

ZJAWISKO COPINGU RELIGIJNEGO WŚRÓD CZŁONKÓW ART OF LIVING

Podłożem wszelkiego niepokoju, braku współpracy i zrozumienia między ludźmi jest stres. Wewnętrzny spokój każdego człowieka, pokój społeczny, powszechny pokój na całym świecie bierze początek w nas samych...

Sri Sri Ravi Shankar

Współcześnie coraz częściej poszukuje się konstruktywnych sposobów radzenia sobie z trudnościami życia i stresogennym środowiskiem. W kontekście coraz powszechniejszych warsztatów radzenia sobie ze stresem rodzi się pytanie, czym jest stres i jak można sobie z nim radzić.

Najpopularniejsza definicja fenomenologiczno-poznawcza Richarda S. Lazarusa i Susan Folkman mówi, że stresem jest „określona relacja (*relationship*) między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi”¹. Definiują oni radzenie sobie ze stresem jako ciągle zmieniający się wysiłek poznawczy i behawioralny, skierowany na specyficzne wymagania zewnętrzne i/lub wewnętrzne, które są oceniane jako przekraczające możliwości człowieka.

Wydaje się, że ośrodki rozwoju osobistego mają wiele do zaoferowania w walce ze stresem. Obserwuje się coraz bogatszą ofertę dla osób poszukujących skutecznej redukcji stresu, pluralizm szkół, prądów

¹ R.S. Lazarus, S. Folkman, *Stress, Appraisal and Coping*, New York 1984, s. 19, cyt. za: I. Heszten-Niejodek, *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie*, [w:] *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 3, red. J. Strelau, Gdańsk 2005, s. 470.

i koncepcji, wzrasta popularność oferty psychologicznej, intensyfikuje się psychologizacja życia codziennego. Istnieje cała gama kursów, wykładów, spotkań, specjalistycznych programów eliminujących stres, umożliwiających podniesienie poziomu energii i osiągnięcie równowagi wewnętrznej. Różne metody psychorelaksacyjne mają pomóc nie tylko radzić sobie ze stresem, ale także pogłębiać własny rozwój. Rynek przyciąga klientów na warsztaty rozwoju indywidualnego potencjału, oferuje wiedzę i praktyki pozwalające na głębokie doświadczenie samego siebie, obiecuje podnieść jakość życia we wszystkich jego aspektach:

Powstają nowe czasopisma, organizuje się kongresy i sympozja naukowe poświęcone samorealizacji i harmonijnemu rozwojowi osoby. W masowych nakładach ukazują się popularne książki Rogersa, Masłowa i ich zwolenników. Przedmiotem codziennych rozmów stają się takie sprawy, jak trening wrażliwości czy grupy spotkaniowe².

Istnieje szereg ośrodków, programów i kursów oferujących techniki konstruktywnego radzenia sobie ze stresem. Jednym z nich jest Art of Living („Sztuka Życia“, w skrócie AoL)³, będący częścią międzynarodowej organizacji charytatywno-edukacyjnej, AoL Foundation, założonej przez Sri Sri Ravi Shankara w 1982 roku. Działa ona w ponad 140 krajach świata na rzecz przywracania wartości ogólnoludzkich, posiada status międzynarodowej organizacji pozarządowej. Jej celami są: porozumienie i współpraca między ludźmi ponad podziałami kulturowymi, zachęcenie do niesienia pomocy innym oraz szeroko rozumiane podnoszenie jakości życia ludzkiego we wszystkich jego aspektach.

Kurs Art of Living część I jest paszportem do całej gamy programów zaawansowanych, z których można korzystać w polskich i międzynarodowych centrach Art of Living⁴. Kurs łączy starożytną mądrość jogi z wiedzą na temat skutecznego radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami współczesnego życia.

² J. Koziński, *Koncepcje psychologiczne człowieka*, Warszawa 1997, s. 255.

³ Strona internetowa Art of Living w Polsce: <http://www.artofliving.pl/> [dostęp: 19.10.2006].

⁴ Na przykład warsztaty wiedzy, program rozwoju i regeneracji ciała – szkoła Sri Sri Yogi, Divya Samaj Nirman – kurs ukierunkowany na „tworzenie doskonałego społeczeństwa” i podjęcie większej odpowiedzialności społecznej, Ayurveda – kurs medycyny naturalnej, Kurs APEX – Intensywny Kurs Osobistego Doskonalenia.

Jak informuje ulotka reklamująca:

Kurs Art of Living część I (kurs podstawowy) to praktyczny kurs, uczący rewitalizujących ćwiczeń i technik, które:

- eliminują stres, napięcia i depresję,
- poprawiają stan zdrowia fizycznego i psychicznego,
- podnoszą poziom energii, wydajność, wiarę w siebie i kreatywność,
- pomagają osiągnąć spokojny, jasny, skupiony stan umysłu,
- wyostrzają uważność, budzą entuzjazm i zaangażowanie,
- pozwalają bardziej cieszyć się życiem.

Praktyka, której uczą się adepci, jest w dużej mierze oparta o rytuały oddechowe, będące kluczowym połączeniem pomiędzy ciałem, umysłem i emocjami, rugujące z organizmu skumulowany stres, napięcia, toksyny. Techniki oddechowe, wraz z innymi praktycznymi narzędziami nauczanymi na treningu, umożliwiają osiągnięcie stanu głębokiego wypoczynku i odmłodzenia organizmu, co w rezultacie pozytywnie wpływa na wszystkie aspekty życia. Polepsza się zdolność do nauki, umiejętność podejmowania inicjatywy, komunikowania się i współpracy z ludźmi, radzenia sobie z konfliktami, pracy w grupie i czerpania większej radości z życia.

Sudarshan Krija (Sudarshan – znaczy lepsze, właściwe widzenie tego, kim jestem, Krija – działanie oczyszczające), będąca integralną częścią ścieżki AoL, to unikalna technika cykli oddechowych o potężnej mocy uzdrawiającej. Pozwala ona w naturalny sposób przywrócić równowagę w ciele i umyśle, a każda komórka wypełnia się życiową energią. Spontanicznie pojawia się spokój wewnętrzny, radość i entuzjazm do działania.

Obok nauki Sudarshan Kriji, w programie treningu znajdują się:

- asany – wybrane ćwiczenia jogi,
- purna joga – pozycje ciała połączone ze świadomym kierowaniem oddechu,
- pranayamy – ćwiczenia oddechowe,
- interaktywne procesy grupowe,
- uniwersalna, praktyczna wiedza o życiu i naturze ludzkiej,
- prawa rządzące umysłem i emocjami⁵.

