

ESEJ NAUKOWY MICHAŁ PIÓRKOWSKI

Temat: Symbolizm psychologiczny i zanik myślenia symbolicznego.

Esej napisany z pomocą Zbigniewa Paska,
pracującego na stanowisku procesora w Akademia
Górnictwo-Hutnicza im. Stanisława Staszica w
Krakowie Wydział Humanistyczny Katedra Studiów
nad Kulturą i Badań Ery Cyfrowej, z siedzibą w c-7,
ul. Czarnowiejska 36, V p., pok. 5.17.

Rozdział 1 – Wstęp.

Historia bóstw na przykładzie

Na samym początku tej krótkiej pracy, chciałbym podjąć temat, krótkiego opisanie ram, wokół których chciałbym pisać. Zaczę więc od kwestii tematu antropologii Boga. Należy rozumieć, że temat ten można rozwinać w kilku pokaźnych tomach, jednak nie to jest celem pracy. Na początek spójrzmy na wykres ewolucji wierzeń Simona E. Davis'a¹. Nie jest on pełny, ani szczegółowy, co należy nadmienić, jednak do tych rozważań, wystarczy.

Skupmy się na linii pokazującej wierzenia bliskiego wschodu, gdyż to z nich wyewoluowały religie chrześcijańskie zachodniej Europy, i dalej zachodniego świata:

¹ Simon E. Davis, „Evolution of religion by Simon E. Davis. But somehow only your religion makes sense and is true somehow. 2.0” [online], reddit.com [Dostęp 05.06.2026].
https://www.reddit.com/r/religion/comments/qi9db9/evolution_of_religion_by_simon_e_davis_but/

Okres	Religia / tradycja	Główne bóstwo lub idea
<i>przed 4000 p.n.e.</i>	<i>Animizm i szamanizm</i>	<i>Duchy natury, przodkowie</i>
<i>3500–500 p.n.e.</i>	<i>Religia Mezopotamii</i>	<i>Anu, Enlil, Enki, Isztar, Marduk</i>
<i>3000–300 p.n.e.</i>	<i>Religia egipska</i>	<i>Ra, Ozyrys, Izyda, Horus</i>
<i>ok. 1500–500 p.n.e.</i>	<i>Wczesne religie kananejskie</i>	<i>El, Baal, Aszera</i>
<i>ok. 1200–500 p.n.e.</i>	<i>Jahwizm (przedjudaistyczny)</i>	<i>Jahwe</i>
<i>od VI w. p.n.e.</i>	<i>Judaizm</i>	<i>Jahwe jako jedyny Bóg</i>
<i>ok. VI w. p.n.e.</i>	<i>Zoroastryzm</i>	<i>Ahura Mazda</i>
<i>I w. n.e.</i>	<i>Chrześcijaństwo</i>	<i>Bóg Trój-jedyny, Chrystus</i>
<i>III w. n.e.</i>	<i>Manicheizm</i>	<i>Dualizm światła i ciemności</i>
<i>VII w. n.e.</i>	<i>Islam</i>	<i>Allah</i>
<i>XI–XIII w. n.e.</i>	<i>Druzowie</i>	<i>Monoteizm wywodzący się z islamu</i>
<i>XIX w. n.e.</i>	<i>Bahaizm</i>	<i>Jeden Bóg dla całej ludzkości</i>

Jak czytamy, dosyć wcześnie na gruncie ewolucji wierzeń, pojawiły się bóstwa osobowe, z osobistymi nazwami, mocami i właściwościami. Mimochodem jednak pojawiły się odłamy wierzeń, wyznające zarówno bezsobowe, jak i bezprzedmiotowe bóstwa, jak w wypadku manicheizmu. Dla mnie jako fascynata psychologii interesuje mnie jednak nie sama idea różnorodności panteonu bóstw w czasie, co potencjalne źródło wszelkich obrazów i nazw. O ile wiara w przodków, którzy kiedyś chodzili po ziemi wydaje się sensowna i w pewnym sensie kultywowana do tej pory, na przykład w chrześcijańskich świętach zaduszych, jak i kultywowanie pamięci historycznej ofiar czystek narodowościowych z okresu drugiej wojny światowej, które religijne są tylko w małym stopniu, gdyż atakujące nas narodowości, przeprowadzały planowane morderstwa niezależnie od wyznawanej religii, zazwyczaj na tle narodowościowym – zazwyczaj polskim, i judaistycznych mniejszości narodowych.

Hipoteza źródeł kontaktów z Bogami.

Z punktu widzenia nauk psychologicznych, wszelkie oddawanie czci bóstwom, ma swoje korzenie w dawnym niezrozumieniu procesów zachodzących w umyśle. Psychologia jako nauka, jest stosunkowo młodą dziedziną, i nawet greccy filozofowie, pomimo swojej wielkiej erudycji i umiejętności szermierki słowem, mogli być bardziej zagnieżdżeni i współdzielić wyznania ze swoimi społeczeństwami, niż traktować je czysto naukowo i filozoficznie jako osobny z zewnątrz. To w końcu sam Ciceron, jako pierwszy, lub też jeden z pierwszych, wprowadził koncepcję słowa archetyp, którą tak mocno kilkanaście wieków później, rozwinął Carl Gustav Jung w swoich pracach, jako wybitny psychiatra i psycholog. Czy zatem filozofowie Grecy, mogli pod pojęciem archetypów, opisywać również symboliczne postawy, wygląd i imiona bóstw swojego greckiego

panteonu? Tego nie wiadomo, ale możemy podjąć ten temat dalej. Jung, w swojej książce „Człowiek i jego symbole”, opisywał je, jako coś będącego drogą między świadomością, a nieświadomością. Logicznym aspektem świadomości, jest możliwość artykułowania myśli tu i teraz, a także kierowania kończynami ciała w wyznaczonym przez nas kierunku, tu i teraz. Co do nieświadomości, posłużę się cytatem:

*"Tak więc część nieświadomości składa się z wielkiej liczby chwilowo niedostępnych myśli, wrażeń i obrazów, które pomimo utraty kontaktu z nimi, nadal wpływają na nasz świadomy umysł"*².

Nie rozpisując się zanadto nad sensem, jest tu ciekawa właściwość, świadomie możemy sobie próbować coś wyobrazić, wpływać na nasze myśli czy czasami, myślami wywoływać emocje, co często robią aktorzy, w celu precyzyjnego zagrania swojej roli na deskach teatru i w filmie. Natomiast psychologia, uznaje że wszystko co wprowadzałoby chaos w odbiorze rzeczywistości, jest kierowane do naszej nieświadomości. Najprostszy przykład to kierowanie ręką. Świadomość niczym operator koparki, kieruje tylko ostatnim elementem ruchu sięgnięcia po kubek i napicia się kakao, reszta mózgu, w swojej nieświadomości, dokonuje niezbędnych obliczeń i kierowania przykurczaniem odpowiednich partii mięśni i nakierowywania palców na brzegi kubka. To samo tyczy się jednak innych aspektów naszego umysłu, takich, które o wiele mocniej opierają się na symbolach i archetypach. Mowa tutaj o śnie. Praktycznie każdy nasz sen jest generowany przez odpowiednie części naszego mózgu. Problem polega na tym że obrazy senne, nazywane też sennymi majakami, nie są kwestią naszego świadomego wyboru. Nie mamy przed zaśnięciem w głowie interfejsu, rodzaju panelu sterowania, którym możemy sobie wybrać jaki obraz senny nam się przyśni. To coś w głowie, dokonuje tego wyboru za nas, i tym czymś, co mówi Jung, jest nieświadomość. Sam uczony, jako uczeń innego wybitnego naukowca, Zygmunta Freuda, był zwolennikiem psychoanalizy, jednak wykorzystywał ją, do badania treści obrazów sennych, swoich pacjentów. Jung, analizował je, właśnie pod kątem zawartości symboli, i archetypów.

*-"Tym nie mniej symbole kulturowe, wciąż zachowują wiele ze swojej pierwotnej numinotyczności lub "czaru". U niektórych jednostek mogą wywoływać głęboką emocjonalną reakcję i ten psychiczny potencjał sprawia, że funkcjonują one w taki sam sposób jak przesady. Są czynnikiem, z którym psycholog musi się liczyć; szaleństwem byłoby je odrzucać tylko dlatego, że racjonalnie patrząc wydają się absurdalne, bądź nieistotne."*³

Można więc potraktować symbole i archetypy senne, jako coś w rodzaju informacji od czegoś niespotykanego, którego wyznawcy dawnych wierzeń nie mogli zrozumieć. Czy zatem

2. Carl Gustav Jung w rozdziale „Przeszłość i przyszłość w nieświadomości” (s. 60) w książce „Człowiek i jego symbole” pod redakcją Jerzego Prokopiuka i Roberta Palusińskiego (2018). Katowice.

3 Carl Gustav Jung w rozdziale „Rola Symboli” (s. 131) w książce „Człowiek i jego symbole” pod redakcją Jerzego Prokopiuka i Roberta Palusińskiego (2018). Katowice.

symbole bóstw pochodzą z bezpośredniego kontaktu z naszą nieświadomością w postaci snów, których dawne ludy nie potrafiły zrozumieć i opisać? Ta teza może mieć pewne podstawy, jednak nie da się jej jednoznacznie potwierdzić. Możemy jednak iść w tym kierunku dalej. Zakładając że to słuszny pomysł, ludzie, od dawna, mogli tkwić w kontakcie z symbolicznymi archetypami, których nie rozumiejąc zwali bóstwami, w końcu myśli i obrazy, nie były przez nich wymyślane świadomie, dla takiego świadomego obserwatora, powstawały z jakiegoś innego, obcego miejsca, jakby natchnieni. Zainteresowałem się tym kontaktem, na gruncie książki ojca Adama Szustaka, który z poziomu mistycznego i symbolicznego, może być dobrym źródłem kontaktu z Bogiem;

*"Czym zatem jest modlitwa? Gdzie kryje się jej sekret? Jest ona znajomością z Bogiem, czyli relacją. W tej relacji, jak w każdej innej, chodzi o to żeby obie strony poznały, kim są (o czym mówiliśmy już w pierwszej części tej książki), bo dopiero z głębokiej znajomości, może powstać miłość."*⁴

Jeśli przyrównać kontakt z Bogiem, jako kontakt z nieświadomością, można powiedzieć że modlitwa, jest relacją z nieświadomością, rozmową mózgu z mózgiem. Psychologia określiłaby to mianem introspekcji, w której jednak niezachodzi kontakt człowieka z człowiekiem. Spełnia jednak tę rolę, jeśli podzielić introspekcję na płytsze, czyli takie, w którym wpadamy świadomie na myśli i sami sobie świadomie odpowiadamy, jako formę burzy mózgów, czy raczej, burzy w mózgu, lub też burzy myśli; jak i introspekcję głęboką, taką, w której to nieświadomość niezależnie od świadomości, artykułuje odpowiedzi na nasze pytania, najczęściej w obrazach sennych, w których mamy kontakt z postaciami symbolicznymi, mówiącymi do nas niezależnie od naszej woli, lub też w postaci miejsc i sytuacji, które musimy umieć odczytać.

Jung twierdził że umiejętność analizy snów, jest kluczowa dla poznania problemów pacjenta. Z mojej perspektywy jednak, umiejętność ich analizy, i płynących za obrazami, słowami i symbolami emocji je indukujących, jest kluczowa do poznania samego siebie. I jasne, z pewnej perspektywy to może wyglądać jak dosłowna i mistyczna relacja z Bogiem, który będąc sennym symbolem, może przyjąć dowolny kształt, formę, postać czy imię, i może to służyć pewnego rodzaju terapii – W praktyce działania umysłu, to po prostu forma głębszego wchodzenia w tę część samego siebie, której nie kontrolujemy. Jung skomentowałby to w swojej pracy w ten sposób:

*"My, psycholodzy. badamy właśnie takich współczesnych ludzi kreujących symbole. Żeby tłumaczyć owe symbole oraz ich znaczenie, niezbędna jest wiedza o tym czy ich reprezentacje wiążą się z czysto osobistym doświadczeniem, czy też w określonym celu zostały wybrane przez sen ze skarbnicy ogólnej wiedzy."*⁵

4 Ojciec Adam Szustak w rozdziale „Od pobożności do modlitwy” (s. 73) w książce „Jak się modlić?” pod redakcją: Zuzanna Marek, Anna Kuziemska (5 sierpnia 2021). Warszawa

5 Carl Gustav Jung w rozdziale „Rola Symboli” (s. 135) w książce „Człowiek i jego symbole” pod redakcją Jerzego

Może też o tym świadczyć fakt że bodziec wywołujący reakcję umysłu, może być zarówno fizyczny, jak i nieprawdziwy, ale też może być w ogóle nie istniejący - Badania nad subliminalnym primingiem wykazały, że nawet krótko prezentowane, nieuświadamiane słowa mogą zmieniać interpretację późniejszych bodźców. Innymi słowy, reakcja psychiczna może zostać wywołana przez sam symbol, bez potrzeby istnienia odpowiadającego mu obiektu w świecie zewnętrznym. To bardzo przypomina funkcjonowanie demonów, bogów czy duchów w kulturze. Nawet jeśli są one bytami symbolicznymi, mogą wywoływać realne skutki psychologiczne⁶.

Ewolucja bóstw w kulturze współczesnej.

"Oto współczesna kultura (przynajmniej w kręgu europejsko-amerykańskim) zmierza do uduchowienia się. Duchowość opanowuje, „kolonizuje” coraz to „nowe terytoria”, dotychczas zdawałoby się dla niej niedostępne (jak biznes, seks i pieniądze). Cywilizacja, której jeszcze XIX wiek przypisywał „niełudzkość”, „zimny rozum”, „bezduszość”, obecnie „uduchowia” siebie samą. Można powiedzieć, że cywilizacja wysokiej technologii i społeczeństwa informacyjnego XXI wieku chce „mieć duszę””⁷

Przytoczona obserwacja wskazuje na interesujące zjawisko kulturowe, które można określić mianem transformacji sacrum. Wbrew przewidywaniom wielu myślicieli XIX i XX wieku, rozwój nauki, techniki oraz racjonalizmu nie doprowadził do zaniku potrzeb religijnych człowieka. Zamiast tego nastąpiło przesunięcie obszarów, w których doświadczenie duchowe i numinotyczne⁸ jest przeżywane. O ile dawniej skupiało się ono głównie wokół świątyń, rytuałów oraz tradycyjnych systemów religijnych, współcześnie coraz częściej ujawnia się w przestrzeniach pozornie świeckich: kulturze popularnej, psychologii, rozwoju osobistym, sztuce, sporcie, biznesie czy nawet technologii.

Zjawisko to skłania do postawienia pytania, czy współczesny człowiek rzeczywiście porzucił dawnych bogów, czy też jedynie nadał im nowe formy symboliczne. Innymi słowy, czy potrzeba kontaktu z tym, co przekracza jednostkowe doświadczenie, zniknęła, czy też znalazła nowe sposoby

Prokopiuka i Roberta Palusińskiego (2018). Katowice.

6 Kamil Imbir, Maciej Pastwa, Magdalena Walkowiak, „Rola wartościowości, właściwości pobudzających i subiektywnego znaczenia podświadomie prezentowanych słów w afektywnym przygotowaniu” [online], pmc.ncbi.nlm.nih.gov [Dostęp 05.06.2026]. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10030452/>

7 Katarzyna Skowronek, Zbigniew Pasek w rozdziale „BADANIE DUCHOWOŚCI I NOWEJ DUCHOWOŚCI W KULTURZE POPULARNEJ” (s. 13) w książce „Nowa duchowość w kulturze popularnej - Studia tekstologiczne” pod redakcją Aleksandra Adamczyka (2013). Kraków.

8 Britannica, „Rudolf Otto” [online], www.britannica.com [Dostęp 06.07.2026]. <https://www.britannica.com/biography/Rudolf-Otto>, „Otto nazwał ten obiekt “ numinous” lub “Całkowicie Inny”—, czyli to, co całkowicie wykracza poza sferę przyziemną, mniej więcej równoważne “nadprzyrodzonemu” i “transcendentnemu” w tradycyjnym użyciu.”[tłum. google]

ekspresji?

Od bóstwa osobowego do symbolu kulturowego

Historia religii pokazuje, że obrazy bóstw podlegały nieustannej ewolucji. Najwcześniejsze wierzenia animistyczne przypisywały duchowość elementom natury. Później pojawiły się rozbudowane panteony bogów o ludzkich cechach, charakterach i biografiach. W kolejnych etapach rozwoju religijnego następowało stopniowe odchodzenie od wielobóstwa ku coraz bardziej abstrakcyjnym formom sacrum.

Monoteizm judaistyczny, chrześcijański i islamski reprezentuje już znaczący poziom abstrakcji. Bóg przestaje być jednym z wielu bytów zamieszkujących świat, a staje się jego transcendentnym fundamentem. Jednocześnie jednak zachowuje cechy osobowe, które umożliwiają człowiekowi budowanie relacji modlitewnej.

Współczesność przynosi kolejny etap tego procesu. W społeczeństwach zsekularyzowanych tradycyjne obrazy Boga tracą część swojego znaczenia społecznego, jednak sama funkcja psychologiczna sacrum pozostaje aktywna. Powstają nowe symbole, które nie są formalnie uznawane za bóstwa, lecz pełnią podobne role psychologiczne. Mogą nimi być idee postępu, wolności, samorealizacji, ludzkości, natury, a nawet technologii.

W tym sensie można mówić nie tyle o zaniku religijności, ile o zmianie języka, którym wyraża się doświadczenie duchowe.

Symbol jako rozszerzenie funkcji przywiązania – analogie między dzieckiem, zwierzęciem a człowiekiem

Rozważając ewolucję symboli, warto zwrócić uwagę na możliwość istnienia ich pierwotnych form jeszcze przed pojawieniem się ludzkiej kultury. Współczesna psychologia rozwojowa wskazuje, że dzieci często tworzą silne więzi emocjonalne z określonymi przedmiotami, takimi jak maskotki, koce czy zabawki. Donald Winnicott określił tego rodzaju przedmioty mianem „obiektów przejściowych”, pełniących funkcję pośrednika pomiędzy światem wewnętrznym dziecka a rzeczywistością zewnętrzną. Przedmiot taki nie jest dla dziecka jedynie rzeczą użytkową, lecz nośnikiem bezpieczeństwa, wspomnień oraz poczucia ciągłości doświadczenia.

„Chciałbym zwrócić uwagę na fakt, że pierwszą wersją zabawy jest właśnie ten związek, w jaki niemowlę wchodzi z przedmiotem przejściowym i mam nadzieję, że jeśli rodzice będą go rozumieli jako oznakę dobrego rozwoju, to nie będą się wstydzili zabierać tych czasem dziwnych rzeczy, kiedy

na przykład podróżują z dzieckiem.⁹ ”

Interesującą analogię można odnaleźć również w zachowaniach niektórych zwierząt domowych. Psy często przywiązują się do konkretnych zabawek, noszą je ze sobą, śpią przy nich oraz poszukują ich w sytuacjach stresowych. Z biologicznego punktu widzenia zachowanie to można wyjaśniać poprzez mechanizmy przywiązania, skojarzenia zapachowe lub zachowania zastępcze. Jednak z perspektywy psychologii symbolu warto zauważyć, że przedmiot taki pełni funkcję podobną do ludzkiego talizmanu lub obiektu przejściowego. Nie musi on reprezentować abstrakcyjnej idei w sposób świadomy, lecz staje się punktem koncentracji emocji i poczucia bezpieczeństwa.

