

**Akademia WSB**

Dąbrowa Górnicza, Cieszyń, Olkusz, Żywiec, Kraków

**mgr Agnieszka Loska**

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

Autoreferat pracy doktorskiej napisanej pod kierunkiem:  
**dr hab. Agnieszki Stopińskiej-Pająk, prof. AWSB**

**Dąbrowa Górnicza 2026**

|                                                                                       |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Geneza zainteresowań badawczych .....</b>                                       | <b>3</b>  |
| <b>2. Przedmiot badań podjętych w pracy, problem główny, problemy szczegółowe ...</b> | <b>7</b>  |
| <b>3. Charakterystyka oraz uzasadnienie wybranej orientacji metodologicznej .....</b> | <b>8</b>  |
| <b>4. Syntetyczna prezentacja wyników badań własnych .....</b>                        | <b>12</b> |
| <b>5. Wnioski i podsumowanie badań .....</b>                                          | <b>30</b> |
| <b>6. Bibliografia .....</b>                                                          | <b>32</b> |

## 1. Geneza zainteresowań badawczych

Refleksja naukowa nad duchowością obecna w mojej pracy ma charakter komplementarny. Z jednej strony duchowość stanowi istotny obszar moich zainteresowań badawczych, w ramach których podejmowałam namysł nad jej rozwojem i funkcjonowaniem w perspektywie zarówno antropocentrycznej, rozumianej jako czynnik sprzyjający poprawie jakości życia, dobrostanowi psychicznemu oraz poczuciu sensu jak i aksjocentrycznej odnoszącej się do podejmowania wysiłku zmiany, przekraczania własnych ograniczeń oraz powrotu do wartości, znaczeń i orientacji egzystencjalnych, które konstytuują ludzkie doświadczenie<sup>1</sup>.

Zainteresowanie to wynikało z połączenia ciekawości andragogicznej – szczególnie w jej wymiarze auksologicznym, w którym dorosłość jawi się jako dynamiczny proces rozwoju człowieka powiązany z edukacją. W ujęciu Elżbiety Dubas dorosłość nie stanowi jedynie statycznie wyodrębnionego etapu w cyklu życia człowieka, lecz jawi się jako dynamiczna przestrzeń doświadczeń, uczenia się oraz nieustannej przemiany<sup>2</sup>. Jest to okres intensywnej refleksyjności, w którym człowiek reinterpreterując własną biografię, nadaje znaczenie przeżyciom i integruje je w spójną narrację tożsamościową. Procesowi temu towarzyszy refleksja nad duchowym wymiarem rozwoju człowieka oraz potrzeba pogłębionego rozumienia fenomenu duchowości. Jak podkreśla Artur Fabiś, duchowość stanowi istotny wymiar procesów uczenia się osób dorosłych, współkształtując ich motywacje, system wartości oraz kierunki egzystencjalnych poszukiwań<sup>3</sup>.

Istotną motywacją badawczą była również moja osobista potrzeba udzielania bardziej świadomego i odpowiedzialnego wsparcia w przyszłej działalności edukacyjnej i mentoringowej. Dążenie to wynikało z przekonania, że praktyka – choć niezwykle cenna – wymaga zakorzenienia w rzetelnej refleksji teoretycznej oraz w naukowo ugruntowanym namyśle nad procesami rozwoju i uczenia się osób dorosłych. Tym samym motywacja ta miała charakter zarówno profesjonalny, jak i egzystencjalny, łącząc doświadczenie praktyczne z potrzebą jego pogłębionej konceptualizacji i krytycznej analizy.

---

<sup>1</sup> B. Ecler-Nocoń, *Wyprawa na górę Masłowa – rozważania o procesie wychowania*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2021.

<sup>2</sup> E. Dubas, *Auksologia andragogiczna. Dorosłość w przestrzeni rozwoju i edukacji*, „Rocznik Andragogiczny”, 2009.

<sup>3</sup> A. Fabiś, *Rozwój duchowy jako atrybut dojrzałości w starości*, [w:] *Duchowość jako kategoria egzystencji i transcendencji w starości*, (red.) A. Fabiś, A. Błachnio, „EXLIBRIS Biblioteka Gerontologii Społecznej”, 2015, nr 1.

Wybór tej tematyki wynika z rosnącego zainteresowania nauk społecznych, w tym andragogiki, problematyką duchowości religijnej<sup>4</sup> jak i pozareligijnej<sup>5</sup> oraz potrzebą refleksji nad wspieraniem duchowego rozwoju dorosłych w edukacji pozaformalnej.

Zainteresowania badawcze koncentrowały się na próbie zrozumienia złożoności zjawiska duchowości w kontekście dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości społeczno-kulturowej. W tym zakresie istotnym punktem odniesienia stały się koncepcje Zygmunta Baumana w szczególności jego odniesienia do ponowoczesności<sup>6</sup>, w której „wielkie narracje” rozpadają się a człowiek zostaje pozostawiony z koniecznością samodzielnego konstruowania sensu życia, jak i płynnej nowoczesności<sup>7</sup> oraz procesów indywidualizacji, niepewności i fragmentaryzacji doświadczenia społecznego.

W ujęciu Zygmunta Baumana duchowość i poszukiwanie sensu jawią się jako odpowiedź jednostek na erozję trwałych struktur normatywnych, instytucjonalnych i aksjologicznych, co czyni ten obszar szczególnie istotnym z perspektywy pedagogiki i andragogiki w tym badań nad biograficznymi procesami uczenia się.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w 2022 roku wezwała do holistycznej wizji zdrowia, która integruje fizyczne, psychiczne, psychologiczne i duchowe dobre samopoczucie<sup>8</sup>. Pod koniec XX wieku pojawiły się międzynarodowe rekomendacje, by duchowość uznać za integralny, czwarty filar zdrowia, obok fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu<sup>9</sup>.

Również UNESCO, w swoich dokumentach dotyczących edukacji przez całe życie, wskazuje na potrzebę rozwijania potencjału egzystencjalnego i duchowego ludzi dorosłych jako istotnych składowych rozwoju człowieka<sup>10</sup>. W kontekście edukacji przez całe życie, UNESCO zachęca do tworzenia systemów edukacyjnych, które uwzględniają różnorodne potrzeby i aspiracje ludzi, promuje rozwój holistyczny, który obejmuje zarówno aspekty intelektualne, jak i duchowe oraz podkreśla potrzebę integracji wymiaru duchowego w edukacji, aby wspierać pełny rozwój i budować systemy społeczne oparte na wartościach, empatii i wzajemnym szacunku<sup>11</sup>.

<sup>4</sup> A. Walulik, *Edukacyjne wspomaganie dorosłych w refleksji nad życiem*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2012.

<sup>5</sup> R. Tyrała, *Pozareligijna duchowość (polskich) niewierzących*, „Studia Humanistyczne AGH”, 2013, nr 3.

<sup>6</sup> Z. Bauman, *Ponowoczesność jako źródło cierpień*, Wydawnictwo Sic!, Warszawa 2011.

<sup>7</sup> Z. Bauman, *Płynna nowoczesność*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2006.

<sup>8</sup> S. Peng-Keller, F. Winiger, R. Rauch, *The Spirit of Global Health. The World Health Organization and the "Spiritual Dimension" of Health, 1946–2021*, Oxford University Press, Oxford 2022.

<sup>9</sup> World Health Organization, *Spiritual well-being in health and disease*, WHO Technical Report Series Genewa 1984.

<sup>10</sup> UNESCO, *Learning to be: A holistic and integrated approach to values education for human development*, UNESCO Asia and Pacific Regional Bureau for Education, Bangkok 2002.

<sup>11</sup> <https://www.uil.unesco.org/en> [data dostępu: 02.05.2025].

Duchowość i jej rozwój stanowią temat o szerokim polu eksploracyjnym, który jest obecny w refleksji humanistycznej od najdawniejszych czasów i podejmowany w wielu dyscyplinach naukowych, w tym również w pedagogice<sup>12</sup>. Pomimo bogactwa opracowań teoretycznych i filozoficznych zauważalna pozostaje jednak luka badawcza dotycząca empirycznego opisu i analizy współczesnych środowisk duchowych funkcjonujących poza tradycyjnymi ramami religijnymi, takich jak środowiska ezoteryczne, ruchy New Age, praktyki coachingowe czy kursy rozwojowe, w tym m.in. ThetaHealing® oraz pokrewne formy pracy z rozwojem osobistym i duchowym.

Brak pogłębionych badań narracyjnych i pedagogicznych nad tymi obszarami w kontekście biograficznych doświadczeń oraz znaczeń nadawanych własnym procesom przemiany, stał się istotnym impulsem do sformułowania problematyki badawczej i określenia kierunku dalszych poszukiwań naukowych.

Podjętym przeze mnie obszarem badawczym jest środowisko ThetaHealing®, rozumiane zarówno jako forma edukacji pozaformalnej<sup>13</sup> w sensie instytucjonalnym, obejmująca system kursów i szkoleń opracowanych przez Viannę Stibal, jak i jako proces uczenia się pozaformalnego zachodzący na poziomie biograficznego doświadczenia osób dorosłych. W perspektywie andragogicznej uczenie się pozaformalne ujmuję jako proces intencjonalny, lecz nieustrukturyzowany w ramy formalnego systemu edukacji, silnie osadzony w doświadczeniu życiowym człowieka, jego potrzebach egzystencjalnych oraz sytuacjach kryzysowych i przełomowych<sup>14</sup>.

Zgodnie z humanistycznym i narracyjnym podejściem do andragogiki, uczenie się nie polega wyłącznie na przyswajaniu wiedzy czy kompetencji, lecz stanowi proces interpretacji i reinterpretacji własnej biografii, prowadzący do nadawania nowego sensu doświadczeniom przeszłym i aktualnym<sup>15</sup>. W tym ujęciu środowisko ThetaHealing® staje się nie tylko przestrzenią przekazu określonych treści rozwojowych, lecz przede wszystkim kontekstem biograficznym, w którym osoby podejmują pracę nad własną historią życia, a celem jest rozwój i przemiana.

Z tego względu w niniejszej pracy posługuję się pojęciem *rozwój duchowy*, który jest rozumiany jako proces biograficzny ujawniający się w narracjach. Analiza materiału

<sup>12</sup> B. Śliwerski, *Współczesne teorie i nurty wychowania*, Impuls, Kraków 2015.

<sup>13</sup> W. Stęchły, *Edukacja formalna wobec edukacji pozaformalnej i uczenia się nieformalnego. Analiza komplementarności instytucjonalnej w kontekście zintegrowanego systemu kwalifikacji*, Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa 2021.

<sup>14</sup> Z. Szarota, *Priorytety i funkcje społeczne edukacji w dorosłości – perspektywa Celów Zrównoważonego Rozwoju UNESCO 2030*, „E-mentor”, 2019, nr 1.

<sup>15</sup> J. Golonka-Legut, *Uczenie się w perspektywie biograficzności. Perspektywa andragogiczna*, „Rocznik Andragogiczny” 2015.

narracyjnego wskazuje, że proces ten przebiega sekwencyjnie i często inicjowany jest przez doświadczenia graniczne, takie jak kryzys życiowy, wydarzenie traumatyczne lub długotrwałe poczucie dezorientacji i braku sensu. W narracjach osób uczestniczących w badaniach momenty te pełnią funkcję punktów zwrotnych, uruchamiających proces refleksji nad dotychczasowym przebiegiem życia<sup>16</sup>.

W narracjach ujawnia się wyraźna ciągłość pomiędzy doświadczeniami z okresu dzieciństwa i adolescencji a późniejszymi wyborami rozwojowymi jednostki, co można interpretować w ramach koncepcji trajektorii biograficznych autorstwa Fritz Schütze. W ujęciu tym biografia nie jest zbiorem przypadkowych zdarzeń, lecz procesem strukturalnie uporządkowanym, w którym wcześniejsze doświadczenia – zwłaszcza te o charakterze przełomowym lub kryzysowym – wywierają istotny wpływ na późniejsze orientacje życiowe, decyzje oraz sposoby nadawania sensu własnym przeżyciom<sup>17</sup>.