⁵ Treść ulotki reklamującej kurs podstawowy Art of Living. Ulotka, pozyskana przy okazji przeprowadzania wywiadów, znajduje się obecnie w archiwum autorki.

Celem badań⁶ przeprowadzonych wśród osób praktykujących w organizacji Art of Living był opis ich aktywności zaradczej, dotarcie do sposobów konstruowania przez nie znaczenia stresu i metod radzenia sobie ze stresem, poszukanie odpowiedzi, jak oceniają one stresujące sytuacje oraz własne możliwości radzenia sobie z nimi.

OSOBY BADANE

Przebadano sześciu członków Art of Living (cztery kobiety i dwóch mężczyzn):

Agata K. (A.K.), lat 25,
 Dorota S. (D.S.), lat 35,
 Edyta U. (E.U.), lat 34,
 Ewa W. (E.W.), lat 27,
 Krzysztof F. (K.F.), lat 39,
 Mirosław Ch. (M.Ch.), lat 48.

METODA BADAŃ

W badaniach zastosowano metodę jakościowego wywiadu pogłębionego. Opierając się na tzw. dyspozycjach do wywiadu⁷, wygenerowano pytania, wokół których osoba badana mogłaby snuć swoją opowieść. Wywiad niestandardyzowany miał umożliwić badanym użycie ich własnych pojęć i osadzenie we własnym polu poznawczym. Jakościowy paradygmat interpretacyjny wydaje się szansą pogłębionego ujęcia, zbadania symbolicznego, myślowego konstruowania świata. Pozwala przybliżyć świat „innego”, usłyszeć, jak badany interpretuje świat, sięgając do jego języka i działania.

Obrazy schemat badania (*research design*) wyglądał następująco: każda rozmowa zaczynała się zaproszeniem do opowieści o uczestnictwie w kursach AoL, co było punktem wyjścia do pytań konkretyzujących

⁶ Badania przeprowadzono w roku 2006, we współpracy z Agatą Szyplińską.

⁷ Por. N.K. Denzin, *Reinterpretacja metody biograficznej*, [w:] *Metoda biograficzna w socjologii*, red. J. Włodarek, M. Ziółkowski, Warszawa 1990, s. 55–71.

się na wątku związanym ze sposobami radzenia sobie ze stresem. Dyspozycje traktowane były jako potencjalne zaplecze zagadnień i pytań, niekoniecznie więc zostały one zadane w przedstawionej poniżej kolejności czy formie:

- Czym jest dla Ciebie stres w życiu? Co jest dla Ciebie stresujące?

- Jak interpretujesz trudne sytuacje czy wydarzenia? Co one dla Ciebie oznaczają?

- Jak postępujesz w trudnych sytuacjach? Jakich sposobów używasz, by radzić sobie z trudnymi zdarzeniami w życiu? Co może pomóc w uporaniu się z problemami, zmartwieniami czy kłopotami?

- Czy praktyki radzenia sobie ze stresem, jakich uczy AoL, zmieniły coś w Twoim życiu? Co? Jak?

- Czy na co dzień pamiętasz o proponowanych przez AoL treściach światopoglądowych i praktykach? Czy pomagają Ci one w radzeniu sobie ze stresem?

Wywiady przeprowadzono po dwóch cotygodniowych, dwugodzinnych spotkaniach adeptów kursów Art of Living (*satsangi*), w których badaczki uczestniczyły (w części otwartej dla osób „niewtajemniczonych”) razem z grupą.

DYSKUSJA WYNIKÓW

Art of Living przyciąga tych, którzy cierpią z powodu stresów i skutków pogoni za nowoczesnością, szukają metod odprężenia, ale też możliwości rozwoju osobistego. Adeptci kursu AoL często stosują poznane techniki jako rozluźniającą formę gimnastyki, prowadzącą do poprawy samopoczucia i zdrowia. Traktują AoL jako trening psychologiczny poszerzający świadomość ciała i pogłębiający wiedzę na temat umysłu, zbiór technik redukujących stres i polepszających jakość życia. Rozmówcy wprost deklarują prozdrowotne, od stresowujące właściwości praktyk w AoL:

Praktyki głównie mają pomagać w redukowaniu stresu, oczyszczaniu ciała i umysłu [...] Jest sporo mowy o tym, jak poznawczo radzić sobie ze stresującym

środowiskiem – o tolerancji, akceptacji rzeczywistości i ludzi takimi, jakimi są. – E.W.

Wypowiedzi rozmówców świadczą o silnym wpływie Art of Living na ich światopogląd i codzienną praktykę. Zdobywana na zajęciach wiedza jest przyswajana, praktykowana i doświadczana w życiu:

W AoL przede wszystkim podkreśla się znaczenie szerokiej perspektywy postrzegania siebie w świecie i w odniesieniu do kwestii globalnych. Uczy to dystansu względem spraw ze swojego ogródka i pokory naszego ego w wyznaczaniu centrum wszechświata. Staram się o tym pamiętać i z pewnego oddalenia przyglądać się swojemu życiu, tak sukcesom, jak i problemom, i refleksyjnie podchodzić do zwykłej codzienności. – A.K.

Respondenci deklarują odczuwanie wewnętrznego spokoju, dystansu wobec siebie i świata, co pozwala na harmonijne funkcjonowanie na poziomie emocjonalnym, ale też na właściwe reagowanie i działanie w konkretnych sytuacjach. Emanuje z nich poczucie bezpieczeństwa w świecie i postawa pełna akceptacji w stosunku do zdarzeń i innych ludzi:

Życie traktuję jak przygodę – nie odpycham problemów, tylko je rozwiązuję – z poczuciem humoru i na spokojnie. W życiu bywa różnie – ciągła sinusoida, ale z roku na rok coraz więcej czuję, widzę i wiem, że nawet jak jest źle, to jest dobrze. Bozia nie próżnuje... – M.Ch.

To, czego dowiedziałam się na kursie podstawowym, potwierdza, że to, czym żyłam, było słuszne. Na przykład to, że im bardziej człowiekowi na czymś zależy, im bardziej napiera i jest rozgoryczony, to to nie wychodzi, z większym oporem się spotykasz. Trzeba odpuścić sobie, żeby to się przydarzyło, żeby coś wyszło. Że jak jest jakiś problem i się drażni, drażni, to jest dokładnie przeciwna reakcja. Takie rzeczy tu widzę. – D.S.

Rozmówców cechuje pozytywna emocjonalność, radość, poczucie głębokiego spełnienia i sensu, energia do życia i działania:

Jestem dużo bardziej radosna, mam dużo więcej entuzjazmu, bardzo dużo rzeczy robię. Bardzo dużo talentów odkryłam, które przez całe życie mi mówili, że czegoś nie umiesz, a tu się okazało, że umiem. Także żyję pełnią życia. Mam wszędzie przyjaciół. Jestem spontaniczna i szczerą, i gdziekolwiek się nie pojawię, tam zjawiają się przyjaciele. – E.U.