W tym ujęciu symbol nie pojawia się nagle jako wytwór religii czy filozofii, lecz może stanowić rozwinięcie starszych mechanizmów psychicznych związanych z przywiązaniem i regulacją emocji. Człowiek, wyposażony w zdolność myślenia abstrakcyjnego, nadaje przedmiotom coraz bardziej złożone znaczenia. Pluszowa zabawka dziecka może z czasem znaleźć swój odpowiednik w amulecie, relikwii, świętym obrazie czy symbolu religijnym. Wszystkie te obiekty pełnią podobną funkcję psychologiczną: tworzą pomost pomiędzy jednostką a czymś, co postrzega ona jako źródło bezpieczeństwa, sensu lub porządku.

W świetle psychologii analitycznej Carla Gustava Junga proces ten można interpretować jako stopniową ewolucję symbolizacji. Archetypiczne potrzeby psychiki znajdują swoje odzwierciedlenie najpierw w prostych relacjach emocjonalnych z konkretnymi obiektami, a następnie w coraz bardziej złożonych systemach symbolicznych obecnych w kulturze, religii i sztuce. Symbol religijny nie byłby więc całkowicie nowym wynalazkiem człowieka, lecz rozwinięciem starszych mechanizmów psychicznych, których ślady można odnaleźć zarówno w dzieciństwie, jak i w zachowaniach niektórych zwierząt.

Przy czym, należy dodać że zwierzęta, również tak jak ludzie, mogą śnić i mieć obrazy marzeń sennych w ich czasie, co wiąże się z głęboko symbolicznym przeżyciem, w których nieświadomość zwierząt indukuje obrazy senne z ich emocji i symboli jakie są dla nich emocjonalnie ważne, zupełnie jak u ludzi, cytując doktor Deirdre Barrett:

„Ostrzegła, że nie ma sposobu, aby mieć pewność, co psy widzą, gdy śnią, a nawet czy w ogóle śnią, ale dodała, że większość ssaków ma podobny cykl snu jak ludzie, przechodząc w fazę głębokiego snu, w której mózg jest znacznie mniej aktywny, a następnie w okresy aktywności zwane

9 D. W. Winnicott, z rozdziału: „Dziecko i zabawa – dojrzewanie do zabawy” [online], reddit.com [Dostęp 11.06.2026] s.47, „Teksty : teoria literatury, krytyka, interpretacja nr 1 (25), 42-53” .
https://bazhum.muzhp.pl/media/texts/teksty-teoria-literatury-krytyka-interpretacja/1976-numer-1-25/teksty_teoria_literatury_krytyka_interpretacja-r1976-t-n1_25-s42-53.pdf

snem szybkiego ruchu gałek ocznych (REM), w których sny pojawiają się u ludzi. „To z pewnością sprawia, że najlepszym przypuszczeniem jest to, że śnią także inne ssaki”¹⁰”

Ewolucja symboli w architekturze i przestrzeni. Archetypiczne znaczenie miejsc zamieszkiwania człowieka

Rozważając ewolucję symboli w kulturze człowieka, warto zwrócić uwagę nie tylko na religię, sztukę czy literaturę, ale również na przestrzeń architektoniczną. Człowiek od najdawniejszych czasów nie tylko tworzył symbole, lecz także zamieszkiwał je. Dom, świątynia, dwór, miasto czy miejsce pochówku stanowiły nie tylko konstrukcje użytkowe, ale również nośniki znaczeń psychologicznych i kulturowych. W tym sensie architektura może być traktowana jako materializacja symboli i archetypów obecnych w zbiorowej wyobraźni.

Interesującą perspektywę przedstawia Gaston Bachelard w pracy *Poetyka przestrzeni*, analizując psychologiczne znaczenie takich elementów jak szafy, kufry, strychy czy piwnice. Autor wskazuje, że przestrzeń zamieszkiwana przez człowieka nie jest odbierana wyłącznie funkcjonalnie. Poszczególne pomieszczenia i przedmioty stają się nośnikami wspomnień, emocji i wyobrażeń. Szafa nie jest jedynie meblem służącym do przechowywania rzeczy, lecz symbolem ukrycia, tajemnicy i prywatności. Kufry i skrzynie przechowują nie tylko przedmioty, ale również fragmenty biografii właściciela. Dom natomiast staje się swoistą mapą ludzkiej psychiki.

„Wydaje się nam, że na przykładzie tym dobrze można pokazać zasadniczą różnicę między obrazem a metaforą. Zatrzymajmy się chwilę przy owej różnicy, zanim znowu zajmiemy się obrazami intymności, które ukonkretnione są przez szuflady i kufry, i wszystkie schowki, w których człowiek — zawsze marzący o skrytkach — zamyka i zataja swoje sekrety.”¹¹”

Perspektywa ta wykazuje znaczące podobieństwo do koncepcji archetypów Carla Gustava Junga. Jung zakładał, że nieświadomość komunikuje się za pomocą symboli oraz obrazów o uniwersalnym charakterze. Jeżeli symbole mogą przyjmować formę postaci, zwierząt czy bóstw, mogą również przyjmować formę przestrzeni. Dom pojawiający się w snach często interpretowany jest jako symbol psychiki śniącego. Poszczególne kondygnacje mogą odpowiadać różnym poziomom świadomości. Strych bywa kojarzony z myśleniem abstrakcyjnym i refleksją, podczas gdy piwnica

10 Dr Deirdre Barrett, „When your dog's day is over it dreams of you, says Harvard psychologist” [online][tłum. Google Translate], independent.co.uk [Dostęp 12.06.2026]. <https://www.independent.co.uk/news/science/dog-dreaming-about-you-owners-psychologist-harvard-a7373571.html>

11 Gaston Bachelard, „POETYKA PRZESTRZENI: SZUFLADA, KUFRY I SZAFY” [online], bazhum.muzhp.pl s. 233 [Dostęp 17.06.2026]. https://bazhum.muzhp.pl/media/texts/pamietnik-literacki-czasopismo-kwartalne-poswiecone-historii-i-krytyce-literatury-polskiej/1976-tom-67-numer-1/pamietnik_literacki_czasopismo_kwartalne_poswiecone_historii_i_krytyce_literatury_polskiej-r1976-t67-n1-s233-243.pdf

symbolizuje to, co ukryte, pierwotne i nieświadome.

Podobny proces można zaobserwować w ewolucji architektury sakralnej. Świątynie niemal wszystkich kultur świata stanowią próbę nadania materialnej formy doświadczeniom duchowym. Wieże kościołów, gotyckie sklepienia, kopuły świątyń czy monumentalne kolumnady nie są jedynie rozwiązaniami konstrukcyjnymi. Symbolicznie wyrażają dążenie człowieka ku temu, co przekracza codzienność. W terminologii jungowskiej można byłoby powiedzieć, że stanowią materializację archetypu Jaźni, reprezentującego psychologiczną pełnię i jedność.

Szczególnie interesującym przykładem przestrzeni symbolicznej jest polski dwór, analizowany przez Macieja Rydla w pracy *Dwór – polska tożsamość*. Dwór pełnił funkcję znacznie wykraczającą poza zwykłe miejsce zamieszkania. Był symbolem ciągłości rodu, lokalnej wspólnoty oraz pamięci historycznej. W kulturze polskiej urósł do rangi archetypu utraconego domu, miejsca porządkującego relację pomiędzy jednostką, rodziną i ojczyzną. Można zauważyć, że podobnie jak archetypiczne obrazy opisywane przez Junga, również obraz dworu zachował swoją siłę emocjonalną nawet wtedy, gdy jego praktyczne znaczenie społeczne zaczęło zanikać. W książce Rydla możemy o tym poczytać w kontekście dworu jako symbolu stanu szlacheckiego i zamożności, z wmurowanymi symbolami herbów czy jego możliwościami obronnymi:

„W całości nie robi wrażenia siedziby królewskiej, ale raczej mieszkania prywatnego mniejszych wymogów i nie dorównywa wcale tym, jakie nasi mieszczenie zamożniejsi albo urzędnicy mniej zamożni wybudowali sobie w okolicach Paryża.”¹²

Z psychologicznego punktu widzenia przestrzenie architektoniczne mogą być rozumiane jako zewnętrzne odpowiedniki procesów zachodzących w psychice. Człowiek nieświadomie organizuje przestrzeń wokół siebie zgodnie z potrzebami symbolicznymi. Tworzy miejsca święte, miejsca pamięci, pomniki, cmentarze, domy rodzinne czy ogrody, ponieważ umożliwiają one nadawanie sensu doświadczeniom życia. W ten sposób symbole ewoluują od obrazów obecnych w snach i mitach do form materialnych obecnych w krajobrazie kulturowym.

Współczesność przynosi kolejne etapy tej ewolucji. Coraz większa część ludzkiej aktywności przenosi się do przestrzeni cyfrowych. Profile społecznościowe, wirtualne światy gier komputerowych czy cyfrowe archiwa wspomnień zaczynają pełnić funkcje niegdyś przypisane domom, świątyniom i miejscom pamięci. Można zatem postawić hipotezę, że podobnie jak dawniej archetypy wyrażały się poprzez architekturę kamienia i drewna, tak obecnie coraz częściej wyrażają się poprzez architekturę informacji. Zmieniają się formy symboli, jednak psychologiczna potrzeba

¹² Maciej Rydel w rozdziale „Rozdział II Czasy szlacheckie, Barok i dwory alkierzowe” (s. 46) w książce „Dwór – Polska tożsamość”, Wydanie 1, pod redakcją Donata Wojtkowiaka (2012). Poznań.

organizowania doświadczenia za pomocą znaczących przestrzeni pozostaje niezmienna.

W tym ujęciu ewolucja symboli nie polega na zastępowaniu jednych symboli innymi, lecz na ich ciągłej transformacji. Archetypiczne potrzeby psychiczne pozostają względnie stałe, natomiast kultura nieustannie tworzy nowe sposoby ich wyrażania. Świątynia, dwór, dom rodzinny czy przestrzeń cyfrowa mogą być traktowane jako kolejne historyczne odsłony tego samego procesu – nadawania materialnej formy treściom obecnym w ludzkiej psychice.

Ewolucja symboli w jedzeniu. Pokarm jako nośnik znaczeń kulturowych i archetypowych

Analizując ewolucję symboli w kulturze człowieka, trudno pominąć obszar związany z pożywieniem. Jedzenie należy do najbardziej podstawowych potrzeb biologicznych, jednak historia pokazuje, że niemal we wszystkich znanych społeczeństwach szybko przekroczyło ono granice czysto praktycznej funkcji odżywczej. Jak zauważa Felipe Fernández-Armesto w rozdziale „Pokarmy święte i nieświęte” swojej pracy *Wokół tysiąca stołów, czyli historia jedzenia*, ludzie od najdawniejszych czasów przypisywali określonym pokarmom szczególne znaczenie religijne, społeczne i symboliczne. To, co wolno było spożywać, czego zakazywano oraz jakie produkty wykorzystywano podczas obrzędów, stawało się elementem definiującym tożsamość wspólnoty.

Z perspektywy biologicznej pokarm jest źródłem energii niezbędnej do podtrzymania życia. Z perspektywy kulturowej staje się jednak symbolem znacznie bardziej złożonym. W wielu religiach świata określone produkty spożywcze zaczęły pełnić funkcję granicy pomiędzy tym, co święte i profaniczne. Przykładem mogą być żydowskie przepisy koszerności, islamskie normy halal czy chrześcijańska symbolika chleba i wina. W każdym z tych przypadków jedzenie przestaje być wyłącznie materią biologiczną, a staje się nośnikiem znaczeń odnoszących się do moralności, wspólnoty oraz relacji człowieka z rzeczywistością przekraczającą codzienność.

„... istnieją substancje, dzięki zjadaniu których można stać się świętym albo wejść w zażyłość z bogami lub duchami, a inne stają się między ciałem i duchem i powiększają dystans do boskości. Podstawowe zboża są prawie zawsze uświęcone, ponieważ ludzie żywią się głównie nimi: mają one boską moc. [...] Gdyż uprawianie roli jest kultem (łac. cultus) – najskromniejszym rodzajem boskiej czci, którą ludzie codziennie oddają plonom dojrzewającym na polach, zginając plecy, żeby uprawić ziemię, obsiać ją, opielić, obsadzić, i zebrać zniwo. Gdy te boskie substancje składają z siebie ofiarę w ludzkich ustach, odbywa się to ze świadomością pewnego i bliskiego odrodzenia. Zjedanie boga nie jest objawem braku szacunku – jest do sposób na oddanie mu czci.”¹³

13 Felipe Fenrandez-Armesto w rozdziale „Sens jedzenia – Pokarmy święte i nieświęte” (s. 67) w książce „Wokół tysiąca stołów czyli historia jedzenia” pod redakcją Hanny Cieśla (2003). Warszawa.

To samo tyczy się substancji psychodelicznych, takich jak grzyby łąsiczki, czy Ayahuasca, które nabierają boskich przymiotów jako symbole kontaktu z absolutem, pod postacią halucynacji obrazowych i dźwiękowych, generowanych przez nieświadomość po kontakcie z zażywaną substancją bądź rośliną, w kontekście praktyk szamańskich Indian Ameryki południowej.

Interesującą interpretację tego zjawiska umożliwia psychologia analityczna Carla Gustava Junga. Jung zakładał, że archetypy manifestują się poprzez symbole obecne w snach, religiach, mitach i praktykach kulturowych. Jedzenie wydaje się szczególnie podatnym obszarem dla takiej symbolizacji, ponieważ bezpośrednio związane jest z jednym z najbardziej pierwotnych doświadczeń człowieka – podtrzymywaniem życia. W tym sensie pokarm może być traktowany jako materialny odpowiednik archetypu życia, płodności i odnowy.

Szczególnie wyraźnie widoczne jest to w rytuałach religijnych. Chleb, ziarno, owoce czy mięso ofiarne wielokrotnie pojawiają się w różnych kulturach jako symbole przekraczające swoje dosłowne znaczenie. Ziarno wrzucone do ziemi i odradzające się pod postacią nowej rośliny mogło stać się symbolem śmierci i ponownych narodzin. Wino powstające w wyniku fermentacji mogło symbolizować przemianę. Wspólny posiłek natomiast często reprezentował jedność grupy i poczucie przynależności.

Można zauważyć, że ewolucja symboli związanych z jedzeniem przebiegała równolegle do ewolucji samych społeczeństw. W społecznościach łowiecko-zbierackich szczególnym znaczeniem otaczano zwierzęta stanowiące źródło pożywienia. W społeczeństwach rolniczych centralne miejsce zajęły zboża i produkty związane z cyklem upraw. W kulturach miejskich coraz większe znaczenie zaczęły uzyskiwać rytuały wspólnego spożywania posiłków oraz symbole związane ze statusem społecznym. Zmieniały się konkretne produkty, lecz funkcja symboliczna pozostawała podobna. Pokarm nadal służył wyrażaniu wartości, budowaniu tożsamości i organizowaniu relacji społecznych.

Z perspektywy jungowskiej można powiedzieć, że archetypy nie znikają wraz ze zmianami historycznymi, lecz przybierają nowe formy. Współczesny człowiek rzadziej doświadcza świętości pokarmu w sensie religijnym, jednak nadal nadaje jedzeniu znaczenie wykraczające poza kwestie biologiczne. Dieta może stać się symbolem stylu życia, zdrowia, samodyscypliny lub przynależności do określonej grupy społecznej. Produkty ekologiczne, żywność wegańska czy określone praktyki żywieniowe często pełnią funkcje częściowo analogiczne do dawnych zakazów i nakazów religijnych. W obu przypadkach wybory żywieniowe stają się elementem budowania tożsamości.

Warto również zauważyć, że wiele współczesnych rytuałów społecznych nadal koncentruje się wokół wspólnego spożywania posiłków. Uroczystości rodzinne, święta religijne, wesela czy spotkania towarzyskie wykorzystują jedzenie jako symbol wspólnoty i więzi społecznej. W tym sensie archetypiczne znaczenie pokarmu pozostaje obecne nawet w społeczeństwach silnie zsekularyzowanych. Zmianie ulegają formy kulturowe, natomiast psychologiczna potrzeba nadawania jedzeniu znaczeń symbolicznych wydaje się trwać nieprzerwanie od najdawniejszych okresów historii człowieka.

Analiza ewolucji symboli związanych z pożywieniem pokazuje więc, że granica pomiędzy potrzebami biologicznymi a światem kultury jest znacznie mniej wyraźna, niż mogłoby się wydawać. Jedzenie, będące podstawowym warunkiem przetrwania organizmu, stało się jednocześnie jednym z najważniejszych nośników znaczeń religijnych, społecznych i psychologicznych. Z perspektywy jungowskiej można interpretować ten proces jako kolejny przykład sposobu, w jaki archetypiczne treści psychiczne uzyskują materialną formę w codziennym życiu człowieka.

Numinotyczność jako doświadczenie psychologiczne

Istotnym pojęciem dla zrozumienia tego procesu jest numinotyczność. Termin ten został spopularyzowany przez niemieckiego teologa Rudolfa Otto, który opisywał doświadczenie sacrum jako spotkanie z rzeczywistością budzącą jednocześnie fascynację i lęk. Człowiek doświadcza wtedy czegoś, co wydaje się większe od niego samego i przekracza codzienną racjonalność.

W psychologii głębi pojęcie to zostało rozwinięte przez Carla Gustava Junga. Jung zauważał, że doświadczenia numinotyczne nie muszą być związane wyłącznie z tradycyjną religią. Mogą pojawiać się wszędzie tam, gdzie aktywizują się archetypowe treści nieświadomości zbiorowej.

Według Junga archetypy nie są konkretnymi obrazami, lecz strukturami psychicznymi organizującymi ludzkie doświadczenie. Mogą przybierać nieskończenie wiele form kulturowych. Archetyp Matki może być reprezentowany przez boginię Izydę, Matkę Boską, ojczyznę, naturę lub planetę Ziemię. Archetyp Bohatera może przejawiać się zarówno w postaci Heraklesa, jak i współczesnego superbohatera filmowego.

Numinotyczność nie wynika więc z samego symbolu, lecz z energii psychicznej, którą symbol aktywizuje.

Współczesne bóstwa bez religii

W kulturze XXI wieku obserwujemy powstawanie zjawisk przypominających dawne kultury, choć nie są one określane mianem religii. Dotyczy to szczególnie idei oraz symboli zbiorowych.

Jednym z przykładów jest postęp technologiczny. Dla wielu ludzi rozwój sztucznej inteligencji, eksploracji kosmosu czy biotechnologii staje się źródłem emocji przypominających religijną nadzieję. Technologia zaczyna pełnić funkcję obietnicy zbawienia od chorób, cierpienia i ograniczeń biologicznych.

Podobną rolę odgrywa idea samorealizacji. W kulturze indywidualistycznej człowiek coraz częściej staje się zarówno kapłanem, jak i obiektem własnego kultu. Rozwój osobisty, coaching czy psychologia popularna nierzadko wykorzystują język przypominający dawną mistykę. Mówi się o odkrywaniu prawdziwego ja, przebudzeniu, transformacji czy odnalezieniu własnej drogi.

