

* * *

David FONTANA, *Psychology, Religion, and Spirituality*, Oxford: Blackwell 2003 — 260 ss., ISBN 1-4051-0805-3.

W ostatnich latach zaobserwować można wzrastające zainteresowanie zagadnieniami dotyczącymi relacji między psychologią a religią. Wydaje się to być zrozumiałe, jeśli zauważymy, że dla człowieka nie jest obojętne, w co wierzy i jak wierzy, ponieważ religijność — podobnie jak społecznienie — należy do właściwości kształtujących osobę ludzką. Problem ten wydaje się szczególnie aktualny we współczesnej literaturze z zakresu psychologii religii, w której pojawia się duża liczba naukowych i popularnonaukowych publikacji na temat wpływu różnego rodzaju zjawisk

religijnych czy parareligijnych na życie ludzkie¹. Silnie akcentuje się fakt, że wartości religijne są mocno osadzone w całej strukturze osobowości, oddziałując w sferze intelektu, emocji i zachowań. Religia może w znaczny sposób modyfikować i dynamizować nasze funkcjonowanie indywidualne i społeczne, dostarczać poczucia sensu życia oraz budować dojrzałą integralność psychiczną, czyli, jednym słowem, wzbogacać naszą osobowość. W tą sferę zainteresowań psychologów wpisują się tematy dotyczące duchowości i rozwoju duchowego człowieka, których wagę zaczęto dostrzegać coraz bardziej w kilkunastu ostatnich latach. Przyczyną, dla której prowadzi się badania nad duchowością, jest jej związek z głównymi dziedzinami zastosowania wiedzy psychologicznej.

Prezentowana pozycja Davida Fontany, wykładowcy *Cardiff University* oraz *John Moore University* w Liverpool, stanowi doskonały sprawdzian dla zrozumienia natury religii i duchowości z punktu widzenia psychologii. Opierając się na bogatym materiale źródłowym, autor stara się odkryć, w jaki sposób ludzie nabywają, formułują i praktykują swoje przekonania religijne i duchowe, a także, jaki jest wpływ tych przekonań na zachowania społeczne oraz zdrowie fizyczne i psychiczne. Jest to o tyle ważne i interesujące, iż pokazane są różne podejścia do doświadczeń religijnych i duchowych, zarówno z punktu widzenia psychologa, jak i badacza religii. Poszerza to nasze rozumienie poznawczego i emocjonalnego funkcjonowania człowieka w sytuacji zetknięcia się w różnorodnymi praktykami religijnymi, jak: modlitwa, medytacja, rytuały. Ponadto dzieło elegancko i skutecznie łączy religię i duchowość z głównymi teoriami psychologicznymi. W tym miejscu dodać tylko można, że liczne działa Fontany przetłumaczone zostały na 26 języków (*sic!*), co niewątpliwie stanowi wymowne świadectwo ich wartości.

Książka składa się, obok *Wstępu* i *Zakończenia*, z 12 rozdziałów koncentrujących się wokół poszukiwania odpowiedzi na następujące pytania: Co rozumiemy pod takimi pojęciami, jak religia, duchowość, wiara? Jaka jest natura i zakres doświadczenia religijnego? Czy istnieją związki między doświadczeniem religijnym a pracą mózgu? Co ukazują nam relacje pomiędzy religią a mitami i symbolami? W jaki sposób religia wpływa na zachowania indywidualne i społeczne? Dlaczego ludzie rozwijają w sobie przekonania religijne i duchowe? Jaki jest wpływ tych doświadczeń na zdrowie fizyczne i psychiczne jednostki? Powyższe pytania powtarzają się w różnych miejscach książki. Aby wyczerpująco i obiektywnie na nie odpowiedzieć, należy sięgnąć do systemu przekonań wielkich tradycji religijnych. Do niedawna większość prac z psychologii religii raczej unikała wchodzenia w ten rodzaj zagadnień, lecz bez tego psychologia religii i duchowości nie może być właściwie zrozu-