U respondentów przejawia się też wyrozumiałość wobec słabości człowieka, co chroni przed osądzaniem innych. Tak wyraża to jeden z badanych:

Staram się być świadomy każdej chwili, mieć przyjazne nastawienie do wszystkich ludzi, co wynika ze świadomości tego, że każdy stara się być dobry. Ludziom trzeba umieć wybaczać ich błędy, łaskawie do nich podchodzić.
– M.Ch.

Światopoglądowe przesłanie AoL ma praktyczne zastosowanie, w dużej mierze dotyczy sytuacji trudnych, stresujących, z którymi można sobie radzić w konstruktywny sposób. Poprzez koncentrację na teraźniejszości, akceptację tego, co się wydarza, pracę nad przekonaniami o sobie, innych i świecie, można świadomie działać na rzecz opanowywania stresogennych sytuacji. Konkretnie sposoby radzenia sobie – pozytywne myślenie, techniki medytacyjne, ćwiczenia oddechowe, uczestnictwo w wykładach, słuchanie kaset wiedzy⁸ – są formami pracy nad sobą, swoimi emocjami i myślami:

Generalnie treści i praktyki AoL są bardzo pomocne w usuwaniu stresu. Treści dają pewien dystans w stosunku do siebie i swoich problemów, więc nie przeżywa się stresu tak silnie, ale prowadząc miejski, szybki styl życia, nie sposób uniknąć stresowych sytuacji, z czym świetnie sobie radzę poprzez praktyki oddechowe, które natychmiastowo wyciszają – K.F.

Na kursach AoL uczy się samopomocy emocjonalnej, pracy nad niezdrowymi i nieświadomie uprawianymi rytuałami wyobrażeniowymi, takimi jak martwienie się, zdenerwowanie, złość, zazdrość, nienawiść i tym podobne. Przekazuje się adeptom podstawy higieny psychicznej: że od tego, jakie wyobrażenia pielęgnujemy, zależy stan naszego organizmu i, w efekcie, nasze życie. Przekonuje się, że pozytywne myślenie zmienia nastroj, wprowadza więcej pozytywnych emocji, większą radość i sens życia, daje spokój i poczucie głębokiego spełnienia. Respondenci deklarują zdolność doszukania się zdrowego sensu w każdej sytuacji życiowej, skupienie na rozwiązywaniu problemów tu i teraz, bez przywiązania do

⁸ Jedna z respondentek w wywiadzie wspomina o tzw. kasetach wiedzy, nagraniach z przesłaniem światopoglądowym, tekstami do wizualizacji i medytacji. Nagrania są dostępne dla adeptów Art of Living – autorka nie miała do nich dostępu.

wyniku. Są świadomi, że nasze fundamentalne przekonania mają głęboki wpływ na nasze życie:

Nawet takie spotkania cotygodniowe przypominają mi o... o tym, co jest ważne, o tym, żeby nie dać się zagonić w kozi róg. Żeby wiedzieć, że to, co wydaje mi się np. tragedią straszliwą, że to wcale nie jest tragedia, że to jest coś, co zaraz mija, i w ogóle nie jest to żaden problem. Tylko ja o tym zapominam w danym momencie, ponieważ mój umysł jest tak przestoniony, że po prostu sobie tutaj siadam, robię praktykę i już wiem... I podobnie jest w praktyce Iyengara. Po praktyce jakby oczyszcza się ten umysł i przestaje biegać, jest stały i wtedy po prostu wiem, co jest ważne. Także taki dystans do tego, co się wydarza, mi to daje i dużo spokoju, i takiego zaufania do siebie, do życia. – E.W.

Pozytywne myślenie, techniki medytacyjne, ćwiczenia oddechowe (pranayama) zajmują ważne miejsce w licznych systemach psychoterapii ciała i zarządzania stresem, choćby w celach relaksacji ciała, poprawienia koncentracji czy uspokojenia myśli. Techniki, jakie proponuje AoL, oferują parametry holistyczne – całościowe, a nie wycinkowe podejście do człowieka:

Są różne techniki oddechowe, które pomagają wyrzucić wszystkie toksyny, różne stresy, napięcia życiowe; pomagają różne sytuacje życiowe rozwiązać, które się przydarzają. Poza tym są medytacje, które są odżywką dla umysłu. I są ćwiczenia fizyczne: łagodne i efektywne: 20 minut pobudza każdy organ w ciele. Ciało jest zdrowsze. – E.U.

Pranayama, medytacja: to jest coś, co oczyszcza umysł z różnych toksyn, takie codzienne odkurzanie naszych stresów. – E.W.

Praktyki proponowane przez AoL to w dużej mierze zbiór technik redukujących stres i polepszających jakość życia. Jednak, na co warto zwrócić uwagę, pojawiają się też głosy o poszukiwaniu na drodze tych praktyk swej duchowej ścieżki. Art of Living definiuje się jako organizacja ponadreligijna – niezależnie od uwarunkowań kulturowych, historycznych, a nawet wyznaniowych wspólnota ma być otwarta dla każdego, jej członkowie są wyznawcami różnych religii. Czerpie ideowe inspiracje z tradycji religijnych Wschodu (technika oddechowa Sudarshan Kriya, joga, Ayurveda), jednocześnie kierując się ku współczesności i jej problemom. Stosowanie specyficznych praktyk i metod rozwojowych

służących samorealizacji zbliża AoL do nurtu New Age⁹ czy paradygmatu Nowej Duchowości.

Duchowość w psychologii jest rozmaicie konceptualizowana, m.in. w kategoriach zdolności jednostek do kierowania własnym życiem. Robert A. Emmons ukuł pojęcie tzw. inteligencji duchowej, na którą składa się m.in. zdolność do odczuwania transcendencji, umiejętność sakralizacji codzienności oraz umiejętność rozwiązywania problemów dzięki wykorzystaniu swoich zasobów duchowych¹⁰.

