a *ja symbolicznym*, gdzie *ja obecne* jest lokowane w strefę wartości, którym jest sam podmiot. Poprzez ten proces możliwe jest odczytanie jakości doświadczania samego siebie. Ważnym aspektem rozpatrywanego pojęcia jest doświadczanie siebie poprzez interakcję z innymi osobowościami, znaczącymi ludźmi lub ideami. W zależności od tego, czy dana relacja jest konstruktywna, wzmacniająca, potwierdzająca wartość, czy przeciwnie, jest negatywna, o cechach braku uznania czy odmowy uznania, tak człowiek buduje swój obraz siebie samego, tworzą się emocje i w konsekwencji buduje się własna wartość, która jest zmienna i zależna od relacji interpersonalnych[1049].

Pierwiastek duchowy jest wolitywnym działaniem i ma za zadanie prowadzić człowieka do poznania siebie w takich niematerialnych aspektach jak miłość, Bóg,

[1045] P. Ricoeur, *Życie w poszukiwaniu…*, s. 231.
[1046] Tamże, s. 231.
[1047] Mistrz Eckhart, *Traktaty*, W Drodze, Poznań 1987, s. 160.
[1048] H.J.M. Hermans, E. Hermans-Jansen, *Autonarracje: Tworzenie znaczeń w psychoterapii*, Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa 2000.
[1049] H. Gasiul, A. Konopka, *Zmienność sposobu…*, s. 47.

szczęście czy istnienie Absulutu[1050]. W świetle opisywanego na wcześniejszych kartach tej pracy transgresjonizmu J. Kozieleckiego, poznawanie samego siebie jest przekraczaniem dotychczasowych granic postawionych wewnętrznie samemu sobie. Pokonanie granic w myśleniu i działaniu burzy stabilne, dotychczasowe struktury i daje nowy potencjał sprawdzenia swoich własnych możliwości, sprawczości i osiągnięć[1051].

Koncepcja wychowania do samostanowienia i budowania wartościowej tożsamości ma zadanie podtrzymać duchowość w człowieku[1052]. Z pozoru wydaje się to kolidować z życiem we wspólnocie ale jest odwrotnie, mianowicie człowiek, który jest uświadamiany o swojej wielkości, wartości, o swoim boskim pochodzeniu, jest zachęcany do introspekcji i ma wiedzę, staje się moralny oraz wrażliwy na kulturę i drugiego człowieka. Refleksyjny sposób w jaki człowiek pojmuje i nazywa siebie, tworzy jego tożsamość. Budowanie własnego obrazu siebie, indywidualnej tożsamości odbywa się na tle środowiska, konfrontacji z innymi i poprzez próbę zrozumienia tych zależności a następnie przez podjęcie decyzji z czym się identyfikuje, a co zdecydowanie odrzuca[1053].

Narratorki i Narratorzy przytaczają zarówno pozytywne jak i negatywne postrzeganie swojej istoty, wartości i sprawczości. Poniżej przytaczam przykłady doświadczeń związanych z brakiem akceptacji siebie i poczuciem małej własnej wartości.

Pamiętam, że jakoś z lęku podjęłam błędną wcześniej decyzję, że jakoś z niewiary w siebie, nie aplikowałam na stanowisko CRA (Clinical Research Associate). (Róża).

Zamykałam się w bólu, cierpieniu i smutku, bo myślałam, że to tylko tak ja mam, że inni mają całą rodzinę, rodzeństwo, a ja tak sobie pomyślałam, a ja taka sama i nikt mnie nie chce może. Takie gdzieś może miałam myślenie. (Aneta).

Dopiero później po jakimś czasie, jak już przestałam pracować, tak nagle świat się zawalił. Nie wiedziałam, gdzie jestem. Jak to wszystko mam poukładać? (Zofia).

Ja miałam depresję, mi się nie chciało wstawać rano z łóżka i byłam bardzo…, strasznie nieszczęśliwa wtedy. Przypomina mi się to (przerwa). Nie chciało mi się żyć, funkcjonować, wewnątrz miałam takie uczucie pustki, jako coś takiego, że muszę sobie poradzić, że ta głowa musi się taka lżejsza stać. Mi wtedy prysznice pomagały, szłam pod prysznic i wtedy jakby przestawałam myśleć, bo jak widzę teraz taką różnicę, wtedy była

[1050] A. Walulik, *Edukacyjne wspomaganie…*, s. 101.
[1051] J. Kozielecki, *Psychotransgresjonizm. Nowy…*
[1052] B. Śliwerski, *Pedagogika facylitatora „widm pamięci". Hermeneutyczna aktualizacja pedagogiki kultury Krzysztofa Maliszewskiego*, „Biografistyka Pedagogiczna", 2023, nr 1.
[1053] G. Mathews, *Supermarket kultury*, Wydawnictwo PIW, Warszawa 2005, s. 36.

myśl taka ciężka, cały czas kompulsywnie o czymś myślałam i nie mogłam wyjść z takich natręctw myśli, cały czas mi się sytuacje przypominały i rzeczy, które mnie bolały, cały czas się coś kotłowało w mojej głowie, a czasami myślałam, że aż mi wybuchnie. Chyba ta ciężka głowa nie pozwalała mi też wstać z tego łóżka. (Jagoda).

Nabywanie wiedzy o sobie w koncepcji floatingu, zawieszenia A. Bron opisuje krok po kroku kolejne fazy, które człowiek zazwyczaj przechodzi od momentu kryzysu, aż do zmiany tożsamości, co jest kluczowe w rozwoju duchowym. Cztery fazy zmiany tożsamości, relacji ze sobą samym w koncepcji floatingu to: (1) uczucie niepokoju, braku pewności i stabilności, człowiek na tym etapie nie jest w stanie podjąć żadnej decyzji, (2) uczucie osamotnienia, poprzednie działania i środowisko nie dają już pożądanych wartości, bezpieczeństwa, satysfakcji, (3) przyznanie się, że nastąpił kryzys, zauważenie, że nie funkcjonuje się tak jak powinno oraz (4) podjęcie decyzji o jakimkolwiek działaniu, by wyjść z zawieszenia, zmienić tożsamość, a wychodząc z kryzysu zdobyć nową wiedzę o sobie samym[1054].

W koncepcji przemiany umysłu metodą ThetaHealing® istnieją kursy, które systematycznie i w sposób przemyślany, stopniowo służą temu procesowi. Na samym początku jest dwugodzinne spotkanie z instruktorką lub instruktorem metody, by sprawdzić, czy światopogląd osoby chcącej się uczyć jest zgodny z charakterem metody. Jednocześnie osoba instruująca może zapoznać się z stanem psychicznym i fizycznym chętnych osób.

Osoby podejmujące decyzję o edukacji w tym systemie, podejmują się pierwszego kursu, *ThetaHealing® Stopień Podstawowy*, gdzie oprócz opanowania technik potrzebnych do dalszego procesu, uczą się rozpoznawać i zmieniać przekonania, które ograniczają ich, uwalniać smutek, żal, stratę, złość, urazę, odrzucenie i lęk[1055]. Drugi Stopień *ThetaHealing® Stopień Zaawansowany,* jest kontynuacją poprzedniego poziomu, służy ludziom do dalszego poznawania i budowania dobrej relacji ze sobą poprzez ćwiczenia takie jak doładowania uczuć do pamięci komórkowej, łączenie się z Wyższą Jaźnią, procesy wybaczania, szanowanie rodu i próba zakończenia powtarzania

[1054] A. Bron, *Biograficzność w badaniach…*, s. 52.
[1055] V. Stibal, *ThetaHealing®. Wprowadzenie…*

traum rodowych[1056]. Dla jeszcze głębszego poziomu, zarówno świadomości jak i gotowości studenta na coraz głębszą pracę, jest przygotowany kurs *ThetaHealing® Kop Głębiej – Dociekanie Przekonań.* Jego celem jest dokopywanie się do korzeni przekonań a szczególnie do najgłębszego lęku oraz powodowanie bardziej trwałych efektów zmiany przekonań i uczuć[1057].

Kolejnym krokiem są dwa obszerne kursy uświadamiające wzajemną zależność pomiędzy uczuciami, emocjami a ciałem. Pierwszym z nich jest dwutygodniowy kurs *ThetaHealing®. Anatomia Intuicyjna*[1058] a drugim również dwutygodniowy *ThetaHealing®. Choroby i zaburzenia*[1059]. Uczestnicy podczas tych kursów mogą całkowicie skupić się na sobie, na własnym umyśle w powiązaniu z ciałem i poprzez połączenie z duchem, Wyższą Jaźnią, intuicją zmienić sposób myślenia, a co za tym idzie własnego funkcjonowania. Te kursy zmieniły życie Narratorek i Narratorów, wielu z nich wspomina najczęściej kurs *Anatomia Intuicyjna* jako kurs przełomowy, po którym zauważyli duże zmiany w sobie samych oraz w otoczeniu. O samozrozumieniu, pielęgnowaniu własnej indywidualności, pracy nad sobą metodą ThetaHealing® oraz o dostrzeżonych przez siebie osiągnięciach i zmianach, osoby opowiadające swoje biografie wypowiadały się następująco:

Gdzieś tam po drodze wyparowała ta agresja, powiedzmy, ta bezwzględność taka, więc efekty są i to bardzo dobre. Przez to, że mój stosunek się zmienił do mnie, to i mój stosunek do ludzi się zmienił. (Bruno).

Przyszło zrozumienie, jak można siebie uzdrowić, otworzyć się na nowe, zdobyć odwagę w zmianach, w podejmowaniu decyzji w zrozumieniu siebie samej, że problemy, kłopoty, sytuacje życiowe, w zdrowiu, w małżeństwie czy w rodzinie pozwalają zmienić na lepsze, a nawet uniknąć większych problemów, które sama chciałam sobie zrobić nieświadomie. Dzięki rozwojowi duchowemu zrozumiałam, gdzie jest problem, gdzie jest przyczyna i można powiedzieć uratowałam, uzdrowiłam to w sobie. (Aneta).

Żeby zmienić coś w sobie, trzeba uznać zdarzenie, pogodzić się z własną interpretacją i z własnymi emocjami, zmienić przekonanie i oddechem, czy ruchem uwolnić z ciała. To jest jedyna droga. Nikt za ciebie tego nie zrobi. Bo moje wglądy są

[1056] V. Stibal, *ThetaHealing® dla zaawansowanych…*
[1057] V. Stibal, *ThetaHealing®. Dociekanie Przekonań. Jak przeprogramować twoje podświadome myślenie dla głębokiego, wewnętrznego uzdrawiania,* P&G Editors, Warszawa 2020.
[1058] V. Stibal, *ThetaHealing®. Anatomia Intuicyjna…*
[1059] V. Stibal, *ThetaHealing®. Choroby i zaburzenia,* P&G Editors, Warszawa 2013.

dla mnie najważniejsze, a nie Kowalskiego, nie? A Kowalskiego wglądy są najważniejsze dla niego. (Róża).

Jestem inna niż siostra, o! I to właśnie był ten moment, że zobaczyłam, że jestem inna i to do mnie doszło, to wtedy był impuls, żeby zacząć nad sobą się zastanawiać, tą swoją indywidualność pielęgnować. (Lilianna).

Totalne przewartościowanie wszystkiego przez te ostatnie lata. Jestem w tym momencie teraz tutaj, kiedy wstaję wcześnie rano, kiedy się czuję tak lekko, kiedy krok po kroku, jak gdyby czuję inną przyjemność w życiu. (Jagoda).

Robiłam coś sama dla siebie, że po prostu nie mogę się tak rozklejać. To tak się trenowałam, żeby już taka nie być. Mogę sobie też pozwolić, żeby być bardziej dla siebie i to nic złego. Jak teraz potrzebuję wolne, to już wcześniej mogę odpocząć, zamiast czekać, aż coś się stanie. Nie muszę już sobie zawsze dawać rady. Już koniec z tym. I to jest ok. (Zofia).

W tym miejscu w którym jestem dzisiaj, to myślę, że dzięki tym ludziom, których poznałam, że oni pozwolili mi nie zwątpić, tylko pójść do przodu i uwierzyć w siebie, że się da. Że mam tą siłę i moc, ja nigdy nie wiedziałam skąd? Ale wiedziałam, że mam to. (Aneta).

Mam dużo wyrozumiałości do siebie, takiej cierpliwości dla siebie i właśnie cały czas miłości. (Lilianna).

Możemy zmienić to, co w życiu nam nie odpowiada. Możemy wrócić do traum, które przeżyliśmy i je po prostu zmienić w naszej podświadomości, w świadomości pamięci, gdzie wydaje się, że trauma już przeszła i możemy o tym zapomnieć. Wydawałoby się, że to już nie ma znaczenia, jednak to cały czas jakby funkcjonuje w nas i powoduje, że dopóki tego się nie zmieni, to mamy postrzeganie świata poprzez pryzmat tych wydarzeń i czasami się pewnie dziecko oparzy i nie pamięta o tym, a jako dorosły, cały czas się boi ognia i to tak funkcjonuje. (Paweł).

Ostatnia wypowiedź nawiązuje do słów polskiego popularyzatora nauki z zakresu teorii fizyki, ze szczególnym uwzględnieniem relatywistycznych aspektów zjawisk kwantowych, który pisze: „Instrukcje do działania w różnych codziennych sytuacjach, które wydaje nam mózg, wydobywają się z czegoś, co nazywa się czasem podświadomością, a do czego nie mamy w pełni świadomego dostępu. Dostęp świadomości jest do niej zablokowany zapewne dla naszego własnego dobra. Podświadomość mogą ukształtować nasi rodzice w dzieciństwie. Może ona ulec modyfikacji pod wpływem silnych bądź traumatycznych przeżyć. Możemy nabawić się

na przykład trwałego lęku przed wodą, bo się kiedyś topiliśmy. Będziemy odtąd unikać wody, racjonalizując jednak swój opór wiarygodnie brzmiącymi wymówkami”[1060].

H. Radlińska podejmuje jeszcze inny wątek w relacji ze sobą. Mianowicie uważa, że „Samokształcenie – to wyrabianie się wszechstronne i harmonijne ćwiczenie swych zdolności i sprawności, uzupełnianie braków, żeby żyć pełniej i lepiej”[1061]. Autorka uważa, że w samokształceniu najważniejsza kwestia to zdobyć wiedzę i jednocześnie wpuścić do swojego umysłu, do własnych myśli nową jakość, przemyślenia, konkluzje, refleksje, rozważania, czy namysł. „Poznawszy fakty, trzeba umieć je przemyślać, związać z posiadanymi poprzednio wiadomościami i pojęciami, wysunąć z nich nowe pytania, szukać zastosowań”[1062].

Ujęcie poznawania własnego umysłu przez człowieka w sposób naukowy i jednocześnie holistyczny, przedstawiają Aleksander Bielecki i Maria Korybut-Marciniak. Prowadzą oni logiczny wywód od stwierdzenia, że „naczelną kategorią nauki jest poznanie”[1063], zakładają, że jest to proces wielopłaszczyznowy i złożony. Kolejnym punktem w wywodzie autorów jest to, że „poznanie jest warunkiem samookreślenia”[1064] jak i umiejscowienia w świecie, autonomii. Komunikacja międzyludzka zostanie urzeczywistniona, gdy ludzie będą mieli refleksje nad poznaniem. Refleksje, autorefleksje, rozmowy wewnętrzne, czy świadomość procesów poznawczych prowadzą do scalania perspektywy naukowej jak i podejścia holistycznego, co w konsekwencji pozwala człowiekowi żyć w większej harmonii społecznej.

Innym spojrzeniem na samozrozumienie jest autorefleksyjność. K. Illeris wskazuje, że refleksja i refleksyjność, odnosi się do dwóch znaczeń. Pierwsze nawiązuje do przemyśleń w stosunku do świata, rzeczy, zdarzeń, drugie natomiast do autorefleksji w rozumieniu odbicia lustrzanego, gdzie „znaczenie doświadczenia oceniane jest każdorazowo w odniesieniu do indywidualnej tożsamości”[1065]. Jest to jeden z rodzajów uczenia się transformatywnego.

Poszukując definicji samozrozumienia, okazuje się, że jest ona dość obszerna i obejmuje poznanie siebie, jednak w otoczeniu innych i środowiska, jest powiązana z refleksyjnością, transgresją, wielopłaszczyznowym poznaniem, samokształceniem wraz z jej interioryzacją, świadomym budowaniem tożsamości, karmieniem ducha,

[1060] A. Dragan, *Kwantechizm, czyli klatka na ludzi,* Wydawnictwo Fabuła Fraza, Warszawa 2019, s. 34.
[1061] H. Radlińska, *Książka wśród ludzi*, Wydawnictwo SBP, Warszawa 2003, s. 235.
[1062] Tamże, s. 237.
[1063] A. Bielecki, M. Korybut-Marciniak, *Przyjemność poznawania…*, s. 21.
[1064] Tamże, s. 21.
[1065] K. Illeris, *Trzy wymiary…*, s. 54.

pozwoleniem sobie na czas zawieszenia, po którym można spodziewać się zmiany i rozwoju.

3.5. Samozrozumienie. Relacja z Bogiem

Relacja z Bogiem ma charakter transcendentalny. P. Ricoeur wypowiada się na temat poszukiwania świętości w sobie w tych słowach: „W ciągu wieków człowiek szukał czegoś poza sobą, poza materialnym dobrobytem – czegoś, co nazywamy prawdą, Bogiem czy rzeczywistością w jej stanie pozaczasowym, czegoś, czego nie mogą zakłócić niesprzyjające okoliczności, myśli czy ludzkie zepsucie”[1066].

Wizerunek Boga, któremu poświęciłam *podrozdział nr 1.2.5. Teologiczno-religijne i pozareligijne koncepcje duchowości,* stanowi bardzo ważny punkt odniesienia w tej części dysertacji. Obraz Boga stanowi podstawową rolę w duchowym życiu człowieka, zarówno pozareligijnym jak i religijnym. „Wyrażenie *obraz Boga* odnosi się do wielowymiarowego procesu odkrywania obecności i działania Boga w ludzkim życiu, a także w otaczającym nas świecie”[1067]. Wątki dotyczące religijności poruszane przez Narratorki i Narratorów w udzielonych wywiadach, zostały celowo umieszczone w podrozdziale nr *3.2. Referencyjność. Relacje ze światem* i dotyczyły dwóch różnych stylów przemiany z obrazu Boga z dziecięcej percepcji na dojrzałą. A. Walulik w swych badaniach zaobserwowała, że „Zafałszowany w dzieciństwie obraz Boga, może stanowić jedną z głównych przyczyn kryzysów wiary”[1068]. Przejście do autonomicznej, transcendentalnej wizji Boga potrzebuje wsparcia. W przypadku osób pozostających w religii chrześcijańskiej jest to Biblia. Osoby pozareligijne wspierają się literaturą filozoficzną, psychologiczną, pedagogiczną, tzw. Nową Myślą[1069], kursami rozwoju duchowego, takimi jak omawiany kurs ThetaHealing®, kontynuowany Kurs Cudów i innymi, wspominanymi przez Narratorki i Narratorów.

Filozofia M. Bubera wnikliwie opisuje relację człowieka z Bogiem czy też człowieka w Bogu. „Szczególnym miejscem w myśli autora *Ja i Ty*, które interpretowano mistycznie, jest, różniące go od pozostałych zwolenników dialogiki, przekonanie, jakoby

[1066] J. Krishnamurti, *Wolność…*, s. 2.
[1067] A. Walulik, *Edukacyjne wspomaganie…*, s. 222.
[1068] Tamże, s. 225.
[1069] E. Holmes, *Kreatywny Umysł a Sukces*, Biblioteka Nowej Ziemi, Kraków 2025.

relacja *Ja – Ty* mogła zachodzić nie tylko pomiędzy osobami, ale także między człowiekiem a bytem nieosobowym: zwierzęciem, rośliną czy przedmiotem. Taką tezę trudno jest zrozumieć inaczej, niż tłumacząc sobie, że każda z tych relacji sprowadza się ostatecznie do relacji z Bogiem"[1070].

M. Buber bardzo klarownie definiuje na czym polega dwoistość natury człowieka w zależności od tego czy prezentuje on relację *Ja – Ty*, czy relację *Ja – Ono*. Pierwsza z nich (Ja – Ty) przedstawia głęboką, spokojną, bezpieczną relacje z Bogiem. Druga natomiast (Ja – Ono), to relacja, w której obraz Boga pozostał na wizerunku osobnego Boga, pod postacią karzącej figury, odosobnionej gdzieś w enigmatycznym Niebie, do którego człowiek nie ma dostępu. „Kiedy człowiek mówi *Ja,* chodzi mu o jedno z nich". W każdej chwili wybiera czy *Ja* chce łączyć się z *Ty*, czy z *Ono*. Czym zatem są te pojęcia wg M. Bubera? „Ono graniczy z innym Ono. Ono istnieje tylko dlatego, że graniczy z innym. Gdzie jednak mówi się Ty, tam nie ma czegoś. Ty z niczym nie graniczy. Kto mówi Ty, ten nie ma czegoś, nie ma nic. Ale znajduje się w relacji"[1071]. W interpretacji narracji, którą przeprowadziłam w tej dysertacji, *Ono* będzie odpowiednikiem ego, które szczegółowo scharakteryzowałam w rozdziale nr *1.2.5 Teologiczno-religijne i pozareligijne koncepcje duchowości*, natomiast *Ty* to obraz Jedności, Miłości, Światła, Boga w człowieku, w jego wewnętrznym sercu.

Istnieją trzy sfery relacji *Ty* wg M. Bubera. Autor przyjmuje stanowisko, że: pierwsza z nich jest relacją z przyrodą, która nie znajduje wspólnego języka. Druga relacja jest słowna, jest to relacja z drugim człowiekiem, gdzie można dawać i przyjmować *Ty.* Trzecia z nich to relacja z istotami duchowymi, bezsłowna, lecz językowo twórcza, przejawiająca się działaniem, myślą i twórczością. Wszystkie trzy sfery relacji mogą być traktowane jako relacja z Bogiem (*Ja – Ty*) przy założeniu, że „Świat jako doświadczenie należy do podstawowego słowa *Ja – Ono*. Podstawowe słowo *Ja – Ty* ustanawia świat relacji"[1072]. Boga nie można znaleźć w odosobnieniu, można go natomiast odnaleźć w drugim człowieku.

[1070] A. Kłocińska, *Relacja Ja-Ty według Martina Bubera a doświadczenie mistyczne,* „Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria", 2015, nr 4, s. 204.
[1071] M. Buber, *Ja i Ty…*, s. 40.
[1072] Tamże, s. 41.

Doświadczenie mistyczne bezpośredniej relacji z Bogiem wg Josepha Sudbracka, ma swój początek w prastarych religiach elementarnych, gdzie zarówno doświadczenia mistyczne jak i religijne były z sobą połączone, a następnie rozdzieliły się, konsekwencją czego stała się elitaryzacja mistycznych doświadczeń[1073]. Natomiast ogromne i naturalne poczucie bezpośredniego połączenia z Bogiem u ludzi pierwotnych przejawiało się świętą egzystencją, której nie ograniczał czas i miejsce[1074].

Autor cytatu pochodzącego z XIV-wiecznej literatury mistycznej, anonimowy mnich, w ten sposób rozróżnia rozum i miłość – dwa sposoby, za pomocą których człowiek próbuje nawiązać relację z Bogiem „Wszystkie istoty rozumne, a zatem aniołowie i ludzie, posiadają dwie władze – władzę poznania i władzę kochania. Dla pierwszej władzy, rozumu, Bóg, który ją stworzył, jest na wieki niepoznawalny, dla drugiej jednak, miłości, jest w pełni poznawalny i to dla miłości każdego poszczególnego człowieka”[1075].

Poniżej przedstawiam fragmenty narracji dotyczące rozwoju duchowego w interpretacji Narratorek i Narratorów. Zdecydowałam się na obszerną prezentację ich wypowiedzi, ponieważ zależy mi na zachowaniu oryginalności języka, stylu i sposobu wyrażania myśli przez poszczególne osoby. Autentyczny głos Narratorek i Narratorów pozwala lepiej uchwycić głębię ich przeżyć, osobistą dynamikę duchowego poszukiwania oraz znaczenia, jakie sami nadają swoim doświadczeniom. To, jak ludzie opowiadają o sobie, stanowi ważne źródło wiedzy o ich tożsamości, wartościach i przemianie wewnętrznej. Cytaty te są zapisem żywego doświadczenia, którego nie da się w pełni oddać parafrazą.

Celem jest rozwój duchowy, dostąpienie oświecenia, światła i takim trzeba być bardziej wyczulonym na takie rzeczy, które do nas przychodzą i po prostu je poczuć, że są. I taki gruboskórny facet jak ja, to pewnie ich wcześniej nie zauważał, a teraz coraz częściej (śmiech). Przychodzą z naszej podświadomości, z naszego wnętrza, bo to wszystko już w nas jest. (Paweł).

Właśnie poprzez ThetaHealing®, oczyszczenie się z tego strachu przed Bogiem, tej bojaźni, tak zwanej byciem niegodną. (Marianna).

Bardziej nauczyłam się wchodzić w siebie, bardziej nauczyłam się doświadczać siebie, być w sobie w ciszy. Zaczęłam uczyć się medytować, wyciszać, zagłębiać bardziej

[1073] J. Sudbrack, *Mistyka…*, s. 147.
[1074] S. Wszołek, *Wprowadzenie do filozofii religii*, WAM, Kraków 2004, s. 58.
[1075] Anonim, *Obłok niewiedzy,* W drodze, Poznań 2001, s. 39.

czakry, uczyłam się jak działa świat energii. Jak znaleźć balans i równowagę. Mieć połączenie takie, że tu jest Ziemia, a tutaj jest góra, modlitwa, medytacja w połączeniu z Wyższą Jaźnią. (Aneta).

Wszystko to, do czego się kierowałam z niewyjaśnioną chęcią, z niewyjaśnionym poczuciem zainteresowania, to to mnie najbardziej prowadziło do wzrostu. Nie oceniasz, zajmujesz się sobą, czyścisz swoje przekonania, emocje, myśli, nie krytykujesz, bo to wszystko jest o tobie, teoria lustra, itd. I jesteś w obecności z kimś, jak się coś wydarza, to jesteś w obecności. I wiele razy się przekonałam też, że jak się powstrzymywałam od oceny, to na tym się opierał mój wzrost. Jak ogarniałam swoje emocje i powstrzymywałam się od oceny, to tam był cud. I wzrost, i rozwój duchowy właśnie. (Róża).

Rozwój duchowy to jest dla mnie przede wszystkim doświadczenie. Jestem sobie tu i żyję dla doświadczenia jakiegoś. Myślę, że jako dusza, co się miałam nauczyć, to się dużo nauczyłam. Jest połączeniem i wpleceniem go w każdy aspekt życia, czyli w prozaiczne rzeczy typu spanie, jedzenie, poczucie bezpieczeństwa, pracę w kochanie się z partnerem, właściwie we wszystkie te takie dotyczące ciała, ale też dotyczące Ducha, Duszy i tego co nie jest widoczne. Rozwój duchowy jest dla mnie rozwojem każdego aspektu życia, dotyczącego tego, żebym ja się dobrze czuła, ale poprzez to, że dobrze rozumiem siebie tutaj w tym świecie, rozumiem kim jestem, gdzie dążę i co robię. (Jagoda).

Relacja człowieka z boską istotą w nim samym zakłada całkowitą odpowiedzialność za tworzenie. „My, jako jednostki, jako ludzkie istoty, jesteśmy całkowicie odpowiedzialni za obecny stan świata, i to niezależnie od tego, w jakiej części świata żyć nam wypadło i do jakiej kultury przynależymy[1076]". Cała przemiana, rozwój duchowy na poziomie relacji z Bogiem opiera się na przyjęciu pełnej odpowiedzialności za swoje myśli, uczucia i stan psychiczny. Agresja, uprzedzenie, szowinizm w ludzkim umyśle są odpowiedzialne za wojny na świecie, ubóstwo i chaos[1077].

Relacja z Bogiem, to relacja z Miłością i jednoczesny brak lęku i strachu. Czym zatem jest strach i jak powstaje? Tworzy się on z niepewności, oderwania od wcześniejszych znanych schematów. „Ruch od pewności do niepewności nazywamy strachem"[1078]. Gdy człowiek skupia się i jest uważny tylko na obecną chwilę, czuje się

[1076] J. Krishnamurti, *Wolność…*, s. 5.
[1077] Tamże, s. 5.
[1078] Tamże, s. 18.

spokojny, bezpieczny, nie odczuwa strachu. Jednak istnieje głębsza warstwa umysłu, która wyobraża sobie z reguły podświadomie, a bywa że świadomie, niebezpieczeństwa, które mogą pojawić się w przyszłości lub rozpamiętuje i boi się powrotu zdarzeń z przeszłości.

Wypowiedzi Narratorek i Narratorów w tej części rozprawy są już bardzo świadomą interpretacją przyjętej wiedzy na temat Boga. Mówią oni spokojnie, pewnie i z radością o tej części własnego rozwoju.

Każdy ma jakąś duchowość, ja zanim zacząłem tą tzw. duchowość, to żyłem w przekonaniu, że rzeczywistość jest obiektywna. Później się uczyłem, że świat działa na bazie naszych przekonań, nie? Dzisiaj jestem na etapie Boga zastanawiającego się nad samym sobą i wiem, że wszystko co widzę, to jest mój własny umysł w związku z czym, jeżeli widzę coś, co mi się nie podoba, to znaczy, że tam jest ego a Boga nie ma, czyli nie wpuściłem dość Boga. Trzeba wycofać napędzaną lękiem kontrolę, oddać to niejako Bogu i poczekać, zobaczyć co się stanie, nie kontrolując wyniku. To jest moja świadomość i relacja z Bogiem na dzisiaj, tak że tak. (Bruno).

Warto mieć w świadomości, w pamięci i codziennie sobie ćwiczyć rano i wieczorem jedną prostą myśl, „Jestem połączona z Tym Większym". I kropka i koniec. I to zaprocentuje na milion procent. To jest w ogóle step one każdego uzdrowienia. I mam też klientów jako psycholog, którzy mówią „Nic", „Spokój", „Energia", nie używają wyrazu Bóg z przekonania, albo twierdzą, że są ateistami. (Róża).

W rozwoju duchowym, w zdobyciu połączenia przez medytacje w odpowiednich falach theta, w tym połączeniu, gdy zadaję pytania, dostaję odpowiedzi. Można zamienić: co było negatywne – zamienić na pozytywne. No wiele takich! Byłam zaskoczona, że coś takiego jest, że są takie możliwości, że można w taki sposób zrobić naprawdę wszystko i zmienić nawet programy, schematy, czy nawet tą samotność! To jest dla mnie mega. Metoda jest w połączeniu z Wyższą Jaźnią i wtedy, w tym połączeniu, ja czuję to wszystko w sobie. (Aneta).

Natomiast okazuje się teraz, że każdy ma taki dostęp, wystarczy to sobie przypomnieć i mamy to połączenie z Bogiem, z naszym Wyższym Ja. Mamy dostęp do wiedzy, o której nam się nawet nie śniło. (Paweł).

Najważniejszą rzeczą, to nie są te dobra materialne, czy te dobre relacje, ale właśnie ta świadomość chrystusowa. Bo tak Jezus nazywał tą świadomość „Ja i mój Ojciec jednym jesteśmy", że w każdym momencie mogę zwrócić oczy do Stwórcy, czy to

w stanie beta, czy theta, alfa, czy w stanie największego stresu, jak i największej radości, w wielkiej wdzięczności za te cuda. (Marianna).

Rozwój duchowy, relacja z Bogiem, to co ja czuję i myślę o tym, to jest dla mnie przypominanie sobie kim Ja jestem. Poprzez te doświadczenia ubogacam siebie i świat. Myślę, że jesteśmy pełni i kompletni, więc rozwijać się już nie ma co. Jedynie co, to przypominać sobie i doświadczać Miłość, Światło czyli Boga. (Jagoda).

Pokój, taki naprawdę spokój. Obojętnie co się teraz dzieje, na zewnątrz, to ja mam dużo spokoju. Są jeszcze takie chwile, może zwątpienia, co ja widzę? Co ja czuję? Ale za chwilę przychodzi do mnie, że to nie może być tak. Bo jak to się dzieje, że po prostu niektóre rzeczy wiem? Zrozumieć to co jest w środku, to zrozumieć co jest na zewnątrz. Ja jestem zachwycona i to jest właściwie takie proste, jak się już to zna. Jestem już bardziej otwarta na wszystkie zmiany. Znika strach. Znika ten strach. Jestem w Bogu, podjęłam decyzję. (Zofia).

To co widzimy, to jest iluzja, ważniejsze jest to, co mamy w sobie. (Paweł).

Śmieję się czasami, że tak mało prosiłam Stwórcę, tak jakbym miała przekonanie, że Stwórca nie może mi zaoferować więcej. Właśnie poprzez ThetaHealing®, oczyściłam się z tego strachu przed Bogiem, tej bojaźni, tak zwanej byciem niegodną. (Marianna).

W ocenie Narratorek i Narratorów, kursy ThetaHealing® oraz dojrzałe i pogłębione spojrzenie na relacje z Bogiem, przyczyniły się u niektórych z nich do aktywacji zdolności parapsychicznych. Z ich pespektywy takie umiejętności są nierozerwalnie związane z rozwojem duchowym i nowym postrzeganiem Boga, Boga w sobie, mocy wewnętrznej jako przejaw działania boskiej energii i rozumienia istoty Boga. Duchowa praktyka wg nich, jest ponad intelektualnym rozumieniem świata.