¹ Szeroki i bogaty materiał prezentujący współczesny stan badań w dziedzinie psychologii religii przedstawiają m.in.: R.A. EMMONS, R.F. PALOUTZIAN, *The psychology of religion*, „Annual Review of Psychology” 54 (2003), s. 377–402; J. FORSYTH, *Psychological theories of religion*, Prentice Hall 2002; J. CORRIGAN (red.), *Religion and emotion: approaches and interpretations*, Oxford 2004.

miana. W świecie Zachodu ostra dychotomia pomiędzy psychologią i filozofią z jednej strony, a religią — z drugiej (choć wszystkie dotyczą umysłu i zachowań ludzkich), rozpoczynająca się od siedemnastowiecznego oświecenia, przyniosła szkodę dla wszystkich trzech, ponieważ jej wynikiem było i jest niewiele kursów psychologii na uniwersytetach zachodnich, które dotykałyby szczegółów wierzeń i przekonań wielkich tradycji religijnych. Rezultatem jest, niestety, wszechobecna ignorancja treści religijnych i przekonanie, że są one kolekcją przesądów, a nie wartościowym materiałem dla naukowej refleksji o myśli i zachowaniach ludzkich. Zdaniem autora, takie postawienie sprawy niczego nie rozwiązuje, wręcz przeciwnie — oddala nas od pełnego i obiektywnego obrazu rzeczywistości i człowieka.

Początek książki stawia nas przed nieco prowokującym pytaniem, a mianowicie, dlaczego warto zajmować się akurat psychologią religii. Szukając odpowiedzi, autor sięga do podstaw i źródeł psychologii religii. Tradycja myśli i zachowań religijnych niezaprzeczalnie dostarcza psychologom bogatego materiału, który rzadko może być znaleziony w jakiegokolwiek innej dziedzinie ludzkiej wiedzy. Ponadto obecnie pojawiają się bardzo ważne zagadnienia związane bezpośrednio z religią i jednocześnie analizowane przez psychologię, np. wpływ fundamentalizmu religijnego na współczesny świat, wzrost sekt i myślenia *New Age*, rosnące zróżnicowanie multietniczne, multikulturowe i multiwyznaniowe wielu zachodnich społeczeństw, konflikty religijne na Subkontynencie Indyjskim czy Bliskim Wschodzie. Psychologia nie rości sobie prawa do znalezienia odpowiedzi na pytania, czy Bóg (bogowie) istnieje, czy jest dusza nieśmiertelna i życie pośmiertne, chociaż jest w stanie dużo powiedzieć na temat poznawczego charakteru myślenia człowieka o tych sprawach. Głównym zadaniem psychologii jest natomiast wyjaśnienie, dlaczego ludzie wierzą w te rzeczy. W tym kontekście podstawowe pytania stawiane przez psychologię religii będą brzmieć: Czy przekonania religijne wyływają z koherentnych wewnętrznych doświadczeń i z logicznej oceny tekstów religijnych, czy też z mniej racjonalnych dążeń związanych ze społecznym funkcjonowaniem jednostki, np. normy grupowe czy konformizm kulturowy? Jakie jest źródło i charakter wierzeń religijnych, czy wyłącznie psychologiczny, wynikający z potrzeb redukcji lęku i szukania wsparcia, czy też uzasadniony jest głębszymi potrzebami poznawczymi i poszukiwania sensu?

Psycholog zajmujący się problematyką religii jest zainteresowany poznaniem relacji przekonań religijnych do współczesnej nauki. Nauka nie jest w stanie jednoznacznie potwierdzić, że „coś” lub „Ktoś” nie istnieje, lecz pod pewnymi warunkami jest zdolna dostarczyć wglądu (lub narzędzi umożliwiających ten wgląd) dla oszacowania prawdopodobieństwa istnienia określonych bytów. Stwarza to możliwość — pod warunkiem, że dana dziedzina nauki podchodzi do analizy rzeczywistości bez uprzedzeń i stronniczych założeń — do uzyskania obiektywnego spojrzenia i rzetelnej analizy wielu zjawisk, zarówno natury materialnej, jak i psychicznej. W tym rozumieniu psychologia religii może dostarczyć interesujących danych na temat natury i sposobu funkcjonowania treści religijnych w umysłach jednostek i ich oddziały-

wania na grupy społeczne. Fontana jest zwolennikiem takiego właśnie podejścia do badań w psychologii religii, stąd obiektywizm i rzeczowość są charakterystycznymi cechami prezentowanych przez niego treści.

