

DR LISA MILLER

# Czy dzieci powinny wierzyć w Boga?

*Jak wiara może  
zbudować  
**tożsamość dziecka,**  
 **pewność siebie**  
i stworzyć  
**trwały fundament**  
dorosłego życia*



**NOWA METODA WYCHOWAWCZA**

DR LISTA MILLER

TERESA BAKER

# Czy dzieci powinny wierzyć w Boga?

*Jak wiara może  
zbudować  
**tożsamość dziecka,**  
 **pewność siebie**  
i stworzyć  
**trwały fundament**  
dorosłego życia*



---

PRZEŁOŻYŁA: Katarzyna Wąsala

---

 **SAMSARA**

Tytuł oryginału:  
*The Spiritual Child: The New Science on Parenting  
for Health and Lifelong Thriving*

Redaktor prowadzący: Juliusz Poznański

Redakcja: Marta Pustuła  
Korekta: Irena Piecha  
Projekt okładki: Krzysztof Kibart, [www.designpartners.pl](http://www.designpartners.pl)  
Skład: [skladigrafika@gmail.com](mailto:skladigrafika@gmail.com)

THE SPIRITUAL CHILD:  
THE NEW SCIENCE ON PARENTING FOR HEALTH AND LIFELONG THRIVING  
Text Copyright © 2015 by Lisa Miller  
All rights reserved  
Published by arrangement with St. Martin's Press, LLC  
175 Fifth Avenue  
New York, N.Y. 10010  
[www.stmartins.com](http://www.stmartins.com)

Copyright © 2016 for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus  
Copyright © for Polish translation by Katarzyna Wąsala

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I  
Białystok 2016  
ISBN: 978-83-63965-09-9



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:  
[www.facebook.com/illuminatiopl](http://www.facebook.com/illuminatiopl)

 **SAMSARA**

WYDAWNICTWO SAMSARA

E-mail: [wydawnictwo@illuminatio.pl](mailto:wydawnictwo@illuminatio.pl)

Dział handlowy: [zamowienia@illuminatio.pl](mailto:zamowienia@illuminatio.pl)

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie [www.illuminatio.pl](http://www.illuminatio.pl)

# Spis treści

Wstęp.....	9
------------	---

## CZĘŚĆ I. DZIECIŃSTWO

ROZDZIAŁ 1	Przyrodzone prawo. Stworzeni do duchowości .....	33
ROZDZIAŁ 2	Nauka o duchowym mózgu .....	63
ROZDZIAŁ 3	Skinienie. Międzypokoleniowa transmisja duchowego zestrojenia .....	93
ROZDZIAŁ 4	Dusza przybywa .....	117
ROZDZIAŁ 5	Pole miłości. Tworzenie przestrzeni duchowego rodzicielstwa .....	153
ROZDZIAŁ 6	Pierwsza dekada. Edukacja serca i rozumu .....	181
ROZDZIAŁ 7	Sześć filarów duchowych .....	201

## CZĘŚĆ II. OKRES DOJRZEWANIA I TO, CO DALEJ

ROZDZIAŁ 8	Okno przebudzenia. Nauka o duchowości w okresie dojrzewania .....	231
ROZDZIAŁ 9	Poszukiwanie. Dążenie nastolatka do odkrycia powołania, sensu i celu życia .....	261

ROZDZIAŁ 10	Depresja rozwojowa i duchowe przebudzenie. Epidemia cierpienia wśród zdrowych nastolatków . . .	299
ROZDZIAŁ 11	Leczenie odłączonego ducha. Dwa portrety młodzieżowej walki o duchową pełnię . . . . .	331
ROZDZIAŁ 12	Rodzicielstwo. Duchowe przebudzenie . . . . .	351
ROZDZIAŁ 13	Siedem dobrych rad. Szanse dla duchowego rodzicielstwa . . . . .	365
Podziękowania . . . . .		387
Przypisy . . . . .		391

*Dla Isaiaha, Leah i Lili*  
*- z miłością*

# Wstęp

Nauka jest lupą, która pozwala zobaczyć i zrozumieć niemal wszystko; jak się okazuje, także duchowość. Jest w szczególności potężnym narzędziem odszyfrowywania tego, co nie jest postrzegalne gołym okiem – co czyni ją jeszcze bardziej wartościową, gdy poszukujemy namacalnych dowodów na opisanie naszej relacji ze sferą w swojej istocie niematerialną.