Interesującym zjawiskiem jest również rosnąca duchowość ekologiczna. Natura, która przez stulecia była przedmiotem eksploatacji technologicznej, zaczyna być postrzegana jako rzeczywistość niemal święta. W wielu środowiskach obserwuje się pojawienie symboliki przypominającej dawne wierzenia animistyczne. Planeta Ziemia staje się czymś więcej niż obiektem naukowego opisu; staje się symbolem życia, harmonii i wspólnoty.

Nie oznacza to oczywiście, że współczesne ruchy ekologiczne są religiami. Pokazuje jednak, że archetypowe mechanizmy psychiczne pozostają aktywne niezależnie od stopnia rozwoju nauki.

Nieświadomość jako źródło nowych form sacrum

Z perspektywy psychologii analitycznej źródła tych procesów należy poszukiwać w nieświadomości. Jung wielokrotnie podkreślał, że symbole religijne nie są arbitralnymi wynalazkami kultur, lecz spontanicznymi przejawami głębszych warstw psychiki.

Nieświadomość nie komunikuje się za pomocą logicznych definicji. Posługuje się obrazami, metaforami i symbolami. Najbardziej widoczne staje się to w marzeniach sennych, gdzie człowiek spotyka postacie i sytuacje, których nie tworzy świadomie. Mogą one przyjmować postać bogów, demonów, przewodników, mędrców lub nieznanymi osób.

Dla człowieka starożytnego takie doświadczenia mogły stanowić podstawę interpretacji religijnych. Jeśli ktoś regularnie doświadczał w snach postaci posiadającej ogromny autorytet i wiedzę, naturalnym wyjaśnieniem mogło być uznanie jej za bóstwo lub ducha.

Współczesny człowiek interpretuje podobne doświadczenia inaczej, lecz sam mechanizm

psychiczny pozostaje podobny. Archetyp Mędrca może pojawić się dziś jako mentor, terapeuta, nauczyciel lub fikcyjna postać literacka. Archetyp Cienia może zostać rozpoznany jako wyparta część osobowości. Zmienia się język interpretacji, lecz nie sama struktura doświadczenia.

Jedną z najbardziej interesujących właściwości nieświadomości jest jej zdolność do wyrażania tych samych treści psychicznych przy pomocy niemal nieograniczonej liczby symboli. Carl Gustav Jung zauważał, że archetyp sam w sobie nie jest obrazem, lecz pewną strukturą psychiczną generującą obrazy. Oznacza to, że ten sam archetyp może przyjąć postać bóstwa, przodka, bohatera, zwierzęcia, potwora, postaci historycznej lub całkowicie fikcyjnej. Szczególnie wyraźnie widać to w marzeniach sennych, gdzie nieświadomość tworzy narracje niezależne od świadomej woli śniącego. Sen staje się wówczas przestrzenią komunikacji pomiędzy świadomością a procesami psychicznymi pozostającymi poza jej bezpośrednią kontrolą.

Z tej perspektywy symbole religijne, mityczne i fantastyczne mogą być rozumiane jako różne kulturowe formy wyrażania podobnych procesów psychicznych. Nieświadomość nie jest bowiem przywiązana do konkretnego obrazu. Jeżeli określona treść psychiczna może zostać skutecznie przekazana poprzez postać anioła, bohatera fantasy, zmarłego przodka lub świetlistą istotę spotkaną podczas doświadczenia bliskiego śmierci, może wykorzystać każdą z tych form. Istotny pozostaje nie sam symbol, lecz funkcja psychiczna, jaką pełni.

Interesującym uzupełnieniem tej perspektywy są refleksje neurobiologa Jerzego Vetulaniego dotyczące ograniczeń ludzkiego poznania. Vetulani wielokrotnie podkreślał, że znaczna część procesów decyzyjnych zachodzi poza świadomością, a poczucie sprawczości może być wtórną interpretacją działań podjętych wcześniej przez mózg. W tym sensie świadome „ja” nie stanowi pełnego centrum kontroli nad własnym umysłem, lecz raczej obserwatora części procesów zachodzących w jego wnętrzu. Taka perspektywa pozostaje zaskakująco bliska jungowskiej koncepcji autonomii nieświadomości.

„Tylko jeśli Pan Bóg wie wszystko, to gdzie jest moja wolna wola? Moim zdaniem obiektywnej wolnej woli nie ma. To pojęcie, które siedzi w nas.”¹⁴

Szczególnie trafnie problem ten oddaje przypisywana Vetulaniemu myśl, że gdyby człowiek był w stanie całkowicie zrozumieć własny mózg, wówczas mózg skomplikowałby się do tego stopnia, że

14 ks. Grzegorz Strzelczyk, Jerzy Vetulani, „Czy biologia pozbawiła nas wolnej woli? [2015] [online], miesiecznik.znak.com.pl [Dostęp 12.06.2026]. <https://www.miesiecznik.znak.com.pl/czy-biologia-pozbawila-nas-wolnej-woli/>

ponownie stałby się niezrozumiały. Niezależnie od jej filozoficznego charakteru, dobrze obrazuje ona paradoks samopoznania. Narzędzie poznania próbuje bowiem zrozumieć samo siebie. W rezultacie pewna część procesów psychicznych może zawsze pozostawać poza bezpośrednim dostępem świadomości.

„Trafnie to ujął Jostein Gaarder w książce „Świat Zofii:” gdyby ludzki mózg był tak prosty, że moglibyśmy go zrozumieć, wówczas bylibyśmy tak głupi że nie rozumielibyśmy go i tak.”¹⁵”

W takim ujęciu symbole pojawiające się w snach, wizjach, doświadczeniach religijnych czy twórczości artystycznej można traktować jako próbę komunikacji z obszarami psychiki, których człowiek nie jest w stanie poznać w sposób bezpośredni. Nieświadomość nie przemawia językiem pojęć naukowych, lecz językiem obrazów, metafor i archetypów. Dlatego też na przestrzeni dziejów te same treści mogły być interpretowane kolejno jako głosy bogów, duchów, demonów, muz, przewodników duchowych lub procesów psychicznych. Zmieniały się symbole i kulturowe interpretacje, natomiast sam mechanizm ich powstawania mógł pozostawać niezmienny.

Mitologia popkultury

Szczególnym obszarem współczesnej numinotyczności jest kultura popularna. Bohaterowie filmowi, literaccy i komiksowi często pełnią funkcję analogiczną do dawnych postaci mitologicznych.

Postacie takie jak Superman, Luke Skywalker, Harry Potter czy Geralt z Rivii nie są wyłącznie bohaterami fikcji. Dla wielu odbiorców stają się nośnikami archetypowych treści. Reprezentują wzorce odwagi, poświęcenia, walki z chaosem czy procesu dojrzewania. Mimo że fikcyjne, pełnią także rolę symboliczną i archetypową, w filozofii Junga, co może też powiedzieć że elementy jego filozofii są zachowywane w światotwórstwie fantastyki, gdzie czym jest światotwórstwo, czytamy w książce Krzysztofa M. Maja:

„Światotwórstwo w obiegowym rozumieniu funkcjonuje jako proces tworzenia fikcyjnej rzeczywistości umożliwiającej osadzenie w jej realiach potencjalnie nieskończonej liczby fabuł”¹⁶”

Psychologiczna siła tych narracji wynika właśnie z ich archetypowego charakteru. Odbiorca nie reaguje wyłącznie na fabułę, lecz na głębsze struktury znaczeniowe zakorzenione w nieświadomości. W rezultacie fikcyjne postacie mogą wywoływać emocje porównywalne z

15 Jerzy Vetulani i Maria Mazurek w rozdziale „Na wstępie słów kilka o mózgu” (s. 10) w książce „Bez ograniczeń – Jak rządzi nami mózg” pod redakcją Joanny Egert-Romanowskiej (2015). Warszawa.

16 Krzysztof M. Maj, w rozdziale „światotwórstwo, allocentryczność, topofokalizacja” (s. 96) w książce „Światotwórstwo w fantastyce, od przedstawienia do zamieszkiwania”, wersji cyfrowej pdf, pod redakcją: Anny Dziadzio (2019). Kraków

emocjami religijnymi.

Nieprzypadkowo współczesne społeczności fanowskie często wykazują zachowania przypominające dawne wspólnoty religijne. Powstają rytuały, symbole identyfikacyjne, wspólne narracje oraz miejsca pielgrzymek związane z kulturą popularną.

Czy człowiek może istnieć bez sacrum?

Analizując współczesne przemiany kulturowe, można postawić pytanie, czy człowiek jest w stanie całkowicie zrezygnować z doświadczenia sacrum. Psychologia analityczna sugerowałaby odpowiedź negatywną.

Jeżeli archetypy są uniwersalnym elementem ludzkiej psychiki, wówczas potrzeba kontaktu z tym, co przekracza indywidualne ego, stanowi trwały aspekt ludzkiej natury. Można zmieniać język religijny, symbole i systemy wierzeń, lecz sama potrzeba pozostaje obecna.

Z tego punktu widzenia współczesna kultura nie tyle odchodzi od religii, ile przechodzi proces jej transformacji. Dawni bogowie nie znikają całkowicie, lecz ulegają symbolicznym przekształceniom. Ich miejsce zajmują nowe obrazy odpowiadające warunkom cywilizacji technologicznej.

Zakończenie rozdziału.

Ewolucja bóstw w kulturze współczesnej nie oznacza końca doświadczenia religijnego, lecz zmianę jego form. W społeczeństwach informacyjnych sacrum coraz częściej manifestuje się poprzez symbole niezwiązane bezpośrednio z tradycyjnymi religiami. Technologia, natura, samorealizacja, kultura popularna czy idee społeczne mogą pełnić funkcję nośników doświadczeń numinotycznych.

Z perspektywy psychologii jungowskiej zjawisko to można interpretować jako rezultat nieustannej aktywności archetypów nieświadomości zbiorowej. To właśnie one generują symbole zdolne wywoływać poczucie sensu, fascynacji i transcendencji. Zmieniają się ich nazwy, obrazy i konteksty kulturowe, jednak mechanizmy psychiczne pozostają zaskakująco trwałe.

W konsekwencji współczesny człowiek może odrzucać tradycyjne wyobrażenia Boga, a jednocześnie nadal doświadczać rzeczywistości numinotycznej. Sacrum nie znika bowiem wraz z sekularyzacją kultury, lecz przekształca się, dostosowując do nowych warunków historycznych i nowych form ludzkiej wyobraźni.

Człowiek od zarania dziejów budował swoje rozumienie świata za pomocą symboli. Początkowo były nimi zjawiska natury, zwierzęta, przodkowie i bóstwa, później święci, bohaterowie literaccy,

postacie historyczne, a współcześnie również bohaterowie filmów, gier i dzieł kultury popularnej. Symbolizm nie zanikł, lecz uległ rozproszeniu na ogromną liczbę znaczeń, pomiędzy którymi współczesny człowiek porusza się coraz mniej świadomie.

Paradoksalnie rozwój wiedzy i technologii, który pozwolił nam lepiej rozumieć mechanizmy świata, przyczynił się również do osłabienia zdolności przeżywania symboli. W obawie przed manipulacją, oszustwem, propagandą i działaniem algorytmów coraz częściej rozbieramy symbole na części pierwsze, pozbawiając je emocjonalnej mocy. Umysł chroni się w ten sposób przed zranieniem, jednak ceną tej ochrony może być stopniowa utrata zdolności do przeżywania historii, sztuki i doświadczeń duchowych. Człowiek zaczyna widzieć wyłącznie mechanikę zjawisk, zapominając, że symbole powstały nie tylko po to, aby coś wyjaśniać, lecz także po to, aby coś przeżyć.

Rozdział 2. Archetyp rytualisty jako przewodnika procesów psychologicznych.

Guślarz z „Wiedźmina 3” jako model rytualnego psychoterapeuty - Wprowadzenie

W większości kultur świata można odnaleźć postacie pełniące funkcję pośredników między jednostką a rzeczywistością symboliczną. Byli nimi szamani, kapłani, guślarze, wróżbici, psychopompi, mistycy czy przewodnicy duchowi. Ich zadaniem nie było wyłącznie przekazywanie wierzeń religijnych, ale również przeprowadzanie ludzi przez kryzysy życiowe, doświadczenia graniczne oraz procesy związane z cierpieniem, utratą i zmianą statusu społecznego.

W niniejszym rozdziale proponuję szersze rozumienie archetypu rytualisty. Nie jest on wyłącznie specjalistą od religii, lecz ekspertem od procesów psychologicznych wykorzystującym symbole, narracje oraz rytuały do organizowania ludzkiego doświadczenia. W tym ujęciu rytualistą może być zarówno duchowny, szaman i guślarz, jak również psychoterapeuta, artysta, pisarz, reżyser czy nauczyciel. Wszystkie te osoby posługują się bowiem symbolami umożliwiającymi człowiekowi reinterpretację własnych przeżyć.

Interesującym przykładem takiej postaci jest guślarz przedstawiony w grze komputerowej The Witcher 3: Wild Hunt. Chociaż funkcjonuje on w świecie fantasy, jego działania można interpretować jako metaforę procesów psychologicznych związanych z żałobą, pamięcią oraz relacją człowieka z wewnętrznymi reprezentacjami zmarłych.

Rytuał jako technologia przejścia

Jednym z klasycznych badaczy rytuałów był Arnold van Gennep¹⁷, który opisał strukturę rytuałów przejścia. Według jego koncepcji człowiek przechodzący przez istotną zmianę życiową doświadcza trzech etapów: oddzielenia od poprzedniego stanu, okresu przejściowego oraz ponownego włączenia do wspólnoty w nowej roli.

Model ten można rozumieć nie tylko antropologicznie, ale również psychologicznie. Śmierć bliskiej osoby, rozwód, utrata pracy, choroba czy wejście w dorosłość wymagają reorganizacji obrazu świata i samego siebie. W takich momentach człowiek często doświadcza chaosu poznawczego i emocjonalnego. Rytuał staje się wtedy narzędziem porządkowania doświadczenia.

Z tej perspektywy rytualista jest specjalistą od przeprowadzania ludzi przez stan liminalny, czyli sytuację zawieszenia pomiędzy dawną a nową tożsamością. Nie tyle „czyni magię”, ile organizuje doświadczenie psychiczne uczestnika poprzez odpowiednio skonstruowane symbole, narracje oraz działania.

Wewnętrzne modele bliskich osób

Współczesna psychologia dostarcza interesujących argumentów pozwalających spojrzeć na dawne praktyki kontaktu z przodkami w nowym świetle. Teoria przywiązania zakłada, że człowiek tworzy wewnętrzne modele robocze osób znaczących. Są one poznawczymi reprezentacjami bliskich ludzi i zawierają przewidywania dotyczące ich zachowań, reakcji emocjonalnych oraz sposobów komunikacji.

Badania nad modelami społecznymi sugerują ponadto, że mózg stale buduje probabilistyczne przewidywania dotyczące innych ludzi. Innymi słowy, nie przechowujemy jedynie wspomnień o rodzicach, dziadkach czy partnerach. Uczymy się również przewidywać, jak mogliby się zachować, co mogliby powiedzieć i jak oceniliby nasze działania. Cytując wyniki badań:

„Wyniki potwierdziły hipotezę stanu zsumowanego: ważone częstotliwości sumy wzorców aktywności mózgu specyficznych dla stanu dokładnie zrekonstruowały wzorce specyficzne dla danej osoby.”¹⁸

17 Britannica,, „Arnold van Gennep (ur. 1873 w Wirtembergii, Niemcy —zm. 1957) - był francuskim etnografem i folklorystą, najbardziej znanym ze swoich badań nad obrzędami przejścia różnych kultur. [online][tłum. Google translate], britannica.com [Dostęp 06.07.2026]. Dostępny w: <https://www.britannica.com/biography/Arnold-van-Gennep>

18. Mark A. Thornton, Miriam E. Weaverdyck, Diana I. Tamir., „Mózg reprezentuje ludzi jako stany psychiczne, których zwykle doświadcza” [online][tłum.: google translate], nature.com [Dostęp 09.06.2026]. Dostępny w: <https://www.nature.com/articles/s41467-019-10309-7>

Oraz

„Modele te składają się z mentalnych reprezentacji siebie, innych i relacji, które kierują myślami, uczuciami i zachowaniami w sytuacjach istotnych dla przywiązania przez całe życie (Bretherton i Munholland, 1999).¹⁹”

W efekcie osoba zmarła może nadal funkcjonować w psychice żyjącego człowieka jako aktywny model poznawczy. Kiedy ktoś zastanawia się: „Co powiedziałby mój ojciec?”, „Jak zareagowałaby moja matka?” lub „Co pomyślałby mój dziadek?”, uruchamiane są właśnie takie reprezentacje. Co jest o tyle ciekawe, że łączy się to ze zjawiskiem neuroplastyczności mózgu, dzięki którym umysł może dostosować się do zmian:

„Wzrost liczby synaps i rozgałęzień dendrytycznych neuronów korowych powstaje wtedy, kiedy uczenie się zachowań ruchowych następuje z jednoczesnym oddziaływaniem bodźców środowiskowych.”²⁰”

Nie oznacza to oczywiście, że dochodzi do kontaktu ze zmarłym w sensie nadprzyrodzonym. Z psychologicznego punktu widzenia mamy raczej do czynienia z aktywacją złożonych modeli predykcyjnych przechowywanych w pamięci.

Duch przodka jako model probabilistyczny

W tym miejscu możliwe staje się sformułowanie interesującej hipotezy interpretacyjnej. W wielu kulturach duchy przodków mogły stanowić symboliczne przedstawienie trwałych modeli poznawczych obecnych w umyśle człowieka.

Osoba wychowywana przez kilkadziesiąt lat przez rodzica nie tylko zapamiętuje jego twarz czy głos. Jej układ nerwowy stopniowo uczy się przewidywać ogromną liczbę reakcji tej osoby. Powstaje swoista symulacja psychologiczna, która może pozostać aktywna długo po śmierci człowieka.²¹

Z tego punktu widzenia „duch przodka” nie musi oznaczać obiektywnie istniejącej istoty nadprzyrodzonej. Może być metaforą utrzymującego się w psychice modelu społecznego, który

19. Saul McLeod, doktor., „Wewnętrzne modele pracy przywiązania” [online]tłumaczenie: google translate], simplypsychology.org [Dostęp 09.06.2026]. Dostępny w: <https://www.simplypsychology.org/internal-working-models-of-attachment.html>

20 Maria Pąchalska, Bożydar L.J. Kaczmarek, Juri D. Kropotov, w rozdziale „Przegląd teorii dotyczących istoty zjawiska neuroplastyczności” (s. 72) w książce „Neuropsychologia kliniczna - od teorii do praktyki” pod redakcją: Jolanty Kowalczyk (2014). Warszawa

21. Nigel P Field, Beryl Gao, Lisa Paderna., „Trwałe więzi w żałobie: perspektywa oparta na teorii przywiązania” [online][tłumaczenie: google translate], pubmed.ncbi.nlm.nih.gov [Dostęp 09.06.2026]. Dostępny w: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15849880/>

nadal oddziałuje na decyzje, emocje i samoocenę jednostki.

Tłumaczyłoby to również powszechność wierzeń dotyczących obecności zmarłych. Ludzie rzeczywiście doświadczają ich obecności psychicznej, słyszą ich głos we własnych myślach, przewidują ich reakcje i prowadzą z nimi wewnętrzne dialogi.