Rozważając aktualny stan badań psychologicznych nad fenomenem religii, autor precyzyjnie definiuje podstawowe pojęcia z tego zakresu: religia, duchowość, materializm, pojęcie Boga, przekonania, „wiedzę” religijną i wiarę. Od strony metodologicznej jasno konstruuje to strukturę i cel badawczy pracy. Podając definicję religii, Fontana stwierdza: „Możemy zidentyfikować trzy podstawowe czynniki, które wydają się być koniecznymi składnikami dla nazwania czegoś religią, i te trzy czynniki stanowić będą dla obecnych celów definicję operacyjną: wiara w wymiar duchowy, przestrzeganie systemu duchowych rytuałów i praktyk, stosowanie się do doktryny etycznego postępowania wynikającego z duchowego nauczania” (s. 10). Jak widzimy, nie ma tutaj bezpośredniego odniesienia do Boga, co na pierwszy rzut oka wydawać się może niedokładnością czy brakiem zrozumienia istoty religii. Trzeba jednak podkreślić, że Fontana stawia sobie za zadanie analizę fenomenu religii jako całości, włączając w to chrześcijaństwo, islam, buddyzm, hinduizm i inne ważniejsze systemy wierzeń. Ponieważ niektóre z tych religii, np. buddyzm, z uwagi wielość odłamów nie posiadają wyraźnie sprecyzowanego odniesienia do Transcendencji, dlatego autor nie używa pojęcia „Bóg” w swej definicji. W podobnym uniwersalistycznym duchu zdefiniowana została duchowość (*nota bene* współcześnie zyskująca coraz szersze zainteresowanie w dziedzinie psychologii religii i psychologii zdrowia). Pojęcie duchowości zawiera pięć konstytuujących je czynników: wiarę w ponadnaturalną rzeczywistość, rozróżnienie pomiędzy świętą i przyziemną rzeczywistością, dążenie do osiągnięcia wyższych poziomów świadomości, przekonanie o życiu po śmierci, kodeks moralny oraz propagowanie wewnętrznej harmonii. Tak szerokie rozumienie duchowości powoduje, że termin ten może odnosić się do przedstawicieli wielu religii i systemów wierzeń.

W interesujący i rzeczowy sposób autor omawia pojęcie Boga. Wszystkie wielkie tradycje religijne zgadzają się ze sobą, że Bóg nie może zostać całkowicie „poznany” przez język i racjonalny umysł, lecz przez wiarę i bezpośrednie doświadczenie. Niemniej jednak, gdy musimy użyć słów, religie mówią nam, że Bóg jest nieskończoną potencjalnością (Absolut), z której wypływają wszelkie przejawy (*manifestation*) jego istnienia. W tym miejscu pojawiają się różnice między religiami teistycznymi i nieiteistycznymi. Pierwsze twierdzą, że Absolut, będąc nieskończoną potencjalnością, może być traktowany w formie personalistycznej, tj. osobowy Bóg — zarówno jako immanentny, obecny we wszystkich rzeczach, jak i transcendentny, oddzielony od swojego stworzenia. Dla drugich, wszystko, co istnieje, jest bezpośrednią manifestacją Absolutu jako siły życiowej, począwszy od różnorodnych form świata widzialnego do wewnętrznych, duchowych wymiarów człowieka. Religie teistyczne utrzymują, że osobowy Bóg może być do pewnego stopnia „osiągalny” poprzez modlitwę i kult, a także twierdzą, że interweniuje On w różnorodne wydarzenia

ziemskie. Religie nie-teistyczne również praktykują modlitwę i kult, lecz uczą, iż są one zasadniczymi instrumentami dla osiągnięcia indywidualnego oświecenia (uwolnienia) umysłu, który jest identyczny z Absolutem i z umysłami innych ludzi. Podkreślając podobieństwa i różnice między odmiennymi rodzajami religii, Fontana kreśli szerokie spektrum występowania pojęcia Boga (Absolutu) w świadomości osób wierzących.