Jagoda, Aneta, Marianna i Paweł w swoich opowieściach, z dużym zaangażowaniem opowiedzieli o niektórych uzdrowieniach, których doświadczyli osobiście lub byli bezpośrednimi świadkami. Zamieściłam je w wertykalnej analizie w 2. rozdziale pracy.

Jagoda wspomina z przekonaniem i pewnością o swoich uzdrowieniach, poniżej przytaczam fragment wypowiedzi oraz sposób rozumienia w jaki tłumaczy uzdrowienie jako konsekwencję zmiany przekonań i edukacji w nurcie rozwoju duchowego, nawiązania głębszej relacji z Bogiem oraz wynikających z tego przemian.

Kilka ważnych rzeczy się złożyło na to, że ja tą metodę poczułam, bo miałam kilka natychmiastowych uzdrowień. Pierwsze było to, że jak poszłam na pierwszy kurs ThetaHealing® to ja miałam policystyczne jajniki, w każdym razie miałam mieć usuwane

polipy. Ja chodziłam do lekarza, miałam leczenie przez pół roku, no i nic nie pomagało i ja zaraz przed tym wyjazdem do Australii miałam mieć to usuwane, żeby już tam nie jechać z jakąś tam chorobą, którą odczuwałam wcześniej. No i ja wróciłam po tym kursie i pamiętam, usiadłam sobie na łóżku, po pracy i tak pomyślałam sobie, że jak wydałam te 1000 zł na ten kurs, no to on ma mi coś pomóc i że ja mam z niego skorzystać. I pamiętam, że nie wiedząc jeszcze dokładnie jak, zaraz po kursie ja zaczęłam tam wszystko używać, te metody, tam jeszcze sobie uczucia wgrywałam, jeszcze z książki sobie robiłam ten cały proces, krok po kroku, no i na drugi dzień już poczułam się zupełnie inaczej i zobaczyłam, że już nie ma tych objawów. No właściwie, to tam jeszcze objawy jakieś lekkie były, ale one już były zupełnie inne z tych policystycznych jajników. Pamiętam 2 tygodnie później miałam wizytę u lekarza i lekarz powiedział, że nic nie ma, że wszystko zeszło. Ja pamiętam, że byłam w wielkim szoku, żeby jeszcze raz zobaczył, żebym miała pewność, bo jakby nie mogłam w to uwierzyć, że aż tak nagle i tak szybko zeszło i lekarz powiedział, że wszystko jest ok, że nic nie ma, że wszystko jest zdrowe. No i wtedy poczułam, że na pewno idę na tę dwójkę, że to działa (śmiech). (Jagoda).

Aneta tak opowiada o wyjątkowo szybkim powrocie do zdrowia i możliwości chodzenia po operacji nogi.

Podczas kursu Anatomii Intuicyjnej, w połowie kursu doszło do uzdrowienia nogi. Symptom biegania, nie wolno mi było biegać od strony medycznej, ja się zapomniałam jak podjechał autobus i koleżanka zaczęła biec i ja z automatu zaczęłam lekko podbiegać i dopiero po czasie w autobusie zrozumiałam, co ja zrobiłam i byłam wtedy bardzo przestraszona, bo pomyślałam sobie, że Boże, chyba wszystko ponadrywałam. Okazuje się, że wszystko było w porządku i wtedy ten odruch biegania mi wrócił i ta noga zaczęła inaczej wracać do formy. Lekarz był zaskoczony i mówi: Co pani robi, że takie rezultaty są, przecież tutaj ma pani dopiero rehabilitacje, a pani zaczyna już biegać? A ja mówię, że mogę panu coś więcej powiedzieć, ale on mówi, że nie ma kiedy wysłuchać. Tylko to, co pani robi, to niech pani robi dalej. (Aneta).

Doświadczenie Anety pokazuje, jak głęboko osobiste i zaskakujące może być działanie procesu uzdrawiania, którego nie da się w pełni wyjaśnić w kategoriach medycznych. Jej historia łączy cielesność z duchowym zaufaniem i otwarciem na coś, co przekracza zwykłe oczekiwania rehabilitacyjne. Podobny wymiar, choć wyrażony w odmienny sposób, pojawia się w opowieściach Pawła, dla którego uzdrawianie stało się nie tylko praktyką, ale stylem życia zakorzenionym w osobistej historii i głębokim motywie pomocy innym.

Paweł przytacza wiele przypadków mniejszych lub bardziej spektakularnych uzdrowień. Praktyka uzdrawiania stała się jego stylem życia, nie tylko zawodowym, ale także emocjonalnym. W dzieciństwie przez lata obserwował cierpienie swojej matki zmagającej się z depresją. Choć nie zdołał jej pomóc, potrzeba uzdrawiania, która wtedy w nim się zrodziła, przeniosła się na innych ludzi. Jednym z przykładów, o którym wspomina, było natychmiastowe przywrócenie skręconej kostki do naturalnego stanu

No i tam na tym weselu jakaś kobieta skręciła sobie w tańcu kostkę. Zapytałem, czy chciałaby pomocy i zrobiłem zabieg. Przyłożyłem ręce i chyba przez 3 minuty robiłem zabieg i potem ból stopniowo się wyciszył i ta Pani tańczyła do rana, a wcześniej z parkietu znosiło ją dwóch panów, bo taki miała ból przy skręceniu. Drugi przypadek był w Grecji, szliśmy do wodospadów i przede mną pani się poślizgnęła i też skręciła kostkę, siedziała na ziemi i polewali jej kostkę zimną wodą. Tak samo, zapytałem, zrobiłem zabieg bo się zgodziła. Pozostawiłem panią pod opieką jej rodziny z myślą, że zawróci i ją poniosą do auta na parking. My poszliśmy dalej, jeszcze pól godziny pod górę. Za jakiś czas patrzę, a ona tam doszła, z lekkim bólem i bardzo dziękowała. (Paweł).

W narracji Marianny uzdrawianie energią, myślą, modlitwą i wiarą występuje wielokrotnie, dlatego opisałam i zinterpretowałam w świetle teorii tę część relacji Narratorki z Bogiem w rozdziale nr *2.2.5. Niezależność MARIANNY*. Opowiada ona o własnym uzdrowieniu po wypadku drogowym metodą J. Silvy, którą studiowała przed metodą ThetaHealing®. Obie metody polegają na doskonaleniu relacji z Bogiem, wzmacnianiu wiary, sprawstwa wynikającego z utożsamieniem się z mocą Boga w sobie. Narratorka opisuje też przypadek uzdrowienia swojej siostry, przytaczam więc jeszcze jeden dodatkowy fragment na ten temat.

Jednym z takich przykładów uzdrowienia, była moja najstarsza siostra, która miała wrzodziejące żylaki. I po sesji uzdrawiania na drugi dzień, lekarka nie mogła uwierzyć, widząc praktycznie, całkowicie uzdrowioną nogę. Więc moja siostra powiedziała rezolutnie, kiedy lekarka zapytała, co ma wpisać, co tu się wydarzyło? A moja siostra odpowiedziała „Proszę wpisać cud. No bo jak pani nie wie, no to trudno to inaczej wytłumaczyć". Cuda nie stoją w sprzeczności z naturą. Cuda stoją w sprzeczności z tym co my wiemy o naturze. (Marianna).

Prezentowane przez Narratorkę holistyczne podejście do człowieka zakłada że pola energetyczne, tak trudne do uchwycenia w świetle tradycyjnej nauki, uznawane są raczej za pola relacji, świadomości i inteligencji. Uzdrawianie energią, nie jest niczym szczególnie obcym tak we wschodniej kulturze medycyny chińskiej, tybetańskiej

medycyny energetycznej, czy indyjskiej ajurwedy, jak i na Zachodzie gdzie praktykuje się integrację psychiki, ciała i duchowości.

Narratorka uzasadnia holistyczne łączenie naukowych elementów z psychologią, duchowością i energią cytując wypowiedzi takich autorytetów naukowych jak biolog komórkowy B. Lipton, geolog i informatyk Gregg Branden, dziennikarka Lynne McTaggart oraz twórczyni metody ThetaHealing®. V. Stibal. Zdecydowałam się załączyć ten fragment publicznej wypowiedzi pisemnej na portalu społecznościowym (za zgodą Narratorki), jako obraz sposobu interpretacji i rozumienia relacji z Bogiem – polem energii miłości.

Bruce Lipton widzi pole jako pole morfologiczne, czyli inteligentną matrycę, która łączy wszystko ze wszystkim. Mówi: „Komórki twojego ciała reagują bardziej na sygnały z tego niewidzialnego Pola niż na twoje geny. Myśli, emocje, przekonania – to wszystko jest informacją, którą wysyłasz do tego pola. A ono... odzwierciedla ci dokładnie to, co wysłałaś, wysłałeś". Pole jest jak kosmiczne Wi-Fi, które łączy Twoją świadomość z materią.

Gregg Braden nazywa pole „Boską matrycą". Tłumaczy, że jest to przestrzeń, w której intencja kształtuje rzeczywistość. „To pole nie tylko łączy cały wszechświat, lecz też odpowiada na ludzkie serce. Nasze emocje są kodem, który programuje materiał". To nie jest metafizyka – to fizyka serca i duszy.

Lynn McTaggart opisuje pole jako Zero Point Field – ocean energii kwantowej, który przenika wszystko: „To pole, to nie pusta próżnia. To plazma pełna informacji, z której wyłania się materia, świadomość i sama rzeczywistość. Nasze myśli, intencje, są jak kamienie wrzucone do tej energii – tworzą falę wpływu. „Pole, to wspólna sieć świadomości, w której każda myśl ma znaczenie".

Vianna Stibal mówi o Polu, jako Siódmym Planie Egzystencji – czystej esencji Stwórcy Wszystkiego Co Jest. „To pole, to nie energia w sensie fizycznym. To bezwarunkowa miłość i czysta świadomość, z której wszystko zostało stworzone. Łączymy się z nim (świadomie) poprzez fale theta, kiedy jesteśmy w stanie głębokiego skupienia i czystości intencji". Pole u Vianny, to Stwórca w działaniu, zawsze gotów, by współtworzyć z nami naszą rzeczywistość. (Marianna).

Zarówno język nauk przyrodniczych, takich jak biologia, fizyka czy matematyka jak i język przedstawicieli nauk humanistycznych i społecznych, socjologów, psychologów i pedagogów, potrafi dostrzegać i opisywać zjawisko duchowości w obrębie własnej dziedziny. V. E. Frankl wskazuje na konieczność przeżycia dwóch zasadniczych

reorientacji jako warunku uzyskania pełni własnej osobowej natury. Pierwsza reorientacja dotyczy przejścia od zautomatyzowanego, bezosobowego istnienia pozbawionego autoświadomości do pełni życia ludzkiego, charakteryzującego się refleksyjnością i wewnętrzną integracją. Druga reorientacja polega na przekroczeniu egocentrycznej perspektywy i skierowaniu uwagi ku rzeczywistości nadrzędnej – absolutowi, Bogu – jako ostatecznemu punktowi odniesienia i fundamentowi egzystencji[1079].

Artur Fabiś, badający na gruncie polskiej gerontologii kategorie duchowości, transcendencji i tożsamości uważa, że „Duchowość to pewna właściwość umysłowa. Przez jednych uznawana jako nadnaturalna, przez innych jako naturalna. Duchowość jako kategoria egzystencjalna rozumiana jest jako zdolność ludzka o charakterze poznawczym, społecznym i emocjonalnym, ale wywodzącą się z wnętrza człowieka"[1080].

Psychologia humanistyczna, reprezentowana przez C. Rogersa czy A. Maslowa, wskazuje na znaczenie samorealizacji i autentyczności w odkrywaniu głębokiego sensu istnienia. Współczesne badania nad duchowością i psychologią transpersonalną również sugerują, że doświadczenie jedności z innymi oraz z absolutem może prowadzić do głębszego samozrozumienia i wewnętrznej harmonii. Tym samym, idea odnalezienia Boga w sobie i innych ludziach łączy w sobie zarówno filozoficzne refleksje, jak i psychologiczne aspekty rozwoju jednostki, stanowiąc ponadczasowy temat badań nad ludzką egzystencją i duchowością.

Jak zauważa P. Ricoeur, proces samozrozumienia nie jest autonomiczny, lecz kształtuje się poprzez narrację i interakcję z innymi. W miarę rozwoju duchowego różnice między komunikowalnością a samoświadomością mogą ulegać zatarciu, co prowadzi do głębszej integracji tożsamości[1081]. Kolejnym krokiem jest połączenie się z Bogiem w człowieku i czerpaniem energii, miłości, uwagi, myśli, słów bezpośrednio od Boga. Rozwiązaniem jest widzenie całości, zaprzestanie fragmentaryzacji świata oraz osądzanie tego. "Obserwuję to, a kiedy w ten sposób obserwuję, widzę cały obraz, a gdy zaś umysł widzi cały obraz, staje się wolny"[1082].

Z. Marek i A. Walulik w rozważaniach pedagogicznych opartych na niesieniu Dobrej Nowiny, piszą „(…) pedagogika Dobrej Nowiny ubogaca refleksję nad procesem wychowania ukazując, że rozumienie podmiotowości w wychowaniu dokonuje się w

[1079] V.E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu…*, s. 111.
[1080] A. Fabiś, A. Błachnio, *Duchowość jako kategoria…*, s. 15.
[1081] P. Ricoeur, *O sobie samym…*, s. 190.
[1082] J. Krishnamurti, *Wolność…*, s. 27.

przestrzeni, którą tworzą Bóg, wychowawca i wychowanek. Określamy ją mianem *potrójny nauczyciel*. Ta triada to coś więcej niż suma potencjału wychowawczego każdej z osób. Bóg jawi się w niej jako podmiot wskazujący na zdolność transcendowania człowieka, co skutkuje pojawieniem się nowej jakości w rozumieniu siebie i innych”[1083]. Autorzy uważają, że poznanie nadnaturalne, poszerza poznanie naturalne o nową, boską jakość i stoją na stanowisku, że Bóg osobowy ofiarowuje człowiekowi takie właśnie wsparcie w codziennej egzystencji człowieka.

Samozrozumienie poprzez odnalezienie Boga w sobie i w innych ludziach było istotnym zagadnieniem podejmowanym przez wielu filozofów oraz myślicieli duchowych na przestrzeni dziejów. Poszukiwanie transcendencji w ludzkim wnętrzu oraz w relacjach międzyludzkich stanowiło kluczowy element rozwoju osobistego i duchowego. W tradycji mistycznej, podkreśla się, że Bóg nie jest odrębną, zewnętrzną istotą, lecz obecnością, którą można odnaleźć w głębi własnej świadomości. Jeden z Narratorów tak właśnie rozumie relację z Bogiem w człowieku:

Natomiast tutaj rozszerzenie miłości i rozpoznawanie Boga w drugiej osobie, ukierunkowało mnie. (Paweł).

Wysnuwam stwierdzenie wynikające z powyższych wypowiedzi, że człowiek rozwijający się duchowo na pewnym etapie transformuje swoje postrzeganie relacji międzyludzkich w relację z Bogiem, rozumianym jako obecnym we wszystkim i we wszystkich. Proces ten prowadzi do zmniejszenia dystansu między komunikowalnością a samozrozumieniem, nadaje życiu spokojniejszy, płynniejszy charakter z mniejszym lękiem i większym zaufaniem do własnego Ducha.

3.6. Konteksty jako rama odniesienia interpretacji

Wywiad narracyjny w tej pracy potraktowany został jako metoda badawcza, umożliwił zanurzenie się w subiektywnej opowieści o życiu Narratora lub Narratorki i dał możliwość uzyskania wielu odpowiedzi na nurtujące mnie pytania badawcze. Alicja Rokuszewska-Pawełek pisze: „Wywiad narracyjny stanowi dogodne narzędzie do socjologicznej analizy, nie tylko procesualnego charakteru przebiegu życia, ale także zjawisk społecznych, w które uwikłana jest biografia jednostki”[1084].

Andragogika opisuje wspomagający model uczenia się dla ludzi dorosłych, opierający cały swój sens na doświadczeniu jako na potencjale edukacyjnym,

[1083] Z. Marek, A. Walulik, *Pedagogika Dobrej Nowiny. Perspektywa katolicka*, Wydawnictwo Ignatianum, Kraków 2020, s. 200.
[1084] A. Rokuszewska-Pawełek, *Wywiad narracyjny…*, s. 17.

stanowiącym źródło wiedzy. Trzy wymiary: poznawczy (kognitywny), emocjonalny (psychodynamiczny) i społeczny pojawiają się w edukacji dorosłych wówczas, gdy wspomniane doświadczenia dotyczą ich życia[1085]. Edukacja poprzez doświadczenie oraz refleksyjność jest obecna w rozwoju duchowym i odpowiada na potrzebę zatroszczenia się o psychiczną, osobistą jak i społeczną kondycję człowieka[1086], tym bardziej, że edukacja jest „nieodzownym elementem, wręcz egzystencjalną koniecznością całego ludzkiego życia"[1087].

Rozwój duchowy można określić jako proces trwający przez całe życie jednostki, obejmujący stopniowe poszerzanie wiedzy i wartości dotyczących własnej tożsamości, w tym jej aspektu transcendentnego, relacji między jednostką a otaczającą rzeczywistością, a także interakcji z innymi ludźmi. Jest to długofalowy proces, który można ująć jako sekwencję następujących po sobie etapów: (1) doświadczania rzeczywistości, (2) jej poznawania i interpretowania oraz (3) osiągania głębszego zrozumienia egzystencji[1088].

Egzystencjalny, biograficzny, empiryczny i zintegrowany z życiem proces rozwoju duchowego wykazuje powiązanie z kilkoma kontekstami występującymi w procesie rozwoju. Narratorzy wskazali w swoich wypowiedziach następujące konteksty towarzyszące rozwojowi duchowemu, które przedstawiam wraz z fragmentami narracji.

Kontekst indywidualny, podmiotowy[1089] – najczęściej podejmowany i związany z wewnętrznym światem myśli, przekonań, opinii, osądów i emocji. Indywidualna interpretacja nadaje wówczas znaczenie poszczególnym doświadczeniom.

Lubiłam robić coś inaczej. Jak powiedziałam o byciu tą taką buntowniczką, tak mi się teraz wydaje, że na pewno rodzice nie mieli tak łatwo z moim charakterem takim jak miałam, że gdzieś tam nie lubiłam się podporządkowywać. Gdzieś taka byłam, że na swoje. (Lilianna).

Ale rzeczywiście teraz idę w stronę takiego realizowania siebie, swojej duszy, czy tego co ja chcę robić. (Jagoda).

[1085] K. Illeris, *Trzy wymiary…*, s. 24–25.
[1086] A. Walulik, *Edukacyjne wspomaganie…*, s. 36.
[1087] A. Stopińska-Pająk, *Metodologiczne aspekty badań nad rozwojem polskiej myśli andragogicznej*, [w:] *Konteksty i metody w badaniach historyczno-pedagogicznych*, (red.) T. Jałmużna, I. Michalska, G. Michalski, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2004, s. 123.
[1088] J. Golonka-Legut, *Edukacyjny potencjał…*, s. 258.
[1089] N.K. Denzin, *Reinterpretacja metody biograficznej w socjologii: znaczenie a metoda w analizie biograficznej*, [w:] *Metoda biograficzna w socjologii*, (red.) J. Włodarek, M. Ziółkowski, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa-Poznań 1990, s. 55–69.

Pamiętam moment, dwa momenty decyzji mojej, jak rozedrgana na treningu interpersonalnym, wypowiadałam się co do swojej historii, co mi się podoba, a co mi się nie podoba. (Róża).

I ta kobieta miała tyle do opowiadania na różne tematy, właśnie o duchach, to mnie tak fascynowało, taki świat, tak wtedy nie było tak telewizji, ani żeby się gdzieś dowiedzieć, ona tak pięknie opowiadała, ja z buzią otwartą słuchałam. I tak mi zostało. (Zofia).

Wiedziałam, że nie jest dobrze dla mojej córki być w żłobku. (Marianna).

Dopiero już właśnie jak się pojawiły te festiwale ezoteryczne, wcześniej nie miałem do czynienia z żadnymi ludźmi, którzy się zajmowali jakimiś energiami. (Paweł).

Myślę, że bardzo mi to pomogło w moim rozwoju, podjęłam później decyzję, że wybieram szkołę średnią, więc dostałam się po egzaminach do technikum. (Aneta).

Uważam, że kontekst podmiotowy jest najbardziej osobistym i wewnętrznym wymiarem rozwoju duchowego. Myśli, przekonania, emocje, wartości a co ważniejsze, ich interpretacja jest początkiem ważnych pytań egzystencjalnych o sens, rozwój, transcendencję. Zdarzenia graniczne, kryzysowe, przełomowe prowadzą do dynamicznego procesu zmiany tożsamości. Poprzez głęboki wgląd w tekst, dostrzegam u Narratorek i Narratorów częste wglądy w siebie, które towarzyszyły im równolegle z procesem porządkowania ich życia.

Kontekst biograficzny[1090] sugeruje, że człowiek jest istotą biograficzną, ponieważ można opisać go poprzez biografię, jednocześnie w procesie autoobserwacji i procesu całożyciowego uczenia się z własnej biografii, ma on możliwość przebudowania, zmieniania własnego życia i planowania tegoż kontekstu[1091].

Jak były dwa miesiące wakacji, to ja już po dwóch tygodniach chciałam wrócić do szkoły. W podstawówce to miałam. A później już mi tak odeszło to, a już totalnie w drugą stronę, trójka i fajnie bo już jest to z głowy. (Lilianna).

No i też moje życie prywatne też ewoluowało, przede wszystkim takim mocnym tematem jest dla mnie praca. (Jagoda).

[1090] E. Dubas, *Refleksja autobiograficzna jako aktywność edukacyjna w kontekście całożyciowego uczenia się,* [w:] *Wyzwania współczesnej edukacji dorosłych: Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa dorosłych,* (red.) A. Fabiś, S. Kędziora, Wydawnictwo Górnośląskiej Wyższej Szkoły Pedagogicznej, Mysłowice-Zakopane 2009, s. 41–53.

[1091] E.M. Skibińska, *Mikroświaty kobiet. Relacje autobiografczne*, Wydawnictwo Naukowe Instytutu Technologii Eksploatacji – Państwowego Instytutu Badawczego, Radom 2006, s. 17.

Tak, stracić w moich oczach chyba jest łatwo. Jak mówisz jedno, a robisz inne rzeczy. Ja poznałam ich, całą tą rodzinę, żeby nauczyć się buntować. Nauczyć się mówić „nie”. (Zofia).

W międzyczasie partner kupił dla nas mieszkanie we Wrocławiu, więc wróciłam do tego mieszkania. Uczyłam się ustawień, a po pewnym czasie zaczęłam w tym mieszkaniu organizować kursy feng-shui dla mojej przyjaciółki specjalistki od feng-shui. (Marianna).

Jak człowiek zacznie zarabiać, to już nabiera takiej pewności siebie, że może zarządzać swoimi pieniędzmi i w jakiś sposób sam siebie nagradzać czy ograniczać, by się w jakiś sposób nie stoczyć. Generalnie chodzi o to zarządzanie, chodzi o podejmowanie decyzji. (Paweł).

To był taki okres, burzy i naporu bym powiedział. Przeżyłem. (Bruno).

Myślę, że gdyby było tak bosko, cudownie, to nie wiem czy bym była w tym miejscu, w którym jestem dzisiaj. Tak sobie wybrałam, widocznie tak miało być. (Aneta).

Rozwój duchowy w ujęciu biograficznym jest nierozłączny z powracaniem do historii życia, zdarzeń z przeszłości na kilku poziomach. W metodzie ThetaHealing® są to ustalone przez twórczynię metody poziomy: (1) podstawowy, odnoszący się do historii obecnego życia, (2) genetyczny – oznaczający biograficzną przeszłość przodków, (3) historyczny, obejmujący pamięć narodu, kraju, w którym osoba się urodziła, wychowała lub prowadzi życie włącznie z wątkiem emigracji oraz uwzględniający reinkarnację i (4) duchowy. Retrospekcja w rozwoju duchowym prowadzi do biograficznego przełomu i w konsekwencji do zmiany.

Kontekst refleksyjny[1092], rozumiany jako proces przemyślenia i odroczenia w czasie, co oznacza, że interakcja ze środowiskiem nie jest bezpośrednia i wymaga przemyślenia w odpowiednich warunkach np. w chwili ciszy. Refleksyjność wyróżnia się „dociekliwością, rozpatrywaniem spraw w świetle ich uwarunkowań i konsekwencji”[1093], awansowała we współczesności do paradygmatu życia i rozwoju.

Mam dużo wyrozumiałości do siebie, takiej cierpliwości dla siebie i właśnie cały czas miłości. (Lilianna).

No tło jest też takie tego całego rozwoju, że nigdy nie byłam wspierana w tym ThetaHealing®. Otoczenie tego nie rozumiało. (Jagoda).

[1092] K. Illeris, *Trzy wymiary…*, s. 54–55.
[1093] H. Solarczyk-Szwec, *W poszukiwaniu kategorii interpretacji uczenia się dorosłych*, [w:] *Edukacja dorosłych. Uczący się dorosły w zmieniającym się świecie,* (red.) A. Fabiś, A. Stopińska-Pająk, Wydawca: Wyższa Szkoła Administracji, Bielsko-Biała 2010, s. 39.

Pamiętam ten dystans tych Finów, tych studentów, a potem nam to wyjaśniano, tak naukowo, że im odpowiedź na pytanie how are you? Zajmuje 7 sekund, a przeciętnemu Europejczykowi 2,5 sekundy. I to było odczuwalne, nie? (Róża).

Muszę po prostu pokonać w sobie to, że ktoś mi coś powie, a ja zaraz płaczę! Tak nie może być, że ktoś mi coś powie, a ja zaraz się rozklejam. (Zofia).

Mój partner zadzwonił ze Stanów Zjednoczonych i zapytał się czy może do mnie przyjechać, bo chciałby mi coś powiedzieć. I właśnie gdy przyleciał, oświadczył mi się, ale ja już, ja wiedziałam, że to nie ma znaczenia czy będziemy mieć ślub, czy bez ślubu, on ma inny system wartości. (Marianna).

Już jako student ThetaHealing® robiliśmy różne zabiegi sobie nawzajem i kilka osób mi powiedziało, że mam przy sobie jakąś ciemną energię, która pochłania moją energię. To mi dało do myślenia. (Paweł).

Można było przecież powiedzieć prawdę, ale nie, czemu? A ja tam byłem, ja to pamiętam, ten raport miałem w ręku. (Bruno).

Mimo, że może ja czegoś nie rozumiałam jeszcze, można powiedzieć dzisiaj, że te przejścia smutne i bolesne, one mnie bardzo dużo nauczyło. Nauczyło mnie przede wszystkim siły. (Aneta).

W narracjach badanych osób, często pojawiał się kontekst refleksyjny, chwila namysłu, zatrzymania, zastanowienia się. Jest to rodzaj refleksji w rozumieniu A. Giddensa, który określa refleksyjność w ramach kategorii odnoszącej się do samoświadomości człowieka oraz do otaczających go konstruktów społecznych[1094]. Takie podejście sprzyja rekonstrukcji sensów i znaczeń, i prowadzi do większej lub mniejszej zmiany.

Kontekst czasu – każdy człowiek żyje w określonym czasie historycznym, w którym gromadzi doświadczenia życiowe, który go kształtuje i ma na niego wpływ[1095]. Wszystkie Narratorki i Narratorzy żyją w ponowoczesności, na przednówku antropocenu[1096], w erze dominacji technologii cyfrowych, a wszystkie te uwarunkowania

[1094] A. Giddens, *Socjologia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.
[1095] J. Ecarius, *Jakościowe metody badań nad socjalizacją w naukach o wychowaniu (z uwzględnieniem historycznych badań nad młodzieżą),* [w:] *Jakościowe orientacje w badaniach pedagogicznych. Studia i materiały*, (red.) D. Urbaniak-Zając, J. Piekarski, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2003, s. 97.
[1096] P. Crutzen, *Geology of mankind*, „Nature", 2002, nr 415.

wpływają na sposób doświadczania świata, w którym żyją obecnie. A Stopińska-Pająk pisze „Wśród różnych wyzwań, jakie przyniósł antropocen, najbardziej wyróżniają się te związane z ekologią, zmianami klimatycznymi i środowiskowymi. Skala zmian, jakie człowiek spowodował, ich intensywność oraz obecność na całej Ziemi, we wszystkich jej zakątkach, nie pozwala już na ich ignorowanie i niedostrzeganie”[1097]. Jednym z kluczowych sposobów przeciwdziałania katastrofie ekologicznej do której doprowadziła egocentryczna działalność człowieka, jest edukacja rozumiana jako proces kształtowania świadomości. To świadomość proekologicznych działań, tolerancji religijnej, rasowej, płciowej, oraz „zmiany stylu życia, wzorów konsumpcyjnych, budowania zaufania dla wiedzy uczonych”[1098], może wpłynąć na zmianę biegu historii oraz ustanowić nowy kontekst czasu dla ludzkiego życia oraz doświadczeń biograficznych.

Oprócz tego każda narracja zawiera w sobie trzy perspektywy czasu: tradycja budująca wyobrażenie o przeszłości, wspólna narracja i komunikowanie potrzeb tworzące teraźniejszość, oraz przyszłość tworząca „wizje oraz oczekiwania, marzenia i aspiracje”[1099].

To trwało dziewięć klas, sześć podstawówki, trzy klasy gimnazjum i potem takie większe uwolnienie poczułam jak poszłam do liceum. (Lilianna).

Dawniej dzieci były w takich becikach, takich, że były związane te rączki, nóżki, pamiętam jak mnie to gryzło, jak mnie ten, nie mogłam się ruszyć i to było bardzo takim bolesnym wspomnieniem, które mam do dzisiaj. (Jagoda).

To był okres, gdzie wchodziły badania kliniczne do Polski, największa firma na świecie, więc gdybym wtedy nie spanikowała, no to kariera zawodowa płynęłaby wartkim strumieniem. (Róża).

Moi rodzice nie byli tak dobrze ustawieni wtedy, bo komuna się skończyła, byli biedni wtedy już. Już nie mieli tak dużo pieniędzy jak wcześniej. (Zofia).

Bo kiedy wróciłam po stanie wojennym, już tak nie ciągnęło mnie tam. (Marianna).

Latem było super, chociaż zima miała też swoje uroki, bawiliśmy się śniegiem, śniegu było wtedy całe mnóstwo, ojciec miał konia, to nam organizował kulig, było fajnie, inny czas, zupełnie inny. (Paweł).

Wtedy był kryzys ten 2008–2009, zaraz po tym jak wróciłem z Ameryki, ten kryzys w zasadzie jeszcze nie dotarł, ale on już docierał. (Bruno).

[1097] A. Stopińska-Pająk, *Edukacja dorosłych…*, s. 390.
[1098] Tamże, s. 393.
[1099] M. Nowak-Dziemianowicz, *Szkoła jako…*, s. 31.

No i co jeszcze mogę powiedzieć, ciekawa byłam tego po czasie i znalazłam to u mojej babci na podwórku, gdzie ona to dla mnie przechowała. (Aneta).

Ten kontekst obejmuje zarówno czas historyczny jak i biograficzny. W badaniach biograficznych kontekst czasu nadaje pewien porządek, następstwo wydarzeń, co daje też pewną ramę odniesienia i pozwala na uchwycenie dynamiki zmian tożsamości. Uwzględnienie kontekstu czasu pozwoliło mi również lepiej zrozumieć sens nadawany przez Narratorki i Narratorów jak również przyjrzeć się wyborom tego, co uznali za ważne, przełomowe, traumatyczne, transformujące. Kontekst czasu, rozumiany zarówno jako wymiar historyczny, jak i biograficzny, stanowi istotną ramę analityczną w badaniach narracyjnych.

W ujęciu biograficznym czas nadaje opowieści strukturę, czyli porządek i następstwo wydarzeń, umożliwiając uchwycenie dynamiki przemian tożsamościowych oraz procesów duchowych. Czas historyczny z kolei pozwala na zakotwiczenie indywidualnych doświadczeń w szerszych procesach społecznych, politycznych i kulturowych. Narratorki i Narratorzy w swoich opowieściach często odwoływali się do konkretnych momentów przełomowych w historii Polski, które odcisnęły piętno na ich życiu i postrzeganiu rzeczywistości.

Zofia wspominała, jak w latach 90. XX wieku, kiedy Polska Rzeczpospolita Ludowa stawała się demokratyczną Rzeczpospolitą Polską, jej ojciec stopniowo tracił zdrowie oraz dobrze prosperujący biznes budowlany, co wpłynęło na rodzinne poczucie bezpieczeństwa i otworzyło temat wartości materialnych i niematerialnych.

Paweł z kolei w swojej narracji zaznaczał wyraźnie kontekst transformacji ustrojowej i z entuzjazmem wspominał Lecha Wałęsę jako symbol otwarcia możliwości prowadzenia własnej działalności. Wówczas udało mu się dorobić, co wiązało się z poczuciem sprawczości i nadziei. Z czasem jednak, w obliczu rosnących podatków, po wprowadzeniu reform przygotowujących Polskę do wejścia do Unii Europejskiej i upadku wielu firm, w tym jego, zaczął postrzegać tamten okres jako złudny. W jego refleksji pojawiło się krytyczne spojrzenie na pogoń za pieniędzmi, która – jak sam przyznał – ostatecznie okazała się dla niego bezsensowna i duchowo pusta. To przewartościowanie stało się dla niego impulsem do głębszego poszukiwania duchowego sensu życia.