Jestem psycholog kliniczną, dyrektorem zakładu psychologii klinicznej w Teachers College na Uniwersytecie Columbia oraz jedną z osób, które przyczyniają się do coraz szerszego eksplorowania dziedziny duchowości i psychologii, zdrowia psychicznego i rozkwitu (ang. *thriving*). Mój zespół przeprowadził liczne badania i opublikował wiele artykułów naukowych na temat rozwoju duchowości u dzieci, młodzieży i dorosłych. Często podczas wykładów, które prowadzę w różnych zakątkach kraju, rodzice mnożą opowieści o tym, jak ich dzieci opiekują się młodszym rodzeństwem lub starszymi dziadkami, rozmawiają ze zwierzętami czy odśpiewują modlitwy. „Dzieci są takie uduchowione” – komentują te zachowania. Czasami w trudnych, kryzysowych sytuacjach w rodzinie to właśnie dzieci okazują mądrość i zrozumienie znacznie trafniej niż otaczający je pogrążeni w smutku, przytłoczeni okolicznościami doro-

śli. Takie chwile dają zaledwie mały wgląd w głęboką, fundamentalną rzeczywistość dzieciństwa. Jako naukowiec widzę w dziecięcej duchowości potężną prawdę, niezaprzeczalną, a zarazem dziwnie nieobecną w głównym prądzie naszej kultury. Stwierdzenie „dzieci są takie uduchowione” to nie tylko anegdota albo opinia, moja czy też kogokolwiek innego. To naukowo potwierdzony fakt.

Kiedy zaczęłam pracę w charakterze badaczki klinicznej piętnaście lat temu, koncentrując się na badaniach duchowości w ochronie zdrowia, zetknęłam się z ogromną dawką sceptycyzmu, bezceremonialnym odrzuceniem i drzwiami systematycznie zatrzasowanymi przed nosem podczas prezentacji w szkołach medycznych. Z początkiem nowego tysiąclecia w naukach społecznych i medycznych wciąż istniały silne uprzedzenia wobec duchowości i religii – stanowiących dla mnie dwa oddzielne pojęcia. Szybko nauczyłam się oczekiwać powątpiewających, a czasem lekceważących uwag w stylu: „Duchowość to nie psychologia”, „Skąd weźmie pani pieniądze na takie badania?” lub „Czy to to samo, co modlitwa w szkołach publicznych?” (która oczywiście nie ma nic wspólnego z badaniami duchowości w ochronie zdrowia). Raz na jakiś czas pojawiał się jednak przebłysk zainteresowania, a czasem wręcz palącej ciekawości. Te rzadkie reakcje pochodziły od moich bohaterów, wybitnych naukowców tej dziedziny, cechujących się zachłanną ciekawością i śledzących wyniki najnowszych badań.

Dane dotyczące duchowości były z początku nieliczne, jednak istniejące dane dawały tak wyraźny sygnał, że nie można było zignorować ich i uznać za niegodne zainteresowania i dociekań badaczy. Tu właśnie rozpoczęła się moja naukowa podróż, która przerodziła się w życiowe powołanie: badania nad naszą wrodzoną, naturalną duchowością jako podstawą zdrowia psychicznego i dobrostanu (ang. *wellness*), a zwłaszcza nad jej rozwojem w pierwszych dwóch dekadach naszego życia. Wraz z kilkoma zespołami badawczymi z całego kraju rozpoczęliśmy tworzenie nowej dziedziny duchowości, zdrowia psychicznego i rozkwitu. Obszerne, przełomowe studia, postępują-



ce rozumienie działania mózgu, neuroobrazowanie, długie wywiady z setkami dzieci i rodziców, studia przypadków i obszerny materiał anegdotyczny, stanowiące efekty naszej pracy, pokazują, że:

- \* Duchowość jest niewykorzystanym źródłem wiedzy o ludzkim rozwoju, sprężystości psychicznej i chorobie, zdrowiu i leczeniu. Brak wsparcia rozwoju duchowego dzieci przyczynia się do alarmujących statystyk cierpienia emocjonalnego i ryzykownych poczynań u dzieci i młodzieży. Wiedza o rozwoju duchowym zmienia współczesne postrzeganie szybko rosnącej liczby odnotowanych przypadków depresji, uzależnień i uzależniających zachowań oraz innych problemów zdrowotnych.
- \* Świadomość rozwoju duchowego tworzy możliwość przygotowania nastolatków do ważnej wewnętrznej pracy nad sobą, potrzebnej do indywidualizacji, rozwoju tożsamości, emocjonalnej sprężystości psychicznej, charakteru, sensownej pracy i budowania zdrowych związków międzyludzkich. Duchowość stanowi oś organizującą życie wewnętrzne w jego drugiej dekadzie, pobudzającą nastolatków do osiągnięcia dorosłości mającej sens i cel, rozkwitu i świadomości.
- \* Rozwój duchowy we wczesnych latach życia przygotowuje młodzież do skuteczniejszego radzenia sobie z przewidywalnie trudnymi i potencjalnie dezorientującymi pytaniami egzystencjalnymi, przez które proces dojrzewania staje się tak głębokim wyzwaniem dla nastolatków (i ich rodziców). Rozwój duchowy jest też korzystny dla ochrony zdrowia – zmniejsza ryzyko depresji, uzależnienia, agresji i ryzykownych zachowań, włączając w to fizyczne podejmowanie ryzyka i seksualność pozbawioną intymności emocjonalnej.
- \* Jesteśmy biologicznie zaprogramowani do duchowej łączności. Rozwój duchowy to dla naszego gatunku imperatyw biologiczny i psychologiczny od urodzenia. Wrodzone zestrojenie

duchowe małych dzieci – inaczej niż pozostałe aspekty rozwoju, takie jak język czy poznanie – jest od początku kompletne i zaplanowane przez naturę, by przygotować dziecko na wiele dekad wprzód, w tym także na wymagający proces rozwojowy dojrzewania.

- \* W pierwszej dekadzie życia dziecko czyni postępy w procesie integracji swojej duchowej wiedzy z innymi rozwijającymi się możliwościami, w tym rozwojem poznawczym, fizycznym, społecznym i emocjonalnym, wszystkimi kształtującymi się w relacjach z rodzicami, krewnymi, rówieśnikami i społecznością. Bez wsparcia i zachęty do rozwijania tego aspektu duchowe zestrojenie dziecka ulega degradacji i zostaje rozczłonkowane w trybach ograniczonej kultury materialnej.
- \* Nauka o duchowości umożliwia nam zobaczenie dojrzewania w nowej, przydatniejszej i bardziej obiecującej perspektywie: uniwersalna rozwojowa burza podczas dojrzewania, dotychczas postrzegana jako ciężka przeprawa ku psychicznej i emocjonalnej dorosłości, może być teraz rozumiana pełniej, również jako podróż przez konieczny duchowy wzrost i poszukiwanie. Takie zjawisko rozwojowe widoczne jest w każdej kulturze, a badania wykazują istnienie klinicznych i genetycznych dowodów na młodzieżową burzę duchowego przebudzenia.
- \* Rodzice i dzieci dzielą równoległy łuk rozwojowy, w którym potrzeba i tęsknota dziecka do duchowych poszukiwań spleta się w czasie z podobną fazą poszukiwań w dorosłym życiu. Dla dzieci i rodziców poczucie sensu życia i wzajemnej więzi często prowadzi do duchowego odkrycia siebie. Ten wzajemny napęd oznacza, że fazy poszukiwań dorosłego i dziecka mogą się wzajemnie wspierać i rozbudzać. Potomstwo może stać się dla nas impulsem do duchowych odkryć, naszą muzą lub przewodnikiem, a czasami nawet źródłem oświecenia.