Wpływ religii na życie człowieka we wszystkich jego wymiarach jest bardzo silny i mocno oddziałuje na jego osobowość. Poszczególne osoby, w zależności od swego życia religijnego, wykonywanych praktyk i intensywności osobistej wiary, posiada specyficzną, indywidualną religijność. Stąd nasuwa się pytanie: Jak poszczególne formy religijności wpływają na ludzkie życie? Chcąc wyjaśnić to zagadnienie, autor przedstawia w swej książce rolę i wpływ podstawowych form religijności na funkcjonowanie psychiczne i społeczne człowieka. Wychodzi z założenia, że nie zrozumiemy psychologii religii i duchowości, dopóki nie będziemy mieli pełnego pojęcia, w co ludzie wierzą, jakie są źródła tych wierzeń i jakie efekty mają one na życie osób wierzących (s. 44). Poszczególne rozdziały omawiają takie formy religijności, jak: wierzenia i praktyki religijne (rozd. V, VIII), specyfikę rozwoju duchowego (rozd. VI), związki duchowości i mózgu (rozd. VII, XI), ekspresje religijności w mitach i sztuce (rozd. IX), zróżnicowanie doświadczenia religijnego i duchowego (rozd. X), religia a zdrowie fizyczne i psychiczne (rozd. XII).

Wszystkie główne religie świata uczą, że wierzenia i praktyki religijne są w stanie pozytywnie zmieniać życie ludzi wierzących na wiele sposobów. Religia i modlitwa są pojęciami ściśle ze sobą związanymi, ponieważ zagadnienie modlitwy jest zawsze aktualne i żywe w rozwoju religijnym. Modlitwa jest to wszelki akt duchowej łączności człowieka z Bogiem, Absolutem, który świadczy o intensywności życia religijnego. U podstaw modlitwy chrześcijańskiej leży wiara w istnienie i miłość Boga osobowego, z którym można nawiązać interpersonalną relację. Założenie to jednak niekoniecznie musi być spełnione, istnieją bowiem systemy religijne nie posiadające pojęcia Boga osobowego, w których wierni zanoszą modlitwy, np. buddyzm. Celem modlitw jest osiągnięcie określonego celu. W chrześcijaństwie będzie to zbawienie (niebo), a dla buddystów stan uwolnienia i wyzwolenia — nirwana. Modlitwa jest siłą formującą naszą osobowość, ponieważ ustawia życie wewnętrzne w szerszej perspektywie aniżeli osiąganie zwykłych celów ludzkich. Poprzez autentyczny akt modlitewny człowiek jest w stanie uzyskać wewnętrzny spokój, równowagę życia oraz odprężenie psychiczne.

Analizując charakter wierzeń i praktyk religijnych, pojawiają się nieodparcie pytania o ich źródła. Gdzie tkwi geneza religijności jednostki? Czy wierzenia są tylko psychiczną formą zaspokojenia potrzeby sensu czy też wykraczają poza *stricte* psychologiczne interpretacje? Fontana, zdając sobie sprawę z wagi problemu, podejmuje próbę psychologicznej analizy źródeł religijności poprzez przedstawienie najważniejszych teorii odnoszących się do tego zagadnienia. W. MCDUGAL, jeden