Marianna wspominała czasy komunizmu, podkreślając obecność nauczycieli języka rosyjskiego, narzuconą ideologię oraz doświadczenia stanu wojennego, które naznaczyły jej młodość niepokojem i poczuciem braku wpływu na rzeczywistość. W jej

opowieści pojawiały się również krytyczne refleksje nad reformami edukacyjnymi lat późniejszych, które – z jej perspektywy – nie uwzględniały potrzeb dzieci ani nauczycieli.

Róża mówiła o wejściu biotechnologii do Polski jako o punkcie granicznym – momencie, który ukazał jej rozdarcie między wiedzą naukową a intuicyjnym, duchowym podejściem do życia. Aneta natomiast opowiadała o początkach korporacyjnego kapitalizmu w Polsce i jego wpływie na styl pracy, relacje międzyludzkie i poczucie duchowej pustki.

Bruno szczegółowo przytacza fakty gospodarczo-ekonomiczne charakterystyczne dla przełomu XX i XXI wieku uwzględniające procesy globalizacji i liberalizacji rynków, umacnianie się mechanizmów wolnorynkowych, wzrost inwestycji zagranicznych oraz początek transformacji w kierunku społeczeństwa informacyjnego.

Uwzględnienie tych odniesień historycznych pozwoliło mi lepiej zrozumieć nie tylko sensy nadawane przez Narratorów i Narratorki, ale także wybory dotyczące tego, co w swoich opowieściach uznali za ważne, przełomowe, traumatyczne czy transformujące. Biografie bohaterów badań wpisane są w szerszą opowieść o Polsce czasów przełomu – kraju przechodzącym od komunizmu do demokracji, od gospodarki centralnie planowanej do wolnorynkowej, od braku wolności duchowej do indywidualnych poszukiwań sensu.

Kontekst społeczny, w którym jednostka kształtuje się, uczy i rozwija, doświadczając różnicy pomiędzy tym co indywidualne, a co społeczne[1100].

W szkole od dzieciństwa, ja czułam się taka obserwowana. (Lilianna).

To że mówiłam do siebie, że chcę być normalna, chcę być taka jak wszyscy. (Jagoda).

Potem robiąc te ćwiczenia, przychodziło z jakich pobudek powiedziałam tak. I to było trudne doświadczenie. No…, że może coś tam trzeba. (Róża).

Jeśli nastawię się, że coś jest bardzo ciężkie, bardzo trudne, jak mi tak naopowiadają, wyolbrzymią jeszcze bardziej, to jak zobaczę, że to nie jest takie ciężkie, to w ogóle zapominam, że ma to jakieś znaczenie i już z luzem patrzę na te rzeczy. (Zofia).

Ja nie miałam komu zostawiać córeczki, w sobotę jak musiałam pojechać na zajęcia, więc zrobiłam konkurs wśród koleżanek, która wygrała ta miała główną nagrodę – opiekować się moją córką. (Marianna).

[1100] K. Illeris, *Trzy wymiary…*, s. 130.

No i chyba wtedy siostra w jakiś sposób mi podpowiadała, co byłoby dla mnie dobre. Nie było wtedy telefonów, to trzeba było jechać z 50 km. (Paweł).

Tam jeszcze tacy Turcy, z którymi wspólnie wynajmowaliśmy dom, odebrali mnie z aresztu, no i następnego dnia rano, musiałem się zastanowić, co ja mam zrobić z tymi zarzutami. Te zarzuty nie były jakieś bardzo poważne, bo to poszło pod wykroczenie. (Bruno).

Pewnie myślę, że jak nie miałam rodzeństwa, to zawsze bardzo dużo spędzałam czasu z dziećmi, bawiąc się z nimi i spędzając wiele godzin z dziećmi. (Aneta).

Kontekst społeczny wyznaczany jest poprzez relacje, obowiązujące normy i podzielane wartości. Człowiek, jako istota społeczna chce zachować swoją tożsamość, niezależność, wolność i autonomię, a jednocześnie ma potrzebę przynależności, korzystania ze wsparcia społecznego, czucia się bezpiecznie w ramach istniejących systemów.

Dynamika między tymi tendencjami – wolnością i przynależnością – stwarza warunki do twórczego rozwoju. To właśnie w relacjach z innymi człowiek kształtuje swoją osobowość dążąc do równowagi między niezależnością a wspólnotą.

Kontekst kulturowy[1101] odnosi się do dominujących znaczeń, norm, wartości, komunikacji i sensów, przy czym proces edukacji jest tu kluczowy, ponieważ „kultura nie jest czymś, co się po prostu wchłania: kultury trzeba się uczyć”[1102].

Gdy byłam już na studiach, zaczynały do mnie przychodzić różne książki, zaczęły poszerzać się moje horyzonty i moje patrzenie na ten świat i zobaczyłam, że można żyć w inny sposób. (Lilianna).

Sam ThetaHealing® był początkiem mojego rozwoju, jeśli chodzi o kursy i takie myślenie, dowiadywanie się, naukę, bo ja dużo czytam i taka wiedza mnie pasjonuje i ja tutaj mam kilka czy kilkanaście nawet książek, które czytam fragmentami. (Jagoda).

No, a ja ze studentką medycyny z Polski, żeśmy sobie zbierały jabłka na przykład na cmentarzu fińskim, który był naprzeciwko tego akademika i robiłyśmy dżemy, kompoty i coś tam, nie? Oni nie maja zwyczaju zbierania jagód w lesie, czy jabłek, więc myśmy to przerabiały polskim sposobem. (Róża).

[1101] E. Przybylska, *Kultury uczenia się: kilka refleksji w kontekście uczenia się przez całe życie,* „Rocznik Andragogiczny”, 2014, s. 123.
[1102] E. Baldwin i in., *Wstęp do kulturoznawstwa,* Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2007, s. 28.

Wtedy też pojawił się jeden z pierwszych kursów w Polsce, kurs Radykalnego Wybaczania. Poszłam na ten kurs, wybaczyłam sobie, wybaczyłam swojemu partnerowi, innym osobom, ponieważ wybaczanie jest kluczem do szczęścia. (Marianna).

Zaczęłam bardziej z tym Amwayem pracować. Miałam chyba 100 osób! Ale tam jednak co się okazało? Że jest kłamstwem! Ja bardzo dużo czytałam, jeździłam na różne szkolenia, tych wszystkich ludzi i zobaczyłam, że tam największe pieniądze mają osoby, które organizują spotkanie, które sprzedają płyty, kasety i książki. To jest ich biznes. A reszta myśli, że to produkty. Więc to przestało mi się w ogóle podobać. Żeby sprzedawać kłamstwa. Zrezygnowałam. (Zofia).

Kolejną rzeczą było czytanie Kursu Cudów i Drogi Serca. (Paweł).

Kupiłem książkę Vianny, zacząłem czytać tą książkę, no tak, czytam bo czytam, tak wiesz popijając to piwo, po tym zerwaniu z dziewczyną, generalnie tak siedzę i czytam, se myślę, no dobra, może to warto się temu przyjrzeć. (Bruno).

Granice wyznaczane przez kontekst kulturowy ułatwiają odnajdywanie i interpretację znaczeń, symboli, reguł postępowania i tego jak rozumiany jest świat, np. duchowość, religijność czy edukacji. Dzięki zrozumieniu kontekstu kulturowego Narratorzy i Narratorki mogą zinterpretować opowiedziane historie w ramach kulturowego światopoglądu.

Kontekst miejsca[1103] jest współistniejącym elementem procesu rozwoju, to fizyczne miejsce gdzie zachodzą procesy doświadczania i percepcji zachodzących zjawisk oraz miejsce symboliczne, w którym człowiek nadaje miejscom emocjonalne, osobiste i symboliczne znaczenie. Zbigniew Marek i Anna Walulik uważają, że „Zgodnie z zasadami przyjętymi w analizie kategorialnej – jak to już wcześniej wskazaliśmy – równie istotne jest odkrywanie miejsc poprzez identyfikację geograficzną czy instytucjonalną, jak i emocjonalną”[1104]. Autorzy przytaczają przykłady miejsc takich jak: kościół, rodzina, szkoła, sąsiedztwo, grono przyjaciół – jako kontekst prowokujący do formowania biografii, refleksyjności, aktywności oraz krytycznego myślenia.

Narratorki i Narratorzy w wywiadach wskazują zarówno miejsca lokalne, jak i bardziej odległe. Wśród przestrzeni codziennego życia pojawiają się: szkoła, dom rodzinny, szpital, miejsce pracy, kościół, zgromadzenie sióstr zakonnych, środowisko wiejskie, plac zabaw w mieście, grupy rówieśnicze. Uczestnicy badania przywołują także

[1103] J. Golonka-Legut, *Edukacyjny potencjał…*, s. 259.
[1104] Z. Marek, A. Walulik, *Pedagogika Świadectwa. Perspektywa antropologiczno-kerygmatyczna*, Wydawnictwo Naukowe Akademii Ignatianum w Krakowie, Kraków 2019, s. 143.

różne miasta w Polsce: Warszawę, Sopot, Kraków, Gryfice, Koszalin, Gdańsk, Wrocław, Poznań, a także miejsca poza Polską: Australię, Stany Zjednoczone, Niemcy, Bombaj, Szwajcarię, Finlandię, czy Norwegię. Poniżej przytaczam jedynie fragmenty wypowiedzi odnoszących się do kontekstu miejsca.

Takim przełomem była trzecia klasa liceum, kiedy moja siostra zmieniła profil, poszła na inny, ja zostałam w tej klasie i tak się zaczęły robić takie dwa osobne życia. (Lilianna).

Tylko, że tam jest taka dobra energia i ja to do dzisiaj tak mam, że jak tam jadę i tam wchodzę, to miejsce…, i siadam przy tym stole, czuję się taka zrelaksowana, czuję ducha. (Jagoda).

W Australii, pojechałam do Australii zmienić sobie środowisko i chciałam jednocześnie pracując też zwiedzać ten kraj. (Jagoda).

Natomiast pamiętam, czemu ja wyjechałam do tej Warszawy i on się na to zgodził. On wtedy pływał i teoretycznie było mu wszystko jedno gdzie mieszkam, to znaczy, nie wiem! Wiem, że był ze mną w tej Warszawie. (Róża).

Pochodzę z Gryfic, pracowałam potem w Koszalinie, potem w Gdańsku w Netii, ale oszukiwali, więc wróciłam do Koszalina i w końcu pojechałam do siostry do Norwegii. Tu się czuję jakbym odnalazła swój dom. (Zofia).

Wróciłam do Akademii, dlatego, że czułam, że jeszcze coś się wydarzy w tej Akademii, nie tylko jeżeli chodzi o moje życie duchowe. (Marianna).

W danym momencie, będąc w szpitalu od dziewiętnastej do trzeciej nad ranem, uświadomiłam sobie, że coś już poszło nie tak. (Aneta).

Fizyczna przestrzeń powoli, często nieświadomie nacechowana została głębszym znaczeniem dla Narratorek i Narratorów. Nabrała głębszego znaczenia przez przeżycia, wspomnienia i relacje, które się w nim utworzyły, przebiegały lub zakończyły.

Kontekst sytuacyjny[1105], to uczenie się z codzienności, przez praktykowanie, w miejscu pracy, w różnych sytuacjach codzienności. Mówi o tym, że „poszczególne typy sytuacji mają pewne szczególne jakości edukacyjne”[1106].

I to, co tam wtedy było do przekazania, te treści, które zaczęły ze mną rezonować, że jest coś więcej niż ciało, że są aniołowie. Ja wiedziałam, że są, zawsze miałam takie modlitwy do aniołów, których uczona byłam przez dziadków. Tak naprawdę to poczułam jeszcze większe obcowanie z tymi wymiarami i to tak powoli się otwierało. (Lilianna).

[1105] J. Lave, E. Wenger, *Situated Learning*, Cambridge University Press, New York 1991.
[1106] K. Illeris, *Trzy wymiary…*, s. 189.

Tak się na nią patrzyłam z boku i ona też tam ludziom sesje robiła, jak ktoś potrzebował i mi się ta jej rola bardzo wtedy spodobała. To ja już tutaj od razu dodam, że z czasem, parę lat później takim organizatorem ja się stałam. (Jagoda).

Coś tam robiłam w labie, na czwartym roku, ale też na luzie, to zaproponowano mi potem stypendium fińskie, ja zarabiałam tam bardzo dużo pieniędzy. (Róża).

Zastanawiam się, jaki to miało wpływ dla mnie w szkole, czy przedszkolu, że ja zawsze byłam w grupie wciągnięta w jakiś sposób, albo najlepszych uczniów, albo jakieś takie grupy fajnych takich ludzi, tam się uczyłam, przez przypadek. (Zofia).

I dopiero kiedy przyleciałam do Polski, a potem na konferencję w Paryżu, to tam mnie oświeciło, że to nie jest moja drogą, że ja się duszę, że piękne występy dzieci z Tahiti są piękne, ale ja nie mam pieniędzy, żeby zrobić prezenty dla moich własnych dzieci, więc muszę coś zmienić. (Marianna).

Przejeżdżaliśmy przez przejazd kolejowy, nieoznaczony i nagle się zatrzymałem przed tym przejazdem, całkiem przez przypadek i w tym momencie pośpieszny pociąg mi przejechał przed maską samochodu. Coś mną kierowało, by nacisnąć ten hamulec i zatrzymać samochód i to był chyba taki przypadek, który dał bardzo wiele do myślenia. Jak to się stało, że się zatrzymałem, co to spowodowało? (Paweł).

No i miałem takiego serdecznego szefa – przyjaciela w tym supermarkecie i do niego poszedłem z tym problemem. (Bruno).

Stało się inaczej – operację miałam. I jeszcze się okazuje, że trzeba było zrobić dwa zabiegi w jednym i musze wyrazić zgodę. I tak się stało. (Aneta).

Andragogika opisuje problemy ludzi w konkretnych rolach życiowych, zawodowych, w tu i teraz, w odpowiedziach na realne problemy dnia codziennego. Z perspektywy kontekstu sytuacyjnego, życie to nieustanny proces uczenia się[1107].

Opisane konteksty biograficzne nadały kierunek działaniu, myśleniu i przeżywaniu świata osobom opowiadającym biografie, utworzyły pewną ramę interpretacyjną i pozwoliły mi głębiej zrozumieć zarówno indywidualne narracje jak i tematy, ujawniające się na poziomie grupowym. „Należymy do tradycji historycznej za pośrednictwem relacji dystansu, oscylującej między oddaleniem a bliskością. Interpretować, to przybliżać coś, co jest dalekie (czasowo, przestrzennie, kulturowo, duchowo)”[1108]. Rozumienie i sens rozwoju duchowego nabrał głębi u Narratorek i

[1107] K. Pierścieniak, *Teorie edukacji dorosłych*, „Rocznik Andragogiczny”, 2009.
[1108] P. Ricoeur, *Hermeneutyka i nauki…*, s. 114.

Narratorów oraz coraz większego zrozumienia, wraz z praktykowaniem metody ThetaHealing®.

W omawianych narracjach odnalazłam głębokie, egzystencjalne pytania, które uznałam za tekst o wartości hermeneutycznej, ponieważ idąc za myślą P. Ricoeur'a: interpretowanie tekstu nie polega na odtwarzaniu intencji autorów, natomiast sprowadza się do ujmowania go jako interpretacji sposobu istnienia w świecie, który ujawnia się poprzez tekst [1109]. Takie pytania towarzyszyły Narratorkom i Narratorom w związku z podjęciem decyzji o rozwoju duchowym a szczególnie w trakcie i po ukończeniu kursów ThetaHealing®.

Wtedy właśnie zrozumiałem, że to co mam w życiu, to niekoniecznie jeszcze jest to, co chciałbym mieć. Zorientowałem się, że kurczę…, jest bardzo dużo rzeczy, które mnie ogranicza, które nie dają pełni szczęścia. Tak się właśnie zastanawiałem, co by mi dało pełnię szczęścia? Po tych latach nauki, okazuje się, że miłość. (Paweł).

Co stoi za takimi trudnymi osobami w poznawaniu, jakiś trudnych ludzi w moim życiu, jakiś trudnych sytuacji? Później nagle pojawia się coś takiego ekstra wspaniałego jak np. ThetaHealing®, co zmienia po prostu mój bieg życia. Ja to obserwuję do dzisiaj. Jak to się dzieje? (Jagoda).

No bo jak to jest? Właśnie to moje pragnienie duszy. Od początku miałam to pragnienie, że mówiłam: chcę doskonałości i zbawienia. Jak to jest z tymi cudami? (Lilianna).

Niektórzy Narratorzy i Narratorki, podsumowując udzielony wywiad, podzielili się refleksjami na temat samego procesu rozmowy oraz jego wpływu na nich. Poniżej przytaczam wybrane fragmenty ich wypowiedzi, aby podkreślić znaczenie procesu uczenia się z własnej biografii.

I tak, zastanawiałam się nad tym, co jeszcze ja pamiętam. Bo większą część swojego dzieciństwa miałam wypartą. A różne rzeczy tam wracały w miarę tzw. rozwoju duchowego. Więc ja chyba sobie to tak uporządkowałam w trakcie tej historii. (Róża).

Teraz widzę całą analizę życia w tym wywiadzie, że wcześniej taką miałam wiedzę, taką wysegmentowaną, a teraz taka całość. Nie wiem jak inni, ale mi to wszystko pomogło. (Aneta).

Mam tu taki widok na drzewa i tak sobie przepływałam z jednego na drugie, z jednej części życia i z powrotem. To jest ciekawe przypomnienie, ale już z zupełnie innego

[1109] P. Ricoeur, *Egzystencja i hermeneutyka*…

poziomu. Ciekawe doświadczenie, jeśli patrzeć pod kontem duchowym na swoje życie. To jest piękne. (Zofia).

Mam przemyślenia odnośnie do tego co tutaj mówiłam, połączyłam pewne rzeczy, pomogło mi to w przemyśleniu, łatwiej mi pewne rzeczy teraz znaleźć: przyczynę – skutek. Mam też pewne fragmenty mojego życia, które gdzieś…, zdziwiło mnie to dzieciństwo, że tak jakbym pewnym fragmentom dała większe znaczenie, pewnych nie ma, a o niektórych zapomniałam, co tam się działo. Dziękuję. (Jagoda).

Powyższe wypowiedzi wskazują na zaistnienie procesu biograficznego uczenia się. E. Dubas wskazuje na różnice między pojęciem: (1) *biograficzność*, które jest kluczowe w koncepcji biograficzności P. Alheita[1110] a pojęciem (2) *biograficzne uczenie się*, które rozumie jako syntezę różnych podejść teoretycznych sprzyjających uczeniu się[1111], między innymi sytuacyjnego, egzystencjalnego, transformatywnego[1112] oraz trzech wymiarów uczenia się: poznawczego, społecznego i emocjonalnego[1113].

3.7. Rozwój duchowy – próba krytycznego wglądu w ukryte, symboliczne i niejawne akty odrzucenia

Model krytycznych badań narracyjnych[1114] M. Nowak-Dziemianowicz pozwala na przyjrzenie się emancypacyjnym celom, dotyczącym wykluczenia. Badaczka lub badacz „zauważa jakąś krzywdę i niesprawiedliwość, które każą mu się zajmować dalej wybranym problemem nie tylko dla jego opisu i wyjaśnienia, nawet nie tylko dla jego zrozumienia, ale dla emancypacji zniewolonych, dla włączenia wykluczonych (…)”[1115]. Celem tego podrozdziału jest obnażyć ukryte, symboliczne akty opresji, przemocy, niejawnej marginalizacji, a nawet samo-wykluczenia z powodu obecności pewnych czynników występujących jawnie lub w tle.

W większości przedstawionych narracjach osób zaangażowanych w pozareligijny rozwój duchowy, można dostrzec ukryty lęk przed odrzuceniem, deficytem uznania lub wręcz odmową uznania z powodu podjętej decyzji oraz działania na rzecz rozwoju duchowego metodą ThetaHealing® lub poprzez inne metody w nurcie samorozwoju poza tradycyjnymi systemami religijnymi.

[1110] P. Alheit, *Teoria biografii…*
[1111] E. Dubas, J. Stelmaszczyk, *Biografie i uczenie się*…, s. 11.
[1112] J. Golonka-Legut, *Edukacyjny potencjał…*, s. 36.
[1113] K. Illeris, *Trzy wymiary…*
[1114] M. Nowak-Dziemianowicz, *Critical Narrative Research in Education:Theoretical Premises and Examples of Inquiry,* „Przegląd Badań Edukacyjnych Educational Studies Review”, 2020, nr 1.
[1115] M. Nowak-Dziemianowicz, *Szkoła jako…*, s. 24.

W celu pogłębienia rozumienia doświadczeń Narratorek i Narratorów poprosiłam ich o dodatkowe wypowiedzi. Każdą z osób zaprosiłam do krótkiej refleksji na temat własnych obserwacji i przemyśleń dotyczących przejawów odrzucenia, wykluczenia, niechęci, agresji – zarówno jawnej, jak i ukrytej – wynikających z faktu zaangażowania w rozwój duchowy poprzez uczestnictwo w kursach metodą ThetaHealing®. Każdy z uczestników badań nagrał swoją wypowiedź i przesłał poprzez komunikator internetowy, jako nagranie. W opowieściach wyraźnie przewija się wątek braku akceptacji ze strony rodziny, instytucji religijnych, dawnych przyjaciół, środowiska pracy, męża, żony, partnerki lub partnera życiowego. Zaobserwowałam rozpadanie się wcześniejszych struktur społecznych Narratorek i Narratorów, które nie potrafiły pomieścić ich nowych tożsamości, potrzeb duchowych i nowego rozumienia świata.

W indywidualnych historiach życiowych, a szczególnie w ich przekrojowym obrazie można zauważyć ukryty akt dominacji stanowiska religii instytucjonalnej wobec szerokiej definicji duchowości[1116] opisanej w rozdziale *1.2. Obraz współczesnej duchowości – interdyscyplinarny obraz kontekstów rozwoju duchowego.* Narratorzy i Narratorki wspominają, że wielokrotnie zamiast z ciekawością, spotkali się z krytyką, nawoływaniem do powrotu do tradycyjnego rozumienia Boga oraz do kontynuacji obrządków kościelnych. Narratorki i Narratorzy opisują, że czują się stygmatyzowani i traktowani jako gorsi, nawiedzeni lub sekciarscy. Celem krytyki jest zdemaskowanie „niejawnych, ukrytych w badanych praktykach, relacjach czy sytuacjach społecznych dyskursów władzy, panowania czy dominacji, pozwala dostrzec i usłyszeć narratora”[1117]. Autorka modelu M. Nowak-Dziemianowicz nadmienia, że krytyczne podejście do badań narracyjnych ma na celu zdemaskować, zdiagnozować problem oraz określić jaki jest jego zasięg, rodzaj i sedno.

Drugim etapem w sekwencji: krytyka – narracja – rozumienie – zmiana jest narracja, dlatego tutaj zamieszczam wybrane fragmenty narracji opisujące to zagadnienie. Narracje pogrupowałam tematycznie i jako pierwszy, zamieściłam najczęściej pojawiający się wątek, dotyczący stanowiska religii chrześcijańskiej na temat pozareligijnego doświadczania Boga. Nie pojawiają się tutaj wypowiedzi przedstawicieli kościoła, a raczej opinie ludzi uczęszczających do instytucji kościelnych i wychowanych w religii katolickiej z najbliższego otoczenia osób udzielających wywiadów.

[1116] K. Skrzypińska, *Duchowa tożsamość…*
[1117] M. Nowak-Dziemianowicz, *Szkoła jako…*, s. 25.

Pytali mnie czy ja jestem wierząca, bo mnie inaczej wychowywali, czy ja jakaś szamanka jestem, czy coś takiego. (Aneta).

Nie wiem, czy są takie osoby, które chodzą do kościoła, które są w stanie zrozumieć mnie, a ja do kościoła nie chodzę. Bo ja zawsze czuję od tych ludzi, że oni by jednak chcieli, żebym ja się jednak zmieniła i mnie zobaczą tam w tym kościele. A to jest akurat niemożliwe. No, chyba że na koncercie, bo ja bardzo lubię organy i śpiewy. (Jagoda).

To, że rozwijam się duchowo przeszkadzało chyba najbardziej mojemu rodzeństwu, bratu, siostrze, druga siostra przyjmuje to pozytywnie, jednak wszyscy chcieliby, żebym biegał do kościoła i według kościelnych wskazówek postępował. Natomiast w pewnym sensie zostałem odsunięty z kręgu i wręcz zauważyłem, że po kilku takich wypowiedziach moich, że Bóg to inaczej wygląda niż nam mówili w kościele, to zostałem wyizolowany. Jeszcze jest taka historia z moją bioenergoterapią, że moje siostry i szwagierki zrobiły zrzutkę na mszę, że jak to nie jest od Boga, to żebym stracił tę moc. Bo podejrzewały, że to jest właśnie tam, od drugiej strony, od diabła. I dały na mszę i nie straciłem umiejętności. Teraz jedna siostra korzysta z moich umiejętności, a druga niby nie, ale tak po kryjomu, chyba przed samą sobą przychodziła, żebym ją za kolano potrzymał, jak ją bolało. Obłuda. (Paweł).

O ile z jedną babcią lepiej się dogaduję niż z rodzicami w tym temacie duchowości, to druga babcia cały czas, do tej pory, nie miałam takiej śmiałości powiedzenia tego, że nie chodzę już do kościoła i przez to z tą babcią są rzadsze spotkania. Byłoby to dla niej bardzo bolesne i już patrzyłaby na mnie inaczej, a ona jest bardzo duchowa, ale właśnie w ten sposób. Nawet czasem uczestniczę w tych majówkach pod kapliczką, którą ma w ogrodzie, bo mi te śpiewy bardzo pasują, ale nie mam śmiałości powiedzenia babci, że do kościoła już nie chodzę. Ukrywam to. (Lilianna).

Z kolei kościół katolicki, po zapoznaniu się z treścią jednego z kursów, odmówił wynajęcia sali i restauracji twierdząc, że promuję nieakceptowalną ideologię. Uznano mnie wręcz za zagrożenie duchowe – co przyjęłam bez poczucia winy i do dziś robię swoje. (Marianna).

W tle narracji jest obecny konflikt wewnętrzny, pomiędzy lojalnością w stosunku do rodziny a własnym wyborem rozwijania duchowości. Osoby te są zmuszone do budowania nowych punktów oparcia, nowych wspólnot, nowych rozwiązań i struktur społecznych, ponieważ poprzednich zostali pozbawieni przez brak lub odmowę

uznania[1118]. Oczekiwania bliskich, by Narratorka bądź Narrator pozostali w starym porządku, nie zmieniali się i nie burzyli spójności wspólnoty, przejawiają oznaki przemocy symbolicznej[1119]. Wycofanie z relacji, chłód emocjonalny lub zerwanie więzi, to przykłady podawane przez Narratorki i Narratorów. „Przemoc symboliczna jest takim rodzajem bezwysiłkowej siły, kształtującej świat poprzez komunikację, której nawet nie zauważamy; oszukuje ona zarówno dominujących, jak i zdominowanych, co pokazał Bourdieu"[1120].

Z wypowiedzi osób badanych wyłania się również próba przekroczenia paradoksu refleksyjności, który polega na dążeniu do indywidualności, ale jednak w otaczającej człowieka instytucjonalizacji, co prowadzi do wzajemnych zależności [1121]. „Pojawia się więc napięcie między dążeniem do autonomii charakterystycznym dla wszystkich indywidualistów a zależnością, związaną z wzrastającą stale instytucjonalizacją naszych codziennych doświadczeń i praktyk. Paradoks refleksyjności polega ponadto na tym, że człowiek współczesny jednocześnie pragnie i boi się własnej indywidualności"[1122]. Na wyższych etapach rozwoju duchowego jest możliwe przekroczenie owego strachu i głoszenie swoich przekonań głośno, nawet gdy jest to niewygodne i narażone na atak, o czym powiedzieli mi badani w przeprowadzonych przeze mnie wywiadach.

Drugim tematem podjętym przez Narratorki i Narratorów jest niechęć członków rodziny do rozwoju duchowego z powodu ujawnianych tajemnic lub niechęci do tego rodzaju zainteresowań. Ćwiczenia na kursach ThetaHealing® polegają na wzajemnym prowadzeniu sesji terapeutycznych, gdzie zadawane są pytania, prowadzone wglądy w przeszłość, odkrywanie przyczyn niepowodzenia, cierpienia i bólu. Bardzo często jest to czas przemyśleń, wspomnień, przeznaczony właśnie na wgląd w rodzinne historie. Celem tych sesji, podobnie jak krytycznych badań narracyjnych, jest odkrycie niejawnych aktów przemocy i niesprawiedliwości, opowiedzenie o nich, zrozumienie, dodatkowo

[1118] A. Honneth, *Walka o uznanie…*
[1119] P. Bourdieu, *Męska dominacja*, Oficyna Naukowa, Warszawa 2004.
[1120] L. Wacquant, A. Akçaoğlu, *Praktyka i władza symboliczna u Bourdieu: spojrzenie z Berkeley,* „Praktyka Teoretyczna", 2016, nr 3, s. 176.
[1121] W. Burszta, *Tożsamość narracyjna w dobie ekranu,* [w:] *Narracje i tożsamość,* (red.) W. Bolecki, R. Nycz, Instytut Badań Literackich, Warszawa 2004, s. 36.
[1122] M. Nowak-Dziemianowicz, *Tożsamościowe praktyki scalające w sytuacji permanentnej zmiany,* [w:] *Tożsamość w warunkach zmiany społecznej*, (red.) Z. Melosik, M.J. Szymański, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 2016, s. 53.

wybaczenie a następnie zmiana, jak pisze M. Nowak-Dziemianowicz „opresyjnej, będącej źródłem cierpienia sytuacji na lepszą, zmiana krytycznego zdarzenia w zdarzenie prorozwojowe, wykorzystanie terapeutycznego wymiaru każdego kryzysu, jego rozwojowego potencjału”[1123]. Po odkryciu rodowych tajemnic następuje przemiana, ale również możliwość mówienia o tym, swobodnego opowiadania swojej historii. Swobodę wypowiedzi Narratorek i Narratorów można zauważyć czytając ich narracje, wszystkie charakteryzują się świadomością procesów zachodzących w ich życiu. Takie jawne opowiadanie historii, zadawanie niewygodnych pytań doprecyzowujących wyjaśniany temat, na początku nie jest akceptowane przez rodziny. Narratorki i Narratorzy przywołują rodzinne opinie na temat rozwoju duchowego takimi słowami.

Jak wzrasta poziom świadomości, to człowiek zaczyna mówić prawdę, na spotkaniach rodzinnych i przestaje być lubiany, i zapraszany na Boże Narodzenie i Wielkanoc, rozumiesz? Bo tu cała rodzina mówi o bólu i cierpieniu, a ty mówisz im: jesteś światłem świata – możesz wszystko zmienić, nie? No ale człowiek jak nie chce się zmieniać, to go tylko obchodzi, że ja nie chcę z nim rozmawiać o bólu i cierpieniu. Ale po tych latach rozwoju, ja się nauczyłam przekierowywać rozmowę z moją matką na pozytywy. Jaki ona sukces osiągnęła w życiu? W czym była najlepsza jak budowała te mosty i lotniska? I jak to mi się uda, to możemy porozmawiać. W takiej łagodności i akceptacji, wiesz, przekierowuję temat na coś, co jest wyżej wibracyjne, niż napawanie się śmiercią. (Róża).

Tata to tak mi mówił: „Bo ty to się tak zmieniłaś dziecko! Żeby ci w głowie nie namieszali”, ale nigdy się ode mnie nie odwrócił. Nic złego nie mówił, ale czułam, że wolałby, żebym nie jeździła na te kursy. A jeszcze to, że ja zobaczyłam prawdę! Doszłam, jaka była historia i mnie to wszystko męczyło, i mówiłam o tym, a to nie było mile widziane. Natomiast moja macocha, to już mówiła: „Te twoje durne szkolenia!”, „Co ty wyprawiasz!”, „Ty się zmieniłaś na niekorzyść”. To, że się szkoliłam, to jednak było spostrzegane negatywnie, źle. Był taki moment, że się wycofałam, że się załamywałam, bo bałam się że całkowicie mnie rodzina wykluczy, że będą mieli o mnie takie, a nie inne zdanie. Natomiast jak to się wszystko przetrawiło, to się okazuje, że jest język, jest zrozumienie i zupełnie inna relacja. (Aneta).

Kiedyś mojej bratanicy zrobiłem taki wgląd, ona miała wtedy chyba 28 lat i nie mogła znaleźć odpowiedniego chłopaka. W tym ustawieniu pokazało się, że na miejscu

[1123] M. Nowak-Dziemianowicz, *Szkoła jako…*, s. 27–28.

partnera życiowego stoi jej mama. Zaleciłem, żeby wizualizowała sobie mamę za swoimi plecami, a po swojej prawej ręce zrobiła miejsce dla partnera. W ciągu pól roku poznała swojego obecnego męża, jednak mimo niby normalnych relacji, unika mnie. Czuję, że się czegoś obawia. (Paweł).

Dla mnie najtrudniejsze rozmowy są z tatą, mamą i babciami. Chcą poznać mój tok myślenia i jednocześnie chcą podważyć to, jak myślę. (Jagoda).

Moja córka początkowo odrzuciła ideę kursu, będąc pod wpływem partnera sceptycznie nastawionego do duchowości. Po rozstaniu i doświadczeniu białaczki, sama poprosiła o udział w szkoleniach i z czasem została instruktorką. Rodzeństwo zareagowało rozmaicie, jedna siostra entuzjastycznie, jakkolwiek z niepewnością. Kiedy jednak po szkoleniu „Jak przyciągnąć bratnią duszę" zamanifestowała nowego partnera i znacząco odmieniła życie materialne, to była bardzo zachęcona. Brat najpierw napisał list bardzo krytyczny, potem jednak – po poprawnej diagnozie jego problemu zdrowotnego – zmienił zdanie i nasza relacja się umocniła. Druga siostra początkowo była zafascynowana, później wróciła do zaufania wyłącznie medycynie konwencjonalnej. (Marianna).