Biorąc pod uwagę powyższe odkrycia, możemy wyobrazić sobie, do jakiego kryzysu prowadzi zaniedbanie rozwoju duchowego dziecka lub odrzucenie jego duchowej ciekawości i dociekliwości. Jednocześnie szereg czynników – od kulturowych, przez ideologiczne, aż do technologicznych – sprawia, że rodzice czują się niekomfortowo, są niechętni lub obawiają się podejmować duchowe poszukiwania ze swoimi dziećmi. Dziś, w kulturze, w której często dominują toksyczne wartości, takie jak olbrzymie pieniądze, pusta sława i cynizm, nasze dzieci bardziej niż kiedykolwiek potrzebują, byśmy wsparli je w każdym wieku w dążeniu do życia opartego na duchowych fundamentach – i odkryli lub umocnili własne.

### Naturalna duchowość jest najstarszą – i najnowszą – wielką ideą dla rodziców i dzieci

Historia psychologii i rodzicielstwa w XX i początkach XXI wieku może być postrzegana jako seria wielkich idei, które ukształtowały kulturowe rozumienie psychologicznego „ja”, naszego i naszych dzieci. Nowa wielka idea to dla rodziców moment olśnienia w rodzaju: „Tak, zawsze czułem, że coś musi być na rzeczy. Teraz wiem, że to prawda” albo „Byłem niemal pewien, że coś się dzieje. Teraz to jasne”, czasami też „Nie miałem pojęcia!”. Podpierane nauką wielkie idee pokazują rodzicom nowe sposoby wspierania i motywowania dzieci poprzez dotychczas nietknięte, łatwo dostępne zasoby.

Wielką ideę dla rodziców definiuje się ze względu na trzy składowe. Po pierwsze, jest nam uświadamiana przez najnowocześniejszą naukę. To, co mogliśmy wcześniej intuicyjnie przeczuwać, ale czego nie widzieliśmy dotąd wyraźnie, zyskuje naukowe potwierdzenie. Po drugie, prezentują ją naukowcy jako mającą wpływ na dobrostan naszego dziecka, jego wewnętrzne bogactwo i sukces (potencjalnie zwiększającą je diametralnie). Po trzecie, wielka idea określa konkretne sposoby, którymi rodzice mogą wspomagać rozwój i wspierać młodego człowieka.

Do wielkich idei ubiegłego wieku zalicza się *psychologię pozytywną* Martina Seligmmana, która zrewolucjonizowała nasze rozumienie szczęścia i rozkwitu. Seligman pokazał, że te odczucia są nie tyle częścią naszego wrodzonego temperamentu, ile raczej mogą uczestniczyć w kształtowaniu się i uczeniu. Okazało się, iż optymizmu można się też nauczyć<sup>1</sup>, nie trzeba się z nim urodzić – kolejna wielka idea, która wprowadziła refleksje psychologii pozytywnej do rodzin, szkół i społeczności. Peter Salovey, rektor Uniwersytetu Yale, rozwinął pojęcie inteligencji emocjonalnej (EQ)<sup>2</sup> i uchwycił w systematycznych badaniach nasze intuicyjne przeświadczenie, że niektórzy lepiej radzą sobie w relacjach międzyludzkich – cechę, której wpływ na osiągnięcie sukcesów przewyższa wpływ badanego dawniej wysokiego ilorazu inteligencji (IQ). Dean Hamer, uczony z Narodowego Instytutu Zdrowia (National Institute of Health), zwrócił uwagę na genetyczne determinanty ludzkich zachowań<sup>3</sup>. Dyskusja o zaprogramowanych genetycznych uwarunkowaniach osobowości dziecka pokazała rodzicom, że to, co dawniej postrzegano jako wybór, na przykład orientacja seksualna, może być określone przez geny. W ostatnim czasie Carol Dweck ujawniła dwa diametralnie różne typy sposobów myślenia<sup>4</sup>, wynikające z różnych metod chwaleń dzieci przez rodziców: tego, w którym nagradza się proces uczenia (*learning goals*) i zadaniowego, w którym nagradza się efekt (*performance*). Ten drugi powoduje u dzieci zwiększenie podatności na niepokój i skłonność do tzw. zamrożenia. Te wielkie idee umożliwiają nam czystsze spojrzenie na nasze dzieci, ich głębsze zrozumienie siebie i lepsze uświadomienie roli naszej, rodziców, w osiągnięciu przez nie pełnego potencjału.