W dobie indywidualizacji religijnych światopoglądów Paul Heelas stawia tezę o „rewolucji duchowej”, przejściu od religii do duchowości¹¹. Prywatyzacja religijności i sekularyzacja, wyraźnie zaznaczające się w Europie, wiążą się z rozpowszechnianiem się pozainstytucjonalnych form religijności, nieteistycznych systemów wiary, świeckich ideologii i rytów. Pojawia się nowy typ religijności określanej jako „religijność prywatna” czy „religijność niewidzialna”, skoncentrowana nie na uczestnictwie we wspólnych praktykach kultowych, ale na subiektywnym zorientowaniu na wartości i wybory życiowe¹². Indywidualny system znaczeniowy łączy rozmaite zbiory idei, zarówno religijne, jak i świeckie. Współczesny człowiek kształtuje swoją wiarę na swój sposób, kreuje własny model religii, podejrzliwie podchodząc do wszelkich religijnych metaopowieści. Konstruowane tożsamości religijne znajdują swój wyraz jako religijność selektywna lub pozakościelna – będąca zawsze w procesie, zróżnicowana i rozproszona, bez ścisłych unormowań,

⁹ Na New Age składa się, m.in., następujący pakiet zjawisk: przynależność do tzw. grup samopomocy (*self help groups*), nacisk na jakość życia oraz zainteresowanie zdrowiem (*well-being*), samodoskonaleniem się i psychoterapią oraz niekonwencjonalnymi praktykami leczniczymi (bioenergoterapia, homeopatia, ziołolecznictwo, akupunktura, akupresura, orientalne techniki masażu itp.), a także mistycznymi tradycjami Wschodu i Zachodu (takimi jak nauki Gurdżijewa, teozofia, antropozofia), religiami orientalnymi (hinduizm, buddyzm, taoizm) oraz technikami medytacyjnymi czy jogą (pojmowanymi w oderwaniu od konkretnej religii). Por. B. Dobroczyński, *New Age*, Kraków 1997, s. 9–10.

¹⁰ Za: K. Leszczyńska, Z. Pasek, *Nowa duchowość w badaniach społecznych*, [w:] *Nowa duchowość w społeczeństwach monokulturowych i pluralistycznych*, red. K. Leszczyńska, Z. Pasek, Kraków 2008, s. 12–13.

¹¹ Za: J. Mariański, *Powrót sacrum*, <http://tygodnik.onet.pl/32,0,15014,artykul.html> [dostęp: 27.09.2008].

¹² T. Luckmann, *Niewidzialna religia. Problem religii we współczesnym społeczeństwie*, przeł. L. Bluszcz, Kraków 1996, s. 155.

płynna. Następuje przejście od religii losu do religii wyboru. Ikona ortodoksji zostaje zastąpiona ikoną wyboru¹³. Powstają niezliczone, indywidualne modele świętego kosmosu, łączące elementy pochodzące z różnych tradycji religijnych i duchowych – swoisty *do-it-yourself spiritual mélange*¹⁴.

Mieszanie się różnych wątków religijnych, migracja praktyk religijnych, przepływ wierzeń oraz transmisja religii prowadzą współcześnie do swoistej dyfuzji kultur religijnych, synkretyzmu i pluralizmu. Powstają nowe, zindywidualizowane systemy wierzeń, duchowy patchwork, eklektyzm wierzeń i praktyk, „religijny *bricolage*”¹⁵. Wzrasta różnorodność w obszarze religijności, intensyfikuje się hybrydyzacja i dekompozycja form religijności¹⁶.

Art of Living wpisuje się w te zmiany we współczesnej religijności, w ową „rewolucję duchową”. Tak mówi o duchowości w kontekście podejmowanych w AoL praktyk jedna z respondentek:

Art of Living nie jest religią. Jest nie tyle czymś religijnym, co duchowym, bazującym na uniwersalnych prawdach, a praktyki nie mają wydzźwięku modelitewnego, a raczej są technikami pracy wewnętrznej. Wiele osób w AoL, które znam, jest chrześcijanami i niezależnie widzą te sfery. Jednak są też ludzie, którzy traktują praktyki AoL jako coś, co im wypełnia potrzeby religijne, co im wystarcza. Niektórzy z nich tworzą sobie taką świecką religię, a inni szukają w naukach AoL mowy o Bogu, ale rozumianym inaczej niż w chrześcijaństwie, bo jako inteligentną energię miłości przenikającą wszystko, co istnieje, i jest też w każdym człowieku. Dla mnie nie ma w tym sprzeczności, choć wiem, że

¹³ Inspiracją dla ukutych pojęć są Leach’owskie ikony przewrotu i ortodoksji. Edmund Leach, analizując ruchy społeczno-religijne, zwraca uwagę na dwa przeciwstawne wzory systemów mediacyjnych w religii. Pierwszy z nich: „ikona ortodoksji”, to hierarchiczny model związany z ortodoksyjną teologią katolicką (kapłan jest tu pośrednikiem między człowiekiem a bóstwem). „Ikona przewrotu” wyraża zaś niehierarchiczny model (Bóg bezpośrednio obdarza łaską wierzących i tchnie w nich ducha charyzmy). Por. E. Leach, D.A. Aycock, *Siostra Mojżesza*, przeł. M. Buchowski, H. Burszta, W. Burszta, Poznań 1998.

¹⁴ S.H. Kale, *Spirituality, Religion, and Globalization*, 2004, <http://jmk.sagepub.com/cgi/content/abstract/24/2/92> [dostęp: 27.04.2009].

¹⁵ D. Hervieu-Léger, *Religia jako pamięć*, przeł. M. Bielawska, Kraków 1999, s. 229.

¹⁶ Zob. E. Barker, *Jeszcze więcej różnorodności doświadczeń i pluralizmu religijnego we współczesnej Europie*, [w:] *Religia i religijność w warunkach globalizacji*, red. M. Libiszowska-Żółtkowska, Kraków 2007, s. 127–143.

niejeden ksiądz oskarżyłby mnie o gnostycką herezję, ale chrześcijańscy mistycy chyba by się z tym zgodzili. – A.K.

W tej perspektywie warto podjąć się przeanalizowania przeprowadzonych wywiadów pod kątem religijnego czy raczej duchowego systemu odniesień w radzeniu sobie ze stresem. Wybrano do tego celu konstrukt *copingu* religijnego (religijne radzenie sobie) Kennetha Pargamenta¹⁷, rozwinięty dla potrzeb psychologii religii przez przyjęcie założenia o możliwości rozszerzenia słowa „religijny” o wymiary „duchowe” (doświadczenie *sacrum* także poza instytucją Kościoła), i w tym kodzie należy odczytywać poniższe interpretacje.

Paul Pruyser zauważył, że religia może być definiowana jako sposób rozwiązywania problemów¹⁸. Pargament zaś rozwinął pojęcie radzenia sobie z trudnościami zapośredniczonego w religii. *Coping* (radzenie sobie) jest procesem, za pomocą którego ludzie odzyskują poczucie sensu w stresujących warunkach. Zasadniczą rolę w *copingu* odgrywa system orientacyjny, czyli: zwyczaje, wartości, relacje, przekonania (w tym religijne) i osobowość danego człowieka. *Coping* jest mocno zakorzeniony w kulturze, która wpływa na rodzaj zdarzeń, sposób mówienia o nich, ocenę zdarzeń, metody i efekty *copingu*. Kultura i religia oddziałują na rodzaj moralnych i etycznych ocen.