Wydarzenia te tworzą specyficzne trajektorie biograficzne, w których doświadczenia cierpienia, napięcia lub braku sprawczości stopniowo przekształcane są w narracjach w doświadczenia sensotwórcze<sup>18</sup>. Uczenie się pozaformalne dokonujące się w środowisku ThetaHealing® wpisuje się w te trajektorie jako element procesu rekonstruowania tożsamości i odzyskiwania poczucia wpływu na własne życie.

W dalszej perspektywie narracyjnej widoczne są zmiany prowadzące do kształtowania nowych sensów i znaczeń nadawanych własnej biografii. Transformacje te nie ograniczają się jedynie do sfery funkcjonowania społecznego czy poprawy kondycji psychofizycznej, lecz obejmują głębszy poziom doświadczenia jednostki. Dotyczą one zmian w relacji z własną jaźnią, emocjonalnością, intuicją oraz subiektywnie rozumianym życiem duchowym, które w narracjach badanych jawi się jako kluczowy wymiar procesu uczenia się dorosłych i biograficznej przemiany.

---

<sup>16</sup> P.M. Socha, *Przemiana duchowa jako kluczowe pojęcie psychologii rozwoju człowieka*, „Psychologia Rozwojowa”, 2014, nr 3.

<sup>17</sup> F. Schütze, *Trajektorie cierpienia jako przedmiot badań socjologii interpretatywnej*, [w:] *Metoda biograficzna w socjologii ontologia tekstów*, (red.) K. Kazimierska, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2012.

<sup>18</sup> K. Kaźmierska, *Wprowadzenie*, [w:] *Metoda biograficzna w socjologii ontologia tekstów*, (red.) K. Kazimierska, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2012.

## 2. Przedmiot badań podjętych w pracy, problem główny, problemy szczegółowe

Przedmiotem badań w niniejszej dysertacji jest **doświadczenie** dorosłych uczestników kursów ThetaHealing® w obszarze duchowości i rozwoju duchowego, a także indywidualne sposoby interpretowania i nadawania sensu tym przeżyciom, w tym zmianom zachodzącym w relacjach interpersonalnych. Celem podjętych badań było opisanie oraz pogłębiona analiza tego zjawiska z wykorzystaniem danych o charakterze intersubiektywnym, obejmujących interpretacje i narracyjne wypowiedzi osób uczestniczących w badaniu.

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

W niniejszej pracy doktorskiej sformułowałam następujące cele:

**Opisanie i rozumienie** wątków poruszanych w narracjach, dotyczących kluczowych wydarzeń w życiu Narratorek i Narratorów, przy jednoczesnym uwzględnieniu szerokiego kontekstu społeczno-kulturowego oraz psychologiczno-duchowego.

**Przeprowadzenie analizy wertykalnej**, uchwycenie złożoności indywidualnych doświadczeń oraz mechanizmów ich interpretacji poprzez zrozumienie indywidualnych dróg życiowych, tożsamości i poczucia sensu egzystencji.

**Przeprowadzenie analizy horyzontalnej**, ustrukturyzowanie obszarów życia w perspektywie relacji ze światem, z innymi ludźmi, ze sobą samym i z Bogiem, co oznacza przekrojowe spojrzenie na wspólne motywy z uwzględnieniem kontekstu społeczno-kulturowego oraz opisanie obszarów życia, które stały się przedmiotem refleksji Narratorek i Narratorów.

Jako badaczka skoncentrowałam się na poszukiwaniu znaczenia, sensu badanej rzeczywistości, rozumienia, odczytywania, wglądu w doświadczenia Narratorek i Narratorów, dlatego określiłam pytanie główne: **Jak przebiegały biografie osób uczestniczących w zajęciach rozwoju duchowego metodą ThetaHealing®?**

Oraz pytania szczegółowe:

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

### **3. Krótka charakterystyka oraz uzasadnienie wybranej orientacji metodologicznej**

Projekt badawczy prezentowany w mojej rozprawie, został przeprowadzony w perspektywie metodologii jakościowej<sup>19</sup>. Analizę danych badawczych prowadziłam w wymiarze fenomenologiczno-hermeneutycznym, który koncentruje się zarówno na opisie doświadczeń człowieka, jak i na potrzebie zrozumienia istoty samego rozumienia. Filozofia fenomenologiczno-hermeneutyczna, jest ukierunkowana na interpretację narracji i procesów sensotwórczych zachodzących w życiu uczestników badania<sup>20</sup>.

Myśl fenomenologiczna zakłada koncentrację uwagi badawczej na fenomenach takimi, jakimi jawią się one w bezpośrednim doświadczeniu podmiotu, przy czasowym zawieszeniu założeń teoretycznych i potocznych przekonań na temat badanej rzeczywistości<sup>21</sup>. W ujęciu hermeneutycznym, rozumienie stanowi egzystencjalny sposób bycia człowieka w świecie, ujawniający się w procesie interpretacji własnych doświadczeń i sensów nadawanych rzeczywistości<sup>22</sup>. Hermeneutyka nie ogranicza się przy tym do rekonstruowania już istniejących znaczeń, lecz obejmuje odkrywanie nowych sensów, powstających w wyniku indywidualnej perspektywy badacza i jego interakcji z narracją<sup>23</sup>.

Założenia ontologiczne przyjęte w tej pracy odnoszą się do natury rzeczywistości społecznej, sposobu istnienia jednostki w świecie oraz relacji międzyludzkich. Zgodnie z tym ujęciem rzeczywistość jest konstruowana w procesach doświadczeń, interakcji społecznych i

---

<sup>19</sup> M. Nowak-Dziemianowicz, *Zaangażowane badania jakościowe – perspektywa autobiograficzna*, „Przegląd Badań Edukacyjnych”, 2017, nr 25.

<sup>20</sup> M. Nowak-Dziemianowicz, *Walka o uznanie w narracjach. Jednostka i wspólnota w procesie poszukiwania tożsamości*, Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, Wrocław 2016.

<sup>21</sup> E.G.A. Husserl, *Idee czystej fenomenologii i fenomenologicznej filozofii. Księga pierwsza*. PWN, Warszawa 1975.

<sup>22</sup> M. Heidegger, *Bycie i czas*, PWN, Warszawa 2008.

<sup>23</sup> P. Ricoeur, *Hermeneutyka i nauki społeczne. Eseje o języku, działaniu i interpretacji*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 2025.

relacji jednostek, a tożsamość kształtuje się w oparciu o przeżyte doświadczenia. Narracja stanowi narzędzie umożliwiające wgląd w sposób, w jaki człowiek nadaje sens swoim doświadczeniom poprzez interpretację i konstrukcję znaczeń. Jako badaczka nie pozostawałam neutralna, lecz aktywnie uczestniczyłam w procesie tworzenia znaczeń, co wpisuje się w paradygmat hermeneutyczny<sup>24</sup>.

Założenia epistemologiczne w badaniach jakościowych, określają naturę wiedzy oraz sposoby jej zdobywania i weryfikacji. W niniejszej pracy epistemologię traktuję jako teorię poznania, która odnosi się do mojej relacji z badanym światem i obejmuje różnorodność uzasadnień dla wiedzy<sup>25</sup>. W przypadku rozwoju duchowego epistemologia ma charakter wielowymiarowy i interdyscyplinarny, uwzględniający nie tylko wiedzę empiryczną, lecz także intuicję, refleksyjność, doświadczenia transcendentálne i elementy mistycyzmu. Opis i interpretacja doświadczeń Narratorek i Narratorów, dialog i relacje interpersonalne stanowią podstawę wiedzy o procesach rozwoju duchowego, podkreślając jednocześnie wspólnotowy charakter uczenia się i przemiany.

Przyjęta orientacja metodologiczna pozwoliła na przeprowadzenie analizy wertykalnej, umożliwiającej uchwycenie złożoności indywidualnych doświadczeń oraz mechanizmów ich interpretacji w perspektywie biograficznej. Jednocześnie podejście to wspiera analizę horyzontalną, w której wyselekcjonowane obszary życia uczestników – relacje ze światem, innymi ludźmi, sobą samym i sferą duchową – są interpretowane w szerokim kontekście społeczno-kulturowym i psychologiczno-duchowym. Dzięki temu możliwe staje się pełniejsze zrozumienie i opisanie procesów rozwoju duchowego, a także identyfikacja transformacyjnego wymiaru doświadczeń badanych, zgodnie z interpretatywnym paradygmatem badań biograficznych<sup>26</sup>.

W pracy przyjąłam **paradygmat interpretatywny** charakteryzujący się kilkoma założeniami:

1. Badana rzeczywistość jest konstruowana w znaczeniach nadawanych doświadczeniom przez człowieka i ma charakter subiektywny oraz intersubiektywny.
2. Sens doświadczenia ujawnia się w narracji i interpretacji, osadzonych w kontekście biograficznym, kulturowym i relacyjnym.

---

<sup>24</sup> B. Śliwerski, *Pedagogika holistyczna. Studium z perspektywy metanauk społecznych*, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 2020.

<sup>25</sup> B. Śliwerski, *Pedagogika holistyczna. Studium z perspektywy metanauk społecznych*, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 2020.

<sup>26</sup> J. Golonka-Legut, *Edukacyjny potencjał indywidualnego doświadczenia życiowego*, Oficyna Wydawnicza ATUT – Wrocławskie Wydawnictwo Oświatowe, Wrocław 2019.

3. Rzeczywistość ma charakter procesualny i dynamiczny, kształtowany przez ciągłą reinterpretację doświadczeń, zwłaszcza w momentach przemiany biograficznej.

Przyjęte rozumienie badanej rzeczywistości stanowi rezultat syntetycznego ujęcia założeń wybranych propozycji teoretycznych, funkcjonujących w obrębie paradygmatu interpretatywnego. Wynika to z faktu, iż we współczesnej humanistyce podejście to pozostaje wciąż niedookreślone, na co wskazywała w swoich pracach Ewa Domańska oraz brak spójnie sformułowanego zbioru jego fundamentalnych zasad<sup>27</sup>.

Powyższe założenia umożliwiają realizację projektu badawczego w ramach podejścia narracyjnego, które pozwala na opis i interpretację subiektywnej rzeczywistości Narratorek i Narratorów w kontekście określonego czasu, środowiska oraz społeczności.

W niniejszym badaniu zastosowałam **jakościową metodę wywiadu narracyjnego**<sup>28</sup>, rozumianą szeroko jako całościową strategię poznawczą, której istotą jest prymat swobodnej narracji autobiograficznej. Na poziomie epistemologicznym metoda ta umożliwia analizę sposobów rozumienia wiedzy, poznawania rzeczywistości oraz konstruowania własnych założeń interpretacyjnych.

Do badań zastosowałam **dobór celowy**, obejmujący osoby posiadające doświadczenie badanego zjawiska. Kryteriami włączenia do badania były: pełnoletniość uczestników, ukończenie co najmniej czterech kursów ThetaHealing®, w tym kursu *Anatomia Intuicyjna*, a także zainteresowania związane z rozwojem duchowym. Dodatkowym warunkiem była deklarowana równowaga psychofizyczna oraz posługiwanie się językiem polskim jako językiem komunikacji w trakcie prowadzenia wywiadów badawczych.

Jako **technikę badawczą** wybrałam umożliwienie Narratorkom i Narratorom samodzielnego konstruowania opowieści o własnym życiu, nadając doświadczeniom indywidualne znaczenia i sensy bez narzuconej struktury pytań, na co pozwala technika wywiadu narracyjnego. Rola badacza w tym procesie ogranicza się do inicjowania i podtrzymywania narracji, co minimalizuje ingerencję w tok wypowiedzi. Biografia jest traktowana w perspektywie procesualnej, jako dynamiczny ciąg doświadczeń, w którym ujawniają się zmiany, punkty zwrotne oraz przełomy życiowe.