Wierzę, że nowa, naukowo zdefiniowana dziedzina nauk humanistycznych, którą nazywam naturalną duchowością, jest kolejną wielką ideą dla rodziców. Możemy przenieść teraz nowe wyniki badań na temat relacji duchowości i zdrowia, szczęścia i rozkwitu na rozumienie rozwoju dziecka i rodzicielstwa. Nasze odkrycia wskazują naturalną duchowość jako jedną ze zdolności ludzkich – tak jak powszechnie znane jako ludzkie zdolności EQ czy IQ – i łączącą się ściśle z życiowym sukcesem i satysfakcją.

Wiemy już, że wewnętrzny duchowy kompas stanowi wrodzoną, konkretną zdolność i, tak jak EQ, część naszego biologicznego wyposażenia. Ma biologiczne podstawy, które można rozwijać. Są na to twarde, bezdyskusyjne i ściśle naukowe dowody.

Nasze dzieci mają wrodzoną duchowość, która jest największym źródłem ich psychicznej sprężystości jako istot ludzkich, a my, rodzice, możemy wspierać rozwój duchowy naszych dzieci. Nasze rodzicielskie wybory w pierwszych dwudziestu latach życia potomstwa wpływają na ten rozwój na wszystkie dalsze lata. Naturalna duchowość wydaje się istotnie najważniejszym czynnikiem wpływającym na zdrowie i możliwość rozkwitu dzieci.

## Jak rozumiem pojęcie duchowości w tej książce

Jeśli chcemy zrozumieć, jak ważna jest duchowość w życiu dziecka, musimy najpierw przyswoić sobie, co dokładnie oznacza „duchowość”. Badania wykazują wyraźną różnicę pomiędzy ścisłą przynależnością do konkretnego wyznania religijnego a osobistą duchowością – ta druga koncentruje się na „wewnętrznym odczuwaniu żywej relacji z wyższą siłą (Bogiem, naturą, duchem, Wszechświatem, stwórcą lub jakkolwiek nazwiemy tę bezwzględnie kochającą i prowadzącą życiową siłę)”. Ta perspektywa może się wydawać jasna i oczywista, ale przyjęcie jej zajęło środowiskom naukowym prawie dwa dziesięciolecia.

Przez lata badacze poszukiwali precyzyjnej definicji duchowości jako pojęciowo niezależnej od religii, co doprowadziło do powstania wielu zróżnicowanych formuł. Jedna z nich brzmiała na przykład: „to, co daje pokój, sens i transcendencję”. Inna: „świadomość, że jestem częścią czegoś większego niż ja sam”. Każda z definicji była na swój sposób prawdziwa, ale żadna z nich nie odnosiła się do duchowości wszystkich ludzi, żadna nie znajdowała też poparcia w kontekście naukowym. W końcu dyskusja wyczerpała się, a ograniczenia tego przedsięwzięcia zostały biernie lub milcząco przyjęte, podczas gdy naukowcy zajęli się bardziej praktycznym aspektem: badaniami nad korzyściami płynący-

mi z duchowości. Te prace cierpiały jednak z powodu braku jednorodnego podejścia zespołów badawczych.