Guślarz jako rytualny psychoterapeuta

W świecie „Wiedźmina” guślarz jest osobą zdolną do przywoływania duchów oraz umożliwiania kontaktu między żywymi i zmarłymi. Tradycyjna interpretacja traktuje go jako maga lub kapłana. Jednak z perspektywy psychologicznej można odczytać jego funkcję inaczej.

Guślarz pełni rolę rytualnego psychoterapeuty. Nie leczy poprzez farmakologię ani racjonalną argumentację. Tworzy natomiast kontrolowaną przestrzeń symboliczną, w której uczestnik może skonfrontować się z nierozwiązanymi konfliktami emocjonalnymi.

W trakcie rytuału osoba cierpiąca nie rozmawia wyłącznie z „duchem”. W rzeczywistości prowadzi dialog z własną reprezentacją zmarłego. Dzięki odpowiednio skonstruowanej ceremonii możliwe staje się wyrażenie żalu, gniewu, poczucia winy lub niewypowiedzianej miłości. Cytując przykładowy fragment gry Wiedźmin Dziki Gon, postać guślarza mówi:

„Na Dziady czeka, bierze krew, mleko, zioła i kurze pazury... Miesza. Pije. I zmarłego z żywym godzi.”²²

Takie działanie przypomina współczesne techniki terapeutyczne wykorzystywane w terapii Gestalt, terapii narracyjnej czy terapii skoncentrowanej na emocjach, lub też po prostu terapii psychodynamicznej:

„Podejście psychodynamiczne uznaje cierpienia neurotyczne za zewnętrzny objaw wewnętrznych, nierozwiązanych urazów i konfliktów. Terapeuci psychodynamiczni leczą zaburzenia psychiczne, stosując terapię mówioną, w której terapeuta pomaga danej osobie w uzyskaniu wglądu, czyli głębokiego zrozumienia związku między zewnętrznymi objawami a nierozwiązanymi, ukrytymi konfliktami, prawdopodobnie wywołującymi te objawy.”²³

W wielu z nich pacjent prowadzi wyobrażoną rozmowę z nieobecną osobą, odgrywa sceny z przeszłości lub symbolicznie kończy niedokończone relacje.

22. KONDZIO PLAYER, „GUŚLARZ UPARTY JAK KOZA ? WIEDŹMIN 3 DZIKI GON ZŁE WYBORY E38”, [Online], YouTube, 11.06.2026 [dostęp: 11.06.2026], youtube.com, tamże: 26:55

23 Philip G. Zimbardo, Richard J. Gerrig, w rozdziale „Kontekst terapeutyczny” (s. 668) w książce „Psychologia i życie” pod redakcją: Marii Materskiej (2024). Warszawa

Problem niezamkniętej relacji

Szczególnie interesujące wydają się sytuacje, w których relacja została przerwana nagle lub zakończyła się konfliktem. Człowiek może wtedy przez wiele lat doświadczać poczucia niedomknięcia psychicznego.

Jeżeli model poznawczy zmarłego nadal funkcjonuje w psychice, może stale generować nierozwiązane scenariusze. Jednostka wielokrotnie odtwarza w myślach tę samą kłótnię, wyobraża sobie alternatywne zakończenia rozmowy lub próbuje uzyskać nieistniejące już przebaczenie.

W takim przypadku rytuał może pełnić funkcję psychologicznego domknięcia procesu. Symboliczne spotkanie z „duchem” pozwala wypowiedzieć słowa, które nigdy nie zostały wypowiedziane za życia. Dzięki temu zmienia się nie sam zmarły, lecz sposób funkcjonowania jego reprezentacji w umyśle osoby żyjącej.

Z perspektywy psychologii jest to proces reorganizacji pamięci autobiograficznej oraz emocjonalnego znaczenia relacji.

Sen jako rytuał kontaktu z przodkiem

Szczególnym przypadkiem aktywacji modeli poznawczych zmarłych osób wydają się marzenia sennie. W wielu kulturach sny były traktowane jako przestrzeń spotkania żywych z przodkami, duchami lub bóstwami. Z perspektywy współczesnej psychologii możliwe jest jednak zaproponowanie interpretacji, która nie wymaga przyjmowania nadprzyrodzonego charakteru tych doświadczeń, jednocześnie nie odbierając im ich głębokiego znaczenia psychologicznego. W kontekście marzeń sennych, można przywołać inne źródło, co prawda w stylu fenomenologicznym, jak samo podaje, w której opisuje swoje podróże psychologiczne, a których istnienie w formie tripa, może przypominać wywoływanie bardzo intensywnego snu na jawie, który może objawiać się tymi samymi procesami umysłowymi co sen:

„Jednakże ostatnie odkrycia neurologii i neurochemii wykazują, że w mózgu ludzkim istnieją naturalne substancje zmieniające stany świadomości, włączając w to halucynogeny, takie jak dwumetylotrypamina (DMT). W świetle prawa selekcji naturalnej wydaje się jednak dosyć nieprawdopodobne, by takie substancje były w mózgu obecne, gdyby w jakikolwiek sposób zagrażały przetrwaniu. Wygląda raczej na to, że Natura sama podjęła decyzję co do tego, że zmieniony stan świadomości czasami może przewyższać stan zwyczajny”²⁴

Podczas snu osłabieniu ulega kontrola świadomego myślenia, a większą aktywność uzyskują

24 Michael Harner, w rozdziale „Wstęp” (s. 18) w książce „Droga Szamana” Wydawnictwo Dolnośląskie (2007). PDF

procesy związane z pamięcią, emocjami oraz spontanicznym generowaniem obrazów. W rezultacie nieświadomość może wykorzystywać istniejące w umyśle modele ważnych osób jako swoisty interfejs komunikacyjny. Zamiast przekazywać treści w formie abstrakcyjnych pojęć, psychika przedstawia je pod postacią osób, których głos, wygląd i sposób zachowania są dla jednostki dobrze znane i emocjonalnie znaczące.

W takim ujęciu sen o zmarłym rodzicu, dziadku lub innym przodku nie musi być rozumiany jako dosłowny kontakt z osobą zmarłą. Może on stanowić formę dialogu pomiędzy świadomością a nieświadomością, w którym model przodka zostaje wykorzystany jako nośnik określonych treści psychicznych. Nieświadomość niejako „zakłada maskę” zmarłego człowieka z obrazów wypartych do nieświadomości, aby przekazać informacje dotyczące konfliktów emocjonalnych, nierozwiązanych relacji lub zmian zachodzących w psychice śniącego.

"[...] teoria Freudowska uważa zaburzenia lękowe za efekt niezdolności do adekwatnego rozwiązywania konfliktów wewnętrznych między nieświadomymi, irracjonalnymi impulsami id a zintegrowanymi ograniczeniami społecznymi nakładanymi przez superego. Celem psychoanalizy jest ustanowienie wewnątrzpsychicznej harmonii, która rozszerza u danej osoby świadomość sił id, zmniejsza nadmierną uległość wobec wymagań superego oraz wzmacnia ego. Podstawowe znaczenie dla terapeuty ma zrozumienie, w jaki sposób pacjent posługuje się procesem wyparcia do radzenia sobie z konfliktami. Symptomy uważa się za komunikaty z nieświadomości, że coś jest nie w porządku. Zadaniem psychoanalityka jest pomóc pacjentowi we wprowadzeniu wypartych myśli do świadomości i w uzyskaniu wglądu w związek między aktualnymi symptomami a wypartymi konfliktami.²⁵"

Perspektywa ta pozostaje bliska psychologii analitycznej Carla Gustava Junga, dla którego sen był naturalnym językiem nieświadomości, wykorzystując Freudowską psychoanalitikę do pracy ze snami pacjenta. Jung wielokrotnie podkreślał, że postacie pojawiające się w marzeniach sennych nie powinny być rozumiane wyłącznie dosłownie. Reprezentują one często autonomiczne procesy psychiczne, archetypy lub treści nieświadome dążące do integracji ze świadomością. Jeśli więc śniący doświadcza rozmowy ze zmarłym przodkiem, może mieć do czynienia jednocześnie z osobistą reprezentacją tej osoby oraz z głębszym procesem symbolicznym zachodzącym w jego psychice.

W tym kontekście sen zaczyna przypominać spontaniczny rytuał przejścia. Śniący zostaje wyprowadzony poza codzienną rzeczywistość, wkracza do przestrzeni liminalnej, w której możliwe

25 Philip G. Zimbardo, Richard J. Gerrig, w rozdziale „Psychoanaliza Freudowska” (s. 674) w książce „Psychologia i życie” pod redakcją: Marii Materskiej (2024). Warszawa

staje się spotkanie z figurami należącymi do przeszłości, a następnie powraca do świata świadomego już częściowo odmieniony. Proces ten odpowiada opisywanej przez van Gennepa strukturze rytuału przejścia: oddzieleniu od zwyczajnego stanu świadomości, wejściu w przestrzeń graniczną oraz ponownej integracji z nowym doświadczeniem.

Z tego względu sny o przodkach mogą posiadać charakter niemal mistyczny. Nie dlatego, że stanowią konieczny dowód na istnienie świata nadprzyrodzonego, lecz dlatego, że pozwalają jednostce doświadczyć kontaktu z treściami przekraczającymi granice świadomego ego. Dla osoby śniącej spotkanie ze zmarłym bywa przeżywane jako wydarzenie głęboko realne emocjonalnie, zdolne przynieść poczucie pojednania, przebaczenia lub domknięcia ważnego etapu życia. W takim rozumieniu sen staje się jednocześnie formą jungowskiej psychoanalizy, spontanicznym rytuałem przejścia oraz symbolicznym dialogiem człowieka z własną nieświadomością.

Modlitwa, medytacja i introspekcja jako dialog ze strukturami nieświadomości

Z psychologicznego punktu widzenia modlitwa oraz medytacja mogą być rozumiane nie tylko jako praktyki religijne, ale również jako narzędzia samoregulacji emocjonalnej i poznawczej. W obu przypadkach jednostka kieruje swoją uwagę do wnętrza własnego doświadczenia, ograniczając wpływ bodźców zewnętrznych i koncentrując się na przeżyciach, myślach oraz emocjach. Proces ten prowadzi często do zwiększenia samoświadomości, redukcji napięcia psychicznego oraz reorganizacji wewnętrznych konfliktów.

"Ze stu angielskojęzycznych badań, które przeanalizował Koenig i współpracownicy (2001), 80% wskazuje na pozytywną, 13% na brak, a 7% na mieszaną korelację między religijnością a globalnymi wskaźnikami: zadowoleniem z życia, poczuciem bycia szczęśliwym, nadzieją, zorientowaniem na sens i pozytywnymi uczuciami. Wyniki te uzyskano wśród ludzi starszych i młodszych, kobiet i mężczyzn, chrześcijan, żydów i muzułmanów. Tylko jedno badanie, z próbką wśród studentów pierwszego stopnia, dało wyniki negatywne."²⁶

W tradycjach religijnych modlitwa jest zwykle definiowana jako relacja człowieka z Bogiem.²⁷

Charakterystyczne jest przy tym założenie, że relacja ta nie ma charakteru jednostronnego. Modlący się nie tylko mówi, ale również słucha, oczekuje odpowiedzi, inspiracji lub wewnętrznego prowadzenia. Z perspektywy psychologii można postawić pytanie, jakie procesy zachodzą w sytuacji, gdy człowiek doświadcza takiej odpowiedzi.

²⁶ Bernhard Grom w rozdziale „religijność jako element osobowości” (s. 248) w książce „Psychologia religii” pod redakcją: Barbary Surówki (2019). Warszawa

²⁷ Ojciec Adam Szustak w rozdziale „Od pobożności do modlitwy” (s. 73) w książce „Jak się modlić?” pod redakcją: Zuzanna Marek, Anna Kuziemska (5 sierpnia 2021). Warszawa

Jedną z możliwych interpretacji jest potraktowanie modlitwy jako szczególnej formy introspekcji. W przeciwieństwie do zwykłego monologu wewnętrznego osoba modląca się zakłada istnienie rozmówcy, który posiada własną podmiotowość, wiedzę oraz perspektywę. Takie założenie może prowadzić do osłabienia dominacji świadomego toku myślenia i otwarcia się na treści pochodzące z głębszych warstw psychiki. Człowiek przestaje odpowiadać sobie sam w sposób całkowicie kontrolowany, a zaczyna oczekiwać odpowiedzi, która wydaje się pochodzić z innego źródła.

W tym kontekście można zaproponować hipotezę, że część doświadczeń modlitewnych stanowi dialog pomiędzy świadomością a nieświadomością. Nie oznacza to utożsamienia nieświadomości z Bogiem. Oznacza natomiast, że nieświadomość może przyjmować rolę psychologicznego rozmówcy, podobnie jak w marzeniach sennych przyjmuje postać przodka, przewodnika, mędrca lub innej znaczącej figury symbolicznej. Dla osoby wierzącej figurą tą może być właśnie Bóg, ponieważ jest on najwyższym i najbardziej znaczącym symbolem zdolnym pomieścić treści przekraczające świadome ego.

Podobny mechanizm można zaobserwować w medytacji. W wielu jej odmianach celem nie jest aktywne rozwiązywanie problemów, lecz stworzenie warunków umożliwiających spontaniczne pojawianie się myśli, emocji i obrazów. Regularna praktyka prowadzi do zwiększonej świadomości procesów zachodzących poza kontrolą woli. Jednostka zaczyna dostrzegać treści, które wcześniej pozostawały ukryte za natłokiem codziennych aktywności.

Interesującą konsekwencją takich praktyk może być ich wpływ na treść marzeń sennych. Zarówno modlitwa, jak i medytacja kierują uwagę ku określonym problemom, pytaniom i konfliktom psychicznym. Treści te pozostają aktywne również po zaśnięciu, zwiększając prawdopodobieństwo pojawienia się związanych z nimi symboli sennych. W rezultacie osoby regularnie praktykujące modlitwę lub medytację często opisują sny jako bardziej wyraziste, znaczące oraz nasycone symboliką religijną lub egzystencjalną.

Z perspektywy psychologii analitycznej Carla Gustava Junga proces ten można interpretować jako pogłębianie dialogu pomiędzy świadomością a nieświadomością. Modlitwa i medytacja stają się wtedy nie tylko formami regulacji emocjonalnej, ale również metodami zwiększania dostępu do treści nieświadomych. Treści te mogą następnie manifestować się w snach pod postacią figur archetypowych, przewodników duchowych, zmarłych przodków lub obrazów religijnych.

W takich sytuacjach doświadczenie nabiera charakteru głęboko numinotycznego. Człowiek odnosi wrażenie kontaktu z rzeczywistością większą od własnego ego, posiadającą autonomię i zdolność udzielania odpowiedzi. Niezależnie od interpretacji metafizycznej doświadczenie to może

wywoływać realne skutki psychologiczne, takie jak poczucie sensu, pojednania, zrozumienia własnych problemów czy większej integracji osobowości.

Z tego punktu widzenia modlitwa i medytacja mogą być rozumiane jako szczególne formy introspekcji relacyjnej. Ich wyjątkowość polega na tym, że nie przyjmują formy zwykłego monologu wewnętrznego, lecz dialogu z symboliczną rozmówcą. W ujęciu psychologicznym rozmówca ten może pełnić funkcję reprezentanta procesów nieświadomych, podczas gdy w ujęciu religijnym pozostaje on Bogiem. Obie interpretacje nie muszą się wzajemnie wykluczać, ponieważ odnoszą się do różnych poziomów opisu tego samego doświadczenia.

Ograniczanie bodźców jako współczesna potrzeba psychologiczna

Jedną z charakterystycznych cech społeczeństw XXI wieku jest niespotykana wcześniej dostępność bodźców. W przeciwieństwie do większości wcześniejszych epok historycznych człowiek współczesny nie zмага się przede wszystkim z niedoborem informacji, rozrywki czy pożywienia, lecz coraz częściej z ich nadmiarem. Za pośrednictwem Internetu, mediów społecznościowych oraz urządzeń mobilnych jednostka może praktycznie bez przerwy odbierać nowe treści, obrazy, komunikaty i bodźce emocjonalne. Powoduje to sytuację, która byłaby trudna do zrozumienia dla człowieka żyjącego kilka stuleci wcześniej.

Dla XVI-wiecznego chłopca ograniczenie dostępu do pożywienia, informacji czy rozrywki nie było świadomym wyborem, lecz naturalnym elementem codzienności. Życie wyznaczały rytmy pracy, pór roku i lokalnej wspólnoty. Współczesny człowiek znajduje się natomiast w sytuacji odwrotnej. Nie musi walczyć o dostęp do bodźców, lecz coraz częściej potrzebuje nauczyć się je ograniczać. W tym sensie problemem nie staje się niedostatek, ale przesyt.

Psychologia poznawcza wskazuje, że ludzki umysł posiada ograniczone zasoby uwagi. Nadmierna liczba informacji prowadzi do przeciążenia poznawczego, utrudnia koncentrację i może sprzyjać zjawisku ruminacji, czyli wielokrotnemu powracaniu do tych samych myśli i problemów. Szczególnie widoczne jest to w środowisku cyfrowym, gdzie użytkownik nieustannie przełącza uwagę pomiędzy kolejnymi wiadomościami, filmami, komentarzami i obrazami. W efekcie umysł może pozostawać w stanie ciągłej aktywacji, nie otrzymując przestrzeni potrzebnej do głębszego przetwarzania doświadczeń.

W tym kontekście modlitwa, medytacja oraz inne praktyki introspekcyjne mogą pełnić funkcję swoistej diety umysłu. Podobnie jak dieta żywieniowa nie polega wyłącznie na dostarczaniu organizmowi pokarmu, lecz również na ograniczaniu jego nadmiaru, tak dieta psychiczna może

polegać na świadomym ograniczaniu ilości bodźców poznawczych. Modlitwa i medytacja tworzą przestrzeń, w której uwaga zostaje skierowana na wybrany symbol, myśl, tekst lub doświadczenie wewnętrzne. Dzięki temu umysł przestaje reagować na dziesiątki konkurujących ze sobą impulsów i może skoncentrować się na jednym kierunku refleksji.

Można zauważyć, że współczesna kultura częściowo dostrzega już potrzebę tego rodzaju ograniczeń. Coraz większą popularność zdobywają diety żywieniowe, trening siłowy, bieganie czy inne formy aktywności fizycznej oparte na samodyscyplinie. W wielu przypadkach człowiek świadomie rezygnuje z części dostępnych przyjemności w celu poprawy zdrowia i samopoczucia. Znacznie rzadziej jednak podobna logika stosowana jest wobec świata informacji i przeżyć psychicznych. O ile społeczeństwo nauczyło się mówić o diecie ciała, o tyle znacznie rzadziej mówi o diecie umysłu.

Paradoks współczesności polega na tym, że nieograniczony dostęp do przyjemnych bodźców może prowadzić do stopniowego osłabienia zdolności ich przeżywania²⁸. Mechanizm ten można porównać do sytuacji, w której człowiek codziennie spożywa wyłącznie swoje ulubione potrawy. Z czasem przestają one wywoływać dawną satysfakcję, ponieważ organizm przyzwyczaja się do ich obecności. Podobny proces może zachodzić w sferze psychicznej. Nieustanny dostęp do rozrywki, informacji i stymulacji emocjonalnej sprawia, że poszczególne doświadczenia tracą swoją wyjątkowość i zdolność wzbudzania zainteresowania.