Formułując **autorski scenariusz wywiadu narracyjnego**, kierowałam się zasadą otwartości i unikałam sugerowania konkretnych tematów wypowiedzi, kładąc nacisk na swobodną narrację. Narzędzie to zostało opracowane w sposób elastyczny, zgodnie z

<sup>27</sup> E. Domańska, *Luka paradygmatyczna we współczesnej humanistyce*, [w:] *Mody. Teorie i praktyki*, (red.) E. Winiecka, Wydawnictwo Poznańskiego Towarzystwa Nauk, Poznań 2018.

<sup>28</sup> K. Kaźmierska, K. Waniek, *Autobiograficzny wywiad narracyjny. Metoda – technika – analiza*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2020.

założeniami badań narracyjnych, w których szczególną wagę przykładano się do indywidualnych historii badanych, ich sposobu rozumienia doświadczeń oraz subiektywnego nadawania im sensu.

Scenariusz obejmował tekst wprowadzający, pytania stymulujące opowieść, pytania pomocnicze oraz podziękowanie, a jego celem było zachęcenie Narratorek i Narratorów do autorefleksji i umożliwienie rekonstrukcji osobistych znaczeń biograficznych. Chronologia i logika prezentowanych przeżyć odzwierciedlały naturalny przebieg narracji, obejmując doświadczenia od dzieciństwa po czasy obecne, przy czym każda z osób udzielających wywiadu zachowywała możliwość indywidualnego rozumienia upływu czasu i porządku biograficznego.

W toku prowadzonych przeze mnie badań, uzyskałam 12 biograficznych wywiadów narracyjnych, z czego osiem zdecydowałam się zamieścić w pracy i poddać analizie. Powody selekcji na różnych etapach pracy były różne. Jeden z wywiadów został odrzucony z powodu braku autentycznego uruchomienia narracji. K. Kaźmierska i K. Waniek podkreślają, że narracja powinna być spontaniczna i odnosić się do własnych doświadczeń narratora, a nie stanowić jedynie odpowiedzi na pytania ani próbę dopasowania się do oczekiwań. Gdy rozmówca reprodukuje gotowe schematy niezwiązane z własnymi przeżyciami, wywiad nie spełnia **kryteriów jakości narracyjnej** i staje się mniej użyteczny w analizie.

Inny wywiad koncentrował się wyłącznie na ostatniej fazie życia i nie posiadał ciągłości narracji biograficznej. Opowieść miała charakter fragmentaryczny i tematyczny, a wcześniejsze okresy życia – w tym okres rozwoju w nurcie ThetaHealing® – pojawiały się jedynie w formie wyrywkowych retrospekcji. W związku z tym narracja nie spełniała **wymogu procesualności biografii**, który w ujęciu K. Kaźmierskiej oraz K. Waniek stanowi jedno z podstawowych kryteriów wywiadu narracyjnego. Brak było także możliwości rekonstrukcji sekwencji zdarzeń i punktów zwrotnych, co uniemożliwiało pogłębioną analizę wertykalną. Pozostałe dwa wywiady zostały odrzucone ze względu na nasycenie zgromadzonego materiału oraz z uwagi na praktyczne ograniczenia związane z objętością pracy.

Wszystkie wywiady były wielokrotnie odsłuchiwane, a następnie analizowane na podstawie własnoręcznie dokonanych transkrypcji. W ramach analizy wertykalnej skoncentrowałam się na odnalezieniu ciągłości biograficznej, wskazaniu potencjalnych zależności przyczynowo-skutkowych między zdarzeniami oraz na interpretacji narracji w świetle różnorodnych teorii, które pojawiały się w toku lektury tekstów. Pragnę podkreślić, że treść narracji Narratorek i Narratorów była traktowana priorytetowo i stanowiła główny punkt odniesienia. Zarówno z powodów etycznych, jak i metodologicznych, dobór teorii odbywał się

w relacji do fragmentów, a czasem do całości narracji, a nie odwrotnie – to znaczy, to narracje kierowały interpretacją, a nie z góry narzucone ramy teoretyczne czy oczekiwania co do wniosków.

#### 4. Syntetyczna prezentacja wyników badań własnych

Wyniki przeprowadzonych badań ukazują subiektywną rzeczywistość Narratorek i Narratorów poprzez opis i interpretację doświadczeń biograficznych oraz procesów przemiany duchowej. Analiza narracji pozwoliła wyodrębnić powtarzające się motywy i struktury znaczeń, takie jak kryzys, refleksja nad sensem życia, reintegracja doświadczeń oraz transformacja tożsamości.

Narracje ujawniają również procesualny charakter tych przemian – od momentów przełomowych i trudnych doświadczeń po stopniowe nadawanie im sensu w kontekście osobistym, społecznym i kulturowym. Wyniki badań prezentują zarówno szczegółowe opisy indywidualnych doświadczeń, jak i interpretacje znaczeń, które pozwalają lepiej zrozumieć mechanizmy nadawania sensu oraz kształtowania tożsamości w ramach przemiany biograficznej. Dodatkowo możliwe jest wskazanie typowych wzorców narracyjnych, które mogą stanowić użyteczne narzędzia teoretyczne i praktyczne w edukacji, terapii oraz pracy z duchowością i rozwojem osobistym.

W odniesieniu do pytań badawczych poniżej prezentuję wyniki **interpretacji wertykalnej**, które ukazują analizę poszczególnych narracji w perspektywie całościowego przebiegu doświadczeń badanych osób. W ramach tej interpretacji skoncentrowałam się na odrębności każdej narracji, analizując sposób konstruowania doświadczeń i nadawania im znaczeń, tak aby uchwycić idiograficzną dynamikę biografii poszczególnych Narratorek i Narratorów. W tym procesie dokonałam także autorefleksyjnego domknięcia badania oraz sformułowałam wnioski wynikające z pierwotnie postawionego pytania głównego: *Jak przebiegały biografie osób uczestniczących w zajęciach rozwoju duchowego metodą ThetaHealing®?*

Na podstawie analizy wyprowadziłam wnioski, że doświadczenia dzieciństwa stanowią fundament dalszych losów narratorów, kształtując ich tożsamość, system wartości, sposoby przeżywania relacji interpersonalnych oraz wrażliwość duchową. Zarówno doświadczenia wspierające, jak i obciążające w okresie wczesnego rozwoju tworzą podstawę interpretacyjną, na której opierają się późniejsze wybory życiowe.

Po drugie, w każdej narracji pojawiają się punkty krytyczne – doświadczenia graniczne, kryzysy egzystencjalne lub momenty przełomowe. To one uruchamiają proces refleksji nad sensem życia i stają się impulsem do poszukiwań duchowych. Kryzys nie jest tu jedynie załamaniem dotychczasowego porządku, lecz pełni funkcję inicjacyjną, otwierającą drogę do zmiany.

Po trzecie, rozwój duchowy jawi się jako proces długofalowy, a nie jednorazowa interwencja. Uczestnictwo w zajęciach rozwoju duchowego, w tym metodą ThetaHealing®, prowadzi do budowania wewnętrznej spójności, pogłębiania samoświadomości oraz kształtowania dojrzałej tożsamości duchowej. Zmiana na tym etapie jest doświadczana jako oczekiwana, dobroczynna i nadająca nową jakość życiu.

Istotnym wnioskiem jest również to, że proces ten nie kończy się wraz z rozwiązaniem pierwotnych problemów egzystencjalnych. Badani pozostają w stanie ciągłego poszukiwania – eksplorują nowe metody pracy nad sobą, literaturę, seminaria i kursy, traktując rozwój duchowy jako otwartą, dynamiczną drogę.

W odpowiedzi na pierwsze szczegółowe pytanie badawcze: *Jakie motywy, impulsy wewnętrzne do podjęcia nauki opisują osoby, które brały udział w badaniu?*, uzyskałam uogólnioną odpowiedź, wskazującą że osoby biorące udział w badaniu podejmowały naukę na kursach metodą ThetaHealing® pod wpływem doświadczeń kryzysowych, granicznych oraz poczucia wewnętrznego braku, często związanego z chorobą, kryzysem egzystencjalnym, poczuciem wewnętrznego braku, tęsknoty za głębszym sensem czy potrzebą zrozumienia siebie. Istotnymi motywami były potrzeba uzdrowienia fizycznego, troska o zdrowie własne lub bliskich, a także pragnienie odzyskania kontaktu ze sobą, wewnętrznej harmonii i sensu życia. Rezultatem tej przemiany okazała się głęboka integracja i harmonizacja wszystkich sfer życia: ciała, umysłu, emocji i ducha. To poczucie połączenia i wewnętrznej spójności stało się nie tyle celem samym w sobie, co naturalnym rezultatem procesu, który zainicjowany konkretnym problemem, przekracza go, otwierając nowe przestrzenie rozwoju. Wewnętrznym impulsem do działania okazywała się gotowość do zmiany oraz poszukiwanie metody, która umożliwiałaby całościową integrację doświadczeń ciała, umysłu, emocji i ducha.

W odpowiedzi na drugie pytanie szczegółowe: *Jakie okoliczności życiowe miały szczególne znaczenie w drodze własnego rozwoju?* uzyskałam od uczestników badania informacje, które pozwoliły sformułować wnioski dotyczące kluczowych doświadczeń z dzieciństwa i młodości. Wskazywano m.in. na poczucie osamotnienia, brak rodziców, doświadczenia molestowania, patologie rodzinne, blokady wyrażania siebie poprzez głos, wypadki, śmierć kliniczną, chorobę dziecka, uczestnictwo w festiwalach ezoterycznych,

rozstania czy depresję. Pytanie to uwypuklało zarówno punkty zwrotne, kryzysy i straty, jak i przełomy czy impulsy do zmiany. Uzyskane odpowiedzi wskazują, że to właśnie bolesne, dramatyczne lub wykluczające wydarzenia pełniły funkcję katalizatora procesu transformacyjnego, który prowadził uczestników badania w stronę rozwoju duchowego.

Wymienione okoliczności życiowe uwydatniają ludzką stronę badań biograficznych, pokazują, że za teorią stoją realne życiorysy i wskazują one na bardzo szeroki zakres doświadczeń granicznych i egzystencjalnych, które uruchamiają głęboką refleksję nad sensem życia i tożsamością. Taka obserwacja stanowi początek postulatu pedagogicznego, mówiącego o tym, że dla edukacji dorosłych ważne i potrzebne jest dostrzeganie nie tylko aspektów poznawczych, ale też egzystencjalnych poszukiwań i duchowości, jako nieodłącznych aspektów rozwoju.

W odpowiedzi na trzecie pytanie szczegółowe: *Jak Narratorki i Narratorzy oceniają metodę ThetaHealing® w rozwoju duchowym?*, sformułowałam wnioski mówiące o tym, że metoda ThetaHealing® została oceniona przez Narratorki i Narratorów jako skuteczne, transformacyjne i głęboko wspierające narzędzie w rozwoju duchowym oraz osobistym. W ich narracjach pojawiają się powtarzające motywy uzdrowienia, zmiany przekonań, kontaktu z Wyższą Jaźnią czy Stwórcą oraz realnych, zauważalnych przemian w życiu codziennym.

Dla wielu z nich kursy ThetaHealing® nie tylko umożliwiły dostęp do duchowej głębi i wewnętrznego prowadzenia, ale stały się wręcz punktem zwrotnym w biografii, prowadząc od cierpienia ku integracji i sprawczości. Metoda została także opisana jako kompleksowa, praktyczna i prowadzona „krok po kroku”, dająca narzędzia do pracy z emocjami, traumą, przekonaniami i duchowym sensem życia.

Narratorki i Narratorzy wskazują na współistnienie metody ThetaHealing® z innymi ścieżkami duchowymi, ale na tle innych metod podkreślają jej praktyczny wymiar, dostępność i fakt, że stanowi realne wsparcie w codziennym życiu i pracy z innymi ludźmi. Ważne dla nich jest również to, że po kursach pozostają relacje z innymi osobami uczestniczącymi w kursach, co oznacza wspólny język, wspólne zainteresowania, zrozumienie, akceptację, indywidualną pomoc koleżeńską oraz grupę wsparcia.