W 1997 roku w „American Journal of Psychiatry” opublikowany został artykuł<sup>5</sup> stanowiący punkt zwrotny, udowadniający istnienie bardzo korzystnego wymiaru duchowości o pochodzeniu raczej empirycznym niż teoretycznym: osobistej relacji z transcendentnym bytem.

W badaniach dotyczących religii i zdrowia psychicznego u bliźniąt, prowadzonych przez psychiatrę i epidemiologa genetycznego Kennetha S. Kendlera wraz z zespołem, zwrócono uwagę na religię w porównaniu z duchowością wśród prawie dwóch tysięcy dorosłych bliźniąt. Wykazano statystycznie, że w życiowym doświadczeniu ludzi osobista duchowość jest pojęciem odrębnym od przynależności religijnej czy wyboru konkretnego wyznania.

Zamiast tego duchowość została zaprezentowana jako *poczucie bliskiej osobistej relacji z Bogiem (lub naturą, Wszechświatem czy innym terminem stosowanym przez badanych wobec wyższej siły) i istotne źródło codziennego przewodnictwa*. Stopień, w jakim badani przynależeli do wyznań, okazał się oddzielnym zestawem przekonań i doświadczeń. Nie chcę przez to powiedzieć, że religia i duchowość nie są nigdy powiązane. Wielu ludzi właśnie poprzez wierzenia i praktyki ich własnej religii buduje swoją więź z Bogiem. Dla innych jednak te dwa rodzaje doświadczeń są zupełnie niepowiązane, a silna duchowość może występować oddzielnie od religii. Dla ogółu populacji osobista duchowość i konkretna przynależność religijna korelują zaledwie średnio, co oznacza, że niektórzy odnajdują duchowość w religii, podczas gdy inni znajdują ją gdzieś indziej. W badaniach Kendlera *duchowość nie korelowała znacząco z konkretną religią*; osoby głęboko uduchowione można znaleźć pośród wyznawców wszystkich religii, a także pośród ludzi niezwiązanych z żadnym wyznaniem. Ustaliwszy te rozróżnienia, nauka zidentyfikowała decydujący i cenny wymiar duchowości, a naukowcy mogli przystąpić do badania jej wpływu na dobry stan zdrowia, dobrostan psychiczny, spełnienie i sukces.

Naukowcy empiryczni we wnioskach z badań nad młodzieżą określili też w sposób metodyczny, czym *nie* jest osobista duchowość. Sta-

tystycznie nie koreluje ona ze ścisłą przynależnością do wyznania lub wiary bez poczucia osobistego wyboru lub posiadania. Nasze własne badania, których wyniki zostały opublikowane w czasopiśmie „Journal of Adolescent Health”<sup>6</sup> Towarzystwa Zdrowia i Medycyny Młodzieży (Society for Adolescent Health and Medicine), pokazują, że sztywne przywiązanie do wiary bez uświęconej osobistej relacji bardzo różni się od naturalnej duchowości i często łączy z niebezpiecznymi, lekkomyślnymi zachowaniami, włączając w to niezabezpieczoną, ryzykowną i często graniczącą z przemocą aktywnością seksualną. Ponadto w „Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry” opublikowałam dowody na to, że o ile osobista religijność silnie zabezpiecza przed ciężkimi uzależnieniami, sztywne przywiązanie do wiary bez poczucia uświęconej relacji już tego zabezpieczenia nie daje<sup>7</sup>.

Dla młodzieży, która rozwija mocny duchowy kompas poza tradycją religijną, a także tych, którzy czynią to wewnątrz tradycji religijnej, duchowość przejawia się jako wewnętrzna świadomość lub poczucie związku z wyższą siłą. Proces jej rozwoju w tradycji religijnej jest tak samo osobisty i kosztuje tyle samo inicjatywy i ciężkiej pracy, co poza nią. Nawet gdy nastolatek korzysta z przewodnictwa religijnej tradycji, znaczenie poszczególnych nauk musi być nadal wydobywane na głęboko osobistym poziomie, by korzyści z nich były odczuwane. Pamięciowe opanowanie zasad wiary bez osobistego zaangażowania nie wystarcza. Dla niektórych młodych ludzi kwestionowanie duchowych założeń jest konieczne do poczucia posiadania. I w końcu, pozostali rozwijają osobistą duchowość poprzez intensywne i często pełne żarliwej modlitwy pogłębianie wiary. To, co nadaje duchowości znaczenie we wszystkich tych przypadkach, to osobisty wybór i poczucie posiadania.