z twórców psychologii społecznej, uważał, że przyczyną, dla której ludzie znajdują satysfakcjonujące odpowiedzi w religii, jest to, iż trafia ona do człowieka na płaszczyźnie trzech emocji: podziwu, strachu i szacunku. Wierzenia i zachowania religijne wynikałyby zatem ze specyficznego charakteru emocjonalnego funkcjonowania jednostki. Według Z. FREUDA, twórcy psychoanalizy, religia jest nerwicą obsesyjną, w której rasa ludzka cofa się do wcześniejszego stadium rozwoju. Geneza religii tkwi — jego zdaniem — w kompleksie Edypa, a swoje źródło znajduje w potrzebie konieczności obrony przed druzgocącą przewagą natury i potrzebie ochrony przez miłość. Jakkolwiek Freud uznaje pewne pozytywne funkcje religii, to jednak ogólnie stwierdza, że utrwała ona w człowieku status dziecka. Właśnie religia jest główną przeszkodą w rozwoju osobowości człowieka ku pełnej dojrzałości, ponieważ uniemożliwia rozwój myślenia krytycznego i autonomicznego. Wierzenia religijne implikują takie obrzędy, pod których osłoną możemy schronić się przed surową rzeczywistością, przejawiającą się w budzących grozę zjawiskach naturalnych i w narzuconej przez społeczeństwo deprywacji potrzeb instynktownych. Konsekwencją tego jest iluzja i dywergencja myślowo-poznawcza prowadząca do zachowań nerwicowych. Autor książki obiektywnie podchodzi do tej teorii, prezentując zarówno jej zalety i potwierdzenia empiryczne, jak i pokazując wiele niespójności czy niedociągnięć metodologicznych, które stawiają pod znakiem zapytania freudowską interpretację religii.

Podczas gdy Freud zasadniczo widział religię jako regresję do wcześniejszych stadiów rozwoju *ego*, C.G. JUNG dostrzegał w religii ekspresję świadomości, która jest zmieniana przez doświadczenie *numinosum* (niewidzialna jakość lub obecność, którą Jung uważał za nieświadomy materiał archetypalny) wyłaniające się z nieświadomości (s. 97). Jung był świadomy zarówno religijnych tradycji Wschodu, jak i Zachodu — studiował teksty buddyzmu i taoizmu, analizował jogę i inne formy medytacji, zastanawiał się nad relacjami nauki do duchowości. Interesującym aspektem pracy Junga było porównanie umysłu człowieka Wschodu i Zachodu. Wschodni umysł był widziany jako introwertywny, skłonny do zanurzania się w psyche, stanowiący centrum istnienia, podczas gdy zachodni umysł wydawał się bardziej ekstrawertywny, dążący do zbliżenia się do transcendentnej rzeczywistości „Kogoś Innego”. Żaden z umysłów nie jest w stanie zrozumieć drugiego. Dla człowieka Zachodu umysł wschodni jawi się jako antyspołeczny i nieodpowiedzialny, natomiast dla ludzi Wschodu umysł zachodni jest „ofiara” iluzorycznej percepcji i materialistycznych pożądań, które łączą go ze światem cierpienia. Fontana przedstawił dorobek Junga w precyzyjny sposób, pokazując bogactwo i złożoność jungowskiej teorii religii, a także jego próby połączenia religii i religijnego symbolizmu z własnym systemem psychologii archetypów i indywidualacji.

Kolejnym zagadnieniem przedstawionym przez Fontanę w atrakcyjny, a zarazem dobrze udokumentowany sposób jest rozwój duchowy. Autor korzysta tutaj z bogatej literatury hinduskiej dotyczącej form medytacji (joga), jednocześnie dokonując

referencji do tradycji chrześcijańskiej. Wymienia pięć głównych rodzajów jogi, nazywając je „ścieżkami do rozwoju duchowego”: *hatha yoga, karma yoga, bhakti yoga, jnana yoga, raja yoga* (s. 62–79). Ogólnie można stwierdzić, że medytacja w formie jogi jest to świadome skoncentrowanie uwagi i świadomości na jednym, niezmiennym źródle bodźców (przez dość długi okres); często praktykowane w nadziei, że ułatwi osiągnięcie zmienionego stanu świadomości. Za jej pomocą można osiągnąć wyciszenie wewnętrzne oraz rozwój własnej osobowości, polegający na uwolnieniu zahamowanych i stłumionych na skutek wychowania i stresów życia psychicznych sił oraz na zdobyciu samoakceptacji. Dostarcza ona możliwości do przeżywania pozytywnych emocji i uczuć, łącznie z najgłębszymi przeżyciami typu zbliżonego do mistycznych. Jej owocami są dogłębne wyciszenie, radość, stwierdzenie własnej użyteczności oraz wykształcenie szacunku dla innych ludzi. Medytacja jest stosowana w różnych formach we wszystkich większych religiach świata jako czynnik ułatwiający i pogłębiający życie wiary. Jej celem jest wywołanie zmian poznawczych prowadzących do uznania systemu znaczeń religijnych za dominujący u danej jednostki system percepcji siebie i otaczającego świata.