Z tej perspektywy praktyki takie jak modlitwa, medytacja czy okresowe ograniczanie bodźców mogą być interpretowane nie tylko jako działania religijne, ale również jako narzędzia psychologicznej samoregulacji. Ich funkcją staje się przywracanie równowagi pomiędzy stymulacją a wyciszeniem, aktywnością a refleksją oraz konsumpcją doświadczeń a ich świadomym przeżywaniem. Możliwe więc, że w społeczeństwie nadmiaru jedną z najważniejszych kompetencji przyszłości stanie się nie umiejętność zdobywania kolejnych bodźców, lecz zdolność ich selekcjonowania i ograniczania w taki sposób, aby zachować zdolność odczuwania satysfakcji, sensu i głębszego zaangażowania w życie.

Rytuały ruchowe i walka z potworami jako konfrontacja z cieniem

Analizując archetyp wiedźmina z perspektywy psychologii analitycznej, można zauważyć, że jego działalność wykracza poza zwykłe zabijanie potworów. W symbolicznym wymiarze potwory

28. Habitacja - «stopniowy zanik lub słabnięcie reakcji organizmu na wielokrotnie powtarzający się bodziec», [online] sjp.pwn.pl, [13.06.2026] <https://sjp.pwn.pl/slowniki/habitacja.html>.

zamieszkujące świat przedstawiony gry The Witcher 3: Wild Hunt mogą zostać potraktowane jako zewnętrzne reprezentacje treści psychicznych, które Carl Gustav Jung określał mianem cienia. Cień obejmuje te aspekty osobowości, które zostały wyparte, odrzucone lub nie zostały zintegrowane przez świadome ego. Mogą to być zarówno cechy uznawane za negatywne, jak agresja, lęk czy zazdrość, jak również pozytywne potencjały pozostające poza świadomością jednostki.

W takim ujęciu walka z potworami nabiera znaczenia rytualnego. Potwór nie jest wyłącznie przeciwnikiem fizycznym, lecz symbolem problemu psychicznego wymagającego konfrontacji. Każde starcie staje się symbolicznym zejściem do obszaru chaosu, niepewności i zagrożenia. Dopiero pokonanie przeciwnika umożliwia powrót do społeczności z nową wiedzą, doświadczeniem lub poczuciem sprawczości. Struktura ta przypomina klasyczny rytuał przejścia opisany przez Arnolda van Gennepa, obejmujący oddzielenie od codzienności, wejście w przestrzeń liminalną oraz powrót do zwykłego świata w zmienionym stanie, o czym w swojej książce podejmując tematykę monomitu, pisał Joseph Campbell:

„Po diametralnej zmianie przychodzi czas na wielki powrót do punktu wyjścia. Podróż się kończy, nie kończy się jednak życie, ale diametralnie zmienia się jego jakość. Bohater nie jest już tym samym człowiekiem, przewartościował swoje jestestwo, wie, co teraz jest dla niego naprawę ważne. Dla bohatera nie ma już wątpliwości i problemów – są tylko wyzwania, które należy pokonać.”²⁹ ”

Szczególnie interesującym aspektem rytuału wiedźmińskiego jest jego wymiar ruchowy. W przeciwieństwie do rytuałów opartych przede wszystkim na słowie, modlitwie lub medytacji, rytuał walki angażuje całe ciało. Wiedźmin wykonuje serię precyzyjnych kroków, uników, obrotów oraz cięć tworzących sekwencje przypominające taniec. Choreografia walki nie jest wyłącznie środkiem do osiągnięcia zwycięstwa. Sama w sobie stanowi uporządkowaną strukturę ruchową, dzięki której uczestnik rytuału doświadcza szczególnego stanu koncentracji.

W psychologii sportu oraz badaniach nad przepływem (flow) opisuje się sytuację, w których wysiłek fizyczny połączony z wysokim poziomem skupienia prowadzi do czasowego zawężenia pola świadomości.

„Badania sugerują, że wejście w stan przepływu może zwiększać naszą wydajność w takich aktywnościach jak sport czy muzyka i udoskonalać nasze kreatywność i dobre samopoczucie.”³⁰ ”

Człowiek przestaje koncentrować się na codziennych problemach, a cała uwaga zostaje skierowana na wykonywane działanie. Rytualna walka może pełnić właśnie taką funkcję. Zmęczenie, wysiłek

29. Sylwia Chraślowska – 25.07.2021, „Podróż bohatera okiem Josepha Campbella” [online], mocmedia.eu [Dostęp 09.06.2026]. Dostępny w: <https://mocmedia.eu/podroz-bohatera-okiem-josepha-campbella/>

30. Dawid Robson ., „Trwałe więzi w żalobie: perspektywa oparta na teorii przywiązania” [online][tłumaczenie: google translate], pubmed.ncbi.nlm.nih.gov [Dostęp 09.06.2026]. Dostępny w: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15849880/>

oraz konieczność pełnego zaangażowania sprawiają, że uczestnik opuszcza zwyczajny stan psychiczny i przechodzi w odmienny sposób doświadczania rzeczywistości.

Jednocześnie rytuały ruchowe posiadają wyraźny wymiar praktyczny. W wielu kulturach tradycyjne tańce wojenne, ćwiczenia bronią czy sztuki walki pełniły podwójną funkcję. Z jednej strony stanowiły element życia symbolicznego i wspólnotowego, z drugiej pozwalały rozwijać realne umiejętności przydatne podczas konfliktów zbrojnych. Można przypuszczać, że podobny mechanizm dotyczy archetypu wiedźmina. Choreograficzne starcie z potworem nie tylko umożliwia symboliczne przepracowanie lęku i konfrontację z cieniem, ale również utrwała wzorce ruchowe, które mogłyby zostać wykorzystane podczas rzeczywistej walki.

W tym sensie rytuał ruchowy spełnia jednocześnie funkcję psychologiczną i adaptacyjną. Uczestnik nie tylko przeżywa symboliczną przemianę, lecz także rozwija kompetencje zwiększające jego szanse przetrwania. Symboliczne i praktyczne aspekty działania nie są od siebie oddzielone, lecz wzajemnie się wzmacniają. Im bardziej realistyczna i wymagająca jest rytualna walka, tym silniejszy może być zarówno efekt psychologiczny, jak i treningowy.

Z perspektywy jungowskiej szczególnego znaczenia nabiera fakt, że przeciwnik przyjmuje postać potwora. Potwór stanowi bowiem jedną z najczęstszych reprezentacji cienia w mitach, baśniach i marzeniach sennych. Bohater nie walczy z własnym odbiciem, lecz z istotą posiadającą cechy budzące odrazę, lęk lub grozę. Symbolicznie odpowiada to procesowi konfrontacji z nieakceptowanymi aspektami samego siebie. Zabicie potwora nie oznacza jednak zniszczenia cienia, lecz jego częściową integrację poprzez świadome uznanie istnienia zagrożenia i zdobycie zdolności radzenia sobie z nim. W podobny sposób buddyzm mówi o rytuale karmienia i poskramiania demona lęku, jednak rytuał buddyjski nie mówi wprost o pokonywaniu potwora – jest jednak różnica w podaniach między osławianiem a pokonywaniem go:

„Spróbuj zidentyfikować, co wzbudza w tobie największy strach i niepewność – na przykład samotność i poczucie, że nikt mnie nie kocha – po czym wyobraź to sobie w formie demona, który prześladowa cię i budzi w tobie lęk.

- *Wyobraź sobie, że ów demon wylania się z ciebie i staje przed tobą. Zapytaj go, czego chce.*
- *Wyobraź sobie, że karmisz go, w sensie ofiarowania mu tego, czego chce – w tym przypadku miłością i sympatią.*
- *Utwórz z demonem więź i zleć mu, aby w przyszłości chronił cię przed lękiem powodowanym przez poczucie bycia niekochanym.³¹”*

31. dr Alexander Berzin, „Karmienie i poskramianie demona lęku” [online], studybuddhism.com [Dostęp 09.06.2026]. Dostępny w: <https://studybuddhism.com/pl/studia-zaawansowane/nauka-o-umysle/higiena-emocjonalna/karmienie-i-poskramianie-demonu-leku>

Można więc interpretować wiedźmińskie polowanie jako szczególny rodzaj rytuału ruchowego, w którym uczestnik przechodzi przez kontrolowane doświadczenie chaosu, zagrożenia i zmęczenia. Dzięki wykorzystaniu symboliki potwora, angażującej narracji oraz wymagającej choreografii walki rytuał ten staje się jednocześnie treningiem ciała, ćwiczeniem psychiki i symboliczną konfrontacją z jungowskim cieniem. W rezultacie walczący opuszcza przestrzeń rytuału nie tylko jako sprawniejszy wojownik, ale również jako osoba posiadająca głębszą świadomość własnych ograniczeń, lęków i możliwości.

Energia chi, czakry i rytuały energetyczne jako symbole procesów psychicznych

W wielu tradycjach duchowych Azji istotną rolę odgrywają koncepcje energii życiowej, określanej między innymi jako chi (qi), prana lub energia subtelna. Związane są z nimi liczne praktyki medytacyjne, oddechowe oraz rytualne, a także systemy symboliczne opisujące przepływ energii przez ciało człowieka. Szczególnie znanym przykładem są czakry, przedstawiane jako centra energetyczne odpowiadające różnym aspektom życia psychicznego i duchowego. Poniższy cytat można czytać również jako sferę symboliczną, a jego znaczenie może wywierać wpływ na procesy psychiczne tak samo jak inne symbole.

„Chi jest uniwersalną energią świadomości, która płynie w każdym człowieku, w każdym zwierzęciu i w każdej roślinie. To energia, którą czujemy, ale również jest to energia naszych uczuć.”³²

Z punktu widzenia współczesnej nauki nie istnieją jednoznaczne dowody potwierdzające fizyczne istnienie energii chi lub czakr jako obiektów biologicznych. Nie oznacza to jednak, że związane z nimi doświadczenia należy uznać za pozbawione znaczenia. Psychologia analityczna Carla Gustava Junga dostarcza alternatywnego sposobu interpretacji tego rodzaju zjawisk. Jung interesował się filozofiami Wschodu i wielokrotnie wskazywał, że symbole religijne oraz mistyczne mogą stanowić obrazy procesów zachodzących w ludzkiej psychice.

W takim ujęciu czakry mogą być rozumiane nie jako dosłowne struktury energetyczne, lecz jako symbole różnych wymiarów doświadczenia człowieka. Poszczególne centra energetyczne odpowiadają bowiem obszarom związanym z przetrwaniem, emocjami, relacjami społecznymi, komunikacją, wyobraźnią czy duchowością. Ich symbolika przypomina jungowskie archetypy, które organizują doświadczenie psychiczne wokół określonych tematów i wzorców zachowań.

³² Hartmut Lohmann w rozdziale „część 1 – Uczucia, często odczuwane, nigdy nie zrozumiane” (s. 39) w książce „Uzdrowienie energią Chi” pod redakcją: Eweliny Kuryłowicz (2020). Białystok.

Również rytuały związane z przepływem energii mogą być interpretowane jako formy symbolicznej pracy z własną psychiką. Medytacja, ćwiczenia oddechowe, joga czy praktyki kontemplacyjne kierują uwagę ku określonym stanom wewnętrznym i pomagają porządkować doświadczenia emocjonalne. W tym sensie energia chi może pełnić funkcję symbolu żywotności psychicznej, motywacji lub poczucia wewnętrznej harmonii, podobnie jak w kulturach zachodnich funkcjonują metafory „siły ducha”, „wewnętrznej mocy” czy „wypalenia”.

Z perspektywy jungowskiej szczególnie interesujące jest to, że symbole energetyczne pojawiają się w kulturach niezależnie od siebie. Może to sugerować, że człowiek posiada naturalną tendencję do przedstawiania procesów psychicznych za pomocą obrazów przepływu, światła, energii lub ruchu. W rezultacie czakry i energia chi mogą być rozumiane jako kolejne przykłady ewolucji symboli, poprzez które nieświadomość próbuje opisać doświadczenia trudne do uchwycenia za pomocą języka racjonalnego.

W takim ujęciu praktyki energetyczne nie muszą być oceniane wyłącznie przez pryzmat ich dosłownych twierdzeń metafizycznych. Mogą być analizowane jako rozbudowane systemy symboliczne umożliwiające człowiekowi kontakt z własnym światem wewnętrznym. Podobnie jak mity, sny czy rytuały religijne, dostarczają one języka obrazów służącego interpretowaniu emocji, konfliktów i procesów rozwojowych zachodzących w psychice jednostki.

Rytuały jako przestrzeń doświadczenia mistycznego

Analizując znaczenie rytuałów w życiu człowieka, warto zwrócić uwagę na ich związek z doświadczeniami mistycznymi. Jak zauważa Paweł Czapka w pracy *Fenomen doświadczenia mistycznego*, doświadczenia tego rodzaju należą do najbardziej złożonych i trudnych do opisania przeżyć ludzkich. Osoby ich doświadczające często podkreślają poczucie kontaktu z rzeczywistością przekraczającą codzienne doświadczenie, głęboką jedność ze światem, zmianę postrzegania czasu oraz trudność przełożenia przeżytych stanów na język pojęć i słów.

„W doświadczeniu mistycznym człowiek wypływa na ocean niesłychanie silnych, przeobrażających oraz zaskakujących treści swego ujawnienia doznań. Wdzierając się w najdalsze zakamarki jego duszy, pozostawiają go one niemym i wstrząśniętym.”³³

Z perspektywy antropologicznej i psychologicznej rytuały można rozumieć jako narzędzia ułatwiające wejście w szczególne stany świadomości. Powtarzalne gesty, modlitwy, śpiewy, medytacje, praktyki oddechowe czy pielgrzymki tworzą warunki sprzyjające skupieniu uwagi na

³³ Paweł Czapka w rozdziale „Rozdział II – Religijne doświadczenia mistyczne” (s. 55) w książce „Fenomen doświadczenia mistycznego” pod redakcją: Marcina K. Zwierzdzyńskiego (2011). Kraków.

określonych treściach psychicznych. W efekcie codzienny sposób postrzegania rzeczywistości może ulec czasowemu zawieszeniu, a jednostka doświadcza stanów odbieranych jako głębsze, bardziej znaczące lub bardziej rzeczywiste niż zwykłe doświadczenie.

W tym kontekście doświadczenie mistyczne można interpretować jako szczególny punkt styku pomiędzy świadomością a procesami zachodzącymi poza jej bezpośrednią kontrolą. Perspektywa ta jest częściowo zbieżna z psychologią analityczną Carla Gustava Junga, który uważał, że symbole religijne i mistyczne umożliwiają kontakt z głębszymi warstwami psychiki. Rytuał nie musi więc pełnić wyłącznie funkcji społecznej lub religijnej. Może stanowić również mechanizm organizujący doświadczenie wewnętrzne i umożliwiający pojawienie się treści odczuwanych jako numinotyczne, czyli budzących jednocześnie fascynację, zachwyt i poczucie obcowania z czymś większym od jednostki.

Szczególnie istotne jest to, że doświadczenia mistyczne pojawiają się w bardzo różnych kulturach, religiach i epokach historycznych. Pomimo odmiennych interpretacji kulturowych wiele relacji zawiera podobne elementy, takie jak poczucie jedności, przekroczenia granic własnego „ja”, głębokiego sensu lub kontaktu z rzeczywistością wykraczającą poza codzienną świadomość. Można zatem przypuszczać, że rytuały różnych tradycji pełnią podobną funkcję psychologiczną, umożliwiając człowiekowi doświadczenie stanów, które następnie interpretuje on zgodnie z symbolami i wierzeniami własnej kultury.

W świetle teorii ewolucji symboli doświadczenia mistyczne mogą być postrzegane jako jedno ze źródeł powstawania nowych symboli religijnych i duchowych. Jednostka próbująca opisać przeżycie wykraczające poza język codzienności sięga po metafory, obrazy i archetypy dostępne w swojej kulturze. W rezultacie rytuał staje się nie tylko sposobem wywoływania określonych stanów świadomości, lecz także mechanizmem tworzenia i przekazywania symboli, które przez kolejne pokolenia organizują doświadczenie religijne oraz duchowe człowieka.

Archetyp rytualisty we współczesności

Współczesny świat nie zrezygnował z archetypu rytualisty. Zmieniły się jedynie jego formy. Funkcje dawnych guślarzy częściowo przejęli psychoterapeuci, artyści, twórcy filmowi, pisarze, liderzy duchowi i nauczyciele.

Każda z tych grup wykorzystuje symbole, narracje i rytualizowane działania do przeprowadzania ludzi przez procesy psychologiczne. Film może pomóc przeżyć żalobę. Powieść może umożliwić konfrontację z cieniem własnej osobowości. Terapia może stworzyć bezpieczną przestrzeń do

dialogu z wewnętrznymi reprezentacjami ważnych osób.

Archetyp rytualisty pozostaje więc obecny, ponieważ odpowiada na uniwersalną potrzebę człowieka: potrzebę nadawania sensu doświadczeniom granicznym. Rytualista może też być instruktorem medytacji, przeprowadzając pacjenta przez medytację mającą na celu obniżenie poziomu lęku:

"W jednym z badań kobietom cierpiącym na chorobę serca zapewniono 8-tygodniowy trening medytacji z uwagą pełną; pod koniec tej interwencji poddane jej kobiety informowały o systematycznie niższym poziomie lęku niż opisywany przez nie przed badaniem (Tacón i in. 2003) U kobiet w grupie kontrolnej sprawozdania dotyczące poziomu lęku nie wykazały poprawy. Ponieważ odczuwanie lęku może odgrywać pewną rolę w rozwoju choroby serca, wynik ten dowodzi, że psychika może pomóc w leczeniu ciała.³⁴"

Guślarz jako medium. Trans rytualny i kontakt z nieświadomością

Interesującym uzupełnieniem psychologicznej interpretacji archetypu guślarza są współczesne badania neurofizjologiczne nad stanami mediumicznymi. W badaniu z wykorzystaniem elektroencefalografii (EEG)³⁵, obejmującym osoby praktykujące psychografię mediumiczną, wykazano, że podczas transu dochodzi do charakterystycznej reorganizacji aktywności mózgu. Stan ten wiązał się ze zwiększoną aktywnością fal theta, alpha oraz beta, przy jednoczesnym zachowaniu wysokiej jakości tworzonych wypowiedzi pisemnych. Autorzy badania podkreślają, że mediumiczny trans nie sprowadza się wyłącznie do spowolnienia pracy mózgu, lecz stanowi złożony, odmienny od zwykłego czuwania stan świadomości, wymagający dalszych badań.

Z perspektywy psychologii analitycznej Carla Gustava Junga wyniki te można interpretować jako biologiczne podłoże szczególnego kontaktu świadomości z nieświadomością. Jung zakładał, że nieświadomość komunikuje się przede wszystkim za pomocą symboli, archetypów i obrazów, które ujawniają się między innymi w marzeniach sennych, aktywnej imaginacji oraz doświadczeniach religijnych. Trans mediumiczny można zatem rozumieć nie jako dowód kontaktu z rzeczywistymi bytami nadprzyrodzonymi, lecz jako stan zwiększonej dostępności treści nieświadomych, przyjmujących formę autonomicznych postaci, głosów i narracji.