Dla wielu specjalistów od zdrowia psychicznego rola religii w *copingu* sprowadza się do zapewniania ukojenia i pocieszenia (pokutuje też stereotypowy obraz religii jako mechanizmu obronnego przed konfrontacją z rzeczywistością). Ale religia oferuje również sens życia, zdrowie psychiczne, obcowanie z *sacrum* i wiarę w lepszy świat. Siła religii leży w tym, że daje zdolność do oceniania negatywnych zdarzeń z innej perspektywy. Kryzysy mogą się stać okazją do zbliżenia się do Boga. Cierpienie może być szansą wyznania grzechów i oczyszczenia. Religia umieszcza negatywne wydarzenia w pozytywnym kontekście sakralnym, nie przecząc zmianie, która zaszła.

Pargament proponuje funkcjonalne podejście do religii i roli, jaką pełni ona w życiu jednostek. Najbardziej interesuje go, jak ludzie wyrażają

¹⁷ K.I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping*, New York-London 1997.

¹⁸ P.W. Pruyser, *A Dynamic Psychology of Religion*, New York 1968.

swą religijność w trudnych sytuacjach życiowych. Twierdzi, że konkretne sposoby religijnego radzenia sobie są lepszymi wskaźnikami zastosowania religijności w trudnych sytuacjach niż ogólne wskaźniki religijności czy orientacji religijnych. Pargament podkreśla rolę, znaczenie oraz funkcje *copingu* religijnego i procesu uzyskiwania znaczenia (*significance*) w życiu jednostek, w trudnych, często granicznych momentach życiowych. Uaktualniona wersja kwestionariusza RCOPE¹⁹, składająca się z 21 podskal, opiera się na teoretycznym założeniu, że religijne radzenie sobie obejmuje pięć zasadniczych funkcji, to jest:

1) nadawanie sensu (np. religijne interpretowanie sensu stresującej sytuacji),

2) uzyskiwanie kontroli (np. religijne sposoby sprawowania kontroli nad stresem),

3) zapewnianie komfortu psychicznego oraz duchowej łączności (np. religijne sposoby przynoszące ukojenie i jednocześnie zbliżające do Boga),

4) zapewnianie intymności związków z innymi i bliskości Boga (afiliacja, bycie blisko innych poprzez jedność z Bogiem),

5) przemiana życia (metamorfoza życia i samego siebie poprzez religię w celu lepszego poradzenia sobie)²⁰.

Pargament wymienia trzy rodzaje *copingu* religijnego: 1. autodyrektywny (poleganie tylko na sobie, *the self-directing approach, control by the self*), 2. uległy (pasywne zdanie się na Boga), 3. partnerski (współpraca z Bogiem w przezwyciężaniu trudności, *interactive with God*). Badania wykazały, że najbardziej efektywny w radzeniu sobie z negatywnymi zdarzeniami jest model współpracy z Bogiem, który wiąże się z wysokim poczuciem kontroli i wysoką samooceną²¹.

Na podstawie przeprowadzonych wywiadów udało się wyodrębnić następujące formy radzenia sobie w kontekście teorii Pargamenta:

¹⁹ Skale RCOPE Pargamenta do badania religijnych sposobów radzenia sobie (skrót od „Religious Coping”).

²⁰ K.I. Pargament, H.G. Koenig, L.M. Perez, *The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE*, „Journal of Clinical Psychology” 56, nr 4 (April 2000), s. 519-543.

²¹ K.I. Pargament, *The Psychology of Religion...*, *op. cit.*, s. 180-183.

Jeśli chodzi o funkcję „nadawanie sensu”, AoL sprzyja klimatowi oceny stresora przez pryzmat duchowości jako czegoś dobrego i potencjalnie korzystnego. Codzienne zdarzenia respondenci traktują z uwagą i spokojem, a także przypisują im transcendentne znaczenie. Rozmówcy mówili o Bogu czuwającym nad ich dobrem, zatem może być to jedno ze źródeł wspólnego im poczucia bezpieczeństwa i zaufania, że wszystko, co ich spotyka, ma sens:

Generalnie czuję się bezpiecznie w świecie i wierzę, że cokolwiek się dzieje, nic złego nie może dotknąć mojego rdzenia, mojego „jestem”. Wierzę, że Bóg opiekuje się mną i prowadzi mnie każdego dnia, dając mi różne wskazówki, podsyłając sytuacje. Moim zadaniem jest właściwie je odczytywać i reagować. Dużo się zmienia, kiedy się interpretuje wszelkie zdarzenia jako znaczące – nie można w tym też przesadzać, ale jeśli zachować umiar, to życie jawi się jako fascynująca duchowa ścieżka... – A.K.

W funkcji „uzyskiwanie kontroli” zaznacza się religijne radzenie sobie przez współpracę: poszukiwanie kontroli poprzez partnerstwo z Bogiem w rozwiązywaniu problemu. Respondenci charakteryzują się partnerstwem w *copingu*, co wiąże się z wysokim poczuciem kontroli i wysoką samooceną. Nikt nie reprezentuje pasywnego stylu *copingu* religijnego, co wskazuje na wysoki stopień kompetencji psychospołecznych. Można również zauważyć samodzielne religijne radzenie sobie. Adeptci AoL stosują aktywne techniki radzenia sobie, począwszy od ćwiczeń fizycznych, aż po praktykę duchową, a wszystkie te zachowania zdają się być swoistym narzędziem transgresji siebie i swych ograniczeń. Głównym celem aktywności fizycznej, stosowanej jako destresor (odreagowanie stresu), jest lepsze samopoczucie po zakończeniu ćwiczeń niż przed ich rozpoczęciem (a nie poprawa kondycji, sylwetki czy rekordu). Respondenci w dużej mierze wykazują też styl autodyrektywny w religijnym radzeniu sobie, mają wyższy poziom osobistej kontroli, większe poczucie autonomii i samoakceptacji. Styl podkreślający indywidualną odpowiedzialność i aktywność jednostki w rozwiązywaniu problemu jest tu jednak wyważony – osoby badane są świadome, że nie na wszystko ma się wpływ. Jedna z respondentek

wspomina o poszukiwaniu przewodnika, którego ostatecznie znalazła w sobie:

Ja chciałam znaleźć właśnie takiego przewodnika duchowego, właściwie szczęścia, prawda?... Tak jak wszyscy szukają szczęścia w życiu... Tego szukałam. Ponieważ szczęście zależy od stanu umysłu – kogoś, kto zna ten umysł i może cię pokierować albo pokazać, w jaki sposób można dotrzeć do tego szczęścia. No i... wyjechałam do Indii, jeździłam przez parę miesięcy i właśnie szukałam takiego przewodnika. Ale nie znalazłam tam w ogóle! Wprost przeciwnie. Nic mi się tam nie podobało. Wszystko wydawało się takie komercyjne, sztuczne i nieprawdziwe. I wtedy wróciłam do Polski i w Polsce poszłam na kurs Sztuki Życia – po wędrówce w Indiach. I właśnie tu znalazłam to, co całe życie szukałam. Naprawdę. Miałam takie wrażenie, że odnalazłam to coś, co szukałam. Samą siebie. – E.U.