Wspólnym mianownikiem refleksji o metodzie jest przekonanie, że metoda ThetaHealing® otwiera dostęp do głębszej świadomości, wewnętrznego potencjału i bezpośredniego kontaktu z wymiarem duchowym, jednocześnie umożliwiając transformację bólu, lęku i cierpienia w rozwój i poczucie sensu. Z analizy wynika, że metoda ta została przez badane osoby uznana nie tylko za narzędzie duchowej pracy, ale również za realny i skuteczny komponent biograficznej przemiany.

Uogólnione wnioski wynikające z czwartego pytania badawczego: *Jak osoby uczestniczące w badaniach wykorzystują nabytą wiedzę w najważniejszych dla nich sferach życia?*, pokazują, że nabyte umiejętności i wglądy są stosowane w sposób wielowymiarowy i zintegrowany. Badani wskazywali na istotne zmiany w obszarze uzdrawiania osobistego i emocjonalnego, gdzie wiedza duchowa została włączona w codzienną praktykę pracy nad sobą i wspierała procesy wychodzenia z doświadczeń zranienia, traumy czy poczucia osamotnienia.

Kolejną sferą, w której dostrzegalne były efekty rozwoju duchowego, okazały się relacje interpersonalne. Zmiana przekonań oraz pogłębiona świadomość własnych emocji i reakcji przekładały się na większy spokój, otwartość oraz bardziej uważne i autentyczne formy komunikacji z innymi ludźmi.

Istotnym obszarem zastosowania zdobytej wiedzy była również sfera zawodowa, rozumiana zarówno jako praca z innymi w rolach pomocowych, edukacyjnych lub duchowych, jak i jako sposób przeżywania codziennych obowiązków z większą zgodnością z własnymi wartościami i poczuciem sensu.

Równie ważne miejsce zajmowało codzienne życie duchowe, w którym nabyte kompetencje wspierały proces podejmowania decyzji, pomagały w zachowaniu wewnętrznej równowagi oraz umożliwiały głębszą interpretację osobistych doświadczeń. W narracjach wyraźnie zaznaczał się także wzrost samoświadomości i poczucia sprawczości, prowadzący do integracji wiedzy duchowej z tożsamością badanych oraz do wzmocnienia poczucia własnej wartości, wewnętrznej siły i sensu istnienia.

Zebrane narracje pokazują, że zdobyta na kursach wiedza nie pozostała na poziomie teoretycznym, lecz została trwale włączona w codzienne funkcjonowanie badanych. Proces ten sprzyjał głębokim przemianom biograficznym oraz integracji tożsamościowej, a metoda ThetaHealing® była doświadczana nie tylko jako narzędzie uzdrawiania, lecz także jako sposób życia i świadomego odnoszenia się do rzeczywistości.

Odpowiedzią na pytanie piąte: *Jakie znaczenie pojęciu rozwój duchowy nadają osoby, które wzięły udział w badaniu?*, jest zauważenie subiektywnego rozumienia rozwoju duchowego w kontekście ich biograficznych doświadczeń. Ponieważ są to sensy głęboko indywidualne, uznałam, że nie można wyciągać wspólnych wniosków, dlatego zastosowałam indywidualne podsumowania:

**Aneta** postrzega rozwój duchowy jako proces głębokiego połączenia z Bogiem i Wyższą Jaźnią, osiąganego poprzez medytację w falach theta. Doświadczenie to umożliwia jej uzyskiwanie odpowiedzi, transformację negatywnych doświadczeń oraz zmianę utrwalonych schematów myślowych, w tym przewyciężenie poczucia osamotnienia. Rozwój duchowy

oznacza dla niej wewnętrzną przemianę, opartą na bezpośrednim, odczuwanym doświadczeniu, która prowadzi do realnej poprawy jakości życia.

**Bruno** rozumie rozwój duchowy jako proces pogłębionej introspekcji prowadzący do doświadczenia jedności z Bogiem oraz uświadomienia sobie, że rzeczywistość zewnętrzna odzwierciedla stan umysłu. Kluczowe znaczenie ma dla niego rozpoznanie roli ego jako źródła niepokoju oraz praktyka zawierzenia wyższej mądrości, polegająca na rezygnacji z kontroli i lęku. Duchowość i jej rozwój oznacza w jego ujęciu świadome uczestnictwo w procesie przemiany, opartym na zaufaniu i odejściu od egocentrycznej perspektywy.

**Róża** podkreśla znaczenie codziennej, prostej praktyki duchowej opartej na świadomości połączenia z „czymś większym”, którą traktuje jako fundament dobrostanu i procesu uzdrawiania. Kluczowe nie jest dla niej nazewnictwo tego doświadczenia, lecz samo przeżycie obecności transcendencji, postrzegane jako uniwersalny i podstawowy element duchowego wsparcia, zarówno w życiu osobistym, jak i w pracy z innymi.

**Lilianna** w rozwoju duchowym akcentuje proces wewnętrznego zbawienia, polegający na dążeniu do doskonałości i odkrywaniu Boskiej obecności w sobie samej. Jej duchowa ścieżka jest zorientowana na samopoznanie, oczyszczenie i zjednoczenie z transcendentnym wymiarem istnienia. W swych rozważaniach zakłada, że Bóg nie jest zewnętrzną instancją, lecz wewnętrzną rzeczywistością dostępną poprzez rozwój, refleksję, duchową pracę, a właściwie tylko przez „przypomnienie sobie, kim jestem w Prawdzie”. Dla Lilianny kluczowym celem życia już od dzieciństwa jest duchowe przebudzenie, zbawienie i pełnia, osiągnięta poprzez przekraczanie własnych ograniczeń.

**Marianna** podkreśla, że najistotniejszym aspektem życia i rozwoju duchowego nie są dobra materialne ani relacje interpersonalne, lecz świadomość chrystusowa – głębokie poczucie jedności z Bogiem, które Jezus wyraził słowami: „Ja i mój Ojciec jednym jesteśmy”. W jej rozumieniu ta świadomość umożliwia stały kontakt ze Stwórcą, niezależnie od stanu umysłu. Narratorka zwraca uwagę na dostępność duchowego połączenia w każdej chwili życia oraz na ważność postawy wdzięczności za codzienne „cuda”. Takie ujęcie duchowości akcentuje uniwersalny wymiar doświadczenia transcendencji, który może towarzyszyć człowiekowi w każdej sytuacji.

**Zofia** opisuje własne rozumienie rozwoju duchowego jako stan głębokiego pokoju wewnętrznego, który pozostaje niezmienny, niezależnie od zewnętrznych okoliczności. Pomimo chwil zwątpienia i niepewności co do własnych odczuć i postrzegania rzeczywistości, szybko odnajduje pewność, że jej wiedza i doświadczenie są prawdziwe i autentyczne. Dla Zofii zrozumienie tego, co dzieje się wewnątrz, jest równocześnie kluczem do zrozumienia

świata zewnętrznego. Otwartość na zmiany i znikający strach świadczą o duchowej przemianie, która prowadzi do podjęcia decyzji o pełnym zanurzeniu się w relację z Bogiem.

**Paweł** postrzega rozwój duchowy jako uświadomienie sobie i przypomnienie własnej, wrodzonej zdolności do nawiązania bezpośredniego kontaktu z Bogiem oraz Duchem Świętym. Według niego, każdy człowiek posiada taki dostęp, który nie wymaga niczego zewnętrznego. Wystarczy go jedynie aktywować poprzez wewnętrzne przypomnienie.

**Jagoda** interpretuje rozwój duchowy jako proces przypominania sobie swojej prawdziwej tożsamości i duchowej istoty. W jej ujęciu relacja z Bogiem polega na uświadomieniu sobie pełni, która już w niej istnieje. Doświadczenia życiowe służą wg niej do ubogacania siebie i świata poprzez głębszy kontakt z Miłością, Światłem, rozumianymi jako przejawy Boskości. Jagoda podkreśla, że człowiek jest już pełny i kompletny, a duchowość to raczej droga pamiętania i odczuwania obecności Boga, niż linearny proces stawania się.

Wypowiedzi ośmiorga Narratorek i Narratorów tworzą spójną, wielogłosową opowieść o rozwoju duchowym jako procesie odkrywania i doświadczania relacji z czymś większym niż człowiek. Duchowość pojawia się tu jako przypomnienie połączenia z Bogiem lub Wyższym Ja, poczucie jedności i pokoju, przekraczanie lęku wynikającego z ego, proces transformacyjny i uzdrawiający oraz codzienna praktyka uważności i obecności. Wnioski z narracji pokazują duchowość jako subiektywnie odczuwany i nazywany, a jednocześnie uniwersalny proces, który wpływa na życie wewnętrzne a przez to na przejawy zewnętrzne, sprzyjając integracji, zaufaniu, otwartości i doświadczaniu miłości. Współczesne rozumienie duchowości coraz częściej akcentuje osobiste doświadczenie, autonomię i wewnętrzne prowadzenie. Wszyscy uczestnicy badania mają świadomość całkowitej własnej odpowiedzialności z to, co wybierają by odczuwać, interpretować, myśleć i stwarzać w swoim indywidualnym świecie.

W odniesieniu do pytań badawczych przedstawiam poniżej wyniki **interpretacji horyzontalnej**, ukazujące analizę powtarzających się wątków i wzorców znaczeniowych w narracjach poszczególnych uczestników badania. W ramach tej interpretacji poszukiwałam wspólnych motywów, które następnie pogrupowałam w cztery główne kategorie: relacje ze światem, z ludźmi, ze sobą i z Bogiem. Uogólnienia wyłonione w procesie badania horyzontalnego pokazują, że relacje uczestników odzwierciedlają świadomą transgresję i otwartość w interpretacji własnego życia.

Odwołanie się do teorii hermeneutyki P. Ricoeur'a pozwoliło wydobyć głębsze znaczenia z usłyszanych opowieści, a przyjęta koncepcja relacyjności człowieka umożliwiła ukazanie duchowości jako obszaru, w którym jednostka interpretuje swoje życie zarówno w relacjach zewnętrznych – z ludźmi i światem, jak i wewnętrznych – ze sobą oraz z Bogiem.

Wszystkie cztery sfery relacji – ze światem, z innymi, ze sobą i z Bogiem – tworzą spójny system powiązań w narracjach uczestników. Wyniki badań pokazują, że rozwój duchowy prowadzi do przemiany świadomości, łącząc sfery wewnętrzne i zewnętrzne. ThetaHealing® jako ścieżka rozwoju duchowego stała się dla badanych narzędziem przebudzenia relacyjnego, sprzyjając integracji, jedności i sprawczości w codziennym życiu. Największą wartością tej przemiany jest nie tyle uzyskanie odpowiedzi, ile wewnętrzna zgoda i gotowość na dalsze stawienie pytań z pokorą, miłością i spokojem.

Poniżej przedstawiam wyniki badań, uporządkowane – zgodnie z koncepcją P. Ricoeur’a – w trzy kategorie: referencyjność, komunikowalność oraz samoświadomość.

**Pierwsza grupa – referencyjność** – obejmowała relacje ze światem zewnętrznym, w obrębie których w wypowiedziach uczestników wyłaniały się różnorodne wątki. Jednym z nich był motyw podróżowania i emigracji oraz zdobywania doświadczeń zawodowych za granicą, ukazujący proces poszukiwania samodzielności, rozwijania kompetencji oraz poszerzania horyzontów życiowych.

*No i tam były wycieczki, imprezy, świetna grupa ludzi, którą poznałam, taka międzynarodowa, fińsko-niemiecko-francusko-islandzko-węgierska, z którą później jeździliśmy po świecie. I te wycieczki do Francji, do Hiszpanii, do Rosji i do Islandii, ale to był fajny czas w moim życiu. (Róża).*

*Tam w Australii też był ThetaHealing® i też tam z niego korzystałam, w sensie sama nad sobą, ale też tam Instytut ThetaHealing® był w Brisbane i też tam jeździłam. (Jagoda).*

*W ogóle nauczyłam się w Norwegii, że nie można planować. Obojętnie jaki miałam plan, z planów nigdy nic nie wychodziło. (Zofia).*

*To był dobry okres, bo w Ameryce generalnie nie wiem, tam gdzie ja byłem, była taka energia szczęścia. (Bruno).*

Kolejnym istotnym wątkiem było podejmowanie pracy zawodowej, rozumiane nie tylko jako realizacja obowiązków, lecz również jako przestrzeń kształtowania relacji z pieniędzmi, poczucia obfitości oraz więzi z wartościami zawodowymi i osobistymi.