Ja nie spotykam się z jakimś ostracyzmem na co dzień. Jedyna strona, która wyraziła jakieś zaniepokojenie moją duchowością, to był mój ojciec. Najpierw wykazywał jakieś zainteresowanie, później stwierdził, że to chyba sekta jakaś. Skończyło się tym, że mi zablokował, wiesz, miał mi przekazać pół mieszkania, a ja miałem kupić drugie pół i to zostało zablokowane, bo nie miał pewności, gdzie te moje pieniądze idą i w jakim celu, wiec zażądał audytu, a ja mu odmówiłem. W zawiązku z czym nigdy mi tego mieszkania nie przekazał i taki status quo trwa. (Bruno).

Narratorki i Narratorzy, oprócz rozumienia sytuacji deficytu uznania, opisują zmianę, czyli ostatni etap modelu krytycznych badań narracyjnych. Zmieniło się ich nastawienie poprzez zrozumienie. W hierarchii potrzeb taka autonomia, kontrola swoich myśli, swobodne podejmowanie decyzji o tym jak zareagować na akty przemocy symbolicznej, jest na szczycie piramidy. Przed edukacją o sobie ze szczególnym uwzględnieniem sfery duchowej, Narratorki i Narratorzy zajmowali niższe piętra piramidy potrzeb, takie jak potrzeba przynależności, szacunku i uznania. Po cyklu kursów, na których wielokrotnie podążali za (1) krytycznym odnalezieniem symbolicznych aktów braku uznania, (2) opowiedzeniem swoich historii z życia, (3) zrozumieniem i (4) zmianą, ich świadomość wzrosła do potrzeby samorealizacji i

tożsamości[1124]. Autonomia, którą osiągnęły osoby biorące udział w badaniu, oznacza wysoką moralność, równouprawnienie w dyskursie oraz wybór zachowań na podstawie własnych przekonań[1125].

Kolejny, trzeci problem, który warto podjąć i rozważyć krytycznym okiem badaczki narracyjnej, to rozstania i rozwody. Z całej grupy osób udzielających wywiady, tylko Anecie relacja małżeńska poprawiła się, dlatego że jej mąż, po krótkim okresie braku akceptacji metody ThetaHealing®, postanowił sam sprawdzić, czy warto zaangażować się w taki rozwój i to okazało się dobrą decyzją dla ich małżeństwa (szczerzej opisałam tę kwestię w rozdziale *2.2.1. Osamotnienie Anety)*. Róża i Paweł opowiedzieli o rozwodzie, Lilianna, Zofia i Jagoda od dłuższego czasu mają problem ze znalezieniem odpowiedniego partnera na podobnym lub wyższym poziomie świadomości i duchowości. Dwie osoby nie podjęły wątku partnerstwa lub małżeństwa, jako sytuacji, której istotą ich problemów w związkach jest rozwój duchowy.

Jak najbardziej można się rozwieść z powodu rozwoju duchowego i tego, że ma się inną definicję Boga, co jest absurdalne, no bo partner życiowy może nie chodzić do kościoła, nie praktykować niczego w kościele, a jednocześnie mieć w sobie przekonanie, że coś jest nie tak, jak ktoś mówi na głos słowo Bóg. (Róża).

Nasze małżeństwo się rozpadło, każdy poszedł w inną stronę. To już było widać wcześniej, mnie bardzo ciągnęło do tych festiwali ezoterycznych, do chodzenia po ogniu, do uzdrawiania energią, a ona nie akceptowała tego. Nie była za bardzo wierząca, ale „co ludzie powiedzą" było najważniejsze, a ludzie jak to na wsi, jak jesteś inny, to obgadują. A potem to już w ogóle, ja o niebie, ona o chlebie. I jak poznałem miłość swojego życia, to przestałem udawać, że wszystko jest ok i rozwiedliśmy się. (Paweł).

Jeszcze parę lat temu był mężczyzna, który był mną zainteresowany, w sumie ja nim też i wiesz co, no tutaj totalnie odeszła relacja przez to, że gdzieś tam zobaczył w Internecie te takie Marianny publiczne wystąpienia. To nie jest, że ja chciałam się tam ukrywać, ale chyba za dużo sobie zaczął myśleć i wyobrażać, i jakoś tak to zupełnie nie poszło w tor relacji, chociaż wszystko na to wskazywało, że byliśmy sobie bliscy. Do tej pory nigdy mi się on o to nie pytał, my się znamy, bo razem pracujemy, więc to taka była niekorzyść, niewygoda, niedopowiedzenie, brak poruszenia tego tematu z jego strony. (Lilianna).

[1124] A. Maslow, *Motywacja i osobowość…*
[1125] B. Milerski, B. Śliwerski, *Pedagogika*. *Leksykon*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000.

Z perspektywy czasu widzę, że partner właściwy, czy niewłaściwy pomaga szybciej osiągnąć cel. Tylko trzeba być skupionym. Sprawdzać kiedy on nas denerwuje, co we mnie porusza, on tylko pokazywał mi gdzie ja mam iść, co puścić. A teraz czekam na nową znajomość, w nowym miejscu, gdzie kupiłam nowy dom, bo ja też już jestem inna. No i zobaczymy. (Zofia).

Miałam w swoim życiu takie bolesne doświadczenie, poznałam takiego chłopaka, z którym się dobrze rozmawiało, bardzo dużo ode mnie wyciągnął, niewiele mówiąc o sobie. No i później dość mocno mnie wypunktował we wszystkim, co ja robię. I to było bardzo trudne doświadczenie takiego odrzucenia, nazwał mnie hochsztaplerką i znachorką, i takie różne obelgi. A teraz chętnie bym się z nim spotkała i zobaczyła, o co tu chodzi i gdzie my jesteśmy teraz. Dawniej dużo rzeczy nie rozumiałam, ale czułam. A teraz dużo rzeczy wiem i mogę wytłumaczyć w inny sposób, niż na zasadzie własnego czucia. Trzeba wiedzieć! Mieć wiedzę, a ja ją już mam. (Jagoda).

W relacjach damsko-męskich jest to problem, bo spoza świata duchowego, jak się trafi fajna dziewczyna, to ja cały czas odnoszę wrażenie, że ta relacja jest taka jednowymiarowa, aż niemalże materialistyczna, bez tej głębi. (Bruno).

Zmiana jaka następuje w trakcie i po ukończeniu kursów ThetaHealing® jest potężną zmianą tożsamości, wartości własnej, szacunku do siebie i ludzi. Obejmuje ona poszerzenie zdolności do akceptacji różnorodności, zarówno w zakresie zachowań, przekonań, systemów wierzeń, jak i tożsamości płciowej.

Twórca teorii uznania A. Honneth przekonuje, że uznanie stanowi wzajemny układ odniesienia, w którym każdy jest równy i jednocześnie odrębny[1126]. Uznanie w pierwszym obszarze, wg opisu autora, dotyczącym związków, partnerstwa i intymności, tworzy podstawowe zaufanie i bezpieczeństwo ontologiczne, szacunek do siebie[1127]. W momencie, gdy brakuje równowagi, akceptacji i szacunku, dochodzi do zmian i rozpadu związku.

Czwarty wątek podjęty przez wypowiadające się osoby, to długotrwałe przyjaźnie oparte na głębokiej historii relacji, które również uległy rozpadowi. Duchowym poszukiwaniom towarzyszy osamotnienie, a nowe przyjaźnie są nawiązywane na podstawie podobnych doświadczeń duchowych i poczucia zrozumienia, mówienia tym samym językiem.

[1126] A. Honneth, *Walka o uznanie…*
[1127] M. Nowak-Dziemianowicz, *Szkoła jako…*, s. 85.

Koledzy, kiedy powiedziałem takie rzeczy o mocy, którą mamy, że człowiek może więcej, że możemy do Boga zwrócić się bezpośrednio, nie koniecznie tylko w kościele, że wbijanie się w poczucie winy też nam w żaden sposób nie służy i że to my swoją myślą tworzymy, zauważyłem, że się mnie obawiają. W związku z tym, też jestem taki troszkę odosobniony, powiedzmy szczerze, ci przyjaciele odpadli. Bali się, że jestem w stanie więcej zobaczyć, niż oni by sobie życzyli, że mogę poznać jakąś tajemnicę. (Paweł).

Koleżanki bardzo mi bliskie, z którymi spędzałam czas, odpadły, ale ja sama się wykluczyłam z tych grup. Mnie przestały ciekawić te rozmowy, one nic nie wnosiły, ja się nudziłam, nie chciałam spędzać czasu na piwie, drinkach w weekendy, więc zaczęłam się coraz rzadziej z nimi spotykać, bo te spotkania nic nie wnosiły do mojego życia. (Jagoda).

Jedna grupa zakończyła ze mną relację z powodu Boga. Wymiana znajomych następuje, nie wiem dokładnie z jakiego powodu, ale okazuje się, że nie jesteśmy kompatybilni, nie? Ci piją, ja nie piję, wiesz, ja mogę tańczyć i śmiać się bez alkoholu, a tam jednak jest to niezbędne nadal. (Róża).

Przyjaciółki i znajomi zazwyczaj reagowali życzliwą ciekawością choć nie zawsze podążali tą ścieżką – czasem uczestniczyli jednorazowo, innym razem rezygnowali z braku wewnętrznego rezonansu. Zmieniło to też całkowicie krąg moich znajomych i przyjaciół. (Marianna).

Zmieniają się ludzie, przyjaciele, bo zaczynasz po prostu czuć, że chcesz częściej przebywać z ludźmi, którzy ciebie rozumieją, są też po tych kursach, mamy wspólne tematy. Często też pomagamy sobie, robimy nawet takie przypadkowe wglądy i szybko pojawia się odpowiedź i zrozumienie, i już jesteś do przodu, już możesz coś zmienić. (Lilianna).

W wypowiedziach ujawnia się emancypacyjna siła duchowej zmiany. „Celem emancypacji jest wyzwolenie ludzi ze swoich nawykowych sposobów myślenia i działania”[1128]. Odrzucenie wspólnot opartych na alkoholu, powierzchownych relacji czy konsumpcjonizmu, staje się manifestacją krytycznej świadomości. „Nie wszyscy muszą nas kochać, ale samemu sobie codziennie trzeba spojrzeć w twarz”[1129]. To jest zgodne z

[1128] A. Perkowska-Klejman, *Refleksyjna edukacja studentów – wymiary praktyczne*, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 2019, s. 155.

[1129] A. Majewska-Kafarowska, *Bezdomność żółwia, małe buciki i podróż ku sobie*, [w:] *O nieiluzoryczne szanse w edukacji, pedagogice i tożsamości. Symboliczny u-pominek z okazji jubileuszu 35-lecia pracy*

celem KRYNAROZ, jakim jest ukazanie, jak jednostki konstruują siebie na nowo wbrew dominującym wzorcom i odnajdują sens w alternatywnych ramach duchowych, co jest przejawem zmiany[1130].

Piątym miejscem, w którym ujawniają się przejawy jawnej lub ukrytej przemocy symbolicznej w narracjach jest środowisko pracy. To przestrzeń łącząca wymiar osobisty z wymogami instytucjonalnymi, kulturowymi i społecznymi. Narracje, które przytaczam poniżej ukazują wykluczenie ze wspólnot, ironizm i ostracyzm w miejscu pracy, mimo, że sam rozwój duchowy jest nacechowany pozytywnie i świadomie wybierany jako metoda samopoznania i rozwoju.

Pamiętam, jak w pracy, trochę to ukrywałam, bo miałam w sobie to, że się bałam, że zostanę albo wyrzucona, albo nawet nie daj Boże mnie zwolnią. Bałam się mimo, że miałam w pracy właśnie mobbing taki, że u mnie w pracy ludzie kończyli u psychiatry, albo się zwalniali. Ja sobie poradziłam z tym właśnie ThetaHealingiem®. Miałam takie momenty, że szłam na szkolenie ThetaHealing®, to nie mówiłam, tylko np. że wyjeżdżam, ale nie mówiłam gdzie. Czułam w moim środowisku, że to jest wyśmiewane i było, że to jest sekta. Koleżanka w pracy zobaczyła, że ja maluje i mnie potem zahaczyła i mówi, „wiesz, takie mam wrażenie, że ty się bardzo zmieniłaś, ale na niekorzyść". Ja rozumiem, że na niekorzyść. Ich, tak? No bo już mówiłam „nie", więc moja zmiana, była dla mnie super, bo w końcu nie pozwalałam na przekraczanie moich granic. (Aneta).

Moje klientki, które jak pełnią funkcję ważną, państwową, wysoką, prawną, sądowniczą, czy jakąś lekarską, to mówią mi, że muszą ukrywać jakieś tam swoje nie naukowe zainteresowania, bo są szykanowane w pracy, nie? Więc się w ogóle nie odzywają, bo to po prostu budzi hejt i odrzucenie. Moja klientka sędzina, absolutnie nie mówi w swoim środowisku, bo się boi szykan. Jeden z moich nauczycieli od techniki uwalniania emocji mówi, że absolutnie się nie mówi wyrazu Bóg, jak się idzie biznes z kimś robić. Natomiast jeśli o mnie chodzi to ja mówię! Bez względu kto i jak na mnie patrzy, ale wcześniej, jak byłam młodsza i bałam się, albo to stanowisko w pracy było takie początkowe, no to mówiłam mniej. A potem jak już pracowałam kilkanaście lat w tych badaniach klinicznych, to potem już mówiłam otwarcie i do lekarzy, jak się zdarzyło i to po prostu była interesująca rozmowa. (Róża).

naukowo-dydaktycznej Agnieszki Stopińskiej-Pająk, (red.) K. Maliszewski, Ł Michalski, Wydawnictwo św. Macieja Apostoła, Tarnowskie Góry 2011, s. 15.

[1130] M. Nowak-Dziemianowicz, *Tożsamościowe praktyki…*

Teraz są te media społecznościowe i teraz ludzie gdzieś tam patrzą, i po jednym słówku…, i doświadczam tej niewygody, niekorzyści, że mamy udostępniane różne linki typu: jesteś światłem i tak dalej i na przestrzeni tych 10 lat już też były takie sytuacje, że ludzie z pracy czy inni znajomi się pytali: A co to za grupa? A co to za ludzie? Znajomi zaczęli patrzeć w taki dziwny, inny sposób i to nie podejmując tematu, nic o tobie nie wiedząc, ale mają już wyobrażenia. I w pewnym momencie odchodzą. A w ogóle, to zmieniają się ludzie, bo zaczynasz po prostu czuć, że chcesz częściej przebywać z ludźmi, którzy ciebie rozumieją, są też po tych kursach, mamy wspólne tematy. (Lilianna).

Przez wiele lat pracowałam w korporacji i lubiłam tą pracę, lubiłam ten klimat i imprezy z ludźmi i wyjścia, i takie dogadzanie sobie pod względem też zarobków. Było to dużym wyzwaniem, żeby zrezygnować z uzależnienia od korporacji i ja sama się wykluczyłam z tego środowiska. W pewnym momencie przestałam pasować, przestało mi pasować chodzenie na imprezy do trzeciej nad ranem, upijanie się, przychodzenie na kacu do firmy. Z czasem też widziałam ile energii idzie w stronę korporacji, a jak mało zostaje dla mnie. Im bardziej się rozwijałam duchowo, rozumiałam siebie, tym ludzi zaczęło być coraz mniej, coraz mniej mnie ciekawiły rozmowy, obgadywanie Team Leaderów, ludzi na wyższych stanowiskach, kawy, pytania typu: kto dostanie podwyżkę. Mnie to po prostu przestawało interesować, nie angażowałam się w te rozmowy, więc zostałam wykluczona do tego stopnia, że zaczęłam pracować z domu, jako pierwszy pracownik w firmie, a potem pandemia zmieniła już wszystko w moim życiu. (Jagoda).

Zdarzył się również hejt w Internecie, z przyczyny niezależnej od metody tylko działanie jednej studentki ThetaHealing®, ale to mnie zarzucono winę. Hejt dotyczył też sukcesów finansowych, wysokich opłat i domniemanej elitarności kursów, mimo że regularnie oferuję promocje, raty i bezpłatny udział osobom w potrzebie. (Marianna).

„Opisywane wykluczenie można w dodatku rozpatrywać szerzej – jako coraz dalej idące umniejszanie znaczenia humanistyki na rzecz kształcenia technicznego i instrumentalnego (…)”[1131]. Pewne sfery w społeczeństwie redukcjonistycznym[1132] są uważane za ważniejsze, należą do nich sfera cielesna, nadmiernie eksponowana dzięki ekspansji medycyny estetycznej oraz intelektualna, uważana za najcenniejszą w edukacji[1133]. Wydaje się, że większość udogodnień i uwagi w środowisku człowieka jest poświęcona ciało-umysłowi: przychodnie, szpitale, usługi kosmetyczno-fryzjerskie,

[1131] A. Radecka, *Uczenie (się) w ponowoczesności. Rola zawodowa nauczycieli i nauczycielek akademickich języka angielskiego specjalistycznego*, Wydawnictwo FRSE, Warszawa 2024, s. 200.
[1132] Z. Bauman, *Płynna nowoczesność…*
[1133] B. Śliwerski, *Współczesne teorie…*

centra odnowy biologicznej, baseny, siłownie, szkoły, technologia, maszyny ułatwiające codzienne zadania, komunikatory, restauracje, ogromne centra handlowe i ostatecznie cmentarze.

Sfera kultury, społeczna i psychiczna są już obecne, akceptowane i dopuszczone do szerszych kręgów społecznych niż jeszcze dwieście, sto lat temu w krajach zachodnich czy pięćdziesiąt lat temu w Polsce i tutaj widać jak edukacja może prowadzić do zmiany przejawiającej się w otaczającym nas świecie[1134]. Są one ukierunkowane na poprawę jakości egzystencji, pomijając jednak głębsze warstwy i pytania dotyczące sensu[1135].

Natomiast sfery: duchowa, transcendentalna, estetyczna i egzystencjalna inaczej sensotwórcza są społecznie banalizowane, ignorowane i zaniedbywane z powodu małej ich użyteczności[1136]. W zbiorowej świadomości zdominowanej przez materialistyczny światopogląd, duchowość bywa spychana na margines, a życie ludzi pozbawione jest wymiaru egzystencjalnego i duchowego[1137].

Spojrzenie krytyczno-narracyjne odkrywa ten właśnie rodzaj niejawnego wykluczenia, prowadzącego do refleksji, że duchowość pozareligijna nie jest w pełni uznawana społecznie, nie została jeszcze wpisana w ramy normatywne oraz nie uzyskała aprobaty w głównym dyskursie społecznym[1138].

Szósta perspektywa dotyczy deficytu uznania w środowisku alternatywnych metod rozwoju duchowego, opisanych we wcześniejszych fragmentach tej pracy. Dwie osoby wspomniały o tym w swoich wypowiedziach.

Zaskoczyła mnie reakcja znajomych z Kursu Cudów – większość uważała, że powinnam zostać wyłącznie przy tamtej ścieżce duchowej. Była to dla mnie lekcja integracji, przezwyciężania wewnętrznego konfliktu duchowego. Udało mi się te dwie drogi połączyć w jedną spójną praktykę. Krytyka przyszła także z nieoczekiwanej strony, od mojej pierwszej nauczycielki metody ThetaHealing®, która ogłosiła w moim środowisku, że metoda już nie działa. Później przyznała się do pomyłki i poprosiła o wybaczenie. (Marianna).

Ja doświadczyłam hejtu ze strony innych osób również rozwijających się duchowo, które czują się lepsze, większe i bardziej wartościowe. (Róża).

[1134] A. Gromkowska-Melosik, *Kobieta epoki…*
[1135] T. Sławek, *A jeśli nie trzeba…*
[1136] C. Taylor, *Źródła podmiotowości Narodziny tożsamości nowoczesnej*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszaw 2023.
[1137] H. Marcuse, *Człowiek jednowymiarowy*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1991.
[1138] M. Nowak-Dziemianowicz, *Szkoła jako…*

W trakcie badań wysunęła się jeszcze inna perspektywa krytycznego spojrzenia na sytuację pozareligijnego rozwoju duchowego, mianowicie jednej z Narratorek brakuje co niedzielnej wspólnoty, śpiewania pieśni, bycia w muzyce, pewnego rodzaju celebracji niedzieli, którą miała, gdy uczęszczała do kościoła we wcześniejszych latach życia, identyfikując religijność z duchowością. Mówi ona tak:

Odczuwam rodzaj braku dobrych chwil, jeżeli chodzi o pójście w jakieś miejsce i śpiewu, dźwięku organów, tego rytuału śpiewania. Myślę, że jest to jakiegoś rodzaju dobrą rzeczą dla społeczeństwa, że ludzie nie przesiedzą całej niedzieli w dresie, tylko gdzieś trzeba wyjść z tego domu, trzeba być w jakiejś formie, trzeba się przygotować, zrobić fryzurę, ładnie ubrać, być we wspólnocie, że ludzie się łączą, że jesteśmy razem. Przyznam szczerze, że mi brakuje tego w tej nowej duchowości. Z chęcią poszłabym na rodzaj mszy typu: czytanie pisma i śpiewy, jak by taka formuła była, to bym z chęcią poszła. (Lilianna).

Indywidualne stanowiska osób reprezentujących wysoki poziom rozwoju duchowego, rozumiejących zasady działania tak systemu ego, jak i esencji Boga w człowieku, stoją na stanowisku, że te akty przemocy symbolicznej, odmowy, deficytu, braku uznania, wykluczenia są tylko obrazem wewnętrznego stanu człowieka, który postanowił się wznosić w rozwoju duchowym. Podążając za zasadą – co wewnątrz, to na zewnątrz – takie nieakceptujące, odrzucające zachowanie innych w zewnętrznym świecie, są okazją do kolejnej pracy nad sobą, uchwycenia blokad własnych przekonań czy myśli, własnej skłonności do braku akceptacji inności, a czasami nawet skłonności do nienawiści, żalu np. do instytucji kościoła, do wzorca małżeństwa powstałego poprzez obserwację małżeństwa rodziców oraz innych małżeństw w rodzinie, wśród przyjaciół, w środkach masowego przekazu.

W rozwoju duchowym poprzez metodę ThetaHealing® lub inne metody oparte na wierze w Boga i miłości bezwarunkowej, głównym celem jest porządkowanie własnych myśli, oraz decydowanie w każdej pojedynczej chwili: czy wybieram miłość czy lęk, osąd czy wybaczenie, ego czy Boga. Dlatego większość Narratorów i Narratorek w końcowych fragmentach wypowiedzi używa sformułowań wskazujących na progres, zmianę wewnętrzną, dzięki której zauważają coraz mniej sytuacji odrzucenia, braku uznania czy nienawiści lub jeśli się takie pojawiają, szybko i bez cierpienia radzą sobie z tą sytuacją. Tak Narratorki wypowiadają się na ten temat.

Ja mam poczucie, że Bóg tak działa, że zawsze trafi swój na swego, wiesz? Bo miewałam takie sytuacje w korporacji, gdzie pracuje trzy tysiące osób, że na szkoleniu,

gdzie komputer nas przydzielał do par, to losowo zostałam przydzielona do pary z managerką, która pokazała mi przez kamerkę Biblię, a ja jej Kurs Cudów, tak? Bo powiedziałam coś na temat Boga. Tylko trzeba się odważyć. (Róża).

Reakcje środowiska były barwnym zwierciadłem zbiorowych przekonań, obaw, lęków i nadziei – jednocześnie stało się dla mnie żywą lekcję akceptacji, integracji rozpoznania prawdziwej intencji duszy. (Marianna).

Wszystko to jest to samo, czy rozwój duchowy, czy pisanie książki, czy praca, czy bycie z kimś, to jest jedno – to wraca do punktu wyjścia, że to jest rozwój mój, nie kogoś. Puszczenie większej ilości rzeczy jest łatwiejsze, ponieważ widzę całe spektrum tego i jeśli coś jest nie tak, jak bym chciała, to mogę się znowu przypatrywać tylko mojemu wewnętrznemu ja, dlaczego mi to przeszkadza? I czy mogę już to puścić? (Zofia).

Uważam, że najtrudniejszą rzeczą dla ludzi, którzy się rozwijają duchowo, to jest to, że w pewnym momencie, w każdym środowisku ludzie zaczynają pytać, dociekać, widzą, że się zmieniasz, widzą że jesteś inna, że pewne rzeczy już ciebie nie ciekawią i uważam, że najtrudniejsze są takie rozmowy z ludźmi, którzy ciebie znali, a dla których nagle zaczynasz się zmieniać. Przede wszystkim trudne jest to, że chcesz wytłumaczyć to co czujesz na temat swój albo świata, a nie jesteś w stanie tego potwierdzić jakimiś namacalnymi, twardymi dowodami. To jest w każdym środowisku w najbliższej rodzinie, w pracy, z przyjaciółmi. Ja już nie potrafię tego trzymać w sobie. I są ludzie, co mnie akceptują, a są tacy co krytykują, obgadują, naśmiewają się prosto w twarz, a ja nauczyłam się z tym radzić. (Jagoda).

Budowanie tożsamości na „poruszonej mapie”[1139], zachowanie wartości krytycznego, refleksyjnego myślenia, powrót do zaakceptowania boskiej natury człowieka, docenienie wszystkich sfer człowieka i korzystanie z nich wszystkich może stanowić przełom w jakości życia człowieka. Uprawomocnienie i akceptacja społeczna różnic i umiejętność przyjęcia, pewnego rodzaju wewnętrzna zgoda na zróżnicowaną perspektywę postrzegania[1140] byłaby krokiem do autentycznego dialogu, szacunku dla wewnętrznej prawdy drugiego człowieka. Takie holistyczne podejście mogłoby tworzyć przestrzeń, w której człowiek mógłby realizować się wykorzystując rozum i ciało, ale także ducha, intuicję i doświadczenie sensu. W tym znaczeniu przełamanie dominującego

[1139] A. Stopińska-Pająk, *Sąsiedzi u naszych drzwi – starość w perspektywie poruszonej mapy*, [w:] W *starzejącej się Europie… Konteksty sąsiedztwa i dialogu we współczesnym świecie*, (red.) A. Stopińska-Pająk, Z. Dacko-Pikiewicz, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2018, s. 15–28.
[1140] Z. Melosik, *Pedagogika postmodernizmu*, [w:] *Pedagogika 1. Podręcznik akademicki, t. 1*, (red.) Z. Kwieciński, B. Śliwerski, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2003, s. 452–464.

redukcjonizmu otwiera drogę do kultury, w której różnorodność nie dzieli, lecz wzbogaca, a człowieczeństwo odzyskuje swoją głębię i wielowymiarowość.

ZAKOŃCZENIE

Głęboka analiza biograficzna oraz doświadczenie obcowania z tekstami o tak intymnym i osobistym charakterze, jak narracje zawarte w niniejszej pracy, sprawiają, że próba ich krótkiego i powierzchownego podsumowania, które miałoby prowadzić do ogólnych rekomendacji i szeroko zakrojonych wniosków, napotyka na ograniczenia. Złożoność ludzkich historii, indywidualny wymiar przeżyć oraz unikalność biograficznych ścieżek sprawiają, że każda narracja wymaga uważności, pokory interpretacyjnej oraz szacunku wobec tego, co niewypowiedziane, niedopowiedziane lub wyrażone jedynie symbolicznie. Dlatego też wszelkie uogólnienia należy traktować jako moje subiektywne próby uchwycenia pewnych tendencji, a nie jako jednoznaczne odpowiedzi.

Moją intencją w tej końcowej, podsumowującej części rozprawy jest dokonać autorefleksyjnego domknięcia procesu badawczego oraz sformułować wnioski wynikające z pierwotnie postawionego pytania głównego: Jak przebiegały biografie osób uczestniczących w zajęciach rozwoju duchowego metodą ThetaHealing®?

Badanie literatury na temat duchowości pozareligijnej w interdyscyplinarnym ujęciu teoretycznym, przedstawiłam w *rozdziale 1.*, gdzie ukazałam zróżnicowany obraz duchowości, oparty na perspektywach kilku dziedzin wiedzy: pedagogiki, psychologii, filozofii, teologii i religioznawstwa, a także współczesnych nauk przyrodniczych, takich jak fizyka kwantowa, neurobiologia, epigenetyka czy geometria fraktalna.

Tak szerokie ujęcie miało na celu uchwycenie złożoności zjawiska duchowości, które w kontekście pozareligijnym wymyka się jednoznacznym definicjom i klasyfikacjom. Ukazana w ten sposób duchowość obrazuje się jako dynamiczny, osobisty proces kształtowania sensu, tożsamości i relacji z tym, co przekracza jednostkowe doświadczenie. Wspólnym mianownikiem wszystkich podejść jest uznanie duchowości za istotny aspekt rozwoju człowieka, zarówno w wymiarze egzystencjalnym, psychospołecznym jak i transcendentalnym, a także za przestrzeń potencjalnej transformacji, przekraczania traumy, odkrywania znaczeń oraz integracji doświadczeń granicznych.

W dalszych częściach dysertacji odniosłam się do tych teoretycznych ustaleń, konfrontując je z narracjami osób, których doświadczenia duchowe miały charakter edukacyjny, rozwojowy, pozainstytucjonalny, a zarazem głęboko znaczący zarówno dla ich biografii, jak i dla wewnętrznych procesów przemiany.

Intersubiektywny świat osób biorących udział w badaniu przedstawiłam w *rozdziale 2.*, oddając im głos, by umożliwić jak najpełniejsze wybrzmienie ich perspektywy. Takie podejście pozwoliło mi nie tylko na zrozumienie jednostkowych historii, lecz także na uchwycenie głębszych procesów transformacji, które zachodzą w przestrzeni pozareligijnej duchowości. Tutaj też zostały udzielone indywidualne odpowiedzi na podstawowe pytanie: **Jak przebiegały biografie osób uczestniczących w zajęciach rozwoju duchowego metodą ThetaHealing®?** Na końcu przeprowadzonej analizy każdej z osób udzielających wywiadu zawarłam krótką syntezę. Ujawnił się pewien rys przyczynowo-skutkowy, gdzie wszystkie narracje zawierają opis dzieciństwa, które miało znaczący wpływ na późniejsze losy autorów, kształtowanie ich tożsamości, tworzenie systemu wartości, na sposoby przeżywania relacji z innymi oraz duchową wrażliwość. Kolejnym etapem w narracjach było wyłonienie się różnego rodzaju punktów krytycznych, przełomowych momentów, doświadczeń granicznych lub kryzysów, prowadzących do poszukiwania dróg rozwoju duchowego. Ostatnim etapem był już sam rozwój, rozumiany jako budowanie spójności wewnętrznej i dojrzałej tożsamości duchowej. Zmiana na tym etapie była oczekiwana, dobroczynna i prowadząca do nowej jakości życia.

Z wypowiedzi Narratorek i Narratorów wynika, że proces rozwoju duchowego zapoczątkowany w sytuacjach krytycznych, nie zakończył się wraz z przezwyciężeniem problemów egzystencjalnych. Wszyscy uczestnicy nakierowani na tę drogę, pozostali na niej i nadal poszukują nowych metod, literatury, seminariów oraz kursów, które wspierają ich w dalszym wzrastaniu i osiąganiu kolejnych poziomów samoświadomości.

W tej części rozprawy czynię podsumowanie uzyskanych różnorodnych odpowiedzi na nurtujące mnie, szczegółowe pytania badawcze. Pierwszym z nich było pytanie: **jakie motywy i wewnętrzne impulsy skłoniły osoby biorące udział w badaniu, do podjęcia nauki na kursach metodą ThetaHealing®?** Choć sytuacje życiowe moich rozmówczyń i rozmówców były zróżnicowane – podobnie jak niepowtarzalne są ich biografie – możliwe było wyróżnienie kilku wspólnych, powtarzających się motywów oraz istotnych momentów biograficznych, które stanowiły punkty zwrotne lub impuls do działania. Wśród tych czynników pojawiają się zarówno doświadczenia graniczne, kryzysy egzystencjalne, jak i poczucie wewnętrznego braku, tęsknoty za głębszym sensem czy potrzebą zrozumienia siebie.

Narratorzy i Narratorki dzielili się doświadczeniami związanymi z problemami zdrowotnymi oraz pragnieniem powrotu do zdrowia i lepszego samopoczucia, zarówno

we własnym ciele, jak i w trosce o bliskich. Wypowiedzi Anety, Bruna, Pawła, Zofii i Marianny ukazują, jak silnym impulsem do rozpoczęcia procesu rozwoju duchowego może być potrzeba uzdrowienia fizycznego, czy też wsparcie zdrowia członków rodziny.

Równolegle pojawiał się inny ważny motyw: potrzeba odzyskania kontaktu z własnymi potrzebami, przywrócenia wewnętrznej harmonii oraz wyjścia z kryzysu tożsamościowego, o czym mówiły Lilianna, Jagoda i Róża. Te wewnętrzne konflikty i egzystencjalne napięcia stały się punktem zwrotnym, prowadzącym do poszukiwań.

Choć każda z osób wskazywała na określoną, często pierwotną przyczynę rozpoczęcia rozwoju duchowego – chorobę, kryzys, zdarzenie traumatyczne – wszyscy uczestnicy badania podkreślali, że ostatecznie otrzymali znacznie więcej, niż się spodziewali. Osoby rozpoczynające pracę nad zdrowiem fizycznym doświadczyły głębokich zmian także w sferze emocjonalnej, mentalnej i duchowej. Z kolei ci, którzy zgłaszali się z problemami natury psychicznej lub duchowej, mówili również o zauważalnych efektach w poprawie kondycji fizycznej.