W funkcji „zapewniania komfortu psychicznego oraz duchowej łączności” pojawia się metoda religijnego oczyszczenia (poszukiwanie duchowego oczyszczenia poprzez działanie religijne) oraz duchowa łączność (doznanie poczucia łączności z transcendentnymi siłami):

Przed medytacją śpiewamy sylabę OM, a potem relaksujemy się, przyjmując postawę obserwatora wobec pojawiających się myśli, a czasem koncentrujemy się na duchowym sercu lub „trzecim oku”, które są czakrami – energetycznymi centrami w ciele. Potem pojawia się odczucie otwierania takiego centrum, spokoju i radości. – D.S.

Funkcja „zapewniania intymności związków z innymi i bliskości Boga” realizuje się poprzez religijne pomaganie (próby udzielania innym ludziom duchowego wsparcia i psychicznego komfortu). AoL uczy tolerancji i szacunku wobec wszystkich istot żywych i przyrody. Uczestnicy zdają się realizować w swoim życiu wysokie wartości moralne, zwracając się ku altruistycznym działaniom. Tak przedstawia to respondentka:

AoL, będąc organizacją charytatywną, propaguje też różne formy działań na rzecz innych ludzi i podejmowania wyzwania niesienia pomocy potrzebującym na całym świecie. Już na podstawowym kursie zastanawiamy się nad tym, za co jesteśmy odpowiedzialni, a za co nie, i pod koniec okazuje się, że w zasadzie jesteśmy odpowiedzialni za wszystkie swoje działania, jak i za brak działań,

a zatem nie pozostaje nic innego, jak zacząć odrabiać zaległości! Staram się każdego dnia zrobić coś dla innych, coś znaczącego. Czasem jest to jakaś pomoc, konkretne działania, ale równie dobrze uważna rozmowa czy ciepło dane komuś podczas spotkania. – A.K.

Natomiast religijne radzenie sobie w funkcji: „przemiana życia” dokonuje się przez szukanie w religii pomocy w przejściu od złości, cierpienia i strachu związanego z poczuciem krzywdy – do ukojenia. Strategia przemiany obejmuje zachowania polegające na dokonywaniu zmian w samym sobie, w hierarchii wartości i celów życiowych, we własnym zachowaniu. Zmiany te, czynione w obliczu trudności i zagrożenia, mają ułatwić jednostce funkcjonowanie w nowych warunkach:

W sumie nie funkcjonuję jakoś inaczej, ale mam wrażenie, że krytyka innych w stosunku do mnie jest mi prawie że obojętna, to znaczy nie rani mnie, ale daje mi do myślenia, że może coś powinnam zmienić w swoim postępowaniu, natomiast to nie jest tak, że zaszyję się w kąt i płaczę, jak kiedyś bywało. Taka bardziej uodporniona jestem na życie, na problemy... – D.S.

W wypowiedziach respondentów daje się zauważyć model aktywnego rozwiązywania trudności przez koncentrację na problemie: pokonywanie trudności przez zdecydowane, racjonalne i planowe działanie, przemyślenie i analizę sytuacji, poszukiwanie alternatywnych sposobów rozwiązania problemu. Wyraźne jest również kontrolowanie emocji: zachowania ukierunkowane na opanowanie i stłumienie własnych negatywnych emocji przez ograniczenie ekspresji emocjonalnej, niedopuszczanie do siebie negatywnych myśli, co zapobiega utracie równowagi emocjonalnej.

Do fenomenów doświadczanych przez respondentów zaliczają się także stany bycia „tu i teraz”, odczuwania harmonii w przyrodzie i w relacjach z innymi, dostrojenia, tajemnicy oraz cudowności zwykłych sytuacji, poczucie bycia w relacji z odrębnym od ja, transcendentnym bytem. W ten sposób kształtuje się, zdaniem Davida Haya, najdojrzała forma duchowości, nazywana przez niego „świadomością relacyjną”, która przenika zarówno świecką sferę światopoglądu, jak i religijną²².

²² Za: P.M. Socha, *Wybrane współczesne psychologiczne teorie duchowości*, „Nomos” 2003, nr 43/44, s. 23.

To już jest tajemnica, nie moja, tylko gdzieś tam odgórna. Ja myślę, że świadomość też się zmieniła, myślę, że to jest jakiś wpływ kogoś wyżej, nie mój. Taka taska... – M.Ch.

Takie jakby, „mini-cuda” się wydarzają i w ten czas człowiek się zastanawia: Boże, jakie to jest cudowne. Tak się czasami pewne okoliczności składają albo cykle różnych rzeczy, że po prostu chciałoby się z zachwytem powiedzieć: cud. To jest takie nadprzyrodzone jakby. Można powiedzieć, że tak się miało wydarzyć, tak było zaplanowane... – E.U.

Są takie momenty współodczuwania ze wszystkim, ale to chyba nie wynika z tego, że tu jestem, to po prostu się dzieje. Akurat Sztuka Życia nie zmieniła np. mojego stosunku do przyrody – te rzeczy były dla mnie oczywiste. Nie otworzyła mi na to oczu, bo były otwarte. [...] I od nas zależy, co się wybiera. I wydaje mi się, że ci, którzy żyją taką prawdziwą duchowością, to zdają sobie sprawę, że zaśmiecanie jest zaśmiecaniem własnego domu, planety. Ale nie wiem... – D.S.

Ogromnie ważnym zasobem w radzeniu sobie (*coping resources*) jest wsparcie społeczne – znaczące kontakty z rodziną, przyjaciółmi, psychoterapeutami, przywódcami duchowymi, jakąkolwiek osobą i/lub grupą, do której można się zwrócić o wsparcie. Również w AoL istotne wydają się być potrzeby afiliatywne, wspólnotowe (poczucie bliskości z członkami grupy, zdobycie przyjaciół, atmosfera panująca w grupie). AoL odpowiada na afiliatywne potrzeby osób zaangażowanych, poprzez zasadę „pokrewieństwa w wierze”, przeniesieniem stosunków pokrewieństwa na jednostki nie połączone więzami krwi²³:

Grupa daje wsparcie – w momencie, kiedy tu przychodzę i np. Ela coś przeczyta mądrego, w domu nie mam czasu, żeby sobie posłuchać kaset wiedzy... To są osoby, które w pewien sposób myślą, w pewien sposób żyją. Różnice wiekowe nie są ważne, ważne, że spotykamy się wszyscy w konkretnym wspólnym celu. – E.U.