Poniżej prezentuję wybrane wypowiedzi Narratorek i Narratorów, ukazujące ich stanowiska i doświadczenia przed zajściem zmian.

*Potem jak tam pracowałam rok w tej Warszawie, czy półtora, to z doświadczeniem w CV mogłam wrócić do Trójmiasta pracować zdalnie dla innych firm. (Róża).*

*Później zaczęła się praca w korporacji, dostałam bardzo dobrą pracę, aż byłam zdziwiona, że aż za takie pieniądze, też jak na tamte czasy, ale pieniądze nigdy mnie nie cieszyły. (Jagoda).*

*I właśnie wtedy dostałam nowe stanowisko, jako osoba do szkolenia i wprowadzania ludzi do firmy. Pojawiałam się na różnych kursach, organizowałam potem duże eventy, różne spotkania dla przedsiębiorców, ale i tak szukałam swojej drogi. (Aneta).*

Przedstawione przykłady narracji uczestników badania obrazują ich spostrzeżenia i przeżycia po wprowadzonej zmianie poprzez praktykę ThetaHealing®:

*Firma jest już na spółce z o.o., co jest mega efektywne, polecam każdemu, biuro jest w Hotelu Europejskim, a ja jestem prezesem. (Bruno).*

*Zwolniłam się. Wszystko z godnością, uczciwie, tak jak należy. I przyszedł taki moment, że potrzebowałam coś jeszcze i otwały mi się drzwi na Vedic Art. Metoda malowania intuicyjnego. Mam swoją małą działalność. (Aneta).*

*No...teraz nie będę pracować przez jakiś czas. Sprzedałam mieszkanie w Asker, kupuję dom na odludziu i jeszcze mi zostanie, by sobie odpocząć trochę. (Zofia).*

Obraz rozwoju duchowego Narratorek i Narratorów w kontekście ich relacji ze światem, ze szczególnym uwzględnieniem aspektów finansowych, zawodowych oraz poczucia obfitości, uległ zmianie w wyniku transformacji i przejawiał się w codziennym życiu jako zmiana środowiska, wzrost zaufania do świata, siebie samych i wyższych sił duchowych.

Większość Narratorek i Narratorów podjęła decyzję o rezygnacji z dotychczasowej pracy, którą postrzegali jako źródło przewlekłego stresu, pogorszenia stanu zdrowia, poczucia niezadowolenia bądź doświadczeń o charakterze instrumentalizującym. Nie oznaczało to jednak wycofania się z życia społecznego czy zawodowego, lecz raczej świadomą reorientację aktywności w kierunku pracy zapewniającej satysfakcję, poczucie sensu, większą autonomię oraz wewnętrzny spokój.

Inny wątek koncentrował się na sferze religii i duchowości oraz kontaktach z naturą, które dla uczestników stanowiły źródło refleksji, poczucia sensu oraz inspiracji w codziennym życiu.

*Dobrze się rzeczywiście czułam u dziadków, bo tam była zasada. Jest 10.00 jest suma, idziemy. O, i wieczorne modlitwy były, zawsze, zawsze! Jednak był cały czas ten impuls we mnie, który był do poszukiwania czegoś więcej, czyli, że to nie jest tylko tak, że ta jedyna forma wyrazu duchowego jest tą jedyną formą wejścia w tą sferę duchową. (Lilianna).*

*Chodziłam do takiego zgromadzenia siostr, kiedy uczestniczyłam w tych oazach, spotkaniach, to była moja taka siła wewnętrzna, że dam radę. Zawsze właśnie te osoby mnie wspomagały i jeszcze jak chodziłam właśnie do tych siostr, to one były taką ostoją, że mnie uczyły tego życia, pokazywały co i jak. (Aneta).*

*Pamiętam jak mnie ciotka straszyla takim obrazem z piekłem. Dasz wiarę? Miała nad łóżkiem obraz, a na obrazie piekło i mi mówiła „widzisz, jak będziesz niegrzeczny, to tam pójdziesz”. (Paweł).*

*Pozwoliło mi to też na umiejętność bycia w przyrodzie. (Aneta).*

*Pamiętam babci ogród. Ja w tym jej ogrodzie widziałam kolory, widziałam jak się mieniło, np. zacierały mi się obrazy tych roślin, ja ich nie widziałam wyraźnie, myślałam, że coś mi się z oczami dzieje. Teraz wiem, że to się nazywa aura. (Jagoda).*

*Teraz cieszę się ogrodem. Jak mam coś do przemyślenia, to drzewa poobcinam, drewno porąbię, przekopię grządki, skoszę trawę, albo zbuduję jakąś nową szklarnię. (Paweł).*

Oba podejścia – zarówno stopniowa, wewnętrzna ewolucja duchowa prowadząca ku postrzeganiu boskości poza ramami religii instytucjonalnej, jak i radykalne odrzucenie religijności – stanowią odpowiedź na wcześniejsze, osobiste doświadczenia związane z duchownymi, Kościołem i praktyką religijną, a także na obserwacje postaw członków rodziny.

Są one również rezultatem wiedzy zdobytej podczas kursów ThetaHealing® oraz innych szkoleń z zakresu rozwoju osobistego, opartych na koncepcji Boga obecnego w człowieku, jedności ducha przenikającego wszystko i wszystkich, a także pogłębionej refleksji nad rolą wiary w życiu człowieka i całego społeczeństwa.

Narratorzy i Narratorki wykazują świadomą postawę otwartości wobec świata i jego różnorodności. Ich rozwój duchowy, szczególnie dzięki praktykom ThetaHealing®, przyczynił się do wzrostu elastyczności, autorefleksji i poczucia wewnętrznej sterowności. Zmieniło się ich postrzeganie pracy, pieniędzy i religii, a także zdolność do płynnego funkcjonowania w dynamicznym, wielokulturowym środowisku oraz do akceptacji i adaptacji.

**Druga kategoria – komunikowalność** – obejmuje wątki związane z relacjami interpersonalnymi. W narracjach uczestników pojawiały się przede wszystkim relacje partnerskie i związki międzyludzkie.

*W międzyczasie myśmy jeszcze bez dzieci mieszkali w Warszawie, gdzie ku mojemu zaskoczeniu musiałam stwierdzić, że miałam z mężem brak komunikacji i wrzask. (Róża).*

*Było tak, że już ci jest wszystko jedno, osiągasz taką znieczulicę, że działasz, ale w zasadzie już nic nie odczuwasz. Nie chce ci się nawet gadać. (Bruno).*

*W tym związku nie było rozmowy, było wykonywanie poleceń. (Paweł).*

*I on im powiedział, że to będzie wieczór z oświadczeniami, a mi powiedział w momencie, kiedy to miało nastąpić! I ja po prostu mówię, że w żadnym wypadku, ja nawet nie miałam czasu, żeby przemyśleć, ani nic. (Zofia).*

Na ścieżce rozwoju duchowego uczestnicy badania w pewnym momencie doszli do ogólnego wniosku, że zmiana staje się możliwa dopiero wówczas, gdy człowiek osiągnie pełną akceptację siebie oraz oczyści umysł a szczególnie podświadomość z zalegających emocjonalnych blokad i żalów.

Głównym celem kursów ThetaHealing®, bez względu na podjęty temat, jest przebaczenie i w ten sposób oczyszczanie się niższych poziomów świadomości takich jak żal, lęk i uraza.

Z opowieści wydobyłam również doświadczenia samotności i osamotnienia, jako obraz odwrotny do relacji interpersonalnych.

Samotność może przyjmować różne formy i mieć różne znaczenia dla każdego człowieka. Teresa Olearczyk<sup>29</sup> zauważa, że jest tyle odmian samotności, ile osób ją odczuwa.

Elżbieta Dubas<sup>30</sup> dokonuje rozróżnienia między samotnością rozumianą jako stan fizycznego przebywania w pojedynkę a osamotnieniem, odnoszącym się do subiektywnie doświadczanego poczucia izolacji i braku więzi. Pozytywna samotność może być świadomym wyborem, sprzyjającym refleksji, rozwojowi osobowości i pogłębianiu relacji z samym sobą. Wysoko uduchowione osoby często doświadczają wewnętrznej pełni i satysfakcji poprzez głębokie połączenie ze sobą i swoją wyższą istotą. Natomiast osamotnienie to negatywnie odczuwany stan psychiczny wynikający z braku bliskich więzi, zrozumienia i poczucia wspólnoty z innymi.

Duchowa interpretacja problemu samotności i/lub osamotnienia osób żyjących w pojedynkę, jak również trudności pojawiających się w relacjach partnerskich, małżeńskich czy miłosnych, w perspektywie metody ThetaHealing®, odwołuje się do założenia o immanentnej obecności Boga we wszystkim i we wszystkich. Samotność nie jest brakiem Boga, lecz doświadczeniem oddzielenia na poziomie świadomości. W tym ujęciu jakość relacji „ja-Bóg” stanowi zasadniczy punkt odniesienia dla doświadczenia człowieka. Przyjmuje się, że gdy relacja ta jest zintegrowana i harmonijna, poczucie osamotnienia – zarówno w sytuacji życia w pojedynkę, jak i w relacji z drugim człowiekiem – traci swoje egzystencjalne podstawy.

Rozwój duchowy, w rozumieniu przyjętym w niniejszej dysertacji, polega zatem na rozpoznaniu rzeczywistości jako jedności i całości, w której centralną kategorią aksjologiczną

---

<sup>29</sup> T. Olearczyk, *Samotność człowieka jako doświadczenie osobowe. Próba typizacji zjawiska*, „Teologia i Moralność”, 2022, nr 2.

<sup>30</sup> E. Dubas, *Edukacja dorosłych w sytuacji samotności i osamotnienia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2000.

jest miłość doświadczana wewnętrznie w poczuciu więzi z Bogiem obecnym w każdym człowieku. Narratorki i Narratorzy ilustrują to rozumienie poprzez następujące przykłady:

*Zamiast ciężkiej pracy na wakacjach, fundowałam sobie co drugi miesiąc urlop, często sama, szukając odosobnienia, takiego chwilowego przynajmniej odłączenia się od innych ludzi.* (Marianna).

*Żyłam już sama, na wszystko mnie było stać, bo już sama zarabiałam, sama się utrzymywałam, nie miałam od nich właściwie już wsparcia, żadnego, ale wiedziałam, że mnie kochają i ja się z tym dobrze czułam.* (Zofia).

*Najpierw samotność z powodu choroby mamy, potem był taki etap oczyszczania, np. przyjmowanie wewnętrznego dziecka pod swoją opiekę i później już przestałem cierpieć z powodu samotności, nawet nie wiem kiedy. No a potem się zakochałem (śmiech).* (Paweł).

Specyficzny rodzaj relacji z drugim człowiekiem, z zastępczą mamą, opisuje jedna z Narratorek, postrzegając swoją wypowiedź jako punkt zwrotny w życiu – moment zmiany nastawienia, swoiste wyznanie oraz akt oczyszczenia, które ostatecznie doprowadziły Narratorkę do rekonstrukcji znaczeń<sup>31</sup> oraz akt psychicznej rekonstrukcji przeszłości<sup>32</sup>.

*Powiem, że nie mogę pominąć też bardzo ważnej osoby – macocha, to brzmi tak może brzydko. Więc dzisiaj powiem szczerze, dzięki tej kobiecie też jestem tu gdzie jestem. Zaczęłam się interesować swoim rozwojem, dzięki właśnie tej drugiej mojej mamie zastępczej.* (Aneta).