Zatem nawet gdy zorganizowane religie mogą odgrywać oczywistą rolę w rozwoju duchowym, podstawowa siła, która napędza osobistą duchowość, jest wrodzona, biologiczna i rozwojowa: najpierw to wrodzona zdolność do transcendentnego połączenia, następnie bodziec rozwojowy, by uczynić je własnym, i w efekcie głęboka osobista więź z transcendentnym bytem (naturą, Bogiem lub uniwersalną siłą).

## Jak dotrzeć tam z miejsca, w którym jesteśmy?

W jaki sposób stajemy się uduchowieni? Jak właściwie pojawia się osobista duchowość? Oczywiście każdy z nas ma swoją własną historię, ale ta książka podejmuje owo pytanie w sposób akademicki. To, co nauka może jeszcze dać naszej kulturze, to wspinała historia kształtowania się duchowości, która sięga do dzieciństwa i okresu dojrzewania. Jakie znaczenie ma duchowość dla dzieci i młodzieży? Jaka jest ścieżka rozwojowa duchowości? Czy istnieje optymalne okno możliwości – czas, w którym energia rozwojowa łączy się, dążąc do postępu? Jak rodzice mogą budować w swoim dziecku silne poczucie duchowości, które pójdzie z nim w dorosłość?

Te pytania powinny stanowić dla rodziców palące kwestie, jako że badania wskazują, iż występowanie poczucia duchowości u dorosłych jest znacznie łatwiejsze i bardziej prawdopodobne, jeśli wykształcili je w dzieciństwie i okresie dojrzewania. Kształtowanie duchowości stanowiło dawniej element dominującej kultury w Stanach Zjednoczonych w takim stopniu, że wewnętrzny proces rozwoju duchowego często umykał uwadze. Wedle aktualnych badań w pierwszej połowie XX wieku większość rodzin była do pewnego stopnia religijna. Pomijając osobiste preferencje, nasza szersza kultura zawierała pewne religijne założenia, niektóre wplecione w historię, inne w codzienne życie naszych społeczności. Przez wiele pokoleń oznaczało to, że nawet jeśli rodzice nie zaszczyli w dzieciach żadnego poczucia duchowości, jakiś rodzaj świadomości duchowej był przekazywany – zakorzeniony – w kulturze.

Według dzisiejszych sondaży niekwestionowany udział założeń religijnych w kulturze w dużym stopniu minął. Znaczny procent kilku pokoleń współczesnych rodziców – ludzi pomiędzy dwudziestym piątym a pięćdziesiątym rokiem życia – był wychowany bez otwartego zaangażowania czy nauczania duchowego w domu<sup>8</sup>. To oznacza, że spora liczba osób będąca obecnie w tym wieku została wychowana bez duchowej struktury, społeczności, rozmów czy nauk, a często też bez żadnej duchowej praktyki: podsumowując, bez żadnych niezbędnych



elementów rozwijania duchowej rzeczywistości, czy byłaby to wiara w najwyższego stwórcę, czy też umiejętność dokonywania wyborów w oparciu o duchowe zasady. Innymi słowy, wraz ze spadkiem zaangażowania w tradycyjne praktyki religijne w latach 60. i 70. XX wieku zostało wychowane pokolenie pozbawione implicytnej świadomości związku pomiędzy duchowością i dobrostanem. Dziś więcej niż jedna trzecia młodych dorosłych (w wieku od osiemnastu do dwudziestu czterech lat) deklaruje w ankietach „brak religii”<sup>9</sup>. Dwie trzecie Amerykanów – tak związanych, jak i niezwiązanych z religią – twierdzi, że nauki wszystkich wyznań tracą swój wpływ na amerykańskie życie<sup>10</sup>. Tam, gdzie dawniej tło dla kultury stanowiła zorganizowana religijność, dziś widzimy raczej wyblakłe płótno. Stanowi to dla duchowości wielkie wyzwanie – i wielką szansę.