Omawiając medytację, autor pokazuje również związek form jogi hinduskiej i buddyjskiej z medytacją chrześcijańską, szczególnie na płaszczyźnie doznań psychicznych. Wymienia takich autorów chrześcijańskich, jak: św. JANA OD KRZYŻA, św. TERESĘ Z AVILA, św. IGNACEGO LOYOLĘ. Medytacja chrześcijańska, odwołująca się do osobowego Boga, odkrywa przed człowiekiem świat relacji do „Kogoś Innego” oraz wzajemnych interakcji personalnych, które nacechowane są miłością i zrozumieniem. Prowadzi to jednostkę do prawdziwego zrealizowania swoich możliwości osobowych, spełnienia i uszczęśliwienia się w jedności z innymi ludźmi. Dzięki medytacji osoba może zachować równowagę psychiczną między powrotem do siebie i otwarciem się na innych. Człowiek uprawiający wymienioną formę religijności wykształca w sobie cechy altruisty, wznosi się nad swymi problemami i może spojrzeć na nie w świetle obiektywnych wartości. Jakkolwiek istnieją poważne różnice doktrynalne między medytacją hinduską i buddyjską a chrześcijańską, to jednak analiza psychologiczna pokazuje pewne zbieżności w zakresie doznań psychicznych osób stosujących powyższe formy ćwiczeń religijnych. Potwierdzają to m.in. badania nad funkcjonowaniem mózgu w różnych stanach medytacji czy doznań mistycznych.

Zagadnieniem, któremu Fontana w swej książce poświęca wiele miejsca, jest szeroko rozumiane doświadczenie religijne i duchowe (s. 23–31, 108–158, 174–199). Jest ono szczególnym przypadkiem doświadczenia wewnętrznego, odczuciem kontaktu z czynnikiem nadprzyrodzonym, czymś, co przekracza człowieka, specyficznym stanem psychologicznym, który jest fenomenologicznie i egzystencjalnie wyróżnialnym zespołem doznań i przeżyć stanowiących zwartą całość. Różne są jego rodzaje w zależności od tradycji religijnych i kultury. Charakter doświadczenia religijnego i duchowego zależy także od poszczególnych typów osobowości, wiążąc się

z strukturą i dynamiką osobowości i zmierzając do coraz silniejszej integracji zachowań na wielu poziomach. Chociaż, jak trafnie zauważa autor, istnieją pewne trudności w obiektywnym badaniu doświadczeń religijnych z punktu widzenia psychologii, tym niemniej psychologowie starają się analizować podobieństwa między różnymi rodzajami doświadczeń, dokonywać ich klasyfikacji, a także obserwować wpływ doświadczeń religijnych i duchowych na zachowania jednostek.

W celu naukowego zbadania doświadczenia religijnego i duchowego musimy przezwyciężyć opozycję między podmiotem (człowiek) a przedmiotem (Transcendencja). Stanowi to początek myślenia religijnego, które prowadzi do nawiązania łączności duchowej z rzeczywistością nadprzyrodzoną. Ze względu na doświadczany przedmiot doświadczenie religijne może być intensywnym spostrzeganiem Transcendencji istniejącej w uniwersum i doświadczeniem konfrontacji z Czymś, co jest całkowicie odmienne, święte (religie teistyczne), lub wniknięciem w swoje „ja”, aby uzyskać oświecenie i wewnętrzny spokój (religie nieisteistyczne). Ze względu na doświadczający podmiot, doświadczenie religijne jest formą percepcji, w której występuje aspekt emocjonalny, nadający procesowi spostrzegania dynamikę oraz wyzwalający poczucie szczęścia i jedności z przedmiotem. Jest to poznanie *stricte* percepcyjne, nie dające się sprowadzić do refleksji czy zrozumienia. Doświadczenie religijne ze swej natury uważane jest za istotny czynnik religijności, który stanowi jej rdzeń i nośnik. Powoduje, że wiara religijna nabiera dynamizmu, który istotnie pomaga jednostce w przeżywaniu treści wierzeń, eksplikacji nakazów moralnych i znoszeniu trudów życia. Owocem rozpatrywanego fenomenu jest miłość, która prawidłowo kształtuje relacje do Boga i innych ludzi. Jednym ze znaczących oddziaływań doświadczenia religijnego na kształtowanie osobowości człowieka jest napelnianie go wewnętrzną radością, która wykracza poza własną subiektywność — jej źródłem jest wszystko, co spostrzegane jest jako dar: dobroć drugiego człowieka, piękno świata, miłość, przyjaźń i ostateczna nadzieja.