W takim ujęciu archetyp guślarza nabiera nowego znaczenia. W literaturze i folklorze pełni on

34 Philip G. Zimbardo, Richard J. Gerrig, w rozdziale „Środki zmieniające Psychikę” (s. 210) w książce „Psychologia i życie” pod redakcją: Marii Materskiej (2024). Warszawa

35 National library of medicine, „Brain activity and the production of written text during mediumistic trance: A controlled EEG study” [online], pmc.ncbi.nlm.nih.gov[Dostęp 29.06.2026]. Dostępny w: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12931803/>

funkcję pośrednika pomiędzy światem żywych i zmarłych. Psychologicznie można jednak postawić hipotezę, że pełni rolę przewodnika pomiędzy świadomością a nieświadomością uczestników rytuału. „Duchy przodków”, z którymi nawiązuje kontakt, mogą być interpretowane jako utrwalone modele psychiczne bliskich osób, zapisane w pamięci autobiograficznej uczestników. Współczesna psychologia przywiązania wskazuje, że reprezentacje znaczących osób pozostają aktywne nawet po ich śmierci i nadal wpływają na emocje oraz zachowanie jednostki. Rytuał umożliwia więc symboliczne spotkanie z tymi reprezentacjami, prowadząc do przepracowania żałoby, poczucia winy lub nierozwiązanych konfliktów.

W tym kontekście guślarz przypomina bardziej psychoterapeutę niż nekromantę. Nie „przywołuje duchów” w sensie dosłownym, lecz pomaga uczestnikom wejść w stan świadomości sprzyjający kontaktowi z głębokimi strukturami własnej psychiki. Rytualny trans staje się symbolicznym językiem komunikacji z nieświadomością, podobnie jak sen analizowany przez Junga. Jeżeli badania EEG wskazują, że tego rodzaju stany wiążą się z odmienną organizacją aktywności mózgu, można ostrożnie przypuszczać, że praktyki rytualne wykorzystywane przez szamanów, medium czy guślarzy stanowią kulturowo wykształcone techniki ułatwiające dostęp do procesów psychicznych pozostających na co dzień poza bezpośrednią kontrolą świadomości. Taka interpretacja nie rozstrzyga kwestii istnienia bytów nadprzyrodzonych, lecz pozwala analizować doświadczenia mediumiczne w kategoriach psychologicznych i neurokognitywnych, zachowując ich znaczenie kulturowe oraz egzystencjalne.

Podsumowanie

Analiza postaci guślarza pozwala spojrzeć na dawne praktyki religijne i magiczne jako na potencjalne narzędzia regulacji psychologicznej. W świetle współczesnych badań nad przywiązaniem, reprezentacjami społecznymi i procesami predykcyjnymi mózgu możliwe jest interpretowanie duchów przodków jako utrzymujących się modeli poznawczych ważnych osób.

W takim ujęciu guślarz nie jest jedynie przywoływaczem zmarłych. Staje się specjalistą od symbolicznego dialogu z reprezentacjami obecnymi w ludzkiej psychice. Jego funkcja przypomina rolę psychoterapeuty pomagającego jednostce przejść przez proces żałoby, pojednania i rekonstrukcji własnej tożsamości.

Archetyp rytualisty okazuje się tym samym znacznie szerszy niż tradycyjne rozumienie kapłana czy szamana. Obejmuje wszystkich specjalistów wykorzystujących symbole i narracje do przeprowadzania ludzi przez procesy transformacji psychicznej i społecznej.

Jednak dla rytuałów ważne jest wewnętrzne przeżycie emocjonalne nadające czynności odpowiednie znaczenie i kontekst – w przeciwnym wypadku bez tego, rytuał jest jedynie pustym fikcjonalizmem³⁶.

Postać rytualisty, reprezentowana między innymi przez guślarza znanego z folkloru i literatury fantastycznej, pełni funkcję pośrednika pomiędzy codziennością a światem przeżyć symbolicznych. Jego zadaniem nie jest udowadnianie prawdziwości duchów, bogów czy wizji, lecz stworzenie przestrzeni, w której człowiek może wejść w kontakt z własnymi emocjami, pamięcią i nieświadomością. W tym znaczeniu rytuał stanowi narzędzie psychologiczne pozwalające przeżyć to, czego nie sposób wyrazić wyłącznie językiem racjonalnym.

Współczesny świat coraz częściej odrzuca rytuały jako zbędne lub nieracjonalne. Jednocześnie jednak podobne funkcje nadal pełnią teatr, literatura, muzyka, gry komputerowe czy kino. Problem pojawia się wtedy, gdy odbiorca przestaje uczestniczyć w doświadczeniu, skupiając się wyłącznie na analizie mechanizmów stojących za dziełem. Dostrzeganie manipulacji, algorytmów i technik oddziaływania jest potrzebne, jednak pozbawienie się zdolności do świadomego zawieszenia niewiary prowadzi do zaniku przeżycia. W efekcie człowiek staje się obserwatorem własnego życia, zamiast jego uczestnikiem, tracąc jedną z podstawowych funkcji symboli i rytuałów, jaką jest możliwość głębokiego doświadczenia emocjonalnego.

Rozdział 3. Tabu śmierci, doświadczenia bliskie śmierci i problem wiedzy pochodzącej spoza świadomości

Współczesna kultura zachodnia charakteryzuje się ambiwalentnym stosunkiem do śmierci. Z jednej strony jest ona wszechobecna w mediach, literaturze i rozrywce, z drugiej jednak pozostaje jednym z najważniejszych tematów tabu codziennego życia. Proces umierania został w znacznym stopniu przeniesiony z przestrzeni rodzinnej do instytucji medycznych, a bezpośredni kontakt ze śmiercią stał się dla większości ludzi doświadczeniem rzadkim. W rezultacie śmierć funkcjonuje często jako wydarzenie odsunięte od świadomości, budzące lęk i niepewność.

Na tym tle szczególne zainteresowanie wzbudzają doświadczenia bliskie śmierci (Near Death Experiences – NDE), które od lat siedemdziesiątych XX wieku badał między innymi Raymond Moody. Analizując relacje osób znajdujących się w stanie zagrożenia życia, opisywał on powtarzające się motywy obejmujące poczucie opuszczenia ciała, przemieszczania się przez tunel,

36 PWN, Sjp.pwn.pl, „Fikcjonalizm «pogląd, według którego wszystkie podstawowe pojęcia naukowe i filozoficzne stanowią tylko fikcje stworzone przez człowieka w celu orientacji teoretycznej i praktycznej» fikcjonalny.», Pogląd zapoczątkowany przez Hansa Vaihinger. <https://sjp.pwn.pl/sjp/fikcjonalizm;2557814.html>

spotkania ze zmarłymi krewnymi, kontakt ze świetlistą obecnością oraz doświadczenie głębokiego spokoju. Niezależnie od interpretacji metafizycznej relacje te zwracają uwagę badaczy ze względu na ich niezwykle silny wpływ na późniejsze życie osób, które ich doświadczyły. Książka Moody'ego wymienia trzy podstawowe definicje śmierci:

„Definicja 1: Śmierć jako brak klinicznie wykrywalnych oznak życia.

Definicja 2: Śmierć jako brak występowania fal mózgowych.

Definicja 3: Śmierć jako nieodwracalna utrata funkcji życiowych.³⁷”

Jednym z najczęściej powracających elementów relacji NDE jest przekonanie, że życie posiada charakter edukacyjny lub rozwojowy. Wielu uczestników doświadczeń bliskich śmierci opisywało spotkania z istotami świetlistymi, zmarłymi członkami rodziny lub innymi postaciami, które przekazywały im podobny komunikat: człowiek istnieje po to, aby doświadczać, rozwijać się i uczyć. Niezależnie od różnic kulturowych i religijnych motyw ten pojawia się w licznych relacjach zgromadzonych przez Moody'ego i późniejszych badaczy.

„Poza tym wiele innych osób podkreśliło, jak ważne jest poszukiwanie wiedzy. W trakcie swoich doświadczeń zostało im przekazane, że nabywanie wiedzy trwa nawet po życiu na ziemi. Pewne kobieta, na przykład, skorzystała z możliwości nauki, jaką miała po swojej „śmierci”. Pewien mężczyzna udziela rady: Niezależnie od tego, ile kto ma lat, powinien się stale uczyć. To jest bowiem proces, który trwa po wieczność.³⁸”

Z perspektywy psychologicznej interesujące jest pytanie o źródło tego rodzaju przekazów. W wielu przypadkach osoby przeżywające NDE opisują otrzymywane informacje jako pochodzące z zewnątrz, od autonomicznej inteligencji posiadającej szerszą wiedzę o ich życiu niż one same. Doświadczenie to przypomina pod pewnymi względami marzenia senne, w których śniący prowadzi rozmowy z postaciami wydającymi się niezależnymi od jego świadomej woli. Figury senne często formułują odpowiedzi, których śniący nie planował świadomie, a niekiedy przekazują treści sprawiające wrażenie pochodzących od odrębnego podmiotu.

Takie podobieństwo pozwala postawić hipotezę, że doświadczenia bliskie śmierci mogą częściowo wykorzystywać te same mechanizmy psychiczne, które odpowiadają za tworzenie narracji sennych. W obu przypadkach dochodzi do osłabienia dominacji świadomego ego i zwiększenia znaczenia procesów nieświadomych. Treści psychiczne, które na co dzień pozostają poza bezpośrednim

37 Reymond Moody w rozdziale „4 - Pytania” (s. 108) w książce „Życie po życiu” pod redakcją: Adama Kowalskiego w tłumaczeniu Ireny Doleżał-Nowickiej i Mariana Młynarsczyka (1995). Warszawa

38 Reymond Moody w rozdziale „Wpływ na życie” (s. 73) w książce „Życie po życiu” pod redakcją: Adama Kowalskiego w tłumaczeniu Ireny Doleżał-Nowickiej i Mariana Młynarsczyka (1995). Warszawa

dostępem świadomości, mogą zostać przedstawione w formie dialogu z postacią symboliczną, przewodnikiem, zmarłym przodkiem lub świetlistą istotą. Co o tyle ciekawe że podobne tezy wysnuwają teologowie religii buddyjskich, na przykład tradycji bon:

"Jeśli "wchodzimy" w nasze sny i bierzemy udział w gierkach tworzonych przez umysł obrazów i traktujemy je jakby były prawdziwe, nie możemy oczekiwać, że wyzwolimy się od nich po śmierci"³⁹

Carl Gustav Jung zwracał uwagę, że nieświadomość posiada znaczną autonomię względem świadomości. Jej treści nie są dowolnie tworzone przez ego, lecz pojawiają się spontanicznie w snach, wizjach i doświadczeniach o charakterze numinotycznym. W takim ujęciu postacie spotykane podczas NDE mogłyby być interpretowane jako szczególnie intensywne manifestacje procesów nieświadomych, przyjmujące formę zdolną do komunikacji z jednostką.

Interesującym aspektem takich doświadczeń jest ich autorytet psychologiczny. Kiedy człowiek sam świadomie formułuje określoną myśl, zwykle postrzega ją jako produkt własnego rozumowania. Gdy jednak podobna treść pojawia się w formie wypowiedzi pochodzącej od autonomicznej figury sennej lub postaci spotkanej podczas doświadczenia bliskiego śmierci, może być odbierana jako posiadająca większą wagę i znaczenie. Nie wynika to koniecznie z jej obiektywnej prawdziwości, lecz z faktu, że została doświadczona jako pochodząca spoza świadomego ego.

Z psychologicznego punktu widzenia można więc rozważyć, czy komunikaty pojawiające się podczas doświadczeń bliskich śmierci nie reprezentują wiedzy zgromadzonej przez psychikę poza obszarem świadomości. Nieświadomość integruje bowiem ogromne ilości informacji dotyczących emocji, wspomnień, relacji społecznych i doświadczeń życiowych, które nie są jednocześnie dostępne refleksji świadomej. Jeśli przyjąć taką interpretację, komunikat mówiący, że celem życia jest uczenie się i zdobywanie doświadczeń, nie musiałby pochodzić od istoty nadprzyrodzonej, aby być dla jednostki psychologicznie znaczący. Mógłby stanowić syntetyczny wyraz procesów psychicznych obejmujących znacznie szerszy zakres danych niż te, które są aktualnie dostępne świadomemu myśleniu.

Nie oznacza to jednak, że psychologia jest w stanie rozstrzygnąć metafizyczny status doświadczeń bliskich śmierci. Nauka może analizować ich strukturę, skutki i możliwe mechanizmy psychiczne, lecz nie posiada narzędzi pozwalających jednoznacznie stwierdzić, czy uczestnicy NDE kontaktują się wyłącznie z własną psychiką, czy też z rzeczywistością wykraczającą poza nią. Z tego względu doświadczenia te pozostają interesującym obszarem styku psychologii, antropologii religii oraz filozofii świadomości.

³⁹ Tenzin Wangyal Rinpocze w rozdziale „Wprowadzenie” (s. 17) w książce „Tybetańska joga snu i śnienia” pod redakcją Romana Bąka (1999, 2005, 2013, 2025). Poznań.

W kontekście tabu śmierci doświadczenia bliskie śmierci pełnią dodatkowo istotną funkcję kulturową. Dostarczają narracji osławających lęk przed umieraniem i nadających sens zjawisku, które dla współczesnego człowieka pozostaje jedną z największych niewiadomych. Niezależnie od przyjętej interpretacji ich znaczenie polega na umożliwieniu symbolicznego dialogu z granicą ludzkiego doświadczenia, a także na stworzeniu przestrzeni do refleksji nad sensem życia, rozwoju i przemijania.

Tabu śmierci i reinkarnacja jako problem replikacji. Próba reinterpretacji idei odradzania się w świetle współczesnej psychologii i biologii

Jednym z najstarszych sposobów osławiania śmierci przez człowieka jest wiara w jakąś formę dalszego istnienia. W kulturach zachodnich dominującą rolę odgrywały koncepcje życia pośmiertnego związane z tradycjami judaistycznymi, chrześcijańskimi i islamskimi. W wielu kulturach Azji większe znaczenie uzyskiwały natomiast różnorodne odmiany reinkarnacji, zakładające, że po śmierci człowieka następuje ponowne narodzenie w nowej formie egzystencji.

Niezależnie od różnic religijnych wszystkie te systemy odpowiadają na podobny problem egzystencjalny. Śmierć stanowi bowiem jedno z największych tabu współczesnej kultury. Człowiek posiada świadomość własnej śmiertelności, lecz jednocześnie trudno mu wyobrazić sobie własne nieistnienie. W rezultacie powstają liczne narracje kulturowe umożliwiające zachowanie poczucia ciągłości pomimo biologicznego końca organizmu.

Jedną z najbardziej wpływowych narracji jest właśnie reinkarnacja⁴⁰. W tradycyjnym ujęciu zakłada ona istnienie trwałego elementu człowieka, określanego jako dusza, który przechodzi z jednego życia do kolejnego. Współczesna psychologia i neuronauka nie dostarczają jednak dowodów na istnienie takiego bytu. Nie oznacza to jednak, że sama idea odradzania się musi zostać całkowicie odrzucona. Możliwe jest bowiem jej przeformułowanie w kategoriach procesów replikacji⁴¹ (Co po części opisuje Richard Dawkins pod pojęciem replikatora), ciągłości informacji i zmienności

40. Słownik języka polskiego PWN, „w większości wschodnich doktryn religijnych: wielokrotne odradzanie się człowieka po śmierci przez wstępowanie jego duszy w ciało innej istoty»”[online], [sjp.pwn.pl](https://sjp.pwn.pl/sjp/reinkarnacja;2573741.html) [Dostęp 16.06.2026]. Dostępny w: <https://sjp.pwn.pl/sjp/reinkarnacja;2573741.html>

41 Słownik języka polskiego PWN, „podwajanie się łańcucha DNA w jądrze komórkowym, będące podstawą przekazywania identycznej informacji genetycznej kolejnym komórkom»”[online], [sjp.pwn.pl](https://sjp.pwn.pl/sjp/replikacja;2574008.html) [Dostęp 16.06.2026]. Dostępny w: <https://sjp.pwn.pl/sjp/replikacja;2574008.html>

stanów świadomości.

„Replikator jest rodzajem formy lub wzorca. [...] złożonego z różnych elementów składowych. [...] każda z tych elementarnych cegiełek wykazuje powinowactwo do innej, należącej do tego samego typu. Gdy [...] znajdzie się przypadkiem w pobliżu tej części replikatora, do której wykazuje powinowactwo, to się w tym miejscu łączy. [...] Tak właśnie powstają kryształy. Ale dwa łańcuchy mogą się przecież rozdzielić i w tym wypadku mamy już dwa replikatory, z których każdy może tworzyć dalsze kopie.”⁴²

Problem trwałej tożsamości

Jednym z podstawowych założeń większości koncepcji reinkarnacji jest przekonanie, że istnieje pewne „ja”, które może zostać przeniesione do nowego ciała. Współczesna psychologia oraz filozofia umysłu coraz częściej podważają jednak intuicję dotyczącą trwałości ego.

Już w tradycjach buddyjskich pojawiała się koncepcja anatmanu, zgodnie z którą trwałe „ja” stanowi iluzję powstającą wskutek przywiązania do zmieniających się procesów psychicznych. W podobnym kierunku zmierza część współczesnych badań nad świadomością. Człowiek doświadcza siebie jako stabilnej osoby, jednak w rzeczywistości jego stany psychiczne podlegają nieustannej zmianie.

Każda chwila świadomości różni się od poprzedniej. Zmieniają się emocje, wspomnienia, percepcja świata oraz aktywność neuronalna. Mimo to jednostka doświadcza poczucia ciągłości. Można więc postawić pytanie, czy poczucie stałego ego nie jest w istocie konstruktem poznawczym tworzonym przez mózg w celu organizowania doświadczenia.

Jeżeli przyjąć takie założenie, pojawia się interesująca konsekwencja. Reinkarnacja nie musiałaby oznaczać przeniesienia niezmiennej duszy, ponieważ nie wiadomo, czy taki niezmienny podmiot istnieje nawet za życia.

Świadomość jako proces

Współczesne modele poznawcze coraz częściej opisują świadomość jako proces, a nie obiekt. Nie jest ona rzeczą, którą można posiadać, lecz dynamicznym zjawiskiem powstającym w wyniku działania ogromnej liczby procesów biologicznych.

Podobnie jak płomień świecy istnieje tylko dzięki nieustannemu przepływowi energii i materii, tak

⁴² Richard Dawkins w rozdziale „Rozdział 2 - Replikatory” (s. 56) w książce „Samolubny gen” pod redakcją Adriana Markowskiego(2024). Warszawa

świadomość może być rozumiana jako chwilowa konfiguracja aktywności mózgu. W takim ujęciu człowiek nie jest trwałym bytem, lecz ciągłym stawaniem się.

Interesujące jest, że podobne intuicje pojawiają się zarówno w filozofii Wschodu, jak i w części współczesnych teorii neuronaukowych. Tożsamość jawi się w nich nie jako substancja, ale jako wzorzec organizacji informacji utrzymujący się przez pewien czas.

Jeżeli tak jest, to problem reinkarnacji można sformułować inaczej. Nie chodzi już o pytanie, czy dusza przeskakuje z ciała do ciała, lecz o pytanie, czy wzorce organizacji informacji mogą być w pewnym sensie replikowane.