Tu jest wszystko: medytacja, taniec, radość, jest głęboka cisza, wiedza, wszystko, co może być. Spotykam bardzo dużo ciekawych ludzi na całym świecie. Takich ludzi, którzy dają coś z siebie. No, taką prawdziwą duchowość. W sensie... Coś co... co widać w oczach ludzi, z którymi przebywam. – E.U.

²³ T. Paleczny, *W poszukiwaniu utraconego raju*, Kraków 1998, s. 10.

Dla członków AoL rola założyciela i zarazem przywódcy duchowego Ravi Shankara zdaje się być raczej drugoplanowa, choć wielce inspirująca. Dla jednej osoby jest to mistrz, ktoś na kształt guru, który „oddzielił światło od ciemności”. Pozostali respondenci nie nadają mu aż tak wielkiego znaczenia w swym życiu, choć doceniają jego pracę jako duchowego nauczyciela.

Interesujące wydaje się, że dwie osoby początkujące postrzegają AoL bardziej jako praktyczny kurs, zestaw ćwiczeń i technik, które eliminują stres, poprawiają stan zdrowia fizycznego i psychicznego, pomagają osiągnąć skupiony stan umysłu. Nie włączają one w opis doświadczenia kursu AoL konotacji parareligijnych czy duchowych. Pozostali respondenci charakteryzują się rozbudzoną wrażliwością duchową, silną motywacją rozwoju osobistego oraz chęcią praktykowania. Są bardzo entuzjastycznie nastawieni do zgłębiania ścieżki duchowej. Osoby bardziej zaawansowane, z większym stażem w organizacji, znajdowały się bądź w fazie wielorakich poszukiwań, w stanie gorących filozoficznych dociekań egzystencjalno-duchowych – silna była u nich komponenta poszukującej orientacji religijnej („*religion as questioning*” w sensie koncepcji Daniela Batsona²⁴), bądź praktykują AoL jako swoją ścieżkę duchową. Widzą one w AoL uniwersalną, praktyczną wiedzę o życiu i naturze ludzkiej, ale też miejsce na osobistą praktykę i ścieżkę duchową. Jedna z respondentek znalazła w AoL swego mistrza duchowego, druga „łączy” słowa Chrystusa ze „Wschodem”:

Ja nigdy nie odeszłam od chrześcijaństwa. Miłość, Chrystus – to jest gdzieś głęboko zakorzenione. To się bardzo fajnie łączy: Wschód z tym, co mówi Chrystus. AoL pogłębił jednak moją duchowość. – E.W.

²⁴Daniel Batson wyodrębnił religię jako środek, cel i poszukiwanie. Orientacja poszukująca jawi się jako wolność od uwikłania doktrynalnego, kojarzona jest z elastycznością, otwartością umysłu, poleganiem na sobie i samoaktualizacją, a także z tolerancją wobec innych i wrażliwością na ich potrzeby. Por. C.D. Batson, W.L. Ventis, P. Schoenrade, *Religion and the Individual. A Social-Psychological Perspective*, London–New York 1993; P. Socha, *Przemiany motywacji stosunku do religii w koncepcjach orientacji religijnych*, „*Studia Religiołogica*” 1991, nr 24, s. 65–87; *Idem, Developmental Concerns of the Quest Religious Orientation*, „*Polish Quarterly of Developmental Psychology*” 1995, nr 1(3), s. 135–142.

Osoby zaawansowane niekoniecznie definiują AoL w terminach religijności, aczkolwiek ich członkostwo w tej organizacji zdaje się spełniać podobną rolę – AoL funkcjonuje tu jako metoda duchowej ścieżki. Osoby te postrzegają wartości i idee prezentowane przez różne tradycje jako uzupełniające się wzajemnie. Członkostwo w AoL stanowi dla nich jedną z możliwych form zaspokojenia potrzeby samodoskonalenia i rozwoju duchowego. Jednostki o tego typu oczekiwaniach z reguły poszukują ruchów, które ze względu na akcentowanie potencjału ludzkiej psychiki Paul Heelas nazywa „religiami jaźni” (*self-religions*)²⁵. Osoby „ze stażem” w AoL mówiły, że znalazły już swoją drogę, teraz pogłębiają tylko rozwój w wybranym kierunku:

Jak się coś znajdzie, to się nie szuka już czegoś nowego. Kiedyś tak. Aczkolwiek dzięki temu, że tu głęboko wchodzę, to rozumiem wszystko inne: i buddyzm, i katolicyzm, i wszystko inne. Otwierają się takie ścieżki na wszystko. Jak w coś jednego głęboko wchodzisz, to nagle zaczynasz rozumieć wszystko dookoła. – E.U.

Orientacja poszukująca czy poszukiwanie swej duchowej ścieżki stanowi również indywidualny nośnik nowych ruchów religijnych (NRR). Zasadne byłoby dokonanie porównania AoL z NRR (na co nie pozwala charakter tej pracy). Cały nurt NRR, jak twierdzi Halina Grzymała-Moszczyńska, zdaje się być swoistym:

[...] intelektualno-światopoglądowym protestem przeciwko zdominowaniu życia społeczeństwa zachodniego przez wartości materialne. Protest ten objął odrzucenie panującej tam tradycji religijnej i zwrócenie się ku tradycjom religii wschodnich²⁶.

W religii chrześcijańskiej wydaje się być za mało autentycznych przywódców duchowych. Natomiast tradycje Wschodu jawią się na tym tle jako atrakcyjna alternatywa:

[...] nigdy nie były używane instrumentalnie przez władzę ekonomiczną lub polityczną, działają tam autentyczni przywódcy duchowi,

²⁴ P. Heelas, *Californian Self-Religions and Socialising the Subjective*, [w:] *New Religious Movements: A Perspective for Understanding Society*, red. E. Barker, New York-Toronto 1982.

²⁶ H. Grzymała-Moszczyńska, *Psychologia religii. Wybrane zagadnienia*, Kraków 1991, s. 121.

a tradycja dostarcza możliwości autentycznych doświadczeń religijnych. Dlatego podjęto próbę włączenia osiągnięć myśli i praktyk religijnych Wschodu w kulturę zachodnią²⁷.