Z doświadczeniem religijnym związane jest doświadczenie mistyczne, które — zdaniem Fontany — nie jest zarezerwowane tylko dla świętych i przywódców religijnych (s. 110). Doświadczenie mistyczne jest subiektywnym doświadczeniem danego człowieka, który posiada bezpośrednią percepcję jakiejś kosmicznej mocy, Transcendencji lub siły większej niż on sam; jest ono raczej intuitywne niż zmysłowe czy racjonalne. Stanowi esencję doświadczenia religijnego dla wielu ludzi zarówno świeckich, jak i należących do stanu kapłańskiego czy zakonnego. Próby klasyfikacji doświadczeń mistycznych pokazują, że istnieje wiele różnorodnych jego form. Jedną z ważniejszych cech jest tutaj dystynkcja: transcendencja — immanencja, pozwalająca na wyróżnienie doświadczeń mistycznych o charakterze transcendentnym oraz immanentnym. Pierwszy rodzaj doświadczeń przeważa w tradycji religijnej Zachodu, natomiast drugi — w kulturze Wschodu. Szkoda, że autor nie wglębia się bardziej w szukanie genezy takiego stanu rzeczy, gdyż stanowi to doskonały

przykład różnic osobowościowych dla psychologii religii i psychologii kulturowej. Przeżycia mistyczne odgrywają istotną rolę w kształtowaniu osobowości człowieka. Zaznacza się trwałość pozytywnych zmian w postawach i zachowaniach, większa integracja osobowości, a także eliminacja niepożądanych cech w jej strukturze. Mistycy odznaczają się większą samokontrolą, silniejszą dynamiką życia, które jest bardziej twórcze i ustabilizowane. W kontaktach z innymi ludźmi wykazują większy altruizm, otwartość i szczerość. Zmiany mają także miejsce w zakresie filozofii życia, skali wartości i moralności. Doświadczenie mistyczne, o ile jest autentyczne, potęguje jego zwykłe cnoty, takie jak: pokora, miłosierdzie i czystość.

Ostatni rozdział dotyczy związków religii ze zdrowiem fizycznym i psychicznym człowieka. Wiele chorób, które trapią ludzi, można zaliczyć do gatunku schorzeń psychosomatycznych, czyli takich, w których czynniki psychiczne, np. gniew, poczucie winy czy lęk, są przyczyną dolegliwości fizycznych. Jak pokazują statystyki, jedna trzecia chorób fizycznych wynika z czynników psychologicznych. W organizmie ludzkim czynniki te ułatwiają powstawanie infekcji wirusowych i bakteryjnych oraz obniżają odporność organizmu, powodując chorobę. Na płaszczyźnie psychologicznej religia poprzez swoje treści i praktyki np. ideę przebaczenia, formy medytacji, zrozumienie i miłość bliźniego, jest w stanie wpływać na pozytywny stan umysłu, co prowadzi do „uzdrowienia duchowego” (*spiritual healing*) i w konsekwencji do przewyciężenia objawów choroby. Poprzez zwalczanie negatywnych czynników, które w większości wywołane są przez destrukcyjne i negatywne myśli zachowane w podświadomości, jednostka może przewyciężyć dolegliwości chorobowe i odzyskać zdrowie. Religia nie tylko pozwala scalić osobowość, ale i odgrywa niebagatelną rolę w leczeniu nerwic. Nerwicowiec — to człowiek skrajnie skoncentrowany na sobie. Nawet wówczas, gdy na innych polach działalności zdaje się być altruistą, to na pewnym odcinku życia zajmuje się wyłącznie sobą. Religia, oferując choremu człowiekowi zespół wierzeń i norm postępowania wskazujących sens jego egzystencji, stanowi doskonałe *panaceum* na nerwice. Dzięki religijnemu spojrzeniu na życie — poszerzającemu się w miarę rozwoju religijności — ludzie są w stanie uformować i zachować dojrzałą i zintegrowaną osobowość, co korzystnie wpływa na ich zdrowie.