Replikacja jako podstawowa zasada życia

Jedną z najbardziej fundamentalnych właściwości życia jest zdolność do reprodukcji i replikacji. Informacja genetyczna przekazywana jest pomiędzy pokoleniami dzięki procesom kopiowania DNA. Każda komórka organizmu powstaje wskutek podziałów wcześniejszych komórek. Życie nieustannie tworzy nowe kopie istniejących struktur.

Z perspektywy biologicznej człowiek sam jest rezultatem niezwykle długiego łańcucha replikacji sięgającego początków życia na Ziemi. Żaden organizm nie pojawia się całkowicie od nowa. Każdy stanowi kontynuację wcześniejszych procesów.

Można więc zauważyć, że idea ponownych narodzin posiada pewną analogię biologiczną. Nie dotyczy ona duszy, lecz informacji. Geny, struktury biologiczne i wzorce zachowania przechodzą z pokolenia na pokolenie, tworząc ciągłość wykraczającą poza życie pojedynczego organizmu.

Psychologiczna replikacja człowieka

Podobny proces zachodzi również na poziomie psychologicznym. Ludzie przekazują kolejnym pokoleniom nie tylko geny, ale również język, wiedzę, wartości, narracje oraz wzorce zachowań.

Dziecko nie jest kopią rodzica, ale przejmuje część jego sposobu myślenia, emocjonalnych reakcji i interpretacji świata. W tym sensie pewne aspekty osoby mogą trwać po jej śmierci, nie jako nieśmiertelna dusza, lecz jako informacje funkcjonujące w umysłach innych ludzi.

Psychologia przywiązania pokazuje dodatkowo, że modele ważnych osób pozostają aktywne w psychice długo po ich odejściu. Człowiek zachowuje wewnętrzne reprezentacje rodziców, dziadków czy partnerów i nadal przewiduje ich reakcje. Można więc powiedzieć, że fragmenty psychologicznej organizacji zmarłego pozostają obecne w świecie społecznym.

Reinkarnacja jako replikacja wzorca

W świetle powyższych rozważań możliwe staje się sformułowanie alternatywnej interpretacji reinkarnacji. Nie polegałaby ona na wędrówce jednej duszy pomiędzy ciałami, lecz na nieustannym odtwarzaniu i transformowaniu wzorców biologicznych oraz psychologicznych.

Tak rozumiana reinkarnacja przypominałaby proces kopiowania informacji. Każda kolejna generacja zawiera elementy poprzednich pokoleń, jednocześnie tworząc nowe konfiguracje. Nie istnieje dokładna kopia wcześniejszego człowieka, podobnie jak nie istnieją identyczne komórki w kolejnych etapach rozwoju organizmu. Zachowana zostaje jednak pewna ciągłość struktury.

W takim ujęciu śmierć przestaje oznaczać absolutne zerwanie, a zaczyna być elementem szerszego procesu przemiany informacji biologicznej i kulturowej.

Granice interpretacji

Należy jednak podkreślić, że przedstawiona koncepcja ma charakter filozoficzny i spekulatywny. Współczesna nauka nie dysponuje metodami pozwalającymi stwierdzić, czy świadomość może być kopiowana lub odtwarzana po śmierci organizmu.

Nie wiadomo również, czy subiektywne doświadczenie „bycia kimś” można zredukować do wzorców informacji. Problem ten pozostaje jednym z najtrudniejszych zagadnień filozofii umysłu i neuronauki.

Możliwe jest natomiast stwierdzenie, że procesy replikacji stanowią fundamentalną cechę życia. Biologia, kultura i psychologia nieustannie tworzą nowe wersje istniejących wcześniej struktur. To właśnie ten fakt mógł przyczynić się do powstania intuicji obecnych w wielu religiach świata, zgodnie z którymi śmierć nie oznacza całkowitego końca, lecz przejście do kolejnej formy istnienia.

Od zgody na nieuniknione do tabu śmierci. Ewolucja symboli śmierci w kulturze europejskiej

Analizując współczesne tabu śmierci, warto odwołać się do badań Philippe'a Arièsa przedstawionych w pracy *Człowiek i śmierć*. W rozdziale poświęconym średniowiecznemu stosunkowi do umierania, określanemu przez autora mianem „zgody na nieuniknione”, ukazana została kultura znacząco różniąca się od współczesnego sposobu postrzegania śmierci. Dla człowieka średniowiecza śmierć nie była wydarzeniem ukrywanym ani wypieranym z codziennego życia. Stanowiła naturalny i powszechnie akceptowany element ludzkiej egzystencji.

„[...] skazaniec nie objawia szczególnego przywiązania do życia, a śmierć nie budzi w nim gwałtownego protestu. [...] „Warto zauważyć [istotnie], że umiano doskonale oddać fascynację pieniądzem i bogactwami”, ale pomimo tego przywiązania do spraw ziemskiego życia przestępca „na ogół okazuje więcej lęku przed światem pozagrobowym, niż zaufania do tego świata”. „Umierający zdaje się godzić z przeznaczeniem.”⁴³ ”

Według Ariès'a człowiek średniowieczny zazwyczaj nie był zaskakiwany własnym umieraniem. Śmierć traktowano jako wydarzenie wpisane w naturalny porządek świata, a umierający często sam rozpoznawał moment swojego odejścia i przygotowywał się do niego w obecności rodziny, sąsiadów i wspólnoty. Łóżko śmierci nie było przestrzenią izolacji, lecz miejscem publicznym, w którym dokonywało się symboliczne przejście pomiędzy światem żywych a światem zmarłych. Sama śmierć nie budziła tak silnego lęku jak współcześnie, ponieważ była stale obecna w doświadczeniu społecznym za sprawą wysokiej śmiertelności, epidemii, wojen oraz ograniczonych możliwości medycyny.

W kulturze średniowiecznej śmierć funkcjonowała również jako ważny symbol religijny i moralny. Motywy cmentarzy, szkieletów, danse macabre czy memento mori nie miały przede wszystkim wywoływać grozy, lecz przypominać o przemijalności ludzkiego życia. Śmierć była częścią porządku kosmicznego i religijnego, a jej symbolika pomagała jednostce odnaleźć własne miejsce w świecie. Można powiedzieć, że pełniła funkcję archetypowego rytuału przejścia, prowadzącego człowieka od życia ziemskiego ku rzeczywistości postrzeganej jako transcendentna.

Z perspektywy psychologii analitycznej Carla Gustava Junga symbole śmierci można interpretować jako jeden z najbardziej uniwersalnych archetypów obecnych w kulturze człowieka. Archetyp śmierci nie odnosi się wyłącznie do biologicznego końca życia, ale również do przemiany, zakończenia pewnego etapu oraz możliwości odrodzenia w nowej formie. Średniowieczna kultura, poprzez swoją symbolikę i rytuały, wydawała się pozostawać w znacznie bliższym kontakcie z tym archetypem niż społeczeństwa współczesne.

Sytuacja zaczęła stopniowo zmieniać się wraz z rozwojem nowoczesności. Postęp naukowy, rozwój medycyny oraz wydłużenie długości życia doprowadziły do stopniowego odsuwania śmierci z przestrzeni codziennego doświadczenia. Umieranie coraz częściej przenosiło się z domu do szpitala, a kontakt ze zmarłymi został ograniczony do wyspecjalizowanych instytucji. Śmierć przestała być wydarzeniem wspólnotowym, a zaczęła stawać się doświadczeniem prywatnym i często ukrywanym.

43 Philippe Ariès w rozdziale „Rozdział 1. Śmierć oswojona” (s. 40) w książce „Człowiek i śmierć” pod redakcją Państwowego instytutu wydawniczego, wydanie drugie (1992). Warszawa.

W rezultacie współczesna kultura wytworzyła paradoksalną sytuację. Człowiek posiada dziś większą wiedzę biologiczną na temat procesu umierania niż kiedykolwiek wcześniej, jednocześnie jednak rzadziej styka się ze śmiercią w bezpośredni sposób. To, co dla człowieka średniowiecznego było oczywistym elementem codzienności, dla człowieka XXI wieku coraz częściej staje się źródłem lęku, wyparcia lub społecznego tabu. W miejsce symboli przypominających o przemijaniu pojawiły się symbole młodości, zdrowia i nieustannego rozwoju.

Można więc zauważyć, że ewolucja symboli śmierci nie polegała na ich zaniku, lecz na zmianie sposobu ich interpretowania. W średniowieczu śmierć była oswojonym elementem rzeczywistości i częścią społecznego rytuału przejścia. W kulturze współczesnej coraz częściej staje się tematem ukrywanym, wypieranym lub delegowanym do sfery specjalistycznej opieki medycznej. Z perspektywy psychologicznej może to oznaczać, że archetyp śmierci nie zniknął z ludzkiej psychiki, lecz utracił część swoich tradycyjnych form symbolicznego wyrażania. W konsekwencji powraca on współcześnie w nowych postaciach – w sztuce, literaturze, filmie, doświadczeniach granicznych oraz refleksjach nad sensem życia i przemijania.

Podsumowanie

Współczesna reinterpretacja reinkarnacji nie musi zakładać istnienia nieśmiertelnej duszy przemieszczającej się pomiędzy kolejnymi organizmami. Alternatywnie można rozważać ją jako metaforę ciągłości procesów biologicznych, psychologicznych i kulturowych opartych na replikacji informacji.

Perspektywa ta nie rozwiązuje problemu śmierci ani nie dostarcza dowodu na dalsze istnienie świadomości. Pozwala jednak spojrzeć na tradycyjne idee odradzania się jako na intuicyjne próby opisanie zjawisk związanych z ciągłością życia, reprodukcją oraz pozorną trwałością ludzkiego „ja”. W tym sensie reinkarnacja może być rozumiana nie tyle jako wędrówka duszy, ile jako filozoficzna metafora nieustannego odradzania się wzorców organizujących życie i doświadczenie.

Podsumowanie

Wnioski

Na podstawie przeprowadzonych analiz literatury z zakresu psychologii analitycznej Carla

Gustava Junga, antropologii kultury, psychologii religii, historii symboli oraz wybranych opracowań dotyczących rytuałów, doświadczeń mistycznych i tabu śmierci, można wysunąć kilka wniosków o charakterze syntetycznym.

Po pierwsze, symbole wydają się stanowić jeden z najbardziej uniwersalnych elementów ludzkiego doświadczenia. W toku pracy wykazano, że mogą one przyjmować bardzo różnorodne formy. Obok symboli abstrakcyjnych, obecnych w religii, sztuce czy języku, istnieją również symbole fizyczne związane z przedmiotami codziennego użytku, symbole terytorialne odnoszące się do przestrzeni i miejsc, symbole architektoniczne obecne w domach, świątyniach i pomnikach, symbole pamięciowe związane z przodkami i historią, a także symbole obecne w praktykach żywieniowych oraz rytuałach społecznych. Analizowane przykłady wskazują, że zdolność do symbolicznego organizowania doświadczenia nie jest dodatkiem do życia człowieka, lecz jednym z podstawowych mechanizmów nadawania znaczenia rzeczywistości.

Po drugie, życie symboliczne nie wydaje się być całkowicie ograniczone do człowieka. W uproszczonej formie można dostrzec jego przejawy również u wielu gatunków zwierząt. Przywiązanie psa do określonej zabawki, miejsca odpoczynku lub właściciela, a także zachowania kota wobec przedmiotów przypominających naturalne obiekty łowieckie, mogą sugerować istnienie prostych form znaczeń wykraczających poza bezpośrednią reakcję biologiczną. Nie oznacza to oczywiście, że zwierzęta posługują się symbolami w taki sam sposób jak ludzie, jednak ich zachowania wskazują na zdolność do tworzenia trwałych reprezentacji obiektów i relacji ważnych dla funkcjonowania organizmu.

Interesującym zagadnieniem pozostaje również kwestia marzeń sennych. Współczesne badania nad snem wskazują, że wiele gatunków zwierząt doświadcza fazy REM, związanej u ludzi z intensywną aktywnością marzeń sennych. Jeżeli przyjąć założenie, że sny są wytwarzane przez procesy nieświadome, można postawić ostrożną hipotezę, iż pewne formy życia psychicznego zachodzącego poza świadomą kontrolą mogą występować nie tylko u ludzi. W takim ujęciu nieświadomość przestaje być wyłącznie kategorią kulturową czy filozoficzną, a staje się jednym z podstawowych mechanizmów organizujących doświadczenie organizmów posiadających rozwinięty układ nerwowy.

Z perspektywy duchowości prowadzi to do interesującego wniosku. Jeżeli przez życie duchowe rozumieć nie tylko system wierzeń religijnych, ale również zdolność do funkcjonowania w świecie znaczeń, emocji, symboli i doświadczeń wykraczających poza bezpośrednią użyteczność biologiczną, wówczas można mówić o pewnych formach uduchowienia również poza ludzką kulturą. Nie oznacza to przypisywania zwierzętom religii w ludzkim znaczeniu tego słowa, lecz

wskazuje, że symboliczne aspekty życia mogą być zakorzenione głębiej w ewolucji niż zwykle się zakłada.

Najważniejszym wnioskiem płynącym z niniejszej pracy jest jednak przekonanie, że symbole i rytuały nie są jedynie reliktem dawnych religii lub pozostałością archaicznych kultur. Stanowią one jeden z podstawowych sposobów, dzięki którym człowiek porządkuje własne doświadczenie, nadaje znaczenie wydarzeniom życiowym oraz utrzymuje kontakt z głębszymi warstwami własnej psychiki. Niezależnie od tego, czy symbole przyjmują formę religijną, kulturową, artystyczną czy fikcyjną, pełnią podobną funkcję psychologiczną. Pozwalają jednostce interpretować własne doświadczenia, organizować emocje oraz odnajdywać sens w sytuacjach granicznych związanych z cierpieniem, śmiercią, przemijaniem czy rozwojem osobistym.

W świetle teorii Junga można również przyjąć, że symbole religijne, kulturowe i fikcyjne stanowią odmienne interfejsy prowadzące do podobnych procesów psychicznych. Różnią się językiem, formą i kontekstem kulturowym, jednak mogą odwoływać się do tych samych archetypowych struktur obecnych w psychice człowieka. W takim ujęciu postać Chrystusa nie jest wyłącznie historycznym lub teologicznym punktem odniesienia, ale również archetypowym symbolem umożliwiającym kontakt z głębszymi warstwami doświadczenia psychicznego. Analogiczną funkcję mogą pełnić bohaterowie mitologii, postacie literackie, symbole fantastyczne czy obrazy pojawiające się w snach. Choć ich znaczenie kulturowe pozostaje odmienne, mogą prowadzić do podobnych doświadczeń egzystencjalnych, procesów autorefleksji i integracji psychicznej.

Z tej perspektywy różnorodność symboli nie musi oznaczać istnienia wielu odrębnych dróg prowadzących do całkowicie różnych celów. Możliwe jest raczej, że człowiek, posługując się odmiennymi symbolami, archetypami i rytuałami, porusza się w obrębie tych samych podstawowych procesów psychicznych związanych z poznawaniem siebie, organizowaniem doświadczenia oraz budowaniem poczucia sensu. Symbole stają się wówczas narzędziami umożliwiającymi komunikację pomiędzy świadomością a głębszymi warstwami psychiki.

Metaforycznie można porównać tę sytuację do działania współczesnych systemów komputerowych. Użytkownik nie komunikuje się bezpośrednio z kodem źródłowym czy procesami zachodzącymi wewnątrz urządzenia. Korzysta z ikon, okien, menu oraz innych elementów interfejsu, które upraszczają dostęp do znacznie bardziej złożonych mechanizmów. Podobnie symbole, rytuały, mity, religie i narracje kulturowe mogą pełnić funkcję psychologicznych interfejsów umożliwiających kontakt z procesami zachodzącymi poza bezpośrednim zasięgiem świadomości. To właśnie ta funkcja może tłumaczyć ich niezwykłą trwałość oraz powszechność.

występowanie we wszystkich znanych kulturach i epokach historycznych.

Niniejsza praca stanowi próbę zwrócenia uwagi na znaczenie symboli, rytuałów oraz doświadczeń przeżyciowych w życiu człowieka. Przez tysiące lat ludzie porządkowali świat za pomocą opowieści, religii, sztuki, obrzędów i mitów, które pozwalały nie tylko wyjaśniać rzeczywistość, ale również nadawać jej osobiste znaczenie. Symbol pełnił funkcję pomostu pomiędzy codziennym doświadczeniem a wewnętrznym życiem psychicznym człowieka.

Współczesność przyniosła jednak bezprecedensowy wzrost liczby symboli i narracji. Internet, media społecznościowe, kultura masowa oraz nieustanny przepływ informacji sprawiły, że człowiek otoczony jest tysiącami konkurujących ze sobą znaczeń. Jednocześnie coraz częściej uczy się on dostrzegać stojące za nimi mechanizmy wpływu, reklamy, propagandy, algorytmy i techniki manipulacji. Wiedza ta jest cenna i potrzebna, jednak może prowadzić do zjawiska, w którym zdolność analizy zaczyna dominować nad zdolnością przeżywania.

W efekcie współczesny człowiek ryzykuje popadnięcie w postawę cyniczną, sprowadzającą symbole wyłącznie do ich funkcji użytkowych, ekonomicznych lub psychologicznych. Historia staje się produktem, religia mechanizmem społecznym, sztuka narzędziem marketingowym, a rytuał pozbawionym znaczenia zwyczajem. Paradoksalnie jednak człowiek, który utracił zdolność przeżywania symboli, może jednocześnie coraz bardziej odczuwać brak sensu, wspólnoty i głębszego uczestnictwa w życiu.

Praca ta nie jest próbą odrzucenia nauki, krytycznego myślenia ani racjonalizmu. Stanowi raczej propozycję poszukiwania równowagi pomiędzy analizą a doświadczeniem. Symbol nie musi być dosłownie prawdziwy, aby był psychologicznie wartościowy. Fikcyjna opowieść, rytuał, dzieło sztuki czy postać literacka mogą pełnić funkcję podobną do dawnych mitów, pomagając człowiekowi przeżywać emocje, budować wspomnienia oraz nawiązywać głębszą relację z własnym życiem psychicznym.

Być może jednym z największych wyzwań współczesności nie jest już zdobywanie kolejnych informacji, lecz odzyskanie zdolności do świadomego przeżywania znaczeń. Człowiek potrzebuje bowiem nie tylko wiedzy o świecie, ale również doświadczeń, które pozwalają mu poczuć, że jest jego żywym uczestnikiem, a nie jedynie obserwatorem analizującym kolejne mechanizmy rzeczywistości.

Przemyślenia

Na samym końcu chciałbym pokusić się o osobiste przemyślenia na temat tej pracy.