Inne dwie Narratorki poruszają kwestie relacji z dziećmi i rodziną. Obie dostrzegają znaczenie więzi matka – dziecko i pragną poprawić te relacje poprzez własny rozwój.

*Kiedy ja się uzdrawiałam, ja się wspinałam w rozwoju duchowym, tak automatycznie wdziałam te zmiany u swoich dzieci, u swojego rodzeństwa, u swoich najbliższych przyjaciół, czy nawet u sąsiadów, ponieważ to co wewnątrz, to na zewnątrz.* (Marianna).

*Dzieci są ważne dla mnie. Do tych traum, do tej motywacji, którą mi dają do zmiany siebie, do tego sensu, do mojej chęci zluźnienia ich, żeby sobie były wolne, a nie nieniosące jakiś tam mój syf. To mnie tak stawia na nogi, pionizuje.* (Róża).

Marianna postrzega relację z dziećmi w perspektywie duchowej zasady współzależności: przemiana dokonująca się w niej samej – poprzez proces uzdrawiania i rozwoju duchowego – promieniuje na jej otoczenie. Nie koncentruje się bezpośrednio na analizie traumy czy mechanizmów psychologicznych, lecz na pracy nad sobą jako źródle zmiany systemowej. Można zatem powiedzieć, że Marianna podejmuje autotransformację jako

<sup>31</sup> E. O'Sullivan, *Bringing a perspective of transformative learning to globalized consumption*. „International Journal of Consumer Studies”, 2003, nr 27.

<sup>32</sup> R.A. Emmons, *Thanks!: How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*, Houghton Mifflin Company, New York 2007.

formę pośredniej troski o relacje rodzinne – wierząc, że uzdrowienie siebie prowadzi do harmonizacji więzi i zmiany dynamiki całego systemu rodzinnego.

Róża natomiast, jako psycholożka, ma wysoką świadomość mechanizmu powtarzania traumy<sup>33</sup>. Sama jest przykładem takiego powtarzania i chce uchronić dzieci przed powieleniem schematu. Jej refleksyjność wiąże się z wyraźną intencją przerwania tego schematu oraz ochrony dzieci przed jego międzypokoleniową replikacją.

Istotne były również relacje charyzmatyczne<sup>34</sup> oraz kontakty społeczne, kształtowane w oparciu o wyobrażenia i oczekiwania wobec innych osób<sup>35</sup>. Max Weber, twórca teorii charyzmatycznego przywództwa, określa charyzmę i przywództwo charyzmatyczne jako: niezwykłą moc, siłę, zdolność nadprzyrodzoną, pojawiającą się naturalnie, bez możliwości wyuczenia, trudno dostępną i wyjątkową<sup>36</sup>. Taką relację z drugim człowiekiem jako ważną i mającą wpływ na własną biografię opisuje Paweł.

*Pod wpływem nauk z różnych źródeł, kursów, książek, ludzi którzy się tym zajmowali, pojawiali się w moim życiu, uzdrowiciele, którzy mieli osiągnięcia, nawet się w telewizji pojawiali. Taki słynny Kaszpirowski, potem Jan Nowak, nawet zdjęcie mam z jego rękami, które podobno emanują energią, czy promieniują. (Paweł).*

Wszystkie te wątki ukazują, jak uczestnicy budują znaczenia i interpretują swoje doświadczenia w sferze kontaktów międzyludzkich, rekonstruując własne role i postrzeganie innych w kontekście relacji osobistych i społecznych.

Analiza narracji wykazała, że relacje z innymi uległy znaczącej transformacji. Uczestnicy przeszli od lęku i poczucia krzywdy do dialogu oraz uznania drugiego człowieka. Świadomie podejmowali działania mające na celu uzdrowienie więzi z partnerami, dziećmi, rodzicami oraz nauczycielami duchowymi, odkrywając, że jakość tych relacji jest odzwierciedleniem ich własnej pracy nad przekonaniami i emocjami. Proces ten obejmował również przemianę w sferze poczucia osamotnienia, prowadząc do większej otwartości na wspólnotę i relacyjne powiązania z innymi.

Na podstawie własnych analiz w ramach **samozrozumienia**, czyli **trzeciej kategorii** relacyjności w ujęciu Paula Ricoeur'a, wyodrębniłam **dwa główne spojrzenia**. Pierwsze nazwałam *relacje ze sobą*, które w mojej interpretacji obejmują procesy autorefleksji, akceptacji własnej historii i pracy nad emocjonalnymi blokadami, transgresji i podwyższenia

<sup>33</sup> Z. Freud, *Poza zasadą przyjemności*, Wydawnictwo Bellona, Warszawa 2024.

<sup>34</sup> K. Kaczmarek, *Klasyczna teoria charyzmy Maxa Webera. Kilka problemów z empirycznym zastosowaniem*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2007.

<sup>35</sup> J. Krishnamurti, *Wolność Od Znanego*, Wydawnictwo Pusty Obłok, Warszawa 1992

<sup>36</sup> M. Weber, *Socjologia religii. Dzieła zebrane. Etyka gospodarcza religii światowych*, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2006.

własnej wartości. Drugie to *relacje z Bogiem*, które uczestnicy interpretowali jako przestrzeń poszukiwania duchowego przewodnictwa, sensu życia i doświadczenia transcendencji.

Poniżej prezentuję uogólnione wnioski dotyczące kategorii **samozrozumienia**, ukazujące oba spojrzenia – zarówno relacje ze sobą, jak i relacje z Bogiem.

W ujęciu Paula Ricoeur’a samozrozumienie, to „pośrednictwo między człowiekiem i nim samym”<sup>37</sup>, z którego wyłaniają się „nowe samorefleksje, które nie są narcystycznym samopotwierdzeniem”<sup>38</sup>, a które raczej prowadzą do odbudowy życia, zmiany tożsamości, zrekonstruowania własnych poglądów, przekonań i lepszego rozumienia siebie samego. W jego rozumieniu tożsamość narracyjna jest wyrazem spójności całego życia.

Wyniki badań odnoszące się do relacji człowieka ze samym sobą ukazują obecność w narracjach osób biorących udział w badaniu: doświadczenia braku akceptacji siebie oraz niskiego poczucia własnej wartości, stany zawieszenia i dezorientacji, a także poczucie rozpadu dotychczasowego porządku życia.

*Pamiętam, że jakoś z lęku podjęłam błędną wcześniej decyzję, że jakoś z niewiary w siebie, nie aplikowałam na stanowisko CRA (Clinical Research Associate). (Róża).*

*Dopiero później po jakimś czasie, jak już przestałam pracować, tak nagle świat się zawalił. Nie wiedziałam, gdzie jestem. Jak to wszystko mam poukładać? (Zofia).*

*Ja miałam depresję, mi się nie chciało wstawać rano z łóżka i byłam bardzo..., strasznie nieszczęśliwa wtedy. Nie chciało mi się żyć, funkcjonować, wewnątrz miałam takie uczucie pustki. (Jagoda).*

Istotnym motywem była również potrzeba odbudowy życia, zmiany tożsamości oraz rekonstrukcji własnych poglądów i przekonań, prowadząca do pogłębionego rozumienia siebie. O samozrozumieniu, pielęgnowaniu własnej indywidualności, pracy nad sobą metodą ThetaHealing® oraz o dostrzeżonych przez siebie osiągnięciach i zmianach, osoby opowiadające swoje biografie wypowiadały się następująco:

*Gdzieś tam po drodze wyparowała ta agresja, powiedzmy, ta bezwzględność taka, więc efekty są i to bardzo dobre. Przez to, że mój stosunek się zmienił do mnie, to i mój stosunek do ludzi się zmienił. (Bruno).*

*Żeby zmienić coś w sobie, trzeba uznać zdarzenie, pogodzić się z własną interpretacją i z własnymi emocjami, zmienić przekonanie i oddechem, czy ruchem uwolnić z ciała. (Róża).*

*Totalne przewartościowanie wszystkiego. Jestem w tym momencie teraz tutaj, kiedy wstaję wcześniej rano i czuję tak lekko, jak gdyby czuję inną przyjemność w życiu. (Jagoda).*

<sup>37</sup> P. Ricoeur, *Życie w poszukiwaniu opowieści*, „Logos i Ethos”, 1993, nr 2.

<sup>38</sup> Tamże.

*Mogę sobie też pozwolić, żeby być bardziej dla siebie i to nic złego. Nie muszę już sobie zawsze dawać rady. Już koniec z tym. I to jest ok.* (Zofia).

*Mam dużo wyrozumiałości do siebie, takiej cierpliwości dla siebie i właśnie cały czas miłości.* (Lilianna).

Narratorki i Narratorzy opisują również konsekwencje błędnych decyzji, zamykanie się w bólu i cierpieniu oraz doświadczenia stanów depresyjnych, wyrażanych utratą energii życiowej, poczuciem bezradności i głębokiego nieszczęścia. Takie wątki mieszczą się w obszarze samorozumienia, ukazując proces wewnętrznej konfrontacji z kryzysem, który staje się punktem wyjścia do refleksji nad własną tożsamością, sensem życia oraz kierunkiem dalszego rozwoju.

Analizując definicje samorozumienia, można zauważyć, że jest ono ściśle związane z refleksyjnością, transgresją oraz wielopłaszczyznowym procesem poznawania, obejmującym zarówno samokształcenie, jak i jego interioryzację. Obejmuje świadome kształtowanie własnej tożsamości, pielęgnowanie sfery duchowej oraz umożliwia doświadczanie okresów zawieszenia, które stają się punktem wyjścia do transformacji, zmiany i dalszego rozwoju.

Relacje ze sobą samym pokazują refleksyjność, duchową głębię i rozwój tożsamości. Każda osoba uczestnicząca w badaniu opisywała proces kształtowania kontaktu ze sobą poprzez proces samoświadomości obejmujący miłość, wybaczenie, uwalnianie negatywnych emocji i zmianę przekonań. Narratorki i Narratorzy akceptują momenty zawieszenia i niewiedzy jako naturalny etap przemiany, co wzmacnia ich zdolność do kontaktu z własnym wnętrzem oraz odpowiedzialności za własne doświadczenia. Dzięki temu następuje integracja duchowa, emocjonalna i poznawcza.

W ramach trzeciej kategorii – **samorozumienie** – poniżej odniosę się do najgłębszej z relacji człowieka, którą jest *relacją z Bogiem*. Jak wskazuje Paul Ricoeur ta relacja ma charakter transcendentalny a człowiek od wieków poszukuje czegoś, co przekracza jego osobiste potrzeby i dobra materialne – tego, co utożsamiamy z prawdą, Bogiem lub stałą, niezależną od czasu rzeczywistością, której nie burzą nieprzychylne sytuacje, myśli czy ludzkie przewinienia<sup>39</sup>.

Artur Fabiś, badający na gruncie polskiej gerontologii kategorie duchowości, transcendencji i tożsamości uważa, że „Duchowość to pewna właściwość umysłowa. Przez jednych uznawana jako nadnaturalna, przez innych jako naturalna. Duchowość jako kategoria

<sup>39</sup> Ricoeur P., *Hermeneutyka i nauki społeczne. Eseje o języku, działaniu i interpretacji*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 2025.

egzystencjalna rozumiana jest jako zdolność ludzka o charakterze poznawczym, społecznym i emocjonalnym, ale wywodząca się z wnętrza człowieka”<sup>40</sup>.

W narracjach uczestników duchowość i jej rozwój związana jest przede wszystkim ze zmianą postrzegania Boga oraz dążeniem do oświecenia i wewnętrznego oczyszczenia. Narratorzy wskazują, że proces ten pozwala przezwyciężyć lęk, poczucie niegodności i bojaźń wobec Boga, a także uczy wchodzenia w siebie, doświadczania własnej obecności i pozostawania w ciszy. W tym kontekście istotne staje się świadome oczyszczanie przekonań, emocji i myśli oraz przyjmowanie odpowiedzialności za własne doświadczenia, zgodnie z teorią lustra.