Na potwierdzenie swej tezy Fontana cytuje interesujące wyniki badań, pokazujących ścisłą i dodatnią korelację pomiędzy religijnością a zdrowiem fizycznym i psychicznym człowieka. Wierzenia religijne zdają się pomagać w zmaganiu się z chorobą pacjentów chorych na raka, co znalazło potwierdzenie w badaniach przeprowadzonych przez psychologów i lekarzy w kilku krajach, m.in. Stanach Zjednoczonych, Szwajcarii, Kanadzie, Egipcie (s. 211). Religijność okazuje się być związana z niższym ryzykiem ataku serca, niższym wskaźnikiem umieralności na skutek ataku serca, dłuższą długością życia po zabiegach chirurgicznych. Oczywiście autor trzyma się obiektywizmu, wskazując na negatywne efekty religii w zakresie zdrowia

fizycznego, np. odrzucanie przez skrajne grupy religijne interwencji medycznej koniecznej do zachowania życia (transfuzje, szczepienia, profilaktyka prenatalna). Część badań nie potwierdza w pełni korelacji pomiędzy wierzeniami religijnymi a zdrowiem. Wyjaśniając te wyniki, autor wskazuje na różnicowanie metodologiczne prowadzonych badań oraz na szerokie spektrum zachowań określanych jako religijne.

Podsumowując wartość książki należy stwierdzić, że stanowi ona doskonałą pozycję z dziedziny psychologii religii. Po pierwsze, dostarcza obszernej i rzetelnej wiedzy o religii i religijności z psychologicznego punktu widzenia. Omawiając wpływ wierzeń i praktyk religijnych na życie ludzkie, umiejętnie łączy je ze strukturą i funkcjonowaniem osobowości oraz procesami psychicznymi zachodzącymi u człowieka w trakcie zetknięcia się z treściami religijnymi. Po drugie, książka prezentuje szerokie spektrum wiadomości o odmiennych kulturach i religiach, np. chrześcijaństwo, hinduizm, buddyzm, taoizm, islam. W dobie świata jako „globalnej wioski” stanowi to doskonałe tło dla zrozumienia procesów integracji oraz oddziaływania czynników kulturowych na myślenie i zachowanie ludzi różnych kultur. Po trzecie, wśród walorów formalnych należy podkreślić obiektywizm, jasność prezentowanych argumentów oraz komunikatywny i precyzyjny język, w którym przedstawiane są wyniki badań. Uzasadniając swoje tezy poprzez częste odwoływanie się do wyników badań psychologicznych, autorowi udało się spójnie połączyć treści humanistyczne z typową dla psychologii metodologią nauk empirycznych. Pewne rozszerzenie mogłoby dotyczyć zagadnień związanych z psychopatologią życia religijnego, gdyż w tym temacie wciąż brakuje zadowalających rezultatów i opracowań.

Książka Fontany przeznaczona jest dla szerokiego grona czytelników, począwszy od psychologów, poprzez teologów i osoby zajmujące się problematyką religioznawczą, do ludzi zainteresowanych zgłębianiem tajemnic ludzkiego umysłu i religii. Obiektywizm i szerokość spojrzenia obecne w książce sprawiają, że może ona pełnić rolę przewodnika po współczesnych zagadnieniach psychologii religii. Wiedza, której dostarcza, jednoznacznie potwierdza opinię, że jest to pozycja godna polecenia i uważnego przestudiowania.

Ks. Dariusz Krok

* * *