Niektórzy badacze, jak np. Marc Galanter²⁸, widzą wprost w nowych ruchach religijnych rodzaj terapii dla zaburzeń psychicznych uwarunkowanych stresogennym charakterem życia społecznego. W łonie AoL widać również terapeutyczne właściwości (korzystny klimat interpersonalny, bezpośrednie kontakty twarzą w twarz, zbiorowe dążenie do realizacji jednego, nadrzędnego celu).

Praktykowanie technik Wschodu, jakie ma miejsce w AoL na Zachodzie, zdaje się odpowiadać na potrzeby, których nie zaspokaja tutejsza duchowa tradycja. AoL nie neguje jednak chrześcijańskich wartości, norm moralnych czy praktyk życia codziennego, lecz jedynie je uzupełnia i integruje się z nimi. Ujawnia się tu swoisty synkretyzm, tzn. proces wzajemnego ścierania się i interferencji dwóch jakości: tradycyjnego systemu religijnego (katolicyzm) i wątków orientalnych, jakie proponuje Art of Living. Respondenci reprezentują tolerancyjną postawę do zjawiska nowych ruchów religijnych i otwartość na dialog światopoglądowy. W członkach grupy AoL kształtowane jest przekonanie, że wszystkie inne poglądy i wyznania są ciekawe, poszerzają horyzonty, ubogacają, otwierają – propagowana jest postawa tolerancyjna i taką też postawę przedstawiają rozmówcy. Nowe ruchy religijne i ich różne odmiany, nawet jeżeli stanowią zjawisko marginesowe, są dla informatorów pozytywnym elementem naszego społecznego pejzażu. Mają oni świadomość zapożyczeń ideowych i pewnych dostosowań tradycji Wschodu do lokalnego kontekstu kulturowego, także w Art of Living:

Praktyki głównie mają pomagać w redukowaniu stresu, oczyszczaniu z niego ciała i umysłu i trwają zaledwie pół godziny–45 minut dziennie, co ma nie kolidować z obowiązkami. Poza tym na kursach jest sporo mowy o tym, jak poznawczo radzić sobie ze stresującym środowiskiem – o tolerancji, akceptacji

²⁷ *Ibidem*, s.122.

²⁸ M. Galanter, „Moonis” *Get Married a Psychiatric Follow-up of the Charismatic Religious Sect*, „American Journal of Psychiatry” 1986, s. 153.

rzeczywistości i ludzi takimi, jakimi są. Są to kwestie potrzebne każdemu, ale mam wrażenie, że w doborze sposobów, w jakie się te treści przekazuje, i przykładów – metafor, mają spotykać się z potrzebami i stylem myślenia ludzi na Zachodzie. – K.F.

Bibliografia:

Barker E., *Jeszcze więcej różnorodności doświadczeń i pluralizmu religijnego we współczesnej Europie*, [w:] *Religia i religijność w warunkach globalizacji*, red. M. Libiszowska-Żółtkowska, Kraków 2007.

Batson C.D., Ventis W.L., Schoenrade P., *Religion and the Individual. A Social-Psychological Perspective*, London–New York 1993.

Denzin N.K., *Reinterpretacja metody biograficznej*, [w:] *Metoda biograficzna w socjologii*, red. J. Włodarek, M. Ziółkowski, Warszawa 1990, s. 55–71.

Dobraczyński B., *New Age*, Kraków 1997.

Duchowy rozwój człowieka. Fazy życia, osobowość, wiara, religijność, red. P.M. Socha., Kraków 2000.

Galanter M., „Moonis” *Get Married a Psychiatric Follow-up of the Charismatic Religious Sect*, „*American Journal of Psychiatry*” 1986.

Grzymała-Moszczyńska H., *Psychologia religii. Wybrane zagadnienia*, Kraków 1991.

Heelas P., *Californian Self-Religions and Socialising the Subjective*, [w:] *New Religious Movements: A Perspective for Understanding Society*, red. E. Barker, New York–Toronto 1982.

Heszen-Niejodek I., *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie*, [w:] *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 3, red. J. Strelau, Gdańsk 2005, s. 465–492.

Hervieu-Lèger D., *Religia jako pamięć*, przeł. M. Bielawska, Kraków 1999.

Kozielecki J., *Koncepcje psychologiczne człowieka*, Warszawa 1997.

Lazarus R., Folkman S., *Stress, Appraisal and Coping*, New York 1984.

Leach E., Aycock D.A., *Siostra Mojżesza*, przeł. M. Buchowski, H. Burszta, W. Burszta, Poznań 1998.

Leszczyńska K., Pasek Z., *Nowa duchowość w badaniach społecznych*, [w:] *Nowa duchowość w społeczeństwach monokulturowych i pluralistycznych*, red. K. Leszczyńska, Z. Pasek, Kraków 2008.

Luckmann T., *Niewidzialna religia. Problem religii we współczesnym społeczeństwie*, przeł. L. Bluszcz, Kraków 1996.

Palczyński T., *W poszukiwaniu utraconego raju*, Kraków 1998.

Pargament K.I., *The Psychology of Religion and Coping*, New York-London 1997, s. 90-127, 163-264.

Pargament K.I., Koenig H.G., Perez L.M., *The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE*, „Journal of Clinical Psychology” 56, nr 4 (April 2000), s. 519-543.

Pruyser P.W., *A Dynamic Psychology of Religion*, New York 1968.

Socha P., *Przemiany motywacji stosunku do religii w koncepcjach orientacji religijnych*, „Studia Religiologica” 1991, nr 24, s. 65-87.

Socha P., *Developmental Concerns of the Quest Religious Orientation*, „Polish Quarterly of Developmental Psychology” 1995, nr 1(3), s. 135-142.

Socha P.M., *Wybrane współczesne psychologiczne teorie duchowości*, „Nomos” 2003, nr 43/44, s. 19-39.

Źródła internetowe:

Art of Living w Polsce, <http://www.artofliving.pl/> [dostęp: 19.10.2006]

Kale S.H., *Spirituality, Religion, and Globalization*, 2004, <http://jmk.sagepub.com/cgi/content/abstract/24/2/92> [dostęp: 27.04.2009].

Mariański J., *Powrót sacrum*, <http://tygodnik.onet.pl/32,0,15014,artykul.html>, [dostęp: 27.09.2008].

Anna Górka - doktorantka w Instytucie Religioznawstwa na Wydziale Filozoficznym UJ. Jej zainteresowania badawcze oscylują wokół psychologii religii i psychologii międzykulturowej. Pod kierunkiem prof. Haliny Grzymały-Moszczyńskiej przygotowuje dysertację na temat duchowości jako elementu konstruowania tożsamości wśród adeptów kursów rozwoju osobistego i duchowego. Interesuje się kulturą i sztuką współczesną, prowadzi treningi antydyskryminacyjne i genderowe.