Rozwój duchowy postrzegany jest jako proces integrujący wszystkie aspekty życia, umożliwiający lepsze zrozumienie siebie w relacji z otaczającym światem, określenie własnej tożsamości i kierunku działań. Niektórzy uczestnicy opisują ten proces jako etap, w którym sami stają się „Bogiem zastanawiającym się nad sobą”, wskazując na głęboką introspekcję i samoświadomość jako centralny element ich doświadczeń duchowych.

Cytaty Narratorek i Narratorów są zapisem żywego doświadczenia, którego nie da się w pełni oddać parafrazą.

*Celem jest rozwój duchowy, dostąpienie oświecenia, światła i takim trzeba być bardziej wyczulonym na takie rzeczy, które do nas przychodzą i po prostu je poczuć, że są. I taki gruboskórny facet jak ja, to pewnie ich wcześniej nie zauważał, a teraz coraz częściej.* (Paweł).

*Właśnie poprzez ThetaHealing®, oczyszczenie się z tego strachu przed Bogiem, tej bojaźni, tak zwanej byciem niegodną.* (Marianna).

*Bardziej nauczyłam się wchodzić w siebie, bardziej nauczyłam się doświadczać siebie, być w sobie w ciszy. Zaczęłam uczyć się medytować, wyciszać, zagłębiać jak znaleźć balans i równowagę. Mieć połączenie takie z Wyższą Jaźnią.* (Aneta).

*Nie oceniasz, zajmujesz się sobą, czyścisz swoje przekonania, emocje, myśli, nie krytykujesz, bo to wszystko jest o tobie – teoria lustra. Jak ogarniałam swoje emocje i powstrzymywałam się od oceny, to tam był cud. I wzrost, i rozwój duchowy właśnie.* (Róża).

*Jestem sobie tu i żyję dla doświadczenia jakiegoś. Rozwój duchowy jest dla mnie rozwojem każdego aspektu życia, dotyczącego tego, żebym ja się dobrze czuła, ale poprzez to, że dobrze rozumiem siebie tutaj w tym świecie, rozumiem kim jestem, gdzie dążę i co robię.* (Jagoda).

---

<sup>40</sup> A. Fabiś, A. Błach, *Duchowość jako kategoria egzystencji i transcendencji w starości*, „Ekslibris Biblioteka Gerontologii Społecznej”, 2015, nr 1.

Najgłębsza przemiana dotyczyła relacji z Bogiem, rozumianym nie jako zewnętrzny byt, lecz jako obecność we wszystkim i wszystkich. Badani przeszli od wyobrażeniowej religijności ku bezpośredniemu doświadczeniu jedności i wewnętrznego prowadzenia. Wzrosło ich zaufanie do życia, zmniejszył się poziom lęku, a codzienne funkcjonowanie stało się spokojniejsze, bardziej płynne i zakorzenione w duchowej obecności.

Podsumowując, przeprowadzone badania ukazały, że doświadczenia duchowe oraz ten dynamiczny aspekt, czyli proces rozwoju duchowego uczestników kursów ThetaHealing® stanowią złożony, wielowymiarowy proces transformacji biograficznej.

Wyniki badań pokazują, że metoda ThetaHealing® może stanowić narzędzie transformacyjne, umożliwiające nie tylko uzdrawianie i zmianę przekonań, ale także pogłębianie samoświadomości, rozwój duchowy oraz świadome kształtowanie własnej tożsamości. Uczestnicy wskazują na trwałe efekty w różnych sferach życia – osobistej, społecznej, zawodowej i duchowej – co potwierdza, że rozwój duchowy jest procesem praktycznym, dynamicznym i nieustannie kontynuowanym, wykraczającym poza ramy kursów czy chwilowych doświadczeń.

Podrozdziały poświęcone **krytycznemu spojrzeniu** na temat duchowości w nurcie pozareligijnym, jak i wskazanie **kontekstów** – nie były pierwotnie przewidziane w strukturze pracy, jednak potrzeba ich uwzględnienia pojawiła się w trakcie analizy jako istotne uzupełnienie interpretacji, mogące przyczynić się do pełniejszego zrozumienia badanych zjawisk i wskazać jeszcze inny aspekt.

Na podstawie badań dostrzegłam, że duchowość w ujęciu pozareligijnym jest zjawiskiem indywidualnym, kontekstualnym i procesualnym. Dla jeszcze szerszego rozumienia konkluzji i uogólnień, omówiłam konteksty: podmiotowy, biograficzny, refleksyjny, czasowy, społeczny, kulturowy, miejsca i sytuacyjny, które znalazły wyraz w wielu cytatach i jednocześnie miały wpływ na biografie uczestników badań.

W celu pogłębienia rozumienia doświadczeń Narratorek i Narratorów poprosiłam każdą z osób o krótką refleksję na temat własnych obserwacji i przemyśleń dotyczących przejawów odrzucenia, wykluczenia, niechęci, agresji – zarówno jawnej, jak i ukrytej – wynikających z faktu zaangażowania w rozwój duchowy poprzez uczestnictwo w kursach metodą ThetaHealing®. Autorka modelu KRYNARÓZ Pani Profesor Mirosława Nowak-Dziemianowicz nadmienia, że krytyczne podejście do badań narracyjnych ma na celu zdemaskować, zdiagnozować problem oraz określić jaki jest jego zasięg, rodzaj i sedno<sup>41</sup>.

---

<sup>41</sup> M. Nowak-Dziemianowicz, *Szkola jako przestrzeń uznania*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2020.

W opowieściach wyraźnie przewija się wątek braku akceptacji ze strony rodziny, instytucji religijnych, dawnych przyjaciół, środowiska pracy, męża, żony, partnerki lub partnera życiowego. Zaobserwowałam rozpadanie się wcześniejszych struktur społecznych Narratorek i Narratorów, które to struktury nie potrafiły pomieścić ich nowych tożsamości, potrzeb duchowych i nowego rozumienia świata.

W przekrojowym – horyzontalnym obrazie narracji można zauważyć ukryty akt dominacji stanowiska religii instytucjonalnej wobec szerokiej definicji duchowości<sup>42</sup>. Narratorzy i Narratorki wspominają, że wielokrotnie zamiast z ciekawością, spotkali się z krytyką, nawoływaniem do powrotu do tradycyjnego rozumienia Boga oraz do kontynuacji obrządków kościelnych. Narratorki i Narratorzy opisują, że czują się stygmatyzowani i traktowani jako gorsi, nawiedzeni lub sekciarscy.

Tematem poruszonym przez Narratorki i Narratorów była również niechęć członków rodziny do ich rozwoju duchowego, ponieważ to wiązało się z ujawnianiem tajemnic rodzinnych. Na kursach ThetaHealing® uczestnicy prowadzą wzajemne sesje, odkrywając przyczyny cierpienia i niepowodzeń, analizując rodzinne historie. Celem jest zrozumienie, wybaczenie i przemiana trudnych doświadczeń w zdarzenia prorozwojowe. Po ujawnieniu rodowych tajemnic pojawia się możliwość swobodnego opowiadania własnej historii, choć początkowo rodziny często nie akceptują takich rozmów.

Inny wątek to rozstania, rozwody, brak możliwości znalezienia bratniej duszy na takim samym lub wyższym poziomie duchowości. Twórca teorii uznania Axel Honneth przekonuje, że uznanie stanowi wzajemny układ odniesienia, w którym każdy jest równy i jednocześnie odrębny<sup>43</sup>. Uznanie w obszarze dotyczącym związków, partnerstwa i intymności, tworzy podstawowe zaufanie i bezpieczeństwo ontologiczne, szacunek do siebie<sup>44</sup>. W momencie, gdy brakuje równowagi, akceptacji i szacunku, dochodzi do zmian i rozpadu związku.

Kolejny wątek podjęty przez wypowiadające się osoby, to długotrwałe przyjaźnie oparte na głębokiej historii relacji, które również uległy rozpadowi. Duchowym poszukiwaniom towarzyszy osamotnienie, a nowe przyjaźnie są nawiązywane na podstawie podobnych doświadczeń duchowych i poczucia zrozumienia, mówienia tym samym językiem.

---

<sup>42</sup> K. Skrzypińska, *Duchowa tożsamość, czyli poszukiwanie siebie ponad przestrzenią i czasem – ujęcie według modelu Potrójnej Natury Duchowości (PND)*, [w:] *Religia, religijność, duchowość. Księga jubileuszowa dla Profesora Pawła Sochy*, (red.) H. Grzymała-Moszczyńska, D. Motak, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2015.

<sup>43</sup> A. Honneth, *Walka o uznanie. Moralna gramatyka konfliktów społecznych*, Zakład Wydawniczy Nomos, Warszawa 2012.

<sup>44</sup> M. Nowak-Dziemianowicz, *Szkola jako...*

Miejszem, w którym ujawniają się przejawy jawnej lub ukrytej przemocy symbolicznej w narracjach jest również środowisko pracy. Narracje ukazują wykluczenie ze wspólnot, ironizm i ostracyzm w miejscu pracy, mimo, że sam rozwój duchowy jest nacechowany pozytywnie i świadomie wybierany jako metoda samopoznania i rozwoju.

Spojrzenie krytyczno-narracyjne odkrywa ten właśnie rodzaj wykluczenia, prowadzącego do refleksji, że duchowość pozareligijna nie jest w pełni uznawana społecznie, nie została jeszcze wpisana w ramy normatywne oraz nie uzyskała aprobaty w głównym dyskursie społecznym<sup>45</sup>.

Sfera: duchowa, transcendentna, estetyczna i egzystencjalna inaczej sensotwórcza są społecznie banalizowane, ignorowane i zaniedbywane z powodu małej ich użyteczności<sup>46</sup>. W zbiorowej świadomości zdominowanej przez materialistyczny światopogląd, duchowość bywa spychana na margines, a życie ludzi pozbawione jest wymiaru egzystencjalnego i duchowego<sup>47</sup>.

Budowanie tożsamości na „poruszonej mapie”<sup>48</sup>, zachowanie wartości krytycznego, refleksyjnego myślenia, powrót do zaakceptowania boskiej natury człowieka, docenienie wszystkich sfer człowieka i korzystanie z nich wszystkich może stanowić przełom w jakości życia człowieka. Uprawomocnienie i akceptacja społeczna różnic i umiejętność przyjęcia, pewnego rodzaju wewnętrzna zgoda na zróżnicowaną perspektywę postrzegania<sup>49</sup> byłaby krokiem do autentycznego dialogu, szacunku dla wewnętrznej prawdy drugiego człowieka.

Badania pokazują, że duchowy rozwój, choć często intymny i subtelny, ma siłę kształtowania tożsamości, relacji i świata wartości. Może być aktem odwagi, poszukiwaniem wolności oraz próbą odzyskania sensu w rzeczywistości pełnej sprzeczności. W tym świetle duchowość nie jawi się wyłącznie jako osobista droga, lecz także jako przestrzeń konfrontacji z normami społecznymi, władzą symboliczną i strukturalną przemocą. To właśnie ta transformująca siła indywidualnego doświadczenia czyni z duchowego przebudzenia akt cichej emancypacji.

---

<sup>45</sup> M. Nowak-Dziemianowicz, *Szkoła jako...*

<sup>46</sup> C. Taylor, *Źródła podmiotowości Narodziny tożsamości nowoczesnej*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2023.

<sup>47</sup> H. Marcuse, *Człowiek jednowymiarowy*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1991.

<sup>48</sup> A. Stopińska-Pająk, *Sąsiedzi u naszych drzwi – starość w perspektywie poruszonej mapy*, [w:] *W starzejącej się Europie... Konteksty sąsiedztwa i dialogu we współczesnym świecie*, (red.) A. Stopińska-Pająk, Z. Dacko-Pikiewicz, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2018.

<sup>49</sup> Z. Melosik, *Pedagogika postmodernizmu*, [w:] *Pedagogika 1. Podręcznik akademicki, t. 1*, (red.) Z. Kwieciński, B. Śliwerski, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2003.