Na podstawie tych narracji można wysnuć wniosek, że choć motywacje wejścia na ścieżkę rozwoju duchowego są zróżnicowane, to jego rezultatem okazała się głęboka integracja i harmonizacja wszystkich sfer życia: ciała, umysłu, emocji i ducha. To poczucie połączenia i wewnętrznej spójności staje się nie tyle celem samym w sobie, co naturalnym rezultatem procesu, który zainicjowany konkretnym problemem, przekracza go, otwierając nowe przestrzenie rozwoju.

Kolejną ważną dla mnie kwestią było pytanie drugie: **jakie okoliczności życiowe odegrały istotną rolę w ich drodze rozwojowej?** Narratorzy i Narratorki wymieniają takie okoliczności życiowe, których doznali w dzieciństwie lub młodości jak: poczucie osamotnienia, samotność, brak matki, brak ojca, molestowanie, patologia rodziny, blokada wyrażania się poprzez głos, wypadek, śmierć kliniczna, choroba syna, festiwale ezoteryczne, rozstanie i depresja.

Z punktu widzenia metodologii narracyjnej, powyższe pytanie dotyka punktów zwrotnych, kryzysów, strat, ale też przełomów i impulsów do zmiany. To właśnie te wydarzenia, często bolesne, dramatyczne, wykluczające, stają się katalizatorem procesu transformacyjnego, który prowadzi do rozwoju duchowego. Wymienione przez moje rozmówczynie i rozmówców doświadczenia uwydatniają ludzką stronę badań biograficznych, pokazują, że za teorią stoją realne, często trudne życiorysy, wskazują na bardzo szeroki zakres doświadczeń granicznych i egzystencjalnych, które uruchamiają głęboką refleksję nad sensem życia i tożsamością. Taka obserwacja stanowi zaczątek

postulatu pedagogicznego, mówiącego o tym, że dla edukacji dorosłych ważne i potrzebne jest dostrzeganie nie tylko aspektów poznawczych, ale też egzystencjalnych poszukiwań i duchowości, jako nieodłącznych aspektów rozwoju.

W trzecim pytaniu szczegółowym, badaniu została poddana **opinia o metodzie ThetaHealing® w rozwoju duchowym, jaką mają osoby biorące udział w badaniu**. Na podstawie wypowiedzi Narratorów i Narratorek mogłam sformułować wniosek, że metoda ThetaHealing® została przez nich oceniona jako skuteczne, transformacyjne i głęboko wspierające narzędzie w rozwoju duchowym oraz osobistym. W ich narracjach pojawiają się powtarzające motywy uzdrowienia, zmiany przekonań, kontaktu z Wyższą Jaźnią czy Stwórcą oraz realnych, zauważalnych przemian w życiu codziennym.

Dla wielu z nich kursy ThetaHealing® nie tylko umożliwiły dostęp do duchowej głębi i wewnętrznego prowadzenia, ale stały się wręcz punktem zwrotnym w biografii, prowadząc od cierpienia ku integracji i sprawczości. Metoda została także opisana jako kompleksowa, praktyczna, prowadzona „krok po kroku" i skuteczna, dająca narzędzia do pracy z emocjami, traumą, przekonaniami i duchowym sensem życia.

Narratorki i Narratorzy wskazują na współistnienie metody ThetaHealing® z innymi ścieżkami duchowymi, ale na tle innych metod podkreślają jej praktyczny wymiar, dostępność i fakt, że stanowi realne wsparcie w codziennym życiu i pracy z innymi ludźmi. Ważne dla nich jest również to, że po kursach pozostają relacje z innymi osobami uczestniczącymi w kursach, co oznacza wspólny język, wspólne zainteresowania, zrozumienie, akceptację, indywidualną pomoc koleżeńską oraz grupę wsparcia. Organizatorka kursów z Niepublicznej Szkoły Centrum Oświecenia – najprężniej działającego ośrodka ThetaHealing® w Polsce – organizuje bezpłatne spotkania klubu ThetaHealing® online, w każdy czwartek, co daje uczestnikom oraz absolwentom kursów możliwość regularnych spotkań i instruktorskie wsparcie.

Wspólnym mianownikiem refleksji o metodzie jest przekonanie, że metoda ThetaHealing® otwiera dostęp do głębszej świadomości, wewnętrznego potencjału i bezpośredniego kontaktu z wymiarem duchowym, jednocześnie umożliwiając transformację bólu, lęku i cierpienia w rozwój i poczucie sensu. Z analizy wynika, że metoda ta została przez badane osoby uznana nie tylko za narzędzie duchowej pracy, ale również za realny i skuteczny komponent biograficznej przemiany.

W czwartym pytaniu szczegółowym skonstruowałam pytanie o praktyczność sfery rozwoju duchowego, zastanawiając się: **jak osoby biorące udział w badaniu wykorzystują nabytą wiedzę w najważniejszych dla nich sferach życia?** Z

udzielonych wypowiedzi wynika, że osoby te stosują nową wiedzę i umiejętności w wielu kluczowych obszarach swojego życia. Pojawia się wymiar uzdrawiania osobistego i emocjonalnego, gdzie metoda wspiera ich w leczeniu zranień, traum, stanów depresyjnych i poczucia samotności, a zdobyta wiedza w procesie transformacji, została przekuta w codzienną praktykę samouzdrawiania. Drugą sferą są relacje interpersonalne i społeczne, w której wglądy duchowe i zmiana przekonań przekładają się bezpośrednio na jakość relacji z innymi ludźmi – poprzez większą otwartość, spokój i zmianę wzorców komunikacyjnych. Kolejny obszar stanowi praca zawodowa, rozumiana zarówno jako powołanie, praca z innymi – część osób wykorzystuje zdobytą wiedzę w pracy nauczycieli, terapeutów czy duchowych przewodników, inni natomiast, pozostając w swoich dotychczasowych miejscach pracy, decydują się na przeżywanie codzienności z większą autentycznością i odwagą. Kolejnym, ważnym aspektem okazuje się codzienne życie duchowe, gdzie nabyta wiedza i umiejętności służą podejmowaniu decyzji, zachowywaniu spokoju i wewnętrznej równowagi, duchowej interpretacji doświadczeń i utrzymywania łączności z czymś większym. Ostatni wymiar, to wzrost samoświadomości i sprawczości – wiedza duchowa została przez osoby biorące udział w badaniu zintegrowana z tożsamością – wzmacniając poczucie ich wartości własnej, wewnętrznej siły i sensu istnienia.

Narratorki i Narratorzy w sposób wielowymiarowy korzystają z wiedzy i umiejętności w życiu osobistym, relacyjnym, zawodowym i duchowym. Wiedza nie pozostała na poziomie teoretycznym – została przekuta w praktykę, prowadząc do przemian biograficznych i głębokiej integracji tożsamościowej. Metoda ThetaHealing® okazała się nie tylko metodą uzdrawiania, ale także stylem życia i narzędziem do świadomego kreowania rzeczywistości.

Kolejne, piąte pytanie szczegółowe brzmi: **Jakie znaczenie pojęciu rozwój duchowy nadają osoby, które wzięły udział w badaniu?** To pytanie badawcze, ustalające subiektywne rozumienie duchowości w kontekście biograficznych doświadczeń uczestników. Otwiera ono przestrzeń do analizy tego, w jaki sposób osoby biorące udział w badaniu definiują rozwój duchowy, z jakimi wartościami i przeżyciami go wiążą, oraz jakie miejsce zajmuje on w ich procesie uczenia się i przemiany. Pozwala również uchwycić duchowość jako dynamiczny wymiar życia. To pytanie uważam za kluczowe, dlatego bardziej szczegółowo rozważyłam każde znaczenie jakie Narratorki i Narratorzy nadali pojęciu rozwój duchowy.

Aneta rozumie rozwój duchowy jako proces nawiązywania głębokiego połączenia z Bogiem za pomocą medytacji w odpowiednich falach mózgowych theta. Jak podkreśla, to właśnie w połączeniu z Wyższą Jaźnią zadaje pytania i otrzymuje odpowiedzi. Dzięki temu doświadczeniu zyskała przekonanie, że to, co było negatywne, może zostać przemienione w coś pozytywnego. Szczególne wrażenie zrobiło na niej odkrycie istnienia możliwości, pozwalających nie tylko zmienić schematy i programy myślowe, ale nawet przezwyciężyć poczucie osamotnienia. Kluczowe znaczenie ma dla niej fakt, że metoda ta opiera się na połączeniu z Wyższą Jaźnią, a w tym połączeniu – jak mówi: „czuję to wszystko w sobie". Rozwój duchowy w jej ujęciu wiąże się więc z głębokim wglądem, transformacją wewnętrzną i realną zmianą jakości życia.

Bruno interpretuje duchowość jako pogłębiony proces introspekcji, prowadzący do świadomości jedności, którą określa mianem Boga. W jego ujęciu duchowość wiąże się z rozpoznaniem, że rzeczywistość zewnętrzna jest odzwierciedleniem stanu własnego umysłu. Jak sam stwierdza, znajduje się obecnie „na etapie Boga zastanawiającego się nad samym sobą", co oznacza dla niego proces autorefleksji, w którym staje się świadomy własnej istoty i relacji z Absolutem. Bruno zauważa, że wszelkie przejawy niepokoju, oporu czy dysharmonii są efektem działania ego i braku obecności Boga. Kluczowym elementem jego rozumienia duchowości jest porzucenie kontroli napędzanej lękiem i poddanie się zaufaniu wobec wyższej mądrości, jak sam to ujął: „oddanie tego Bogu i poczekanie, co się wydarzy, bez kontroli nad rezultatem". Tak rozumiana duchowość opiera się na akcie zawierzenia, rezygnacji z egocentrycznej postawy oraz gotowości do uczestnictwa w procesie przemiany, który przekracza racjonalne planowanie i intelektualne przewidywanie.

Róża akcentuje znaczenie codziennej praktyki duchowej jako fundament wewnętrznego dobrostanu i procesu uzdrawiania. Jej zdaniem, kluczowe jest utrzymywanie w świadomości prostej myśli: „Jestem połączona z Tym Większym", powtarzanej rano i wieczorem, jako rodzaj wewnętrznej afirmacji i duchowego zakotwiczenia. Jak podkreśla, ta praktyka, choć z pozoru niewielka, może przynieść głębokie i długofalowe efekty. Róża określa to jako „pierwszy krok każdego uzdrowienia", wskazując na uniwersalność i fundamentalność doświadczenia połączenia z czymś większym od człowieka. Z perspektywy zawodowej dostrzega, że jej klientki i klienci często używają różnych określeń na to, co transcendentne: „nic", „spokój", „energia". Część z nich unika pojęcia „Bóg" z powodów światopoglądowych lub identyfikuje się jako osoby niewierzące. Dla Róży istotne jest jednak nie samo

nazewnictwo, lecz przeżycie obecności czegoś większego – niezależnie od języka, w jakim to zostaje wyrażone.

Lilianna rozumie rozwój duchowy jako proces wewnętrznego zbawienia, polegający na dążeniu do doskonałości i odkrywaniu Boskiej obecności w sobie samej. Jej wypowiedź wskazuje na duchową ścieżkę zorientowaną na samopoznanie, oczyszczenie i zjednoczenie z transcendentnym wymiarem istnienia. Takie podejście zakłada, że Bóg nie jest zewnętrzną instancją, lecz wewnętrzną rzeczywistością dostępną poprzez rozwój, refleksję, duchową pracę, a właściwie tylko przez „przypomnienie sobie, kim jestem w Prawdzie". Dla Lilianny kluczowym celem życia już od dzieciństwa jest duchowe przebudzenie, zbawienie i pełnia, osiągana poprzez przekraczanie własnych ograniczeń.

Marianna podkreśla, że najistotniejszym aspektem życia duchowego nie są dobra materialne ani relacje interpersonalne, lecz świadomość chrystusowa – głębokie poczucie jedności z Bogiem, które Jezus wyraził słowami: „Ja i mój Ojciec jednym jesteśmy". W jej rozumieniu ta świadomość umożliwia stały kontakt ze Stwórcą, niezależnie od stanu umysłu – czy to w falach beta, theta, alfa, czy podczas intensywnych emocji, zarówno stresu, jak i radości. Narratorka zwraca uwagę na dostępność duchowego połączenia w każdej chwili życia oraz na ważność postawy wdzięczności za codzienne „cuda". Takie ujęcie duchowości akcentuje uniwersalność i praktyczny wymiar doświadczenia transcendencji, który może towarzyszyć człowiekowi w każdej sytuacji.

Zofia opisuje duchowość jako stan głębokiego pokoju wewnętrznego, który pozostaje niezmienny, niezależnie od zewnętrznych okoliczności. Pomimo chwil zwątpienia i niepewności co do własnych odczuć i postrzegania rzeczywistości, szybko odnajduje pewność, że jej wiedza i doświadczenie są prawdziwe i autentyczne. Dla Zofii zrozumienie tego, co dzieje się wewnątrz, jest równocześnie kluczem do zrozumienia świata zewnętrznego. Jej słowa wyrażają zachwyt nad prostotą i klarownością tej duchowej prawdy, która przychodzi z doświadczeniem. Otwartość na zmiany i znikający strach świadczą o duchowej przemianie, która prowadzi do podjęcia decyzji o pełnym zanurzeniu się w relację z Bogiem.

Paweł postrzega rozwój duchowy jako uświadomienie sobie i przypomnienie własnej, wrodzonej zdolności do nawiązania bezpośredniego kontaktu z Bogiem oraz Wyższym Ja. Według niego, każdy człowiek posiada taki dostęp, który nie wymaga niczego zewnętrznego. Wystarczy go jedynie aktywować poprzez wewnętrzne przypomnienie. W rezultacie każdy może uzyskać dostęp do głębokiej wiedzy i mądrości.

Jagoda interpretuje rozwój duchowy jako proces przypominania sobie swojej prawdziwej tożsamości i duchowej istoty. W jej ujęciu relacja z Bogiem nie polega na zdobywaniu czegoś nowego, lecz na uświadamianiu sobie pełni, która już istnieje w każdym człowieku. Doświadczenia życiowe służą wg niej nie tyle do „rozwoju" w tradycyjnym sensie, ile do ubogacania siebie i świata poprzez głębszy kontakt z Miłością, Światłem, rozumianymi jako przejawy Boskości. Jagoda podkreśla, że człowiek jest już pełny i kompletny, a duchowość to raczej droga pamiętania i odczuwania obecności Boga, niż linearny proces stawania się. Takie podejście odzwierciedla kontemplatywną i esencjalną wizję duchowości, opartą na byciu, a nie działaniu.

Wypowiedzi ośmiorga Narratorek i Narratorów tworzą wielogłosową, głęboko osobistą i jednocześnie spójną opowieść o duchowości jako procesie odkrywania, pamiętania i doświadczania relacji z czymś większym niż człowiek. Duchowość jawi się na wiele sposobów, (1) jako przypomnienie sobie tego, co już istnieje w człowieku: połączenie z Bogiem, Wyższym Ja, Światłem, Miłością, jako przebudzenie (Aneta, Paweł, Jagoda). (2) Poczucie jedności i obecności Boga, jako realne doświadczanie jedności z Bogiem, które daje pokój, zaufanie, a nawet zmianę percepcji rzeczywistości (Bruno, Marianna, Zofia). (3) Przekraczanie lęku i kontroli – jako ścieżka wyzwolenia z kontroli napędzanej lękiem, droga do porzucenia ego, sposób doświadczenia głębokiego pokoju, oraz otwartość na nieprzewidywalność życia (Bruno, Marianna, Zofia). (4) Duchowość jako proces transformacyjny i terapeutyczny – połączenie duchowości z uzdrawianiem psychicznym, emocjonalnym i energetycznym (Aneta, Róża). (5) Duchowość jako codzienna praktyka i obecność – część osób podkreśla potrzebę codziennego osadzenia duchowości poprzez praktykę, obecność i uważność zarówno w momentach wzniosłych, jak i w codziennych stanach umysłu i niewygodnych emocjach (Róża, Lilianna, Marianna, Jagoda).

Wnioski z narracji ukazują duchowość jako osobisty, subiektywny, ale jednocześnie uniwersalny proces budowania relacji z wymiarem duchowym, który ma realny wpływ na życie wewnętrzne i zewnętrzne człowieka. Niezależnie od używanej terminologii, widać wyraźnie, że duchowość pełni funkcję sensotwórczą, terapeutyczną i transformacyjną – prowadząc do większej integracji, zaufania do życia, otwartości i doświadczenia miłości jako siły podstawowej. To także potwierdzenie, że współczesne rozumienie duchowości coraz częściej przekracza granice religijności instytucjonalnej, kierując się ku osobistemu doświadczeniu, autonomii duchowej i wewnętrznemu prowadzeniu.

Uogólnienia, które pojawiły się w procesie badania horyzontalnego w *rozdziale 3.* pokazują jak relacje ze światem osób biorących udział w badaniu, przedstawiają sobą świadomą transgresję i otwartość. Moje odwołanie się do teorii hermeneutyki P. Ricoeur'a w istotny sposób przyczyniło się do wydobycia głębszych znaczeń w usłyszanych opowieściach, które w analizach prowadzonych bez tego odniesienia pozostałyby niezauważone. Dzięki koncepcji relacyjności człowieka, udało się ukazać duchowość jako obszar, w którym człowiek dokonuje interpretacji swojego życia w relacjach. Mogą to być relacje wewnętrzne – ze samą lub samym sobą i z Bogiem, jak również zewnętrzne – z ludźmi i światem.

Jak już pisałam w *rozdziale 3.1.,* P. Ricoeur opisał relacyjność w perspektywie refleksji nad tożsamością narracyjną człowieka. W kontekście dotyczącym doświadczeń duchowych, przemiany i tożsamości wyróżnił on trzy formy pośrednictwa dialogu człowieka ze światem zewnętrznym, otaczającymi go ludźmi, samym sobą oraz Bogiem. Pierwszą z nich jest *referencyjność,* opisywana jako forma pośrednictwa pomiędzy człowiekiem a otaczającym go światem poprzez język i narrację. Oznacza ona, że sens relacji ze światem nie stanowi bezpośredniego odbicia rzeczywistości, lecz zostaje zapośredniczony przez strukturę opowieści, symbole i nadawane znaczenia. Drugą stanowi *komunikowalność*, czyli wymiar relacji międzyludzkich. Dzięki niej możliwe jest tworzenie przestrzeni dialogu, kształtowanie wspólnej płaszczyzny porozumienia i wzajemnego uznania. Trzecią wyróżnioną przez autora formą pośrednictwa jest *samozrozumienie* doświadczane jako dialog człowieka z samym sobą. Jest to proces dynamiczny, umożliwiający nadawanie sensu własnym przeżyciom i jednoczesne szersze spojrzenie duchowe obejmujące relację z Bogiem. Mam nadzieję, że to spojrzenie poszerzy perspektywę dotyczącą relacyjności w badaniach pedagogicznych i andragogicznych.

Narratorzy i Narratorki prezentują świadomą postawę otwartości wobec świata i jego różnorodności. Ich duchowy rozwój, szczególnie poprzez praktyki ThetaHealing®, zaowocował wzrostem elastyczności, autorefleksji i wewnętrznej sterowności. Zmieniło się ich postrzeganie pracy, religii czy pieniędzy. Rozwój duchowy umożliwił im płynniejsze funkcjonowanie w dynamicznym, wielokulturowym świecie i zwiększył ich zdolność do adaptacji oraz akceptacji.

Relacje z ludźmi wraz z rozwojem duchowym przeszły transformację od lęku i żalu do uznania i dialogu. Proces duchowego dojrzewania uczestników badania przełożył się na głębsze rozumienie relacji interpersonalnych. Podjęli oni świadomy wysiłek, by

uzdrowić relacje z bliskimi (partnerami, byłymi małżonkami, dziećmi, rodzicami, nauczycielami duchowymi), koncentrując się na dialogu i uznaniu drugiego człowieka. W narracjach pojawia się też przejście od poczucia osamotnienia ku otwartości na wspólnotę, przy jednoczesnym rozumieniu, że relacje te są odbiciem ich wewnętrznej pracy z przekonaniami i emocjami.

Relacje ze sobą Narratorek i Narratorów obrazują refleksyjność, tożsamość i duchową głębię. Każda z osób biorących udział w badaniu rozwija relację ze sobą poprzez wielowymiarowy proces samozrozumienia, który obejmuje miłość, wybaczanie, zmianę przekonań, uwalnianie negatywnych emocji, refleksyjność, poznanie, duchowe kształtowanie tożsamości i zgodę na wewnętrzną transformację. Akceptują oni moment zawieszenia i niewiedzy jako fazę przejściową, a nie porażkę. Praktyki duchowe wzmocniły ich zdolność do bycia w kontakcie z własnym wnętrzem, zachęciły do wzięcia odpowiedzialności za świat, którego doświadczają, co prowadzi do integracji duchowej, emocjonalnej i poznawczej.

Końcowe wnioski dotyczące relacji z Bogiem mogę opisać jako duchową jedność i zaufanie. Najgłębszy wymiar przemiany dotyczył właśnie relacji z Bogiem – rozumianym nie jako zewnętrzny byt, lecz jako obecność we wszystkim i wszystkich. Uczestnicy badań przeszli drogę od wyobrażeniowej religijności ku bezpośredniemu doświadczeniu jedności i wewnętrznego prowadzenia. Wzrosło ich zaufanie do życia i zmniejszył się poziom lęku, a życie stało się spokojniejsze, bardziej płynne, zakorzenione w duchowej obecności.

Wszystkie wymienione cztery sfery relacji tworzą spójny system powiązań w narracjach osób biorących udział w badaniu. Ich rozwój duchowy prowadzi do przemiany świadomości, która przekracza granice między tym, co zewnętrzne, a tym, co wewnętrzne. ThetaHealing® i inne ścieżki rozwoju duchowego stały się dla nich narzędziem przebudzenia relacyjnego, prowadzącym do większej integracji, jedności i sprawczości w codziennym życiu. Być może największą wartością duchowej przemiany jest nie tyle zdobycie odpowiedzi, ile wewnętrzna zgoda na to, by nadal pytać z pokorą, miłością i coraz większym spokojem.

Bardzo ciekawą, a zarazem nieplanowaną częścią niniejszej pracy stały się dwa ostatnie podrozdziały, które opisują konteksty warunkujące biografie osób wypowiadających się w badaniach oraz ujawniają akty przemocy, zarówno ukrytej, symbolicznej, jak i niejawnej, wobec osób podejmujących rozwój duchowy poza zinstytucjonalizowanymi systemami religijnymi. Narracje badanych obnażają zjawisko

społecznego niezrozumienia, napiętnowania oraz wykluczenia, które często towarzyszy ich indywidualnym poszukiwaniom duchowym.

W tym kontekście niezwykle przydatna okazuje się koncepcja KRYNAROZ M. Nowak-Dziemianowicz, pozwalająca uchwycić mechanizmy oporu, marginalizacji i prób kontroli, jakie społeczeństwo, często nieświadomie, stosuje wobec osób przekraczających normy dominującej kultury. Perspektywa ta otwiera nowe pole interpretacji dla rozwoju duchowego, która może być nie tylko ścieżką wewnętrznej przemiany, ale również formą cichego oporu wobec przemocy normatywnej i systemowej. Duchowość w narracjach osób biorących udział w badaniu okazuje się nie tylko ścieżką osobistego wzrostu, lecz także miejscem oporu i twórczej rekonfiguracji sensów. I być może właśnie w tym tkwi jej najgłębszy potencjał.

Badania pokazują, że duchowy rozwój, choć często intymny i subtelny, ma siłę kształtowania tożsamości, relacji i świata wartości. Może być aktem odwagi, poszukiwaniem wolności oraz próbą odzyskania sensu w rzeczywistości pełnej sprzeczności. W tym świetle duchowość nie jawi się wyłącznie jako osobista droga, lecz także jako przestrzeń konfrontacji z normami społecznymi, władzą symboliczną i strukturalną przemocą. To właśnie ta transformująca siła indywidualnego doświadczenia czyni z duchowego przebudzenia akt cichej emancypacji.

Wkładem w dyscyplinę pedagogiki jest wskazanie, że rozwój duchowy stanowi ważny wymiar całożyciowego uczenia się i kształtowania człowieka dorosłego. Wydobyłam również kategorie analityczne odnoszące się do różnych płaszczyzn relacji zarówno ze sobą, ze światem z ludźmi i z Bogiem. Ponadto ukazałam duchowość jako przestrzeń transgresji, przemian życiowych, przebudowywania tożsamości, które w świetle pedagogiki przemiany oraz pedagogiki egzystencjalnej pozwalają lepiej zrozumieć potrzeby, procesy i efekty samopoznania. Wnioski wysnute w niniejszej dysertacji poszerzają i wprowadzają nową perspektywę do badań andragogicznych, uwzględniając duchowy, pozareligijny wymiar jako integralny element procesu przemiany osobistej.

Jakościowy wymiar metodologiczny obejmuje wkład badań w rozwój podejścia narracyjnego, które pozwala uchwycić złożoność doświadczeń ludzkich i pokazać trudne badawczo kwestie. Metodologia, którą przyjęłam pozwoliła szerzej otworzyć pole refleksji nad rzadko podejmowanymi, często wstydliwymi tematami w pedagogice i andragogice, a jednocześnie odsłoniła ukryte warstwy znaczeń, sensów i interpretacji obecnych w indywidualnych opowieściach badanych. Dzięki temu możliwe stało się

wydobycie nowych kategorii analitycznych dla rozumienia procesów tożsamościowych, egzystencjalnych i duchowych w życiu dorosłych.

W sferze społecznej praca podkreśla praktyczne znaczenie duchowości dla współczesnych dorosłych, wskazując na rosnące zapotrzebowanie na pozareligijne ścieżki rozwoju duchowego, które mogą stać się sposobem radzenia sobie z poszukiwaniem sensu, z kryzysami egzystencjalnymi oraz z odnajdywaniem głębszej, bardziej satysfakcjonującej i radosnej więzi ze światem. Wyniki badań mogą stanowić inspirację dla praktyki pedagogicznej, uwypuklając znaczenie rozwoju duchowego w procesie wspierania dorosłych w ich budowaniu harmonijnych relacji z otoczeniem, kształtowaniu tożsamości i samopoznaniu.

W końcowej części pragnę odnieść się do mojej podwójnej roli w projekcie badawczym. Z jednej strony przeszłam cały proces rozwoju duchowego tą samą metodą co osoby, z którymi przeprowadziłam wywiady, a z drugiej – podjęłam wysiłek naukowy i edukacyjny na poziomie doktorskim prowadząc badania. Cechą charakterystyczną humanistycznych badań jakościowych jest to, że przemiana zachodzi nie tylko w uczestniczkach i uczestnikach badania lecz również w badaczce lub badaczu, dlatego postawiłam dodatkowe pytanie: W jaki sposób ja, jako badaczka, podczas procesu badawczego zmieniłam, ugruntowałam lub zreinterpretowałam własny system wartości, spojrzenie na świat, ludzi, siebie i Boga?

Moja osobista refleksja pozwoliła mi dostrzec, że w trakcie badań miało miejsce doświadczenie zapośredniczone, ponieważ wiele nauczyłam się z zamieszczonych biografii. Czerpiąc wiedzę zarówno z opowieści Narratorek i Narratorów, z części interpretacyjnej oraz z wielu teorii naukowych poznanych w toku badań, wzbogaciłam własne rozumienie siebie i otaczającego mnie świata. Doświadczenie to wpłynęło także na mój osobisty proces rozwoju duchowego i stało się źródłem istotnych przemian życiowych. W tym sensie potwierdziła się myśl P. Ricoeur'a o narracyjności jako przestrzeni pośredniczącej, dzięki której mogłam przejąć i przekształcić swoje doświadczenie poprzez kontakt z historiami innych ludzi.

Poprzez osobistą, kilkuletnią praktykę metody ThetaHealing®, uzyskałam głębsze rozumienie języka, którym posługują się Narratorki i Narratorzy, dzięki temu potrafię uchwycić sens i przesłania zawarte w ich opowieściach biograficznych, tworzonych w perspektywie tej metody. Z drugiej strony mój własny proces rozwoju duchowego oraz ugruntowania uzdrawiania w stanie theta został poszerzony – zarówno o wiedzę teoretyczną, jak i o doświadczenie płynące z kontaktu z narracjami. Wsłuchanie

się w opowieści osób, z którymi przeprowadziłam głębokie, osobiste wywiady, pozwoliło mi spojrzeć na metodę ThetaHealing® w nowy sposób, niejako ich oczami, co otworzyło dodatkową perspektywę poznawczą i poszerzyło moje osobiste rozumienie tej praktyki, za co jestem bardzo wdzięczna.

Przeprowadzone przeze mnie badania nad duchowością, zrealizowane w perspektywie narracyjnej, wnoszą pewien wkład w rozwój pedagogiki i andragogiki. Ukazałam, że narracje związane z rozwojem duchowym, podejmowanym poza kontekstem instytucjonalnym stanową cenne źródło wiedzy o poszukiwaniu sensu życia przez współczesnych dorosłych, o procesach uczenia się oraz o ich tożsamości. Żywię nadzieję, że w ten sposób poszerzyłam obszar badań andragogicznych o wymiar, który dotychczas pozostawał na marginesie refleksji pedagogicznej, do którego należy duchowość pozareligijna, przeżywana indywidualnie i osadzona w kontekstach biograficznych.

BIBLIOGRAFIA

Ablewicz K., *Świadomość cielesności ducha i duchowości ciała w procesie wychowywania człowieka. Opis w kontekście bioenergetycznej analizy charakteru Aleksandra Lowena oraz porządku wartości Maxa Schelera,* „Nauki o Wychowaniu. Studia Interdyscyplinarne", 2021, nr 1.

Adamczyk A., *Wstyd, poczucie winy i psychopatologia – podejście transdiagnostyczne,* „Journal of Education, Health and Sport", 2017, nr 4.

Adamska-Rutkowska D., *Związek ducha i materii. Naukowe dowody na istnienie rzeczywistości równoległych,* Studio Astropsychologii, Białystok 2016.

Adamska-Rutkowska D., *Świadomość wielowymiarowa w świetle badań naukowych, Studio Astropsychologii,* Białystok 2018.

Aditya S., *Strumienie boskiej miłości Sathya Sai Baby*, Wydawnictwo Limbus, Bydgoszcz 2001.

Adler R.B., Rosenfeld L.B., Proctor R.F., *Relacje interpersonalne. Proces porozumiewania się,* Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2006.

Ainsworth M.D.S. i in., *Patterns of Attachment. A Psychological Study of the Strange Situation*, Taylor & Francis, New York 2015.

Aleksander T., *Andragogika,* Wydawnictwo Naukowe Instytutu Technologii Eksploatacji – PIB , Radom – Kraków 2009.

Alexander E., *Serce świadomości,* Znak Litera Nova, Kraków 2019.

Alheit P., *„Podwójne oblicze" całożyciowego uczenia się: dwie analityczne perspektywy „cichej rewolucji",* „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja", 2002, nr 2.

Alheit P., *Całożyciowe uczenie się i kapitał społeczny,* „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja", 2009, nr 4(48).

Alheit P., *Teoria biografii jako fundament pojęciowy uczenia się przez całe życie,* „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja", 2015, nr 4.

Alheit P., *Biographical learning – within the lifelong learning discourse,* Routledge, New York 2018.

Allan S., Gilbert P., Goss K., *An exploration of shame measures – II: psychopathology,* „Personality and Individual Differences", 1994, nr 17.

Almond P., *Mysticism and its contexts,* „Sophia", 1988, nr 1.

Anonim, *Obłok niewiedzy,* Wydawnictwo W drodze, Poznań 2001.

Antonowsky A., *The implications of salutogenesis; an outsiders view,* [w:] *Cognitive coping, families, and disability,* (red.) A. Turnbull, J. Patterson, S. Behr, D. Murphy, Brookes Publishing, Baltimore 1993.

Anzenbacher A., *Wprowadzenie do filozofii*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2008.

Appelt K., *Współcześni dziadkowie i ich znaczenie dla rozwoju wnuków,* [w:] *Szanse rozwoju w okresie późnej dorosłości,* (red.) A. Brzezińska, K. Ober-Łopatka, R. Stec, K. Ziółkowska, Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań 2007.

Arnett J.J., *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*, Oxford University Press, New York 2015.

Aron E.N., *The Highly Sensitive Person. How to Thrive When the World Overwhelms You*, Harmony, New York 1997.

Aron E.N., *Wysoko wrażliwi*. *Jak funkcjonować w świecie, który nas przytłacza*, Wydawnictwo Feeria, Warszawa 2016.

Aron E.N., *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person: Improving Outcomes for That Minority of People Who Are the Majority of Clients*, Routledge, New York 2010.

Aronson E., *Człowiek, istota społeczna,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1998.

Aronson E., Wilson T.D., Akert R.M., *Psychologia społeczna*, Wydawnictwo ZYSK i S-ka, Poznań 2012.

Ashton P.T., *Historical overview and theoretical perspectives of research on teachers' beliefs,* [w:] *International Handbook of Research on Teacher Beliefs,* (red.) H. Five, M.G. Gill, Routledge, New York 2015.

Ayers J.A., *Dziecko a integracja sensoryczna*, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2015.

Badora S., *Z zagadnień pedagogiki opiekuńczej,* Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa, Tarnobrzeg 2006.

Bal K., *Wprowadzenie do etyki Kanta. Wykłady z historii myśli etycznej,* Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 1984.

Baldwin E. i in., *Wstęp do kulturoznawstwa,* Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2007.