Przyznam że, po przeczytaniu efektu, muszę stwierdzić iż nie tego się spodziewałem. Na początku składania informacji byłem pełen zapału do próby, nie tyle udowodnienia Boga przy pomocy posiadanej nauki i przykładów, co opisania językiem nauki tych boskich przymiotów, jak możemy nazwać pewne procesy umysłu, które mogą wiązać nas w relację z doświadczeniem większym od naszego ja, jak zwykł mawiać na ten temat Jung. Okazało się że, i owszem, w wielkim uproszczeniu za element „boskich kontaktów” może odpowiadać nieświadomość, indukująca w pewnych okolicznościach obrazy, jak halucynacje razem z głosami, czy sny, w których głosy są słyszane niejako wewnątrz głowy bez ich artykułowania. Pod koniec spisywania pracy, owa praca zaczęła mnie przerażać czy nawet pokazywać moją, użyjmy prostego określenia, głupotę, gdyż praca i wnioski z doń płynące, wydawały mi się po prostu głupie i bezsensowne, zresztą tak jest i w momencie pisania tego podsumowania. Jednak pewne badania nad mnogością symboli jak i życiem symbolicznym innych stworzeń, skłoniły mnie do przekonania, iż temat symboli jest na tyle skomplikowany że skrótowa praca nie odda jego sensu w pełni. Chciałem jednak napisać tę pracę skrótowo, żeby uzewnętrznić pewne duchowe idee i uziemić je w nauce. Z materiałów wideo Jordana Petersona⁴⁴ można też wywnioskować, iż nie jestem w tym osamotniony. Ten wybitny psycholog, również uważa że za Boga, czy raczej, boski przymiot, można uznać głos sumienia, a ten jako taki zachodzi w nas głęboko dzięki procesom nieświadomości. Sama idea pisania tej pracy, przyświecała mi w formie ułożenia myśli, do jej oceny i aprobaty, w celu próby „odłożenia myśli na półkę”, i zajęcia umysłu innymi rzeczami, w celu terapeutycznym, dla potencjalnej poprawy jakości snu dla umysłu niezajętego wiecznym analizowaniem. W obecnej chwili nie jestem w stanie powiedzieć czy to działa, gdyż to dopiero przede mną. Jednak niedawno wpadłem na krótki film na kanale Eckharta Tolla⁴⁵, według wikipedii, doktoranta uniwersytetu Cambridge po ukończeniu studiów licencjackich filozofii, psychologii i literatury. W tym krótkim fragmencie, pan Tolle mówi coś co mnie bardzo poruszyło, a mianowicie że nie wiedza, może przynieść spokój. Jest to o tyle rezonujący temat, że oprócz silnego analizowania, walczę także z bezsennością i dojmującymi uczuciami lęku, z którymi nawet farmakologia nie mogła sobie poradzić.

Współczesny człowiek funkcjonuje w środowisku sprzyjającym ciągłej analizie, interpretacji i intelektualizacji doświadczeń. Proces ten, choć pozwala na gromadzenie wiedzy i rozwój refleksji, może jednocześnie prowadzić do osłabienia zdolności do bezpośredniego przeżywania rzeczywistości. W konsekwencji doświadczenia symboliczne, numinotyczne i egzystencjalne mogą zostać zastąpione przez niekończące się procesy interpretacyjne, w których

44 Jordan B Peterson Clips, „Does God Speak To You?” [online], youtube.com [Dostęp 17.06.2026]. Dostępny w: <https://youtu.be/Ska9pVpd1l4?si=Au6Nc7qYslWeKI6e> [fragment: 0:06]

45 Eckhart Tolle „Why Not Knowing Brings You Peace ? ” [online], youtube.com [Dostęp 17.06.2026]. Dostępny w: <https://youtu.be/CV7kuV4QRxQ?si=5B62QuJjaoacEHW>

kolejne myśli stają się przedmiotem następnych analiz. Powstaje wówczas paradoks: dążenie do pełniejszego zrozumienia życia może oddalać jednostkę od jego bezpośredniego doświadczania.

Tu nadochodzi pytanie: Czy wzrost wiedzy i możliwości interpretacyjnych nie odbył się częściowo kosztem zdolności do spontanicznego przeżywania doświadczeń symbolicznych? W internecie wiele jest przykładów zachowania internautów, pokazujących że nie są w stanie poruszyć się emocjonalnie w istocie konkretnego symbolizmu, są materialni i pragmatyczni, co niektórym z tych osób może przeszkadzać. Nie jestem jednak w stanie pomóc całemu internetowi, a powinienem skupić się na najbliższym otoczeniu, odcinając się od bodźców generujących negatywne emocje, myśli czy ruminacje. Tą pracą, chciałem sobie uziemić w naukę zanurzenie się w wierze, i tak zwane odpuszczenie. Odnalezienie swojej mentalnej kotwicy, do której mógłbym wracać w celu poprawy nastroju czy pewnej pracy nad wyzwoleniem umysłu z negatywnych myśli. I świeccy rytualiści, tacy jak ogólnie artyści, mogliby mi pomóc, w zanurzeniu się w tworzonej przez nich fikcji, piosenkach, czy całych fikcyjnych światach będących efektem prac światotwórczych, mogliby być tutaj bezwiednymi drogowskazami i przewodnikami, w drodze do, jako ateista już nie duchowego, ale umysłowego wyzwolenia. Do zakorzenienia się i ułożenia sobie przemyśleń do pozytywnych zachowań i reakcji. Ta praca, może być tego początkiem, nie tylko dla mnie, ale też dla wielu agnostyków, i ludzi uważających się za wątpiących, takich, których wypełniają wieczne lęki co do pewności i słuszności swoich poglądów i racji. Zwłaszcza w kontekście pracy umysłu i efektów duchowych. Specjalnie nie używałem dużej ilości prac pracowników duchownych związanych z instytucjami religijnymi, żeby zachować jak największą obiektywność w kierunku przeciętnego człowieka, mieszejącego życie duchowe z doraźnym.

Można powiedzieć że teorie o opium ludu, pisane przez Marksa, były nieco na wyrost. Uczony nie mógł przewidzieć współczesnych czasów, w którym w odróżnieniu od dawnych ludzi, leczących swoją duszę tytułowym opium ludu, współcześni wydają dużo większe ilości pieniędzy, na terapie, lekarzy, farmakologie czy symboliczne rytuały dnia doczesnego, gdzie system regulacji psychiki przy pomocy symboliki może być od nich o wiele tańszy – zamiast relacji z bóstwem, mamy bowiem relację świadomości z nieświadomością. I zbiór rytuałów może robić to o wiele taniej i lepiej niż farmakologia, która ma silne skutki uboczne, takie jak uzależnienie. A owi rytualiści, mogliby pełnić rolę jednocześnie świeckich kapłanów, bardów, poetów, pieśniarzy i uzdrowicieli. Tak samo jak świat poza religijny, mógłby skonstruować i częściowo już konstruuje, świeckie modlitwy i medytacje, np. terapia Vipasanny, mające na celu zresetować umysł – jego próbę przywrócenia do odczuwania czegoś więcej niż rzeczy fizyczne.

W XXI wieku bowiem, można powiedzieć że cierpimy na coraz większe zaburzenie

odczuwania symboli. Emocje związane z numinosum są coraz słabsze, a ludzie, coraz częściej skarżą się na dojmujące uczucie pustki i zniechęcenia do życia, często nawet antynatalizmu. I artyści, jako rytualiści, mogliby być uczeni takich symbolicznych, Jungowskich podstaw psychologii, w celu wpływania na poprawę samopoczucia swoich słuchaczy, czy widzów. A dodatkowo w dobie wszechobecnej cyfryzacji i automatyzacji systemami AI, coraz większą wagę, mogą mieć te rytuały, przeżywane na żywo, poza światem wirtualnym. Szkoda tylko że koniec końców, takie osoby jak Remi Gaillard⁴⁶, często kończą swoją pracę, i pozostaje nam po ich pracy jedynie nostalgia i filmowe piguły.

Nasze życie jest jak biało-czarna kolorowanka, a artyści i rytualiści, są jak kolorowe, ostre kredki w piórniku. Bez nich, świat byłby zwyczajny, a często i depresyjny.

Umysł zbiera symbole jak puzzle. Symbole grupują się wokół większych symboli. Większy bohaterowie grupują mniejszych. Na samym szczycie znajduje się symbol nadrzędny. Przykładowo: Geralt, Archanioł Michał, Budda, Chrystus; mogą być dla Ciebie różnymi drogami prowadzącymi do jednego większego obrazu. Jung powiedziałby: do Jaźni; Mistyk chrześcijański powiedziałby: do Boga; Kosmopsychista powiedziałby: do świadomości kosmicznej; Buddyjski nauczyciel powiedziałby: do przebudzenia; A materialista powiedziałby: do sposobu, w jaki mózg organizuje doświadczenie - I właśnie dlatego te teorie są fascynujące. Opisują bardzo podobne zjawiska — sny, symbole, przeżycia mistyczne, poczucie jedności — ale inaczej odpowiadają na pytanie: "co znajduje się na samym szczycie tej piramidy symboli?" Jeśli spojrzeć na świat w ten sposób, to: oczy są interfejsem do światła, uszy są interfejsem do dźwięku, język jest interfejsem do smaku, symbole są interfejsem do znaczenia, sztuka jest interfejsem do przeżycia, religia jest interfejsem do sacrum, nauka jest interfejsem do poznania mechanizmów, sny są interfejsem do nieświadomości, rozmowa jest interfejsem do drugiego człowieka. Jeżeli człowiek zaczyna patrzeć wyłącznie na mechanizm interfejsu, może stracić kontakt z tym, do czego interfejs prowadzi. Przykład: iluzjonista pokazuje sztuczkę - widz zachwyca się pokazem. Ale jeśli widz przez cały czas myśli: "jak działa mechanizm?" - to może przestać przeżywać sam spektakl. Nie dlatego, że wiedza jest zła. Tylko dlatego, że zaczął patrzeć wyłącznie na interfejs. w konsekwencji życie jest jak teatr, trzeba zawiesić niewiarę żeby przeżyć emocjonalnie spektakl, bo nie po to zapłaciłeś za bilet. Natomiast tutaj pojawia się jeszcze jedna ciekawa myśl. Jeżeli wszystko jest interfejsem do poznania, to również: nauka jest interfejsem, religia jest interfejsem, filozofia jest interfejsem. A wtedy żaden pojedynczy interfejs nie musi być pełnym obrazem rzeczywistości. Może być tylko jednym z wielu okien, przez które patrzymy na ten sam świat. I chyba właśnie dlatego od wieków ludzie budują nowe symbole, nowe opowieści, nowe religie,

46 Remi Gaillard @nqtv, youtube.com [Dostęp 17.06.2026]. Dostępny w: <https://www.youtube.com/@nqtv>

nowe teorie i nowe dzieła sztuki — bo każde z nich jest próbą stworzenia kolejnego interfejsu do czegoś większego, co bardzo trudno uchwycić bezpośrednio.

Chciałbym jeszcze dodać że jest szansa że praca może nieco komplikować obraz świadomości. Są niekiedy przesłanki że umysł jest dużo prostszy niż nam się wydaje, ale nadal, parafrazując profesora Vetulaniego — gdybyśmy byli na tyle inteligentni, żeby zrozumieć swój własny mózg, ten skomplikowałby się na tyle, że i tak byśmy go nie zrozumieli. Umysł może być prosty, i ma tendencję do oszukiwania samego siebie, jednak wszystko ma swój cel. Możliwość oglądania oczami świata, który odczytuje na obrazach, nie fale świetlną, ale jej odbicie, może być uznane za oszustwo. Jednak służy to przetrwaniu. Hipoteza Boga jako kierującej umysłem nieświadomości, odbierająca nam pełną wolną wolę, a także teoria świadomości jako dalszego ogniwa łańcucha ewolucji świadomego wszechświata, będąca nie potwierdzoną metafizyczną teorią kosmopsychizmu — może być podstawą do duchowo-symbolicznej terapii, czerpiącej garściami z rytuałów religijnych, jak to teraz robi część terapeutów, a w konsekwencji pracy nad pozytywnymi reakcjami psychiki i walką z trudnościami psychicznymi. I jako ateści, musimy sobie takie rzeczy uziemiać, żeby potem, jak w sztuce „zawiesić niewiarę”, i pozwolić umysłowi przeżyć emocję i doświadczyć jej, i przetrwać w duchu, zachowując długie zdrowie psychiczne. Dążenie do równowagi, jest ważne na każdym polu życia, nie tylko wyłącznie przez stan organizmu, ale i stan umysłu. I uproszczona teza o „Bogu w nas”, którego rolę z mistyki na neuronaukę i psychologię przejmuje umysł, może być podstawą, już nie do wiary, a do wiedzy. I przekonania.

Przedstawione w niniejszej pracy rozważania nie prowadzą do jednoznacznego rozstrzygnięcia natury symboli, archetypów czy doświadczeń duchowych. Pozwalają jednak spojrzeć na nie z odmiennej perspektywy. Możliwe, że ludzki umysł jest jednocześnie prostszy i bardziej pragmatyczny, niż intuicyjnie zakładamy. Jego podstawowym zadaniem nie musi być wierne odzwierciedlanie rzeczywistości, lecz zwiększanie szans organizmu na przetrwanie. Z tego punktu widzenia świadomość mogłaby być jedynie jedną z warstw złożonego systemu poznawczego, którego pozostałe procesy pozostają dla człowieka w dużej mierze niedostępne.

Współczesna psychologia poznawcza wskazuje, że percepcja świata nie stanowi prostego odbicia rzeczywistości, lecz jest aktywnie konstruowana przez mózg. Człowiek podlega licznym błędom poznawczym, heurystykom oraz zniekształceniom pamięci, które mogą prowadzić do tworzenia przekonań nie w pełni zgodnych z rzeczywistością. W tym sensie umysł można porównać do artysty nieustannie tworzącego obraz świata — obraz użyteczny z punktu widzenia adaptacji, lecz niekoniecznie całkowicie wierny. Można zatem przypuszczać, że symbole, archetypy oraz narracje stanowią elementy tego procesu twórczego, pomagając organizować doświadczenie,

porządkować emocje i przewidywać przyszłe zdarzenia. Jednocześnie współczesny człowiek funkcjonuje w środowisku informacyjnym, które znacząco różni się od warunków, w jakich ewoluował ludzki mózg. Nieograniczony dostęp do internetu, mediów społecznościowych oraz nieustannie aktualizowanych kanałów informacyjnych powoduje, że psychika jest wystawiona na ilość bodźców niespotykaną w historii gatunku. Długotrwałe przebywanie w takim środowisku może sprzyjać ruminacjom, przeciążeniu poznawczemu oraz utrudniać naturalną regulację uwagi i emocji. Choć zjawiska te wymagają dalszych badań, wydaje się zasadne rozważenie hipotezy, że część współczesnych trudności psychicznych może wynikać nie tylko z samych wydarzeń życiowych, lecz również z nadmiaru informacji i permanentnej aktywacji procesów poznawczych. W tym kontekście praktyki takie jak medytacja, modlitwa czy inne formy świadomej introspekcji mogą pełnić funkcję swoistej „diety dla umysłu”. Niezależnie od ich interpretacji religijnej lub świeckiej, mogą ograniczać napływ bodźców, porządkować procesy myślowe oraz ułatwiać regulację emocjonalną. Z perspektywy psychologicznej stanowią one narzędzia wspierające kontakt człowieka z własną nieświadomością i wewnętrznym światem symboli. Z perspektywy religijnej lub mistycznej ten sam proces może być interpretowany jako doświadczenie obecności Boga lub kontakt z wymiarem duchowym. Obie interpretacje nie muszą się wzajemnie wykluczać, ponieważ odnoszą się do tego samego doświadczenia, wyjaśnianego za pomocą odmiennych języków opisu. Być może właśnie w tym miejscu spotykają się psychologia, antropologia i religioznawstwo. Człowiek od najdawniejszych czasów poszukiwał metod porządkowania własnego doświadczenia za pomocą symboli, rytuałów i narracji. Niezależnie od tego, czy źródła tych doświadczeń określane są jako procesy nieświadomości, aktywność mózgu czy rzeczywistość duchowa, wydają się one pełnić podobną funkcję – pomagają jednostce odnaleźć znaczenie, zachować równowagę psychiczną oraz budować spójną opowieść o własnym życiu. Z tej perspektywy symbole i archetypy nie są jedynie pozostałością dawnych religii, lecz mogą stanowić uniwersalny język, za pomocą którego ludzki umysł od tysięcy lat opisuje samego siebie.

Dodatkowo znalazłem kilka prac naukowych, które mogą opisywać teorie biologiczne i naturalizacyjne w kontekście duchowości. Pozostawiam czytelnikom je do wglądu, z odnośnikami w przypisach. A są to:

- RAMY DUCHOWOŚCI DLA PRZYSZŁOŚCI NATURALIZMU [Jan Kalwin Chatlos]⁴⁷
- NATURALIZACJA DUCHOWOŚCI PSYCHODELICZNEJ [Chris Letheby]⁴⁸

47 Wiley.com, „RAMY DUCHOWOŚCI DLA PRZYSZŁOŚCI NATURALIZMU”[tłum. Google translate][online], onlinelibrary.wiley.com [Dostęp 10.07.2026]. Dostępny w: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/zygo.12670>

- On Spirituality: Natural and Non-natural [Thomas B. Ellis]⁴⁹
- Duchowość jako konstrukt naukowy: testowanie jej uniwersalności w różnych kulturach i językach [Douglas A MacDonald^{1,*}, Harris L Friedman², Jacek Brewczynski³, Daniel Holland⁴, Kiran Kumar K Salagame⁵, K Krishna Mohan⁶, Zuzana Ondriasova Gubrij⁷, Hye Wook Cheong⁸, Redaktor: Cédric Sueur⁹]⁵⁰
- Jung i duch: przegląd dyskusji Junga na temat zjawiska ducha [Thomas Gitz-Johansen]⁵¹.

Z wniosków odnośnie wyżej wymienionych prac, można stwierdzić, że naukowcy i filozofowie, współpracują ze sobą nad stworzeniem mostu między wierzeniami i nauką, a także, nad ułożeniem naturalistycznej, biologicznej wręcz definicji duchowości, brzmiącej mniej więcej że Duchowość jest naturalną funkcją układu nerwowego odpowiedzialną za generowanie autonomicznych doświadczeń symbolicznych, integrację emocji i organizację narracji o sobie, co zwiększa adaptacyjność organizmu. Gdzie owe autonomiczne doświadczenia symboliczne, mogłyby być doświadczone zarówno za życia, jak i z pewnego poziomu śmierci – nie mówię tutaj o śmierci mózgu, a jedynie ustaniu akcji serca, i przejściu umysłu w tryb umierania, który wywołuje owe doświadczenia, zwane bliskimi śmierci, a których badania są trudne, pomijając odkrycie działania pośmiertnie fal theta, w pewnych obszarach mózgu.

48 Wiley.com, „NATURALIZACJA DUCHOWOŚCI PSYCHODELICZNEJ”[tłum. Google translate][online], onlinelibrary.wiley.com [Dostęp 10.07.2026]. Dostępny w: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/zygo.12353>

49 Wiley.com, „On Spirituality: Natural and Non-natural”[tłum. Google translate][online], compass.onlinelibrary.wiley.com [Dostęp 10.07.2026]. Dostępny w: <https://compass.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1749-8171.2008.00114.x>

50 National library of Medicine, „On Spirituality: Natural and Non-natural”[online], pmc.ncbi.nlm.nih.gov [Dostęp 10.07.2026]. Dostępny w: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4348483/>

51 National library of Medicine, „Jung i duch: przegląd dyskusji Junga na temat zjawiska ducha”[tłum. Google translate][online], pmc.ncbi.nlm.nih.gov [Dostęp 10.07.2026]. Dostępny w: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32897565/>