## 5. Wnioski i podsumowanie badań

Interpretacja narracji wymagała uważności, pokory i respektu wobec subiektywności spojrzenia uczestników, a wszelkie uogólnienia należy traktować jako wskazanie pewnych tendencji, a nie jako definitywne odpowiedzi. W ten sposób badanie pozwoliło zarówno zgłębić mechanizmy biograficznej przemiany, jak i ukazać potencjał praktyczny oraz transformacyjny rozwoju duchowego w edukacji dorosłych.

Wkładem w dyscyplinę pedagogiki jest wskazanie, że rozwój duchowy stanowi ważny wymiar całościowego uczenia się i kształtowania człowieka dorosłego. Wydobyłam również kategorie analityczne odnoszące się do różnych płaszczyzn relacji zarówno ze sobą, ze światem z ludźmi i z Bogiem. Ponadto ukazałam duchowość jako przestrzeń transgresji, przemian życiowych, przebudowywania tożsamości, które w świetle pedagogiki przemiany oraz pedagogiki egzystencjalnej pozwalają lepiej zrozumieć potrzeby, procesy i efekty samopoznania. Wnioski wysnute w niniejszej dysertacji poszerzają i wprowadzają nową perspektywę do badań andragogicznych, uwzględniając duchowy, pozareligijny wymiar jako integralny element procesu przemiany osobistej.

Jakościowy wymiar metodologiczny obejmuje wkład badań w rozwój podejścia narracyjnego, które pozwala uchwycić złożoność doświadczeń ludzkich i pokazać trudne badawczo kwestie. Metodologia, którą przyjąłam pozwoliła szerzej otworzyć pole refleksji nad rzadko podejmowanymi, często wstydliwymi tematami w pedagogice i andragogice, a jednocześnie odsłoniła ukryte warstwy znaczeń, sensów i interpretacji obecnych w indywidualnych opowieściach badanych. Dzięki temu możliwe stało się wydobywanie nowych kategorii analitycznych dla rozumienia procesów tożsamościowych, egzystencjalnych i duchowych w życiu dorosłych.

W sferze społecznej praca podkreśla praktyczne znaczenie duchowości dla współczesnych dorosłych, wskazując na rosnące zapotrzebowanie na pozareligijne ścieżki rozwoju duchowego, które mogą stać się sposobem radzenia sobie z poszukiwaniem sensu, z kryzysami egzystencjalnymi oraz z odnajdywaniem głębszej, bardziej satysfakcjonującej i radosnej więzi ze światem. Wyniki badań mogą stanowić inspirację dla praktyki pedagogicznej, uwypuklając znaczenie rozwoju duchowego w procesie wspierania dorosłych w ich budowaniu harmonijnych relacji z otoczeniem, kształtowaniu tożsamości i samopoznaniu.

W końcowej części pragnę odnieść się do mojej podwójnej roli w projekcie badawczym. Z jednej strony przeszłam cały proces rozwoju duchowego tą samą metodą co osoby, z którymi przeprowadziłam wywiady, a z drugiej – podjęłam wysiłek naukowy i edukacyjny na poziomie

doktorskim prowadząc badania. Cechą charakterystyczną humanistycznych badań jakościowych jest to, że przemiana zachodzi nie tylko w osobach uczestniczących w badaniu lecz również w badaczce, dlatego postawiłam dodatkowe pytanie: W jaki sposób ja, jako badaczka, podczas procesu badawczego zmieniałam, ugruntowałam lub zreinterpretowałam własny system wartości, spojrzenie na świat, ludzi, siebie i Boga?

Moja osobista refleksja pozwoliła mi dostrzec, że w trakcie badań miało miejsce doświadczenie zapośredniczone, ponieważ wiele nauczyłam się z zamieszczonych biografii. Czerpiąc wiedzę zarówno z opowieści Narratorek i Narratorów, z części interpretacyjnej oraz z wielu teorii naukowych poznanych w toku badań, wzbogaciłam własne rozumienie siebie i otaczającego mnie świata. Doświadczenie to wpłynęło także na mój osobisty proces rozwoju duchowego i stało się źródłem istotnych przemian życiowych. W tym sensie potwierdziła się myśl P. Ricoeur'a o narracyjności jako przestrzeni pośredniczącej, dzięki której mogłam przejść i przekształcić swoje doświadczenie poprzez kontakt z historiami innych ludzi.

Poprzez osobistą, kilkuletnią praktykę metody ThetaHealing®, uzyskałam głębsze rozumienie języka, którym posługują się Narratorki i Narratorzy, dzięki temu potrafiłam uchwycić sens i przesłania zawarte w ich opowieściach biograficznych, tworzonych w perspektywie tej metody. Wsłuchanie się w opowieści osób, z którymi przeprowadziłam głębokie, osobiste wywiady, pozwoliło mi spojrzeć na metodę ThetaHealing® w nowy sposób, niejako ich oczami, co otworzyło dodatkową perspektywę poznawczą i poszerzyło moje osobiste rozumienie tej praktyki, za co jestem bardzo wdzięczna.

Przeprowadzone przeze mnie badania nad duchowością, zrealizowane w perspektywie narracyjnej, wnoszą pewien wkład w rozwój pedagogiki i andragogiki. Ukazałam, że narracje związane z rozwojem duchowym, stanowią cenne źródło wiedzy o poszukiwaniu sensu życia przez współczesnych dorosłych, o procesach uczenia się oraz o ich tożsamości. Żywię nadzieję, że w ten sposób poszerzyłam obszar badań andragogicznych o wymiar, który dotychczas pozostawał na marginesie refleksji pedagogicznej, do którego należy duchowość pozareligijna, przeżywana indywidualnie i osadzona w kontekstach biograficznych.

## 6. Bibliografia – wybrane pozycje

- Bauman Z.**, *Płynna nowoczesność*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2006.
- Bauman Z.**, *Ponowoczesność jako źródło cierpień*, Wydawnictwo Sic!, Warszawa 2011.
- Domańska E.**, *Luka paradygmatyczna we współczesnej humanistyce*, [w:] *Mody. Teorie i praktyki*, (red.) E. Winiecka, Wydawnictwo Poznańskiego Towarzystwa Nauk, Poznań 2018.
- Dubas E.**, *Auksologia andragogiczna. Dorosłość w przestrzeni rozwoju i edukacji*, „Rocznik Andragogiczny”, 2009.
- Dubas E.**, *Edukacja dorosłych w sytuacji samotności i osamotnienia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2000.
- Ecler-Nocoń B.**, *Wyprawa na górę Masłowa – rozważania o procesie wychowania*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2021.
- Emmons R.A.**, *Thanks!: How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*, Houghton Mifflin Company, New York 2007.
- Fabiś A.**, *Rozwój duchowy jako atrybut dojrzałości w starości*, [w:] *Duchowość jako kategoria egzystencji i transcendencji w starości*, (red.) A. Fabiś, A. Błachnio, „EXLIBRIS Biblioteka Gerontologii Społecznej”, 2015, nr 1.
- Fabiś A.**, **Błach A.**, *Duchowość jako kategoria egzystencji i transcendencji w starości*, „Ekslibris Biblioteka Gerontologii Społecznej”, 2015, nr 1.
- Freud Z.**, *Poza zasadą przyjemności*, Wydawnictwo Bellona, Warszawa 2024.
- Golonka-Legut J.**, *Uczenie się w perspektywie biograficzności. Perspektywa andragogiczna*, „Rocznik Andragogiczny” 2015.
- Golonka-Legut J.**, *Edukacyjny potencjał indywidualnego doświadczenia życiowego*, Oficyna Wydawnicza ATUT – Wrocławskie Wydawnictwo Oświatowe, Wrocław 2019.
- Heidegger M.**, *Bycie i czas*, PWN, Warszawa 2008.
- Honneth A.**, *Walka o uznanie. Moralna gramatyka konfliktów społecznych*, Zakład Wydawniczy Nomos, Warszawa 2012.
- Husserl E.G.A.**, *Idee czystej fenomenologii i fenomenologicznej filozofii. Księga pierwsza*. PWN, Warszawa 1975.
- Kaczmarek K.**, *Klasyczna teoria charyzmy Maxa Webera. Kilka problemów z empirycznym zastosowaniem*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2007.
- Każmierska K.**, *Wprowadzenie*, [w:] *Metoda biograficzna w socjologii ontologia tekstów*, (red.) K. Kazmierska, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2012.
- Każmierska K.**, **Waniek K.**, *Autobiograficzny wywiad narracyjny. Metoda – technika – analiza*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2020.
- Krishnamurti J.**, *Wolność Od Znanego*, Wydawnictwo Pusty Obłok, Warszawa 1992
- Marcuse H.**, *Człowiek jednowymiarowy*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1991.
- Melosik Z.**, *Pedagogika postmodernizmu*, [w:] *Pedagogika 1. Podręcznik akademicki, t. 1*, (red.) Z. Kwieciński, B. Śliwerski, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2003.
- Nowak-Dziemianowicz M.**, *Walka o uznanie w narracjach. Jednostka i wspólnota w procesie poszukiwania tożsamości*, Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, Wrocław 2016.
- Nowak-Dziemianowicz M.**, *Zaangażowane badania jakościowe – perspektywa autobiograficzna*, „Przegląd Badań Edukacyjnych”, 2017, nr 25.
- Nowak-Dziemianowicz M.**, *Szkoła jako przestrzeń uznania*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2020.
- Olearczyk T.**, *Samotność człowieka jako doświadczenie osobowe. Próba typizacji zjawiska*, „Teologia i Moralność”, 2022, nr 2.
- O’Sullivan E.**, *Bringing a perspective of transformative learning to globalized consumption*, „International Journal of Consumer Studies”, 2003, nr 27.

**Peng-Keller S., Winiger F., Rauch R.,** *The Spirit of Global Health. The World Health Organization and the "Spiritual Dimension" of Health, 1946–2021*, Oxford University Press, Oxford 2022.

**Ricoeur P.,** *Życie w poszukiwaniu opowieści*, „Logos i Ethos”, 1993, nr 2.

**Ricoeur P.,** *Hermeneutyka i nauki społeczne. Eseje o języku, działaniu i interpretacji*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 2025.

**Schütze F.,** *Trajektorie cierpienia jako przedmiot badań socjologii interpretatywnej*, [w:] *Metoda biograficzna w socjologii ontologia tekstów*, (red.) K. Kazimierska, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2012.

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

**Socha P.M.,** *Przemiana duchowa jako kluczowe pojęcie psychologii rozwoju człowieka*, „Psychologia Rozwojowa”, 2014, nr 3.

**Stęchły W.,** *Edukacja formalna wobec edukacji pozaformalnej i uczenia się nieformalnego. Analiza komplementarności instytucjonalnej w kontekście zintegrowanego systemu kwalifikacji*, Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa 2021.

**Stopińska-Pajak A.,** *Sąsiedzi u naszych drzwi – starość w perspektywie poruszonej mapy*, [w:] *W starzejącej się Europie... Konteksty sąsiedztwa i dialogu we współczesnym świecie*, (red.) Stopińska-Pajak A., Dacko-Pikiewicz Z., Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2018.

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

**Śliwerski B.,** *Współczesne teorie i nurty wychowania*, Impuls, Kraków 2015.

**Śliwerski B.,** *Pedagogika holistyczna. Studium z perspektywy metanauk społecznych*, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 2020.

**Taylor C.,** *Źródła podmiotowości Narodziny tożsamości nowoczesnej*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2023.

**Tyrała R.,** *Pozareligijna duchowość (polskich) niewierzących*, „Studia Humanistyczne AGH”, 2013, nr 3.

**UNESCO,** *Learning to be: A holistic and integrated approach to values education for human development*, UNESCO Asia and Pacific Regional Bureau for Education, Bangkok 2002.

**Walulik A.,** *Edukacyjne wspomaganie dorosłych w refleksji nad życiem*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2012.

**Weber M.,** *Socjologia religii. Dzieła zebrane. Etyka gospodarcza religii światowych*, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2006.

World Health Organization, *Spiritual well-being in health and disease*, WHO Technical Report Series Geneva 1984.

<https://www.uil.unesco.org/en> [data dostępu: 12.02.2026].