Banach M., Gierat T.W. (red.), *Z zagadnień profilaktyki zagrożeń społecznych,* MTM, Uniwersytet Pedagogiczny, Kraków 2010.

Bańka A., *Kariery zawodowe: rozwój, modele, pomiar,* Wydawnictwo Difin, Warszawa 2010.

Bańka A., *Między doświadczeniem a teorią, czyli o niektórych problemach filozofii mistyki,* „Roczniki Filozoficzne", 2020, nr 1.

Bańko M. (red.), *Słownik języka polskiego, tom 3,* Warszawa 2007.

Baron-Cohen S., *The Essential Difference: Male and Female Brains and the Truth about Autism,* Basic Books, New York 2004.

Bartlett R., *Fizyka cudów. Materializując świadomość*, Studio Astropsychologii, Białystok 2011.

Bartlett R., *Matryca energetyczna. Innowacyjne uzdrawianie,* Studio Astropsychologii, Białystok 2022.

Bauman Z., *Płynna nowoczesność,* Wydawnictwo Literackie, Kraków 2006.

Bauman Z., *Tożsamość. Rozmowy z Benedetto Vecchim,* GWP Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańska 2007.

Bauman Z., *Ponowoczesność jako źródło cierpień,* Wydawnictwo Sic!, Warszawa 2011.

Baumeister R.F., *Zwierzę kulturowe,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011.

Beck U., *Społeczeństwo światowego ryzyka*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2012.

Beck U., Beck-Gernsheim E., *Całkiem zwyczajny chaos miłości*, Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, Wrocław 2013.

Beisert M., Izdebska A., *Wykorzystanie seksualne dzieci,* „Dziecko Krzywdzone", 2012, nr 2.

Belkin G.S., *Introduction to Counseling,* Pub William C. Brown, Dubuque, Iowa 1988.

Berger P.L., Luckmann T., *Społeczne tworzenie rzeczywistości*, PIW, Warszawa 1983.

Berger P.L., *Zaproszenie do socjologii*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1997.

Bergson H., *Dwa źródła moralności i religii,* Wydawnictwo Znak, Kraków 1993.

Bernacka R.E., Misiuda E., *Temperament i (non)konformizm*, [w:] *Niezależni i ulegli. Studia o nonkonformizmie*, (red.) R.E. Bernacka, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2008.

Bertaux D., *Analiza pojedynczych przypadków (AU CAS PAR CAS)*, [w:] *Metoda biograficzna w socjologii ontologia tekstów,* (red.) K. Kaźmierska, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2012.

Bielecka-Prus J., *Badacz jako artysta, artysta jako badacz. Założenia metodologiczne działań artystycznych w procesie badawczym ABR (art-based-research),* „Przegląd Socjologii Jakościowej", 2020, Tom XVI, nr 2.

Bielecki A., Korybut-Marciniak M., *Przyjemność poznawania, subiektywne stany umysłu i mistyka,* [w:] *Esencja człowieczeństwa. Prawda ludzka a cywilizacja,* (red.) H. Romanowska-Łakomy, Eneteia, Warszawa 2010.

Biernat R., *Troska o poczucie własnej wartości. Dzieci w rzeczywistości szkolnej – wymiar teoretyczny i praktyczne implikacje,* „Społeczeństwo – Edukacja – Język", 2016, nr 4.

Blavatsky H.P., *Doktryna Tajemna. Tom 1–2,* Wydawnictwo LOKA-Rybnik, Rybnik 2013.

Bodziany M., *Zamiast wstępu – pokój, który okazał się wojną,* [w:] *Społeczeństwo a wojna. Paradoks wojny we współczesnym ładzie międzynarodowym,* (red.) M. Kulczycki, S. Markowski, M. Smolarek, Wydawnictwo Uczelniane Wyższej Szkoły Oficerskiej Wojsk Lądowych im. Gen. Tadeusza KOŚCIUSZKI, Wrocław 2013.

Bohm D., *Ukryty porządek,* Wydawnictwo Pusty Obłok, Warszawa 1988.

Borawski D., *Konformizm – recepta na bezpieczne dopasowanie czy droga prowadząca do poczucia osamotnienia?* „Kwartalnik Naukowy", 2016, nr 1.

Boruń K., Boruń-Jagodzińska K., *Ossowiecki – zagadki jasnowidzenia,* SAGA, Warszawa 2021.

Borys B., *Sytuacje ekstremalne i ich wpływ na stan psychiczny człowieka,* „Psychiatria", 2004, nr 2.

Borzym S., *Bergson a przemiany światopoglądowe w Polsce,* Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław 1984.

Boszormenyi-Nagy J., Spark G.M., *Invisible Loyalties. Reciprocity in Intergenerational Family Therapy,* Routledge Taylor & Francis Group, New York 1973.

Bourdieu P., *Męska dominacja*, Oficyna Naukowa, Warszawa 2004.

Bowen M., *Family Therapy in Clinical Practice,* Jason Aronson Inc. Publishers, New York 1993.

Bowlby J.A., *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*, Basic Books, New York 1988.

Bowlby J.A., *Przywiązanie,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.

Bowlby J., *Separacja. Lęk i złość,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2024.

Boyd R.D. i in., *Redefining the discipline of adult education,* Jossey-Bass, San Francisco 1980.

Braden G., *Boska matryca. Łącząc naukę, cuda i wiarę,* Studio Astropsychologii, Białystok 2010.

Brahm A., *Opowieści buddyjskiego mnicha. Licencja na szczęście*, Studio Astropsychologii, Białystok 2017.

Brizendine L., *Mózg mężczyzny,* VM Group, Gdańsk, 2010.

Bron A., *Biograficzność w badaniach andragogicznych*, „Dyskursy Młodych Andragogów", 2009, nr 10.

Bron A., *O badaniach biograficznych krytycznie*, „Nauki o wychowaniu. Studia Interdyscyplinarne", 2017, nr 1.

Brühlmeier A., *Edukacja humanistyczna*, Impuls, Kraków 1993.

Brzezińska A., *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa*, GWP, Gdańsk 2005.

Brzozowska-Kuczkiewicz M., *Emil Jaques-Dalcroze i jego Rytmika,* Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1991.

Buber M., *Ja i Ty. Wybór pism filozoficznych*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1992.

Buber M., *Problem człowieka,* Warszawa 1993.

Buckenmaier A., *Abraham. Ojciec wierzących*, Wydawnictwo eSPe, Kraków 2005.

Bujak J., *Próba oceny zjawiska ezoteryzmu w świetle teologii chrześcijańskiej,* [w:] *Ezoteryzm w zachodniej kulturze,* (red.) R.T. Ptaszek, D. Sobieraj, Wydawnictwo KUL, Lublin 2013.

Burgoon J.K., Buller D.B., *Interpersonal deception theory*, „Communication Theory", 1996, nr 6.

Burowska Z., Głowacka E., *Psychodydaktyka muzyczna, zarys problematyki*, Akademia Muzyczna, Kraków 2006.

Burszta W., *Tożsamość narracyjna w dobie ekranu*, [w:] *Narracje i tożsamość*, (red.) W. Bolecki, R. Nycz, Instytut Badań Literackich, Warszawa 2004.

Calicchio S., *Albert Bandura i czynnik własnej skuteczności: Podróż w głąb psychologii ludzkiego potencjału poprzez zrozumienie i rozwój poczucia własnej skuteczności i samooceny,* Wydawca: Stefano Calicchio, e-book 2023.

Cantalamessa R., *Pieśń Ducha Świętego. Wydawnictwo Sióstr Loretanek SSL,* Warszawa 2009.

Cantarero K., *Wykrywanie kłamstwa w komunikacji interpersonalnej*, „Psychologia Społeczna", 2009, nr 3.

Caplan G., *Principles of Preventive Psychiatry*, Basic Books, New York 1964.

Carroll L., *Dwanaście warstw DNA,* Wydawnictwo KOS, Katowice 2019.

Chmielecka M., *Obraz przełomów biograficznych w świetle teorii transformatywnego uczenia się,* [w:] *Stałość i zmienność w biografii. Przełomy biograficzne,* (red.) E. Dubas i A. Gutowska, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2019.

Chojnacka B., *Biografia dorosłego dziecka – doświadczenie parentyfikacji i jej konsekwencje,* [w:] *Dom rodzinny w doświadczeniu (auto)biograficznym,* (red.) A. Ładyżyński, M. Piotrowska, M. Kasprzak, Instytut Pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2017.

Cielemęcka O., *Kto zabiega o uznanie? Moralna logika konfliktu społecznego według Axela Honnetha,* „Etyka", 2014, nr 48.

Comte-Sponville A., *Duchowość ateistyczna. Wprowadzenie do duchowości bez Boga,* Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2011.

Copik I., *Pedagogika miejsca – kultura lokalna a kształtowanie się tożsamości współczesnego człowieka,* „Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Pedagogika" 2013, nr 22.

Cortright B., *Neurogeneza – regeneracja mózgu,* Wydawnictwo Vital, Białystok 2017.

Crawford H., *Sumer and the Sumerians,* Cambridge University Press, Cambridge 1991.

Crease R., *The Prism and the Pendulum: The Ten Most Beautiful Experiments in Science,* Random House Trade Paperbacks, New York 2004.

Crutzen P., *Geology of mankind*, „Nature", 2002, nr 415.

Csikszentmihalyi M., *Flow – The Psychology of Happiness,* Rider, London, 1992.

Csikszentmihalyi M., *Przepływ. Psychologia optymalnego doświadczenia,* Biblioteka Moderatora, Taszów 2005.

Curyło-Sikora P., *Radzenie sobie z tremą a zdrowie młodzieży uzdolnionej muzycznie*, Uniwersytet Śląski w Katowicach, Rozprawa doktorska, Katowice 2017.

Curyło-Sikora P., Wrona-Polańska H., *Zdrowie młodzieży uzdolnionej muzycznie w kontekście radzenia sobie z tremą,* „Psychologia Rozwojowa", 2018, nr 1.

Czerepaniak-Walczak M., *Pedagogika emancypacyjna. Rozwój świadomości krytycznej człowieka,* Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2006.

Czerniawska O., *Dorośli jako uczestnicy edukacji na tle porównawczym Włoch i Polski,* „Edukacja Dorosłych", 2011, nr 2.

Czub M., *Zrozumieć dziecko wykorzystywane seksualnie,* Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2014.

Deci E.L., Ryan R.M., *Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health,* „Canadian Psychology", 2008, nr 3.

Delors J. *(red.), Edukacja, jest w niej ukryty skarb:* raport dla UNESCO Międzynarodowej Komisji do spraw Edukacji dla XXI wieku pod przewodnictwem J. Delorsa, Warszawa 1998.

De Mello A., *Przebudzenie,* Zysk i S-ka, Poznań 2022.

DeMeo J., *Saharasia, The 4000 BCE Origins of Child Abuse, Sex-Repression, Warfare and Social Violence in the Deserts of the Old World,* OBRL, Oregon, 2006.

Denzin N.K., *Reinterpretacja metody biograficznej w socjologii: znaczenie a metoda w analizie biograficznej,* [w:] *Metoda biograficzna w socjologii,* (red.) J. Włodarek, M. Ziółkowski, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa-Poznań 1990.

DePaulo B.M. i in., *Lying in everyday life,* „Journal of Personality and Social Psychology", 1996, nr 5.

DePaulo B.M., Kashy D.A., *Everyday lies in close and casual relationships,* „Journal of Personality and Social Psychology", 1998, nr 1.

Dewey J., *Doświadczenie i edukacja,* Warszawska Firma Wydawnicza, Warszawa 2014.

Dispenza J., *Przedmowa,* [w:] *Myśl to materia,* (red.) D. Church, Studio Astropsychologii, Białystok 2018.

Dispenza J., *Jak przeprogramować swój mózg,* Studio Astropsychologii, Białystok 2022.

Dmitrzak-Węglarz M., Hauser J., *Mechanizmy epigenetyczne w chorobach psychicznych i zaburzeniach funkcji poznawczych,* „Psychiatria Via Medica", 2009, nr 2.

Dobroczyński B., *Kłopoty z duchowością. Szkice z pogranicza psychologii,* Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2009.

Dobrołowicz W., *Intuicja – w stronę teorii,* Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2019.

Dołęga Z., *Samotność młodzieży – analiza teoretyczna i studia empiryczne,* Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2003.

Dołęga Z., *Poczucie samotności jako moderator przebiegu kryzysów sytuacyjnych, rozwojowych i egzystencjalnych*, „Psychologia Rozwojowa", 2020, nr 3.

Domeracki P., *Z dziejów filozoficznych zamyśleń nad samotnością,* „Kultura i Edukacja", 2004, nr 3.

Domeracki P., *Meandry filozofii samotności,* [w:] *Zrozumieć samotność. Studium interdyscyplinarne,* (red.) P. Domeracki, W. Tyburski, Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń 2006.

Dragan A., *Kwantechizm, czyli klatka na ludzi*, Wydawnictwo Fabuła Fraza, Warszawa 2019.

Dubas E., *Auksologia andragogiczna. Dorosłość w przestrzeni rozwoju i edukacji,* „Rocznik Andragogiczny", 2009.

Dubas E., *Refleksja autobiograficzna jako aktywność edukacyjna w kontekście całożyciowego uczenia się,* [w:] *Wyzwania współczesnej edukacji dorosłych: Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa dorosłych,* (red.) A. Fabiś, S. Kędziora, Wydawnictwo Górnośląskiej Wyższej Szkoły Pedagogicznej, Mysłowice-Zakopane 2009.

Dubas E., *Uczenie się przez przypadek jako przestrzeń edukacji dorosłych. Perspektywa biograficzna,* [w:] *Edukacja dorosłych. Uczący się dorosły w zmieniającym się świecie*, (red.) A. Fabiś, A. Stopińska-Pająk, Wydawca: Wyższa Szkoła Administracji, Bielsko-Biała 2010.

Dubas E., *Zmiana i uczenie się w perspektywie edukacji dorosłych. Przykład projektu Lives in changing „Butterfly",* „Rocznik Andragogiczny", 2014.

Dubas E., Stelmaszczyk J., *Biografie i uczenie się,* Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2015.

Dubas E., *Studia nad kondycją edukacji dorosłych. Przygotowanie do dorosłości – być i stawać się dorosłym,* „Edukacja Dorosłych", 2015, nr 1.

Dubas E., *Uczenie się z własnej biografii jako egzemplifikacja biograficznego uczenia się,* „Nauki o wychowaniu. Studia Interdyscyplinarne", 2017, nr 1.

Dubas E., *Edukacja dorosłych w sytuacji samotności i osamotnienia,* Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2000.

Dubos R., *Pochwała różnorodności,* Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1986.

Duckworth A.L., Steen T.A., Seligman M.E.P., *Positive psychology in clinical practice,* „Annual Review of Clinical Psychology", 2005, nr 1.

Dudek B., *Pracoholizm – szkodliwy skutek nadmiernego zaangażowania w pracę,* „Medycyna Pracy", 2008, nr 3.

Duffy M., Sperry L., *Mobbing: Causes, Consequences, and Solutions*, Oxford University Press, Oxford 2012.

Dyjakon D., *Świat według DDA,* „Świat Problemów", 2012, nr 2.

Eberhard W., *Symbole chińskie. Słownik*, Wydawnictwo Universitas, Kraków 2007.

Ecarius J., *Jakościowe metody badań nad socjalizacją w naukach o wychowaniu (z uwzględnieniem historycznych badań nad młodzieżą),* [w:] *Jakościowe orientacje w badaniach pedagogicznych. Studia i materiały*, (red.) D. Urbaniak-Zając, J. Piekarski, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2003.

Ecler-Nocoń B., *Wychowawcze konteksty myśli Karola Wojtyły. Rzecz dla pedagogów*, „Śląsk" Sp. z o.o. Wydawnictwo Naukowe, Katowice 2009.

Ecler-Nocoń B., Frania M., Kitlińska-Król M., *Pedagogiczne wyzwania wobec zmiany społecznej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2013.

Ecler-Nocoń B., *Wyprawa na górę Maslowa – rozważania o procesie wychowania*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2021.

Einstein A., *Jak wyobrażam sobie świat. Przemyślenia i opinie,* Copernicus Center Press, Kraków 2019.

Ekman P., *Kłamstwo i jego wykrywanie w biznesie, polityce i małżeństwie,* Wydawnictwo Naukowe PWN, 2007.

Emmons R.A., *Thanks!: How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*, Houghton Mifflin Company, New York 2007.

Emoto M., *Tajemnice wody i jej wpływ na człowieka i naszą planetę,* Medium, [b.m.] 2005.

Erikson E.H., *Identity Youth and Crisis*, W. W. Norton & Company, New York 1968.

Erikson E.H., *The Life Cycle*, W.W. Norton & Company, New York 1970.

Erikson E.H., *Dzieciństwo i społeczeństwo*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 1997.

Erikson E.H., *Dopełniony cykl życia,* Wydawnictwo Helion, Gliwice 2012.

Fabiś A., *Rozwój duchowy jako atrybut dojrzałości w starości,* [w:] *Duchowość jako kategoria egzystencji i transcendencji w starości,* (red.) A. Fabiś, A. Błachnio, „EXLIBRIS Biblioteka Gerontologii Społecznej", 2015, nr 1.

Fabiś A., Błach A., *Duchowość jako kategoria egzystencji i transcendencji w starości,* „Ekslibris Biblioteka Gerontologii Społecznej", 2015, nr 1.

Ferguson R.B., *The Causes and Origins of Primitive Warfare,* „Anthropological Quarterly", 2000, nr 3.

Forma P., Winiarczyk A., *Kompetencje cyfrowe jako metakompetencje w procesie całożyciowej edukacji,* „Edukacja Dorosłych", 2024, nr 1.

Frankfort-Nachmias C., Nachmias D., *Metody badawcze w naukach społecznych,* Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2001.

Frankl V.E., *Człowiek w poszukiwaniu sensu,* Czarna Owca, Warszawa 2023.

Frąckowiak A., *Zmiana jako kategoria edukacji dorosłych,* „Rocznik Andragogiczny", 2012.

Fredrickson B.L., *Pozytywność,* Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2011.

Freud S., *The interpretation of dreams,* Willey, New York 1961.

Freud Z., *Poza zasadą przyjemności,* Wydawnictwo Bellona, Warszawa 2024.

Fromm E., *Buddyzm zen i psychoanaliza,* Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2016.

Fromm E., *Mieć czy być,* Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2018.

Fromm E., *O sztuce miłości*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2018.

Fubini E., *Historia estetyki muzycznej*, Wydawnictwo Musica Iagellonica, Kraków 2002.

Gadamer F.G., *Prawda i metoda. Zarys hermeneutyki filozoficznej*, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2007.

Gara J., *Fenomenologiczne inspiracje hermeneutycznego rozjaśniania fenomenu edukacji,* „Kwartalnik Pedagogiczny", 2015, nr 2.

Gasiul H., Konopka A., *Zmienność sposobu doświadczania siebie samego w zależności od znaczących dla podmiotu relacji*, „Studia Psychologica UKSW", 2002, nr 4.

Germer C.K., *The Mindful Path to Self-Compassion,* Guilford Press, New York 2009.

Germer C.K., Neff K.D., *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*, Guilford Press, New York 2019.

Germer C., Neff K., *Samowspółczucie. Wykorzystaj techniki uważności, aby zaakceptować siebie i zbudować wewnętrzną siłę*, GWP Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne – Naukowe, Gdańsk 2024.

Gibbs G., *Analizowanie danych jakościowych,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2015.

Giddens A., *The Consequences of Modernity,* Stanford University Press, Stanford 1990.

Giddens A., *Socjologia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.

Godlewski M, *Oddech Transmodalny. Ewolucja. Energetyczna Terapeutyczna Szamańska Praca z Człowiekiem,* Instytut Oddechu, Warszawa 2024.

Goffman E., *Człowiek w teatrze życia codziennego,* Wydawnictwo Aletheia, Warszawa 2020.

Goldsmith J.S., *Żyjąc między dwoma światami*, Biblioteka Nowej Ziemi, Kraków 2011.

Golińska L., *Pracoholizm – uzależnienie czy pasja*, Difin, Warszawa 2008.

Golińska L., *Pracoholizm: istota, konsekwencje i uwarunkowania,* „Acta Universitatis Lodziensis", 2010, nr 14.

Golonka-Legut J., *Edukacyjny potencjał indywidualnego doświadczenia życiowego,* Oficyna Wydawnicza ATUT – Wrocławskie Wydawnictwo Oświatowe, Wrocław 2019.

Gołaszewska M., *Poetyka duchowości,* [w:] *Oblicza nowej duchowości. Dyskusja o funkcjach piękna, dobra i prawdy na przełomie tysiącleci,* (red.) M. Gołaszewska, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 1995.

Gołąb-Meyer Z., *Benoit Mandelbrot (1924–2010) – ojciec geometrii fraktalnej,* „Foton", 2011, nr 112.

Góras D., *Ukazywanie świata i zawiązywanie dialogu: kwestia języka u Hansa-Georga Gadamera i Paula Ricoeura,* „Kultura i Wychowanie" 2024, nr 1.

Grabowska B., *Psychoterror w pracy. Jak zapobiegać i jak sobie radzić z mobbingiem,* Wydawnictwo Wielbłąd, Gdańsk 2003.

Griffith B., *The gardens of their dreams: Desertification and Culture in World History*, Zed Books, London, 2001.

Grochocińska R., *Znaczenie poznawania dziecka w pracy wychowawczej,* „Studia Pedagogiczne", 1994, nr 10.

Gromkowska-Melosik A., *Kobieta epoki wiktoriańskiej. Tożsamość, ciało i medykalizacja*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2013.

Gruber E.R.*, Tajny świat parapsychologii. Szpiegowski program badawczy CIA i rewolucyjne odkrycia nowej parapsychologii,* Wydawnictwo AMBER, Warszawa 2000.

Grzegorczykowa R., *Co o duchowości mówi język?,* [w:] *Fenomen duchowości,* (red.) A. Grzegorczykowa, J. Sójka, R. Koschany, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Poznań 2006.

Gulla B., Tucholska K., *Psychologia pozytywna: cele naukowo-badawcze i aplikacyjne oraz sposób ich realizacji,* „Studia z Psychologii w KUL", 2007, t. 14.

Gurba E., *Nieporozumienia z dorastającymi dziećmi w rodzinie. Uwarunkowania i wspomaganie,* Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2013.

Gurba E., *Ulica zamiast rodziny, czyli o poszukiwaniu zaspokojenia potrzeb przez nastolatka,* [w:] *Dzieci ulicy w Polsce. Nowe konteksty zjawisk,* (red.) B. Adamczyk, K. Biela, Akademia Ignatianum w Krakowie Wydawnictwo WAM, Kraków 2016.

Gut A., *O relacji między myślą a językiem,* Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 2009.

Hall G.S., *Adolescence: Its Psychology, Anthropology, Sociology, Sex, Crime, Religion, and Education*, D. Appleton & Co, New York 1904.

Hammer J.M., *Droga Poznania,* Wydawnictwo Pokoju Chrystusa, Sosnowiec 2013.

Hammer J.M., *Droga Przemiany,* Wydawnictwo Pokoju Chrystusa, Sosnowiec 2013.

Hammer J.M., *Droga Serca*, Wydawnictwo Pokoju Chrystusa, Sosnowiec 2013.

Hawkins D.R., *Przekraczanie poziomów świadomości*, Virgo, Warszawa 2012.

Hawkins D.R., *Technika uwalniania,* Wydawnictwo Virgo, Warszawa 2013.

Hawkins D.R., *Rzeczywistość, duchowość a człowiek współczesny*, Wydawnictwo Virgo, Warszawa 2022,

Hegel G.W.F., *Fenomenologia ducha. Tom II,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1965.

Hegel G.W.F., *Encyklopedia nauk filozoficznych, III Filozofia ducha,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2014.

Hegel G.W.F., *Fenomenologia ducha,* Wydawnictwo Aletheia, Warszawa 2023.

Hellas P., Woodhead L., *The Spiritual Revolution: Why Religion Is Giving Way to Spirituality,* Wiley-Blackwell, London, New York, 2005.

Hellas P., *Spiritualities of Life: New Age Romanticism and Consumptive Capitalism*, Wiley-Blackwell, London, New York, 2009.

Heller M., *Granice nauki*, Copernicus Center Press, Kraków 2019.

Hellinger B., *Porządki miłości*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2018.

Herberger J., Kozłowska M., *Relacje interpersonalne z perspektywy psychologii rozwoju człowieka,* „Relacje. Studia z nauk społecznych", 2017, nr 4.

Herman J.L., *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror,* Basic Books, New York 2022.

Hermans H.J.M., Hermans-Jansen E., *Autonarracje: Tworzenie znaczeń w psychoterapii*, Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa 2000.

Hill R.D., *Pozytywne starzenie się. Młodzi duchem w jesieni życia,* Laurum, Warszawa 2005.

Holmes E., *Kreatywny Umysł a Sukces*, Biblioteka Nowej Ziemi, Kraków 2025.

Honneth A., *Walka o uznanie. Moralna gramatyka konfliktów społecznych,* Zakład Wydawniczy Nomos, Warszawa 2012.

Husserl E., *Nastawienie nauk przyrodniczych i humanistycznych. Naturalizm, dualizm i psychologia psychofizyczna*, [w:] *Fenomenologia i socjologia. Zbiór tekstów,* (red.) Z. Krasnodębski, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszaw 1989.

Illeris K., *Trzy wymiary uczenia się: poznawcze, emocjonalne i społeczne ramy współczesnej teorii uczenia się,* Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, Wrocław 2006.

Izdebska J., *Dziecko osamotnione w rodzinie dysfunkcyjnej – przejawy, przyczyny, wsparcie* [w:] *Pedagogika opiekuńcza. Przeszłość, teraźniejszość, przyszłość,* (red.) E. Jundziłł, R. Pawłowska, Gdańsk 2008.

Janiak T., *Systematyczność, czyli niezbędny element trwałego postanowienia,* The Black Horse, Warszawa 2015.

Janicka-Panek T., *Pedagogika babcinego serca, czyli o wspomagającej roli dziadków w procesie wychowania dziecka i młodszego ucznia,* „Kultura i Wychowanie", 2022, nr 1.

Janik P., *Koncepcja przekonania w ujęciu semiotyczno-pragmatycznym. Charles S. Peirce (1839–1914*), Wydawnictwo WAM, Kraków 2011.

Janoff-Bulman R., *Shattered assumptions*, Free Press, New York 1992.

Jaques-Dalcroze E., *Pisma wybrane,* WSiP, Warszawa 1992.

Jaspers K., *Problem winy*, „Etyka", 1979, nr 17.

Jezus Chrystus dawcą wody żywej. Chrześcijańska refleksja na temat New Age, Papieska Rada ds. Kultury, Papieska Rada ds. Dialogu Międzyreligijnego, Wydawnictwo Pallotinum, Kraków 2003.

Johnsen L., *Zaginieni Mistrzowie. Ponowne odkrycie duchowości Starożytnych Greckich Filozofów,* Wydawnictwo Biblioteki Nowej Ziemi, Kraków 2021.

Jung C.G., *Archetypy i symbole*, Wydawnictwo Czytelnik, Warszawa 1981.

Jung C.G., *Rebis, czyli kamień filozofów*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1989.

Jung C.G., *Komentarze do rozprawy doktorskiej*, [w:] *Rozmowy, wywiady, spotkania*, (red.) W. McGuire, R.F.C. Hull, Wydawnictwo KR, Warszawa, 1999.

Jurkovic G.J., *Lost Childhoods. The Plight Of The Parentified Child*, Routledge Taylor & Francis Group, New York 1997.

Kabat-Zinn J., *Gdziekolwiek jesteś, bądź. Przewodnik uważnego życia,* IPSI Press, Warszawa 2007.

Kabat-Zinn J., *Życie, piękna katastrofa,* Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2018.

Kaczmarek K., *Klasyczna teoria charyzmy Maxa Webera. Kilka problemów z empirycznym zastosowaniem*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2007.

Kałużna-Gudz P., *Metoda ThetaHealing® jako forma pomocy – narracje prowadzących,* Praca magisterska napisana pod kierunkiem dr Anety Słowik, Dolnośląska Szkoła Wyższa, Wydział Studiów Stosowanych, Pedagogika, Poradnictwo psychologiczno-pedagogiczne, Wrocław 2021.

Kałużna-Wielobób A., *Marzenia kobiet w wieku średnim,* Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego, Kraków 2010.

Kałużna-Wielobób A., *Marzenia współczesnych kobiet w różnych okresach rozwojowych,* „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja", 2013, nr 1.

Kałużny R., *Idea kształcenia ustawicznego a aktywność edukacyjna seniorów,* „Biblioteka Gerontologii Społecznej", 2012, nr 1.

Kałużny R., *Kształcenie dorosłych w dobie płynnej ponowoczesności,* „Edukacja Dorosłych", 2013, nr 1.

Kapler L.A., *Radzenie sobie z kryzysami życiowymi,* „Terapia Uzależnienia i Współuzależnienia", 2003, nr 1.

Kargul J., *O zmianach w kształceniu dorosłych,* [w:] *Dorosły w procesie kształcenia,* (red.) A. Fabiś, B. Cyboran, Wydawca: Wyższa Szkoła Administracji, Bielsko-Biała – Zakopane 2009.

Kasperek A., *Minimalistyczna duchowość jako przykład antykonsumpcjonistycznej duchowości. Perspektywa socjologiczna,* „Zeszyty Naukowe KUL", 2016, nr 4.

Kaźmierska K., *Wprowadzenie,* [w:] *Metoda biograficzna w socjologii ontologia tekstów,* (red.) K. Kazimierska, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2012.

Kaźmierska K., Waniek K., *Autobiograficzny wywiad narracyjny. Metoda – technika – analiza,* Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2020.

Kiecolt-Glaser J.K., Glaser R., *Chronic stress and immune function,* „Psychosomatic Medicine", 2002, nr 2.

Kilanowski M., *Metafizyka w filozofii Williama Jamesa?,* „Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria", 2010, nr 4.

Kisiel A., *Uraz – bliskość – niepamięć. Psychoanalityczny dyskurs traumy od Freuda do Ettinger,* „Narracje o Zagładzie", 2016, nr 2.

Klatkiewicz A., *Traumatyczne zdarzenia w dzieciństwie a rozwój zaburzenia osobowości borderline,* „Nowiny Lekarskie", 2011, nr 6.

Klinger E., *Daydreaming and fantasizing: Thought flow and motivation,* [in:] *Handbook of imagination and mental simulation,* (red.) K.D. Markman, W.M.P. Klein, J.A. Suhr, Psychology Press, New York 2009.

Kłocińska A., *Relacja Ja-Ty według Martina Bubera a doświadczenie mistyczne,* „Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria", 2015, nr 4.

Knight J.Z., *Ramtha. Jezus – Chrystus życie mistrza,* Wydawnictwo STAPIS, Katowice 2010.

Knight J.Z., *Ramtha. Przebudzenie na niezwykłość,* Wydawnictwo STAPIS, Katowice, 2011.

Knight J.Z., *Kreowanie rzeczywistości. Przewodnik dla poczatkujących. Wprowadzenie do nauk Ramthy,* Wydawnictwo STAPIS, Katowice 2013.

Knowles M.S., Holton III E.F., Swanson R.A., *Edukacja dorosłych. Podręcznik akademicki,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009.

Koenig H.G., King D.E., V. Benner Carson, *Handbook of Religion and Health,* Oxford University Press, Oxford 2012.

Kohli K., *Biografia: relacja, tekst, metoda,* [w:] *Metoda biograficzna w socjologii,* (red.) K. Kaźmierska, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2012.

Kołakowski L., *Jezus ośmieszony. Esej apologetyczny i sceptyczny*, Znak, Kraków 2014.

Konarski S., *Kluczowe znaczenie kompetencji społeczno-psychologicznych we współczesnych koncepcjach i praktyce systemów edukacji ekonomistów i menedżerów,* [w:] *Kompetencje społeczno-psychologiczne ekonomistów i menedżerów. Teoria. Badania. Edukacja,* (red.) S. Konarski, Wydawnictwo: Szkoła Główna Handlowa w Warszawie, Warszawa 2006.

Konopczyński M., *Metody twórczej resocjalizacji,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010.

Korczak J., *Dzieła. T. 3, Na mównicy: publicystyka społeczna: (1898–1912). Cz. 2,* Oficyna Wydawnicza Latona, Warszawa 1994.

Kordonsky R., Mączka E.M., *Charakterystyka ponowoczesnego społeczeństwa na przykładzie nowej duchowości,* „Humanitarny Korpus", 2014, nr 3.

Korotkov K., *Science Confirms Reconnective Healing,* Createspace, Scotts Valley 2012.

Kossut M., *Neuroplastyczność,* Wydawnictwo MEDYK, Warszawa 2018.

Kossut M., *Neuroplastyczność – podstawowe mechanizmy,* „Neuropsychiatria i Neuropsychologia", 2019, nr 14.

Kostyło H., *Pedagogika emancypacyjna,* [w:] *Pedagogika. Podręcznik akademicki*, (red.) Z. Kwieciński, B. Śliwerski, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2019.

Kostyło P., *Intuicja jako nagroda za wysiłek intelektualny*, „Karto-Teka Gdańska" 2018, nr 1.

Kozielecki J., *Społeczeństwo transgresyjne. Szansa i ryzyko.* Wydawnictwo Akademickie „Żak", Warszawa 2004.

Kozielecki J., *Psychotransgresjonizm. Nowy kierunek psychologii,* Wydawnictwo Akademickie „Żak", Warszawa 2007.

Kozielecki J., *Psychotransgresjonizm – zarys nowego paradygmatu,* [w:] *Nowe idee w psychologii*, (red.) J. Kozielecki, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2009.

Kozielecki J. (red.), *Nowe idee w psychologii. Psychologia XXI wieku*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2009.

Krawczyk R., *„Dla ciebie poświęcę siebie". O zjawisku parentyfikacji w rodzinie,* „Praca Socjalna", 2020, nr 5.

Krishnamurti J., *Wolność Od Znanego,* Wydawnictwo Pusty Obłok, Warszawa 1992.

Krupa B., *Samotność – znak czasu,* [w:] *Człowiek na rozdrożu. Zrozumieć, aby pomóc,* (red.) Z.G. Gaś, Innovatio Press Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji w Lublinie, Lublin 2013.

Kubinowski D., *Jakościowe badania pedagogiczne. Filozofia – Metodyka – Ewaluacja,* Wydawnictwo UMC, Lublin 2010.

Kuhn T.S., *Struktura rewolucji naukowych,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1968.

Kula L., *Nowa droga ateizmu według Andre Comte'a-Sponville'a,* „Zeszyty Naukowe Towarzystwa Doktorantów UJ Nauki Humanistyczne", 2012, nr 4.

Kurantowicz E., *Badanie lokalnych kontekstów uczenia się. Wybrane (andragogiczne) uzasadnienia i spory,* „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja", 2006, nr 2.

Kurtz E., *Wstyd i poczucie winy,* Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Warszawa 1988.

Kvale S., *Prowadzenie wywiadów. Niezbędnik badacza,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010.

Kwiatek P., Wilczewska K., *Czym jest, a czym nie jest psychologia pozytywna? Poszukiwanie paradygmatu,* „Seminare", 2015, nr 4.

Kwieciński Z., *Ku odnowie ekologii pedagogicznej,* „Studia Edukacyjne", 2013, nr 26.

Laszlo E., *Systemowy obraz świata,* Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1978.

Lave J., Wenger E., *Situated Learning,* Cambridge University Press, New York 1991.

Lenski G., Nolan P., *Human Societies,* McGraw-Hill, New York, 1995.

Levin J., *Energy Healers: Who They Are and What They Do,* „Explore", 2011, nr 1.

Lipton B., *Biologia przekonań,* Wydawca: Tu i Teraz, Exmouth UK, 2010.

Loska A., *Rozwój duchowy człowieka dorosłego w narracjach certyfikowanych trenerów metody Theta Healing w Polsce,* „Rocznik Andragogiczny", 2022.

Lowen A., *Duchowość ciała,* Agencja Wydawnicza Jacek Santorski & CO, Warszawa 1991.

Lynch J.J., *The Language of the Heart, The Body's Response to Human Dialogue*, Basic Books, New York 1985.

Łagosz M., *Matematyczny początek świata. Kilka uwag filozoficznych do książki Michała Hellera Początek jest wszędzie. Nowa hipoteza pochodzenia Wszechświata,* „Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria", 2005, nr 1.

Łapa A., *Edukacja ustawiczna dorosłych w warunkach globalizacji,* [w:] *Edukacja ustawiczna w szkołach wyższych – od idei do praktyki,* (red.) R. Góralska, J. Półturzycki, Wydawnictwo Naukowe ITeE – PIB, Płock – Toruń 2004.

Łopatkowa M., *Podgryzana,* Ludowa Spółdzielnia Wydawnicza, Warszawa 1985.

Majewska-Kafarowska A., *Bezdomność żółwia, małe buciki i podróż ku sobie*, [w:] *O nieiluzoryczne szanse w edukacji, pedagogice i tożsamości. Symboliczny upominek z okazji jubileuszu 35-lecia pracy naukowo-dydaktycznej Agnieszki Stopińskiej-Pająk*, (red.) K. Maliszewski, Ł Michalski, Wydawnictwo św. Macieja Apostoła, Tarnowskie Góry 2011.

Malewski M., *Od nauczania do uczenia się. O paradygmatycznej zmianie w andragogice,* Wydawnictwo Naukowe DSW, Wrocław 2010.

Malewski M., *Dorosłość – kłopotliwa kategoria andragogiki,* „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja", 2013, nr 3.

Malewski M., *O „polityczności" andragogiki,* „Edukacja Dorosłych", 2013, nr 1.

Malewski M., *O granicach andragogiki i granicach w andragogice,* „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja", 2016, nr 3.

Maliszewski K., *Bez-silna edukacja. O kształceniu kruchego,* Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2021.

Maman F., *Rola muzyki w XXI wieku*, Morpol, Lublin 1999.

Mandelbrot B.B., *Fractals and Scaling in Finance: Discontinuity, Concentration, Risk,* Springer Nature, New York 2010.

Marcuse H., *Człowiek jednowymiarowy*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1991.

Marek Z., Walulik A., *Pedagogika Świadectwa. Perspektywa antropologiczno - kerygmatyczna,* Wydawnictwo Naukowe Akademii Ignatianum w Krakowie Kraków 2019.

Marek Z., Walulik A., *Pedagogika Dobrej Nowiny. Perspektywa katolicka,* Wydawnictwo Ignatianum, Kraków 2020.

Margasiński A., *Koncept DDA – efekt Barnuma?* „Terapia Uzależnienia i Współuzależnienia", 2009, nr 3.

Mariański J., *Nowa duchowość – alternatywa czy dopełnienie religijności?,* [w:] *Religijność i duchowość. Dawne i nowe formy,* (red.) M. Libiszowska-Żółtkowska, S. Grotowska, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2010.

Mariański J., Wargacki S., *Nowa duchowość jako megatrend społeczny i kulturowy,* „Przegląd Religioznawczy", 2011, nr 4.

Mariański J., *Nowa duchowość jako megatrend społeczno-kulturowy,* „Uniwersyteckie Czasopismo Socjologiczne", 2015, nr 13.

Mariański J., *Nowa duchowość jako megatrend społeczno-kulturowy – Mit czy rzeczywistość?,* „Uniwersyteckie Czasopismo Socjologiczne", 2015, nr 4.

Mariański J., *Tożsamości religijne w społeczeństwie polskim. Studium socjologiczne,* Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2017.

Mariański J., *Nowa duchowość jako megatrend społeczno-kulturowy,* „Viae Educationis. Studies of Education and Didactics", 2023, nr 4.

Marszałek L., *Pedagogiczna perspektywa duchowości człowieka,* „Społeczeństwo. Edukacja. Język", 2020, nr 12.

Maslow A., *Motywacja i osobowość,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013.

Mate K., *Kiedy ciało mówi nie. Koszty ukrytego stresu,* Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2024.

Mathews G., *Supermarket kultury,* Wydawnictwo PIW, Warszawa 2005.

McAdams D.P.**,** *The Psychology of Life Stories,* „Review of General Psychology", 2001, nr 5(2).

McGinn B., *Fundamenty mistyki,* Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2009.

Melosik Z., *Pedagogika postmodernizmu,* [w:] *Pedagogika 1. Podręcznik akademicki, t. 1,* (red.) Z. Kwieciński, B. Śliwerski, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2003.

Mendel M., *Kategoria miejsca w pedagogice,* [w:] *Pedagogika miejsca,* Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej Edukacji TWP, Wrocław 2006.

Mezirow J., *Transformative Dimension of Adult Learning*, Jossey-Bass, San Francisco 1991.

Mezirow J., *An overview on transformative learning,* [w:] *Contemporary Theories of learning. Learning theorists… in their own words,* (red.) K. Illeris, Routledge Taylor & Francis Group, London – New York 2009.

Michalak J.M., *Uwarunkowania sukcesów zawodowych nauczycieli,* Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2007.

Michałowski D., Otrocki M., *Hermeneutyka dyskursu według Paula Ricoeura*, „Kwartalnik Filozoficzny" 2013, nr 4.

Michałowski S.C., *Inteligencja duchowa i jej rozwój. Myślenie jednoczące a medytacja psychagogiczna,* „PRACE NAUKOWE Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie", t. XXIII, 2014.

Mielicka-Pawłowska H., *Duchowość ponowoczesna. Studium z zakresu socjologii jakościowej,* Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2017.

Milerski B., Śliwerski B., *Pedagogika. Leksykon,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000.

Miller L., *The Spiritual Child: The New Science on Parenting for Health and Lifelong Thriving*, St. Martin's Press, New York 2015.

Miller L., *Czy dzieci powinny wierzyć w Boga?* Samsara, Białystok 2016.

Minatti A., *Lady Nada – odpowiedzią jest miłość*, Wydawnictwo Epubli, ebook 2015.

Mistrz Eckhart, *Traktaty,* W Drodze, Poznań 1987.

Moody R., *Życie po życiu,* Wydawnictwa Świat Książki, Warszawa 2008.

Morbitzer J., *O wychowaniu w świecie nowych mediów: zarys problematyki,* „Labor et Educatio", 2014, nr 2.

Mrozowicz-Wrońska M., *Mechanizmy obronne – teoria, pomiar, eksperyment,* WPiK Open Access, Poznań 2021.

Mudrack P., Nughton T., *The assessment of workaholism: Scale development and preliminary empirical testing,* „International Journal of Stress Managment", 2001, nr 8.

Mudrecka I., *Wykorzystanie koncepcji resilience w profilaktyce niedostosowania społecznego i resocjalizacji,* „Resocjalizacja Polska", 2013, nr 5.

Naifeh S., Smith G., *Van Gogh. Życie,* Świat Książki, Warszawa 2017.

Nawroczyński B., *Życie duchowe. Zarys filozofii kultury,* Księgarnia Wydawnicza E. Pieczątkowski, Kraków-Warszawa 1947.

Neblett W., *Etyka winy*, [w:] *Filozofia moralności. Wina, kara, wybaczanie,* (red.) J. Hołówka, Aletheia, Warszawa 2011.

Neff K.D., Germer C.K., *A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program*, „Journal of Clinical Psychology*"*, 2013, nr 1.

Nęcka E., *TRoP…Twórcze rozwiązywanie problemów,* Wydawnictwo Impuls, Kraków 1994.

Nizińska A., *Między nauczaniem a uczeniem się. Edukacyjne światy andragogów – praktyków*, Wrocław 2008.

Nowacki T.W., *Świat marzeń*, Lublin 2010.

Nowak-Dziemianowicz M., *Doświadczenia rodzinne w narracjach interpretacja sensów i znaczeń,* Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej Edukacji TWP, Wrocław 2006.

Nowak-Dziemianowicz M., *Narracja – Tożsamość – Wychowanie: perspektywa przejścia i zmiany,* „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja", 2011, nr 3.

Nowak-Dziemianowicz M., *Edukacja i wychowanie w dyskursie nauki i codzienności,* Oficyna Wydawnicza „Impuls", Kraków 2012.

Nowak-Dziemianowicz M., *Tożsamościowe praktyki scalające w sytuacji permanentnej zmiany*, [w:] *Tożsamość w warunkach zmiany społecznej*, (red.) Z. Melosik, M.J. Szymański, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 2016.

Nowak-Dziemianowicz M., *Walka o uznanie w narracjach. Jednostka i wspólnota w procesie poszukiwania tożsamości,* Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, Wrocław 2016.

Nowak-Dziemianowicz M., *Zaangażowane badania jakościowe – perspektywa autobiograficzna,* „Przegląd Badań Edukacyjnych", 2017, nr 25.

Nowak-Dziemianowicz M., *Koncepcje uznania w perspektywie pedagogiki ogólnej jako alternatywa wobec neoliberalnej wizji współczesnego świata,* „Forum Pedagogiczne", 2018, nr 1.

Nowak-Dziemianowicz M., *Critical Narrative Research in Education:Theoretical Premises and Examples of Inquiry,* „Przegląd Badań Edukacyjnych Educational Studies Review", 2020, nr 1.

Nowak-Dziemianowicz M., *Szkoła jako przestrzeń uznania,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2020.

Nowakowska A.M., *Przeklęte,* Wydawnictwo Zwierciadło, Warszawa 2002.

Obuchowski K., *Człowiek intencjonalny,* Oficyna Wydawnicza Logos, 1993.

Okoń W., *Słownik pedagogiczny,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1992.

Olearczyk T., *Samotność człowieka jako doświadczenie osobowe. Próba typizacji zjawiska,* „Teologia i Moralność", 2022, nr 2.

Olesiński P., *Rozwojowe ujęcie Trójcznnikowej Teorii Miłości Sternberga – trójwarstwowa miłość,* „Psychologia Rozwojowa", 2013, nr 2.

Oleszkowicz A., *Bunt młodzieńczy. Uwarunkowania, formy, skutki,* Wydawnictwo Naukowe „Scholar" Warszawa 2006.

Osho, *Księga ego. Wolność od iluzji,* Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, Warszawa, 2009.

Osho, *Miłość, wolność, samotność. Nowe spojrzenie na związki między ludźmi*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2009.

Osiatyński I., *Zrozumieć świat. Rozmowy z uczonymi amerykańskimi,* Czytelnik, Warszawa 1977.

O'Sullivan E., *Bringing a perspective of transformative learning to globalized consumption.* „International Journal of Consumer Studies", 2003, nr 27.

O'Sullivan M., P. Ekman, *The wizards of deception detection,* [w:] *The Detection of Deception in Forensic Contexts*, (red.) P. A. Granhag, L. A. Strömwall, Cambridge University Press, Cambridge 2009.

Panasiuk J., *Uczenie się a mechanizmy neuroplastyczności,* „Annales Universitatis Mariae Curie-Sklodowska, Sectio N – Educatio Nova", 2024, nr 9.

Parker-Thomas S., *Reiki – skuteczne uzdrawianie energią. Obudź swoje intuicyjne zdolności, aby samodzielnie leczyć ciało i duszę,* Studio Astropsychologii, Białystok 2021.

Pasek Z.*, O przydatności pojęcia duchowość do badań nad współczesną kulturą,* [w:] *Religijność i duchowość – dawne i nowe formy,* (red.) M. Libiszowska-Żółtkowska i S. Grotkowska, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2010.

Pasek Z., *Nowa duchowość. Konteksty kulturowe,* Wydawnictwo Aureus, Kraków 2013.

Patoćka J., *Wojny XX wieku i wiek XX jako wojna, w: Eseje heretyckie z filozofii dziejów*, Aletheia, Warszawa 1998.

Pearl E., *Połączenie ze źródłem*, Studio Astropsychologii, Białystok 2009.

Pearl E., Ponzlow F., *Duchowe połączenie ze źródłem*, Studio Astropsychologii, Białystok 2013.

Peirce C.S., *Wybór pism,* [W:] *Peirce*, (red.) H. Buczyńska, Wiedza Powszechna, Warszawa 1965.

Peng-Keller S., Winiger F., Rauch R., *The Spirit of Global Health. The World Health Organization and the"Spiritual Dimension" of Health, 1946–2021*, Oxford University Press, Oxford 2022.

Perkowska-Klejman A., *Transformacyjne uczenie się dorosłych w świetle teorii Jack'a Mezirowa,* „Edukacja Ustawiczna Dorosłych", 2018, nr 1.

Perkowska-Klejman A., *Refleksyjna edukacja studentów – wymiary praktyczne*, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 2019.

Pettet J.R., *Approachning spirituals problems in psychotherapy: A conceptual framework*, „Journal of Psychotherapy Practice and Research", 1994, nr 3.

Pierścieniak K., *Nieformalna edukacja dorosłych. Wokół zakresów i znaczeń,* „Rocznik Andragogiczny", 2009.

Pierścieniak K., *Teorie Edukacji Dorosłych*, „Rocznik Andragogiczny", 2009.

Pierścieniak K., *„Niewidzialne" uczenie się. O potrzebie przypominania rzeczy istotnych,* [w:] *Oświata dorosłych. Inspiracje i wyzwania*, (red.) E. Woźnicka, Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej, Warszawa-Łódź 2015.

Pierzchała K., *Socjalizacja dziecka w dysfunkcjonalnej rodzinie,* „Artykuły Naukowe", 2018, nr 2.

Pilar C., *Ezoteryka i okultyzm*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2005.

Pinker S., *Efekt wioski. Jak kontakty twarzą w twarz mogą uczynić nas zdrowszymi, szczęśliwszymi i mądrzejszymi,* Wydawnictwo Charaktery, Kielce 2015.

Pleskot-Makulska K., *Teoria uczenia się transformatywnego autorstwa Jack'a Mezirowa*, „Rocznik Andragogiczny", 2007.

Plopa M., *O wrodzonej potrzebie doświadczania podmiotowości i miłości: perspektywa teorii przywiązania,* „Studia Elbląskie", 2019, nr 20.

Popper K.R., *Wiedza a zagadnienie ciała i umysłu. W obronie interakcji*, Książka i Wiedza, Warszawa 1998.

Porges S.W., *Teoria poliwagalna*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2020.

Potter-Efron R., Potter-Efron P., *Letting go of shame*, Hazelden Information & Educational Services, Minesota 1989.

Powell J., *Jak kochać i być kochanym*, Wydawnictwo ”Bernardinum”, Pelplin 1992.

Power M., *The Egalitarians, Human and Chimpanzee: An Anthropological View of Social Organization*, Cambridge University Press, Cambridge 2005.

Przybylska E., *Analfabetyzm funkcjonalny dorosłych,* Wydawnictwo Naukowe UMK, Toruń 2014.

Przybylska E., *Kultury uczenia się: kilka refleksji w kontekście uczenia się przez całe życie,* „Rocznik Andragogiczny”, 2014.

Przybylska I., *Dyskursy o emocjach – pedagogika i codzienność szkolna*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2018.

Przybylska I., *Kultura emocjonalna szkoły – wprowadzenie,* [w:] *Kultura emocjonalna szkoły – czasoprzestrzeń doświadczania emocji*, (red.) I. Przybylska Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2019.

Radecka A., *Uczenie (się) w ponowoczesności. Rola zawodowa nauczycieli i nauczycielek akademickich języka angielskiego specjalistycznego*, Wydawnictwo FRSE, Warszawa 2024.

Radlińska H., *Oświata dorosłych – zagadnienia, dzieje, formy, pracownicy, organizacja,* Ludowy Instytut Oświaty i Kultury, Warszawa 1947.

Radlińska H., *Książka wśród ludzi*, Wydawnictwo SBP, Warszawa 2003.

Reber A.S., *Słownik Psychologii,* Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR, Warszawa 2000.

Renard G.R., *Miłość nie zapomniała nikogo. Sens życia wyjaśniony*, Wydawnictwo Nondualizm, Radom 2023.

Renaud G., *Recall Healing. Totalna biologia*, WENA, Poznań 2014.

Richardson T., Vidaurreta A., Gorman T., *Biznes to sport kontaktowy*, Wydawnictwo Onepress, Gliwice 2005.

Ricoeur P., *Egzystencja i hermeneutyka*, PAX, Warszawa 1985.

Ricoeur P., *Język, tekst, interpretacja,* Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1989.

Ricoeur P., *Teoria interpretacji: dyskurs i nadwyżka znaczenia,* [w:] *Język, tekst, interpretacja,* Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1989.

Ricoeur P., *Życie w poszukiwaniu opowieści,* „Logos i Ethos”, 1993, nr 2.

Ricoeur P., *O sobie samym jako innym*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005.

Ricoeur P., *Hermeneutyka i nauki społeczne. Eseje o języku, działaniu i interpretacji*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 2025.

Riemann G., Schütze F., *Trajektoria jako podstawowa koncepcja teoretyczna w analizach cierpienia i bezładnych procesów społecznych,* „Kultura i Społeczeństwo", 1992, nr 2.

Riemann G., Schütze F., *Trajektoria jako podstawowa koncepcja teoretyczna w analizach cierpienia i bezładnych procesów społecznych,* [w:] *Metoda biograficzna w socjologii,* (red.) K. Kaźmierska, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków, 2012.

Rogers C., *Doświadczenia w komunikowaniu się,* [w:] *Mosty zamiast murów. O komunikowaniu się między ludźmi,* (red.) J. Stewart, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000.

Rokuszewska-Pawełek A., *Wywiad narracyjny jako źródło informacji,* „Media, Kultura, Społeczeństwo", 2006, nr 1.

Rolland R., *Ludwig van Beethoven,* Severus Verlag, Hamburg, 2019.

Rosner K., *Narracja, tożsamość i czas,* UNIVERSITAS, Kraków 2006.

Rostowski J., *Rozwój mózgu człowieka w cyklu życia. Aspekty bioneuropsychologiczne*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2012.

Rothschild B., *Ciało pamięta. Psychofizjologia traumy i terapia osób po urazie psychicznym,* Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2023.

Rozmarynowska K., *Sytuacja graniczna jako moment doświadczenia siebie w ujęciu Karla Jaspersa,* „Studia Philosophiae Christianae", 2012, nr 3.

Róg A., *Samotne rodzicielstwo oczami matek*, „Wychowanie w Rodzinie", 2018, nr 1.

Rubik B [i in.], *Biofield Science and Healing: History, Terminology, and oncepts,* „Global Advances in Integrative Medicine and Health", 2015, nr 4.

Runyan W., *Historie życia a psychobiografia. Badania teorii i metody,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1992.

Russell B., *Mysticism and Logic and Other Essays*, Longmans, Green & Co, Londyn 1918.

Russo F., *Toksyczna samotność*, „Świat Nauki", 2018, nr 3.

Rychter K., *Neuronalne korelaty poczucia winy i wstydu – z perspektywy filozofa,* „Humanistyka i Przyrodoznawstwo", 2020, nr 26.

Ryk A., *W poszukiwaniu pedagogicznego arche. Zarys systemów pedagogicznych*, Wydawnictwo Naukowe UP, Kraków 2012.

Saint Germain A., *O Alchemii formuły przemiany samego siebie*, Wydawnictwo Centrum, Warszawa 2008.

Saint Germain A., *Nauki wniebowstąpionego mistrza*, Wydawnictwo Centrum, Warszawa 2015.

Sajkowska M., *Wykorzystywanie seksualne dzieci. Ustalenia terminologiczne, skala zjawiska, oblicza problemu społecznego,* „Dziecko Krzywdzone", 2002, nr 1.

Schier K., *Dorosłe dzieci. Psychologiczna problematyka odwrócenia ról w rodzinie,* Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2015.

Schier K., *Formy pomocy niewidzialnym dzieciom, czyli tym, które doświadczyły odwrócenia ról w rodzinie*. „Dziecko Krzywdzone. Teoria Badania Praktyka", 2018, nr 4.

Schlechofer M.M., Omoto A.M., J.R. Adelman, *How do „Religion" and „Spirituality" Differ? Lay Definitions Among Older Adults,* „Journal for the Scientific Study of Religion", 2008, nr 3.

Schor J.B., *The Overspent American: Why We Want What We Don't Need*, Harper Perennial**,** New York 1999.

Schucman H., Wapnick K.*, Kurs Cudów*, Wydawnictwo Centrum, Gdynia 2007.

Schucman H., Wapnick K., *Kurs Cudów. Tekst,* Wydawnictwo Centrum, Gdynia 2007.

Schucman H., Wapnick K., *Kurs Cudów. Książka ćwiczeń dla studentów,* Wydawnictwo Centrum, Gdynia 2007.

Schucman H., Wapnick K.*, Kurs Cudów. Podręcznik dla nauczycieli*, Wydawnictwo Centrum, Gdynia 2007.

Schucman H., *Kurs cudów. Materiały źródłowe. Tom I. Tekst,* Wydawnictwo RZET Cezary Urbański, Warszawa, 2019.

Schütze F., *Trajektorie cierpienia jako przedmiot badań socjologii interpretatywnej*, „Studia Socjologiczne", 1997, nr 1.

Schütze F., *Trajektoria jako podstawowe pojęcie w analizie cierpienia i zaburzeń procesów społecznych,* [w:] *Studia z metodologii badań jakościowych,* (red.) K.T. Konecki, P. Chomczyński, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.

Schütze F.*, Analiza biograficzna ugruntowana empirycznie w autobiograficznym wywiadzie narracyjnym. Jak analizować autobiograficzne wywiady narracyjne,* [w:] *Metoda biograficzna w socjologii,* (red.) K. Kaźmierska, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2012.

Seligman M.E.P., *Pełnia życia. Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia,* Media Rodzina, Poznań 2011.

Semków J., *Andragogiczne uniwersalia – mit czy rzeczywistość?* [w:] *Uniwersalne problemy andragogiki i gerontologii,* (red.) E. Dubas, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź, 2007.

Semków J., *Duchowy wymiar dorosłości antidotum na lęki egzystencjalne*, „Edukacja Dorosłych", 2015, nr 1.

Sendyka R., *O „Sobie", eseistyce, Lambie i Brzozowskim,* „Przestrzenie Teorii", 2009, nr 12.

Sennett R., *Kultura nowego kapitalizmu*, Wydawnictwo Muza, Warszawa 2010.

Seweryńska A.M., *Uczeń z rodziny dysfunkcyjnej,* WSiP, Warszawa 2004.

Sęk H., *Procesy twórczego zmagania się z krytycznymi wydarzeniami życiowymi a zdrowie psychiczne,* [w:] *Twórczość i kompetencje życiowe a zdrowie psychiczne,* (red.) H. Sęk, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 1991.

Sęk H., *Wsparcie społeczne – sposoby definiowania, rodzaje i źródła wsparcia*, [w:] *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie,* (red.), H. Sęk, R. Cieślak, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011.

Sheldon K.M., King L., *Why positive psychology is necessary*, „American Psychologist", 2001, nr 56.

Sheldrake R., *A new science of life. The hypothesis of formative causation, Blond and Briggs,* Londyn 1981.

Silva J., *Metoda Silvy. Podręcznik dla uczestników kursu podstawowego,* Med Tour Press International, Wydawnictwo Medyczne, Otwock 1996.

Silva J., Miele P., *Samokontrola umysłu metodą Silvy*, Mediteusz, Kraków 2023.

Singer J.L., *Marzenia dzienne*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1980.

Skarżyńska K., *Cele życiowe, zaufanie interpersonalne i zadowolenie z życia,* „Psychologia Jakości Życia", 2003, nr 2.

Skibińska E.M., *Mikroświaty kobiet. Relacje autobiografczne*, Wydawnictwo Naukowe Instytutu Technologii Eksploatacji – Państwowego Instytutu Badawczego, Radom 2006.

Skowronek K., Pasek Z., *Nowa duchowość a popkultura. Eseje i szkice,* Wydawnictwo Libron, Kraków 2013.

Skowronek K., Pasek Z., *Wstęp. Czy istnieje duchowość bez sacrum? Kilka słów o duchowości niereligijnej,* [w:] *Pozareligijne wymiary duchowości*, (red.) Z. Pasek. K. Skowronek, R. Tyrała, Wydawnictwo LIBRON – Filip Lohner, Kraków 2013.

Skowrońska-Pućka A., *Edukacyjny potencjał krytycznych wydarzeń życiowych w perspektywie biograficznego uczenia się,* „Kultura – Społeczeństwo – Edukacja", 2019, nr 1.

Skrzypińska K., *„Dokąd Zmierzam?" – Duchowość jako wymiar osobowości*, „Roczniki Psychologiczne", 2008, nr 1.

Skrzypińska K., *Duchowa tożsamość, czyli poszukiwanie siebie ponad przestrzenią i czasem – ujęcie według modelu Potrójnej Natury Duchowości (PND),* [w:] *Religia, religijność, duchowość. Księga jubileuszowa dla Profesora Pawła Sochy*, (red.) H. Grzymała-Moszczyńska, D. Motak, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2015.

Sławek T., *A jeśli nie trzeba się uczyć…,* Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2021.

Sławiński H., *Głoszenie uzdrowień w imię Jezusa i w mocy Ducha Świętego – przepowiadanie terapeutyczne,* „Teologia i Moralność", 2019, nr 1.

Sławiński S. (red.), *Słownik podstawowych terminów dotyczących krajowego systemu kwalifikacji,* Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa 2014.

Słownik języka polskiego PWN, Wydawnictwo PWN, Warszawa 2007.

Solarczyk-Ambrozik E., *Uniwersytety wobec przemian pracy i globalnej kultury edukacyjnej,* „Teologia i Moralność", 2021, nr 1.

Solarczyk-Ambrozik E., *Cicha rewolucja edukacyjna – tradycyjne misje uniwersytetów pod presją nowych potrzeb i oczekiwań społecznych,* „Dyskursy Młodych Andragogów", 2024, nr 25.

Solarczyk-Szwec H., *W poszukiwaniu kategorii interpretacji uczenia się dorosłych*, [w:] *Edukacja dorosłych. Uczący się dorosły w zmieniającym się świecie,* (red.) A. Fabiś, A. Stopińska-Pająk, Wydawca: Wyższa Szkoła Administracji, Bielsko-Biała 2010.

Solarczyk-Szwec H., *Od nowa? Edukacja przez całe życie w polskiej polityce publicznej*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny", 2022, nr 3.

Solarczyk-Szwec H., *O edukacji nieformalnej w polskim dyskursie andragogicznym – przegląd konceptualizacji,* „Edukacja" 2024, nr 3.

Spalding B.T., *Życie i nauka mistrzów dalekiego wschodu Tom I–III,* Wydawnictwo Head Republic, Gdańsk [b.r.w.].

Stanisławiak E., *Psychologia kryzysu,* [w:] *Psychologia kryzysu i interwencji kryzysowej,* (red.) J. Plak, Wydawnictwo WSP TWP, Warszawa 2012.

Stankowska-Mazur I., *Psychologiczne związki człowieka z naturą. Zieleń, woda, infrastruktura techniczna – bez granic,* Instytut Rozwoju Miast i Regionów, Warszawa-Kraków 2020.

Stevens J.C., *Kriya Secrets Revealed: Complete Lessons and Techniques,* Workbook, California 2013.

Stewart J., *Mosty zamiast murów. Podręcznik komunikacji interpersonalnej,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000.

Stęchły W., *Edukacja formalna wobec edukacji pozaformalnej i uczenia się nieformalnego. Analiza komplementarności instytucjonalnej w kontekście zintegrowanego systemu kwalifikacji,* Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa 2021.

Stibal V., *The ThetaHealing®. Światowe Relacje. Podręcznik studenta,* The ThetaHealing Institute of Knowledge, 2009.

Stibal V., *ThetaHealing®. Wprowadzenie do nadzwyczajnej metody uzdrawiania energią*, P&G Editors, Warszawa 2011.

Stibal V., *Theta Healing® dla zaawansowanych*, P&G Editors, Warszawa 2012.

Stibal V., Miyazaki H., *ThetaHealing®. Życie to gra*, The ThetaHealing Institute of Knowledge, 2012.

Stibal V., *ThetaHealing®. Choroby i zaburzenia,* P&G Editors, Warszawa 2013.

Stibal V., *ThetaHealing®. Diseases and disorders, Hay* House (UK) Lid 2013.

Stibal V., *ThetaHealing®. Rhythm for finding your perfect weight,* Hay House (UK) Lid 2013.

Stibal V., *The ThetaHealing®. Dig Deeper Practitioners Manual,* The ThetaHealing Institute of Knowledge, 2015.

Stibal V., *The ThetaHealing®. Manifestacja i obfitość,* The ThetaHealing Institute of Knowledge, 2015.

Stibal V., *Theta Healing Manifesting & Abudance Manual,* Warszawa 2015.

Stibal V., *ThetaHealing®. Seven planes of existence,* Hay House Inc. USA 2015.

Stibal V., *Finding your soul mate with Thetahealing®,* Hay House Inc. USA 2016.

Stibal V., *ThetaHealing®. Anatomia Intuicyjna. Intuicyjne Ciało,* The ThetaHealing Institute of Knowledge, 2016.

Stibal V., *ThetaHealing®. You and Your significant partner, Growing your relationships 1. An official ThetaHealing® manual,* The ThetaHealing Institute of Knowledge, 2016.

Stibal V., *Siedem planów egzystencji. Filozofia techniki ThetaHealing®,* P&G Editors, Warszawa 2017.

Stibal V., *Znajdź swoją bratnią duszę z Theta Healingiem*, P&G Editors, Warszawa 2017.

Stibal V., *The ThetaHealing®. DNA 3. An Official ThetaHealing® Manual,* The ThetaHealing Institute of Knowledge, 2018.

Stibal V., *ThetaHealing®: Digging for beliefs*, Hay House (UK) Lid 2019.

Stibal V., *ThetaHealing®. Dociekanie Przekonań. Jak przeprogramować twoje podświadome myślenie dla głębokiego, wewnętrznego uzdrawiania,* P&G Editors, Warszawa 2020.

Stibal V., *ThetaHealing®. Ty i Stwórca. Pogłęb Swoje Połączenie z Energią Tworzenia*, P&G Editors, Warszawa 2020.

Stibal V., *Podręcznik Vianny DNA2 dla Zaawansowanych – plany egzystencji*, Skrypt dla studentów. *[b.m. i b.r.]*. Warszawa, 2022.

Stibal V., *The Thetahealing®. Intuitive Child In Me Young Adult, (Formerly Rainbow Children) Practitioners Manual,* The Thetahealing Institute of Knowledge®, Bigfork MT 2024.

Stopińska-Pająk A., *Andragogika w Drugiej Rzeczypospolitej. Warunki rozwoju. Problematyka. Koncepcje,* Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 1994.

Stopińska-Pająk A., *Metodologiczne aspekty badań nad rozwojem polskiej myśli andragogicznej,* [w:] *Konteksty i metody w badaniach historyczno-pedagogicznych*, (red.) T. Jałmużna, I. Michalska, G. Michalski, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2004.

Stopińska-Pająk A., *„Edukacja dorosłych dla wspólnego świata" – udział Polaków w międzynarodowej współpracy andragogicznej (pierwsza połowa XX wieku),* „Chowanna", 2005, nr 2.

Stopińska-Pająk A., *Edukacja dorosłych i poradnictwo zawodowe wobec wyzwań rynku pracy,* [w:] *Edukacja dorosłych – doradca zawodowy – rynek pracy. Praca zbiorowa pod redakcją Agnieszki Stopińskiej-Pająk*, (red.) A. Stopińska-Pająk, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej TWP, Warszawa 2006.

Stopińska-Pająk A., *Pionierki i pionierzy andragogiki*, „Edukacja Dorosłych", 2010, nr 2.

Stopińska-Pająk A., *Powrót do źródła – o pierwszym polskim podręczniku andragogiki,* „Edukacja Dorosłych", 2010, nr 2.

Stopińska-Pająk A., *Sąsiedzi u naszych drzwi – starość w perspektywie poruszonej mapy,* [w:] W *starzejącej się Europie… Konteksty sąsiedztwa i dialogu we współczesnym świecie,* (red.) A. Stopińska-Pająk, Z. Dacko-Pikiewicz, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2018.

Stopińska-Pająk A., *Dialog międzypokoleniowy w perspektywie doświadczeń macierzyńskich matek dorosłych dzieci,* „Pedagogika Katolicka", 2023, nr 3.

Stopińska-Pająk A., *Edukacja dorosłych w drodze ku zrównoważonemu rozwojowi w kontekście wyzwań antropocenu,* „Dyskursy Młodych Andragogów", 2024, nr 25.

Stopińska-Pająk A., *Wprowadzenie,* „Edukacja Dorosłych" 2024, nr 1.

Straś-Romanowska M., *Tożsamość w czasach dekonstrukcji*, [w:] *Oblicza tożsamości: perspektywa interdyscyplinarna,* (red.) B. Zimoń-Dubownik, M. Gamian-Wilk, Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, Wrocław 2008.

Strus W., Żylicz P.O., *Emocje samoświadomościowe – podstawowe rozróżnienia i narzędzia pomiaru,* [w:] *Metody badania emocji i motywacji,* (red.) H. Gasiul, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2018.

Strauss A.L., *Praca biograficzna i jej powiązania (intersections),* [w:] *Metoda biograficzna w socjologii ontologia tekstów,* (red.) K. Kaźmierska, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2012.

Sudbrack J., *Mistyka,* WAM, Kraków 1996.

Symonowicz-Jabłońska I., *Wychowawcze implikacje postaci czarownicy – niezwykłej kobiety – w świetle założeń pedagogiki emancypacyjnej,* „Lubelski Rocznik Pedagogiczny", 2020, nr 2.

Symonowicz-Jabłońska I., *Figura czarownicy jako symboliczna „zadra" w patriarchalnym świecie. Konteksty antropologiczno-edukacyjne,* „Kultura i Edukacja", 2022, nr 1.

Szarota Z., *Priorytety i funkcje społeczne edukacji w dorosłości – perspektywa Celów Zrównoważonego Rozwoju UNESCO 2030,* „E-mentor", 2019, nr 1.

Szmidt K.J., *Epifania i doświadczenie krystalizujące w biografii twórczej – próba zarysowania pola badawczego,* „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja", 2012, nr 4.

Szopiński J., *Rozwój osobisty – prawdziwe historie*, Oficyna Wydawnicza Humanitas, Sosnowiec 2018.

Szulc W., *Arteterapia. Narodziny idei, ewolucja teorii, rozwój praktyki*, Difin, Warszawa 2011.

Szumera G., *Metafizyka stworzenia,* Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 2017.

Szymańska B., *Duchowość pogranicza,* [w:] *Człowiek wobec świata na przełomie wieków. Nowe i dawne wzorce duchowości,* (red.) M. Kudelska, Wydawnictwo Collegium Columbinum, Kraków 2001.

Szymborski K., *Oblicza nauki,* Iskry, Warszawa 1986.

Szyszko-Bohusz A., *Pedagogika holistyczna oraz samodoskonalenie osobowości i bezpieczeństwo w dobie globalizacji,* „The Polish Journal of the Arts and Culture", 2014, nr 7.

Śliwerski B., *Współczesne teorie i nurty wychowania,* Impuls, Kraków 2015.

Śliwerski B., *Pedagogika holistyczna. Studium z perspektywy metanauk społecznych*, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 2020.

Śliwerski B., *Pedagogika facylitatora „widm pamięci". Hermeneutyczna aktualizacja pedagogiki kultury Krzysztofa Maliszewskiego*, „Biografistyka Pedagogiczna", 2023, nr 1.

Tatarkiewicz W., *Historia filozofii tom 1*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2014.

Taylor C., *Źródła podmiotowości Narodziny tożsamości nowoczesnej*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszaw 2023.

Taylor S., *Upadek,* Biblioteka Nowej Ziemi, Kraków 2011.

Tedeschi R.G., Calhoun L.G., *The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma,* "Journal of Traumatic Stress", 1996, nr 9.

Tipping C.C., *Radykalne wybaczanie,* Wydawnictwo MEDIUM, Czarnów 2005.

Tischner J., *Filozofia dramatu,* Znak, Kraków 1998.

Tischner J., *Myślenie w żywiole piękna,* Wydawnictwo Znak, Kraków 2013.

Tischner J., *Alfabet duszy i ciała,* Wydawnictwo Znak, Kraków 2018.

Trempała J. (red.), *Psychologia rozwoju człowieka,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000.

Trempała J., *Rozwój poznawczy,* [w:] *Psychologia rozwoju człowieka. Rozwój funkcji psychicznych,* (red.) B. Harwas-Napierała, J. Trempała, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009.

Trzebińska E., *Psychologia pozytywna*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008.

Tudorowska M., *Problematyka medycyny psychosomatycznej – od historii do współczesności*, „Journal of Education, Health and Sport", 2016, nr 6.

Ulman R.R., *Bioenergoterapia Praktyczna*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1991.

UNESCO, *Learning to be: A holistic and integrated approach to values education for human development,* UNESCO Asia and Pacific Regional Bureau for Education, Bangkok 2002.

Urbaniak-Zając D., *O obiektywnej hermeneutyce jako metodzie interpretacji danych empirycznych*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja", 2010, nr 1 (49).

Urbaniak-Zając D., Kos E., *Badania jakościowe w pedagogice. Wywiad narracyjny i obiektywna hermeneutyka,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013.

Urbański M.K., *O metodologii badań zjawisk parapsychicznych, czyli czego nauka może nauczyć się od paranauki?* [w:] *Pogranicza nauki. Protonauka – Paranauka – Pseudonauka,* (red.) J. Zon, Wydawnictwo KUL, Lublin 2009.

Ustawa z dnia 26 czerwca 1974 r. Kodeks pracy, Dz.U.2025.277 t.j., Art. 94^3. [Mobbing].

Van der Dennen M.G., *The Origin of War*, Origin Press, Groningen, 1995.

Vovey S.R., *7 nawyków skutecznego działania,* Wydawnictwo Aleksandria, Katowice 2020.

Wachowicz-Matuszewska J., *Wpływ ustawień systemowych metodą Berta Hellingera na różne aspekty życia człowieka: koherencję, orientację pozytywną i jakość funkcjonowania psychologicznego,* Międzynarodowa Akademia Kadr, Międzynarodowy Uniwersytet Otwarty, Międzyregionalna Akademia Zarządzania Personelem, specjalizacja: psychologia praktyczna, Kijów 2017.

Wacquant L., Akçaoğlu A., *Praktyka i władza symboliczna u Bourdieu: spojrzenie z Berkeley,* „Praktyka Teoretyczna", 2016, nr 3.

Walsch N.D., *Rozmowy z Bogiem księga trzecia,* Dom Wydawniczy LIMBUS, Bydgoszcz 2000.

Walsch N.D., *Rozmowy z Bogiem,* Ravi, Łódź 2022.

Walulik A., *Edukacyjne wspomaganie dorosłych w refleksji nad życiem*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2012.

Weber M., *Socjologia religii. Dzieła zebrane. Etyka gospodarcza religii światowych*, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2006.

Webster B., *Odkrywanie wewnętrznej matki,* Instytut Studiów Kulturowych, Raven 2022.

Weeks T.L., Pasupathi M., *Stability and Change Self-Integration for Negative Events: The Role of Listener Responsiveness and Elaboration*, „Journal of Personality", 2011, nr 79 (3).

Weiss R.S., *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*, MIT Press, Cambridge 1973.

Wereżyński R., *Jak niebo schodzi na ziemię*, Wydawnictwo Niebo na Ziemi, Rafał Wereżyński, Warszawa 2022.

Widera-Wysoczańska A., *Ten straszny bliski – dynamika przemocy seksualnej w rodzinie,* „Charaktery", 1998, nr 3.

Widera-Wysoczyńska A., *Mechanizmy przemocy w rodzinie. Z pokolenia na pokolenie,* Difin, Warszawa 2010.

Wilber K., *Jeden smak. Przemyślenia nad integralną duchowością,* Jacek Santorski & Co, Warszawa 2000.

Wilber K., *Krótka historia wszystkiego*, Jacek Santorski & Co, Warszawa 2007.

Wilber K., *Niepodzielone. Wschodnie i zachodnie teorie rozwoju osobowości,* Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2014.

Willow K., *German New Medicine Experiences in Practice: An introduction to the medical discoveries of Dr. Ryke Geerd Hamer,* Paperback, New York 2019.

Wisłocka M., *Sztuka kochania,* Wydawnictwo Agora, Warszawa 2016.

Wiza A., *Nieformalne obszary uczenia się dorosłych – edukacyjne konteksty podróżowania,* „Dyskursy Młodych Andragogów", 2015, nr 16.

Wojciszke B., *Psychologia miłości. Intymność, Namiętność, Zaangażowanie,* Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2021.

Wojtowicz E., *Motywowanie do szczęścia poprzez wspieranie autonomii dziecka – perspektywa teorii autodeterminacji,* „Kwartalnik Naukowy", 2014, nr 3.

World Health Organization, *Spiritual well-being in health and disease,* WHO Technical Report Series Genewa 1984.

Wosik-Kawala D., *Korygowanie samooceny uczniów gimnazjum,* Uniwersytet Marii Curie- Skłodowskiej, Lublin 2007.

Wójtowicz A., *Duchowość, czyli kolonizacja religii*, [w:] *Religijność i duchowość. Dawne i nowe formy,* (red.) M. Libiszowska-Żółtkowska, S. Grotkowska, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2010.

Wrangham P., Peterson D., *Demonic males: Apes and the Origins of Human Violence,* Bloomsbury, London 1996.

Wrona-Polańska H., *Psychoedukacja jako forma promocji zdrowia,* „Debata Edukacyjna", 2013, nr 6.

Wüthrich-Grossenbacher U., *Potrzeba poszerzenia pojęcia zdrowia i uwzględnienia wymiaru duchowego,* „International Journal of Public Health", 2024, nr 1.

Wszołek S., *Wprowadzenie do filozofii religii*, WAM, Kraków 2004.

Yogananda P., *Autobiografia Jogina,* AlfaTon, Zabrze 2011.

Zannbauer J.B., *Religion and Spirituality: Unfuzzying the Fuzzy,* „Journal for the Scientific Study of Religion", 1997, nr 4.

Zbonikowski A., *Proces samoaktualizacji człowieka dorosłego – w świetle neopsychoanalizy,* [w:] *Oświata dorosłych. Inspiracje i wyzwania,* (red.) E. Woźnicka, Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej, Warszawa – Łódź 2015.

Znaniecka M., *Kategoria duchowości i jej wybrane parafrazy w pedagogice,* Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2016.

Zohar D., Marshall I., *Inteligencja duchowa. Najwyższa z inteligencji*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2001.

Zwoliński A., *Śmierć kliniczna,* Polskie Wydawnictwo Encyklopedyczne, Radom 2007.

Zygmuntowski J.J., *Kapitalizm Sieci,* Stowarzyszenie Rozruch, Warszawa 2020.

Żłobicki W., *Parentyfikacja jako proces odwrócenia ról w rodzinie,* „Wychowanie w Rodzinie", 2018, nr 3.

NETOGRAFIA

https://apostazja.info/ [data dostępu: 16.05.2023].

https://biblia.deon.pl/rozdzial.php?id=1 [data dostępu: 01.03.2025].

https://biblia.deon.pl/rozdzial.php?id=431#P8 [data dostępu: 11.04.2023].

http://biblia-online.pl/Biblia/Warszawska/Ksiega-Jeremiasza/9/17-18 [data dostępu: 26.10.2024].

https://calapolskaczytadzieciom.pl/dla-edukatorow/nauczanie-wartosci/pochwala-madrosci/ [data dostępu: 07.01.2024].

https://danahzohar.com/whatissq [data dostępu: 22.12.2022].

https://emdr.org.pl/czasopismo/ [data dostępu: 19.09.2024].

https://emdr.org.pl/o-emdr/ [data dostępu: 19.09.2024].

https://encyklopedia.pwn.pl/encyklopedia/agape.html [data dostępu: 29.10.2024].

https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/Heraklit-z-Efezu;3911148.html [data dostępu: 10.04.2023].

http://filozofiaduchowosci.pl/o-stronie [data dostępu: 16.05.2023].

https://infed.org/mobi/informal-non-formal-and-formal-education-programmes/ [data dostępu: 01.08.2023].

https://jakdzialacskutecznie.pl/doktorat-z-marzycielstwa/ [data dostępu: 18.11.2024].

https://kc-cieszyn.pl/wyklad-vi-kartezjusz-racjonalizm-i-narodziny-nowoczesnosci [data dostępu: 16.05.2023].

https://kognitywistyka.uwb.edu.pl/co-to-jest-kognitywistyka, [data dostępu: 20.11.2022].

https://komunikatywnie.pl/2020/08/31/technika-oczyszczania-mysli-metoda-hooponopono/ [data dostępu: 17.10.2023].

https://kriya.pl/nauka-kriya-yoga/ [data dostępu: 17.11.2024].

https://libr.sejm.gov.pl/tek01/txt/onz/1959.html [data dostępu: 24.03.2024].

https://mariannabartke.com/ [data dostępu: 20.08.2023].

https://mariannabartke.com/kursy-theta-healing/ [data dostępu: 10.04.2025].

https://mariannabartke.com/theta-healing-bratnie-dusze/ [data dostępu: 24.02.2025].

https://mariannabartke.com/theta-healing-rozwoj-relacji-ty-i-najwazniejsza-osoba/ [data dostępu: 10.04.2025].

https://metoda-tippinga.pl/web/czym-jest-duchowy-bypass-i-jak-wplywa-na-twoje-zycie/ [data dostępu: 30.11.2024].

https://mfiles.pl/pl/index.php/Rozw%C3%B3j#google_vignette [data dostępu: 02.11.2024].

http://mkrzymowski.pl/pliki/publikacje/komunikacja.pdf [data dostępu: 07.08.2023].

https://nerwicalekowa.com/2012/05/15/falszywe-pojecie-grzechu/ [data dostępu: 17.10.2023].

https://nlp.pl/?p=1356 [data dostępu: 27.12.2024].

https://ohme.pl/lifestyle/20-cytatow-o-wybaczaniu-przebacza-sie-nie-dla-dobra-osoby-ktora-nas-skrzywdzila-ale-dla-samego-siebie/?fbclid=IwAR15GphEqY1tQroHKb0EbhFe9BL6IWkkdYDKyQaDVzX0jqubEnF_r3Z4_44 [data dostępu: 07.09.2023].

https://olgaszwajgier.com/ [data dostępu: 28.02.2025].

https://osrodekpodroz.pl/dda-a-wlasne-dzieci/ [data dostępu: 30.03.2024].

https://osrodekpodroz.pl/style-przywiazania-w-zwiazku/ [data dostępu: 16.06.2024].

https://osrodekpodroz.pl/unikajacy-styl-przywiazania-czym-sie-charakteryzuje/ [data dostępu: 16.06.2024].

https://physics.illinois.edu/people/directory/profile/gbaym [data dostępu: 04.11.2022].

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2777715/ [data dostępu: 17.11.2024].

https://pol.accessconsciousness.eu/globalne-podstawy-2019/ [data dostępu: 18.11.2022].

https://psychologiawpraktyce.pl/artykul/znaczenie-stylu-przywiazania-w-rozwoju-i-zyciu-czlowieka [data dostępu: 16.06.2024].

http://psychoterapia.wroclaw.pl/poradniki/reakcje-matek-na-ujawnienie-przemocy-i-postepowanie-psychologiczne/ [data dostępu: 18.07.2024].

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10209231/ [data dostępu: 29.07.2023].

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11772700/ [data dostępu: 29.07.2023].

https://quotepark.com/pl/autorzy/george-berkeley [data dostępu: 17.05.2023].

https://sites.google.com/site/maciejwojewodka/alienacja-rodzicielska-i-jej-negatywne-skutki-oraz-problemy-dziecka-wychowanego-przez-jednego-rodzica [data dostępu: 24.03.2024].

https://sjp.pwn.pl/slowniki/jasnowidzenie.html [data dostępu: 09.11.2024].

https://sjp.pwn.pl/slowniki/przekonanie.html [data dostępu: 11.12.2024].

http://stareaneksy.pwn.pl/biologia/1.php?id=1470051 [data dostępu: 20.07.2023].

http://stareaneksy.pwn.pl/biologia/1470052_1.html [data dostępu: 20.07.2023].

https://teatr-pismo.pl/6549-gen-wyobrazni-olga-szwajgier/ [data dostępu: 29.10.2024].

https://tezeusz.pl/blog/2024/01/05/motyw-winy-i-kary-w-literaturze-przyklady-i-omowienie/?srsltid=AfmBOoppIbDplm-RB5xtArd3Z8-XKjapaGvRUExuIvugM4FHXAQ4O8BD [data dostępu: 30.11.2024].

https://time.com/3825083/why-kids-who-believe-in-something-are-happier-and-healthier [data dostępu: 29.04.2025].

https://totalnabiologia.com/konflikty-zbiorowe-towarzyszace-epidemiom/ [data dostępu: 10.11.2024].

https://tuiteraz.eu/pl/warsztaty/event/1777-odkryj-swoj-glos-laboratorium-glosu-prowadzi-olga-szwajgier [data dostępu: 29.10.2024].

https://tuiteraz.eu/pl/warsztaty/event/1777-odkryj-swoj-glos-laboratorium-glosu-prowadzi-olga-szwajgier-warszawa [data dostępu: 29.10.2024].

https://utoronto.scholaris.ca/server/api/core/bitstreams/7e50ec16-1083-4aa3-84b0-4b9616804be1/content [data dostępu: 15.04.2025].

https://vetulani.wordpress.com/2011/02/10/duch-i-materia-medytacja-zmienia-mozg/ [data dostępu: 07.12.2024].

https://vider.info/vid/+fsesesm [data dostępu: 04.11.2022].

https://web.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/20503-doswiadczenia-z-dziecinstwa-a-poczucie-samotnosci-w-wieku-doroslym?dt=1708530183341 [data dostępu: 21.02.2024].

https://www.buddyzm.info.pl/4-szlachetne-prawdy/ [data dostępu: 16.05.2023].

https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/appmanager/ciop/pl?_nfpb=true&_pageLabel=P314002692814440346503O4&html_tresc_root_id=300003565&html_tresc_id=300003582&html_klucz=300003565&html_klucz_spis= [data dostępu: 02.01.2025].

https://www.edukator.pl/resources/page/gottfried-wilhelm-leibniz/3560 [data dostępu: 16.05.2023].

https://www.frse.org.pl/storage/brepo/panel_repo_files/2021/06/02/kwvnz9/104705065591760-220-233.pdf [data dostępu: 01.08.2023].

https://www.google.com/search?q=Tadeusz+Gdacz+o+m%C4%85dro%C5%9Bci%5C&oq=Tadeusz+Gdacz+o+m%C4%85dro%C5%9Bci%5C&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIJCAEQIRgKGKABMgkIAhAhGAoYoAEyCQgDECEYChigAdIBCjEzMjQ2ajBqMTWoAgCwAgA&sourceid=chrome&ie=UTF-8#fpstate=ive&vld=cid:c6882103,vid:fIekmROLx_s,st:0 [data dostępu: 07.01.2024].

https://www.gov.uk/government/news/loneliness-minister-its-more-important-than-ever-to-take-action [data dostępu: 24.02.2025].

https://www.institute4learning.com/2020/06/12/the-stages-of-faith-according-to-james-w-fowler/ [data dostępu: 09.06.2025].

http://www.nestinari.pl/25-proba-naukowego-wyjasnienia-fenomenu-chodzenia-po-ogniu [data dostępu: 27.12.2024].

https://www.paranormalium.pl/i2EMe3Y8jOM,film.html [data dostępu:24.02.2025].

https://www.profesor.pl/mat/n10/n10_g_ufa_040527_2.php [data dostępu: 30.03.2024].

https://www.psychologia.org/parapsychologia-na-uniwersytetach/ [data dostępu; 29.07.2023].

http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,5145 [data dostępu: 12.04.2024].

http://www.samo-zycie.iq24.pl/podglad_posta.asp?id_komentarza=273291 [data dostępu: 21.02.2024].

https://www.sita.pl/fale-mozgowe-alfa-theta-beta-gamma-delta [data dostępu: 20.07.2023].

https://www.sita.pl/fale-mozgowe-delta-co-sie-dzieje-gdy-gleboko-spisz [data dostępu: 20.07.2023].

https://www.sita.pl/fale-mozgowe-gamma-koncentracja-i-zwiekszona-kreatywnosc [data dostępu: 20.07.2023].

https://www.sita.pl/fale-theta-jak-obnizyc-ich-emisje [data dostępu: 20.07.2023].

https://www.ted.com/talks/sugata_mitra_kids_can_teach_themselves/feedback?subtitle=en [data dostępu: 23.09.2024].

https://www.thetahealing.com/search.html?action=search&search%5Bname%5D=&search%5Bcity%5D=&search%5Bstate%5D=&search%5Bcountry%5D=Poland&search%5Blanguage%5D=&search%5Bwilling_to_travel%5D=0&search%5Bis_teacher%5D=1&Search=search [data dostępu: 17.03.2021].

https://www.totalna-biologia.pl/ [data dostępu: 12.11.2024].

https://www.uil.unesco.org/en [data dostępu: 02.05.2025].

https://www.unh.edu/pacs/emerging-adulthood [data dostępu: 16.06.2025].

https://www.wielkiepytania.pl/article/wszechswiat-nieprzemienny/ [data dostępu: 04.11.2022].

https://www.wkatowicach.eu/informacje/w-katowicach/Spoleczne-Ministerstwo-ds-Samotnosci-w-Katowicach-otwarte-Bistro-spoleczne-juz-dziala-Zdjecia/idn:4853 [data dostępu: 24.02.2025].

https://www.younity.one/pl/flow-summit-2023/day-1/?NLS=1&utm_source=ActiveCampaign&utm_medium=email&utm_content=Masz+okazj%C4%99+obejrze%C4%87+Deepaka+Chopra+podczas+flow%21+summit+2023&utm_campaign=flow-ro-s4-l1+optin-day2-brp#chd [data dostępu: 29.05.2023].

https://www.youtube.com/watch?v=M3VK7LQnRI8&ab_channel=EachOneTeachOne [data dostępu: 04.11.2022].

https://zwierciadlo.pl/psychologia/35836,1,wybaczanie-to-proces-co-zrobic-by-nie-trwac-w-zalu.read?fbclid=IwAR3YjApllOqT5Eig2ywrXOxrKDKfjqtmjkx3tE-1wKCbtwwITNjq0o40YuM [data dostępu: 07.09.2023].

https://5prawnatury.pl/dr-hamer/ [data dostępu: 18.11.2022].

WYKAZ TABEL

Tabela 1. Korelacja poziomów świadomości i wskaźnika szczęścia. 34
Tabela 2. Mapa świadomości..... 55

ANEKS

Załącznik nr 1. Narzędzie badawcze – scenariusz wywiadu narracyjnego

Tekst wprowadzający

Dzień dobry, bardzo dziękuję za spotkanie i zgodę na opowiedzenie o swoim życiu. Twoja historia jest bardzo ważna dla mnie. Zależy mi, żebyś swobodnie sam/a zdecydował/a jakie wątki podejmiesz i jak ta opowieść się ułoży. W pierwszej części naszej rozmowy, nie będę zadawała pytań. Dopiero gdy zakończysz swoją opowieść o twoim życiu, być może dopytam o kilka spraw. Tak więc, sam/a zdecyduj od którego momentu chciałabyś/chciałbyś zacząć. Podczas twojej wypowiedzi będę robiła notatki, one są tylko dla mnie, żebym mogła sobie zanotować jakieś dodatkowe pytania, które zadam ci dopiero po zakończeniu historii o twoim życiu.

Od 8 lat interesuję się biografiami osób, które ukończyły kursy ThetaHealing® i interesuje mnie jak potoczyły się twoje losy w czasie studiowania i później w czasie praktykowania wiedzy z kursu. Prowadzę badania z osobami, które uczestniczą we wspomnianych kursach i chciałam dowiedzieć się o twoich spostrzeżeniach, opiniach jak ta metoda pozwoliła ci się rozwijać.

Sam/a decydujesz jak długo będziesz opowiadać, może to być godzina, ale równie dobrze mogą to być trzy godziny. Ważne, żeby czas nas nie ograniczał. Jeśli czegoś nie zdążymy wyjaśnić na dzisiejszym spotkaniu, to umówimy się po prostu ponownie.

Wywiad będzie anonimowy, możesz zaproponować imię, pseudonim, jakim będę się posługiwała podczas analizy badań opisując twoją historię życia.

Czy masz jakieś pytania?

Czy mam Twoją zgodę na udział w badaniach?

Czy wyrażasz zgodę na nagrywanie głosu?

Pytania stymulujące opowieść

Załączę już nagrywanie, zarejestruję całą naszą rozmowę, żebym mogła powrócić do każdej części twojej historii i ją dobrze zrozumieć, najlepiej nie zwracać na to uwagi. Najbardziej interesuje mnie historia twojego życia od dzieciństwa, opowiedziana tak, jakbyś chciała opowiedzieć ją swoim wnukom, prawnukom, czy komuś kogo nie było długo w Twoim życiu. Ja będę słuchała i nie będę się wtrącała. Możesz zacząć od momentu, który pamiętasz z dzieciństwa, aż krok po kroku dojdziesz do teraźniejszego momentu. I zobaczymy jak to się wszystko ułoży.

To jak to się stało, że jesteś tu gdzie jesteś?

Pytania pomocnicze

To wróćmy jeszcze do tematu, o którym wspomniałaś/wspominałeś…

Co się takiego zdarzyło, które zdarzenie zmieniło twoje nastawienie?

Czy możesz opowiedzieć o momentach przełomowych, które pokierowały cię na ścieżkę duchową?

Jak potoczyły się dalsze losy?

Metryczka

Płeć.

Wiek.

Wykształcenie.

Sytuacja rodzinna.

Podziękowanie i zakończenie

STRESZCZENIE PRACY W JĘZYKU POLSKIM

Rozwój duchowy człowieka dorosłego stanowi obszar badawczy, który w niniejszej dysertacji został podjęty w perspektywie humanistycznych badań narracyjnych. Celem naukowym pracy jest zgłębienie, opisanie oraz interpretacja doświadczeń, przekonań oraz postaw Narratorek i Narratorów biorących udział w badaniu, którzy uczestniczyli w kursach rozwoju duchowego metodą ThetaHealing®. Przedmiotem analizy są zarówno opowieści, jak i znaczenia oraz sensy, nadawane im przez ich autorów. Intencją badawczą jest uzyskanie rozumiejącego wglądu w unikalne, indywidualne sposoby przeżywania transgresji, przemian życiowych, kształtowania się tożsamości, poszukiwania sensu egzystencji oraz budowania wewnętrznej spójności – między człowiekiem a otaczającym go światem, innymi ludźmi, samym sobą i Bogiem, które ukazały się w toku procesu badawczego nad duchowością pozareligijną.

W ramach niniejszej pracy badawczej szeroko opisałam odpowiedzi uzyskane od osób udzielających wywiadów na pytanie główne, które brzmi: „Jak przebiegały biografie osób uczestniczących w zajęciach rozwoju duchowego metodą Theta Healing®", oraz na pytania pomocnicze o motywy, impulsy wewnętrzne do podjęcia nauki, o okoliczności życiowe jakie miały szczególne znaczenie w drodze własnego rozwoju, o znaczenie jakie pojęciu rozwój duchowy nadają narratorzy, o opinię na temat metody ThetaHealing® i jaką rolę odgrywa ona w ich rozwoju duchowym oraz o sposób wykorzystywania nabytej wiedzy w najważniejszych dla nich sferach życia.

Własne badania analizowałam z zastosowaniem podejścia hermeneutycznego powołując się na teorię hermeneutyki egzystencjalnej Paula Ricoeur'a, które pozwoliło uchwycić sens procesu rozumienia oraz służyło jako metoda interpretacyjna, umożliwiająca dotarcie do znaczeń ukrytych w narracjach. Badania wykazały, że zarówno uczestnictwo w kursach rozwoju duchowego w nurcie pozareligijnym, jak i proces narracyjnego nadawania sensu drogom życiowym, sprzyjają redefinicji tożsamości, transgresji, poczuciu większego sensu oraz wzmacnianiu sprawczości osób dorosłych. Wnioski sformułowane w pracy mogą przyczynić się do pogłębienia wiedzy w obszarze o potrzebie rozwoju duchowego w Polsce, jej kierunkach, możliwościach i aktywnym uczestnictwie.

Badanie ujawniło że osoby uczestniczące w kursach ThetaHealing® rozpoczynały naukę z powodu kryzysów egzystencjalnych, traum, doświadczeń granicznych, problemów zdrowotnych i dla odzyskania sensu życia. W czasie kursów doświadczyli

głębokiego scalenia wszystkich sfer życia: fizycznej, emocjonalnej, mentalnej i duchowej. Sama metoda ThetaHealing® została oceniona jako skuteczne i transformujące narzędzie, umożliwiające zarówno uzdrowienie, zmianę przekonań jak i kontakt z Bogiem oraz poprawę relacji ze światem, ludźmi, sobą i Bogiem.

Rozwój duchowy stał się punktem zwrotnym w biografiach uczestników badania, a wiedza zdobyta w okresie uczestnictwa w kursach – w pełni zintegrowana z codziennym życiem, prowadząc do wzrostu sprawczości, głębokiego rozumienia, radości, wdzięczności i sensu istnienia. Badanie podkreśla również potrzebę uwzględniania w edukacji dorosłych aspektów egzystencjalnych i duchowych jako istotnych dla rozwoju osobistego.

Zastosowanie metodologii narracyjnej umożliwiło wgląd w złożoność i delikatność doświadczeń biograficznych, w tym trudnych i wstydliwych tematów. Wyniki badań poszerzają perspektywę pedagogiczną i andragogiczną ukazując, że duchowość pozareligijna stanowi integralny element rozwoju dorosłych i wskazuje na jej wartość poznawczą, transformacyjną i edukacyjną.

Słowa kluczowe: rozwój duchowy, metoda ThetaHealing®, biograficzność, uczenie się dorosłych, hermeneutyka egzystencjalna.

STRESZCZENIE PRACY W JĘZYKU ANGIELSKIM

The spiritual development of adults constitutes the primary area of inquiry in this dissertation, approached through the lens of humanistic narrative research. The academic objective of this work is to explore, describe, and interpret the experiences, beliefs, and attitudes of Narrators who participated in the study – individuals who had taken part in spiritual development courses based on the ThetaHealing® method. The analysis encompasses both the stories themselves and the meanings and senses attributed to them by their authors. The research intention is to gain an empathetic and interpretative understanding of the unique, individual ways in which participants experience transgression, life transformations, identity formation, the search for existential meaning, and the building of inner coherence – between oneself and the surrounding world, others, oneself, and God – as these were revealed in the course of the research process on non-religious spirituality.

Within this study, I extensively examined the responses to the central research question: "How have the biographies of individuals participating in spiritual development courses using the ThetaHealing® method unfolded?", as well as to supplementary questions regarding motivations and internal impulses for undertaking the courses, life circumstances significant to personal development, the meanings ascribed by narrators to the concept of spiritual development, their opinions about the ThetaHealing® method and its role in their spiritual growth, and the ways in which they apply the acquired knowledge in the most important spheres of their lives.

The empirical material was analyzed using a hermeneutic approach, drawing on Paul Ricoeur's theory of existential hermeneutics. This framework enabled the capture of the essence of the understanding process and served as an interpretative method for uncovering the meanings embedded in the narratives. The research revealed that both participation in non-religious spiritual development courses and the narrative process of assigning meaning to life paths foster identity redefinition, transgression, a greater sense of purpose, and the strengthening of adult agency. The conclusions drawn from this work contribute to a deeper understanding of the need for spiritual development in Poland – its directions, possibilities, and forms of active participation.

The study showed that individuals engaged in ThetaHealing® courses often initiated their learning journey as a response to existential crises, trauma, boundary experiences, health challenges, or a loss of meaning in life. During the courses, they

experienced a profound integration of all dimensions of life: physical, emotional, mental, and spiritual. The ThetaHealing® method itself was evaluated as an effective and transformative tool, enabling healing, belief change, connection with God, and improvement in relationships – with the world, with others, with oneself, and with God.

Spiritual development emerged as a turning point in the biographies of the study participants, with the knowledge gained during the courses becoming fully integrated into daily life, leading to increased agency, deepened understanding, joy, gratitude, and a renewed sense of purpose. The study also emphasizes the importance of incorporating existential and spiritual aspects into adult education as vital to personal development.

The use of narrative methodology enabled an in-depth insight into the complexity and sensitivity of biographical experiences, including difficult or shame-laden topics. The findings expand both pedagogical and andragogical perspectives, demonstrating that non-religious spirituality constitutes an integral element of adult development and highlighting its cognitive, transformative, and educational value.

Keywords: spiritual development, ThetaHealing® method, biographicality, adult learning, existential hermeneutics.