Zacznijmy od wyzwania. Niektórzy rodzice zakładają, że ich dzieci same rozwiną w sobie więź z duchowością, jeśli mają do tego naturalną skłonność. Ci rodzice nie są ani za, ani przeciwko. Po prostu nie czują się w to zaangażowani. Dla innych matek i ojców duchowość może być uważana za odpowiedni temat rozmów wyłącznie w granicach miejsca kultu. Dla nich to zagadnienie warte dyskusji wyłącznie wtedy, gdy chodzi o święta czy rytuały przejścia. Jeszcze inni rodzice postrzegają duchowość jako coś nieistniejącego lub nieistotnego; niektórzy są ateistami lub agnostykami, którzy czynnie albo biernie przekazują swoje poglądy dzieciom. Są też rodzice zaangażowani religijnie, skoncentrowani na wychowywaniu uduchowionych dzieci, mogą jednak docenić pewne wsparcie ze strony nauki. Na końcu pozostała nam większość rodziców, których obchodzi duchowość ich dzieci, ale nie czują się kompetentni, by wspomagać jej rozwój. Odnoszą wrażenie, że brak doświadczeń duchowych z okresu własnego dzieciństwa nie dał im wzorca rozpoznawania i wspierania duchowości u swoich dzieci. Obawiają się, że skoro sami nigdy nie odpowiedzieli na wielkie pytania, nie powinni przekazywać potomstwu swoich mętnych odpowiedzi. Te osoby często bardzo jasno potrafią określić, dlaczego nie wdają się w duchowe dyskusje z dziećmi:

„Nie chcę dzielić się swoimi przekonaniami na temat spraw duchowych, bo sam nie jestem pewny. Mógłbym powiedzieć coś, co sprowadzi moje dziecko na manowce”.

„Nie wierzę w nic, naprawdę, oprócz ludzkiej dobroci. Choć chciałbym wierzyć, że jest coś więcej. Czuję się, jakbym jechał na wielkiej bujdzie”.

„Nie chcę wywołać u moich dzieci uprzedzeń swoimi przekonaniami; wolalbym dać im możliwość wyboru, kiedy dorosną”.

„Po prostu nie wiem, jak to przekazać. Właściwie nie ma nic dla rodziców, którzy chcieliby rozmawiać z dziećmi o duchowości, oprócz religii. Tylko że nie jestem religijną osobą i nie podobał mi się sposób, w jaki mnie uczono religii”.

Jako rodzice posiadający podobne odczucia możemy unikać rozmów i zniechęcać dzieci (aktywnie lub milcząco) do dzielenia się ich duchowymi pytaniami, przemyśleniami i doświadczeniami. Wszystkie przywołane rodzicielskie wyjaśnienia, dlaczego uciekają od tego tematu, są zrozumiałe i powszechne. Są też jednak niesłuszne. W danym momencie nasze uchylenie się od rozmowy może wydawać się nieznacznym zboczeniem z kursu, ale na dłuższą metę jest w stanie wykołcić ważny proces rozwojowy naszych dzieci. Zrozumieją one, że ich duchowość to dla nas nieważna sprawa, nie warto do niej dążyć, być może nawet nie jest prawdziwa. Badania wykazują, że decyzja rodzica o tym, jak podejść do problemu duchowości dziecka, to gra o wysoką stawkę z konsekwencjami na całe życie. Studia nad młodzieżą, której rodzice mają uduchowioną osobowość, wskazały, że właściwy udział opiekunów – taki, jak opisany na dalszych stronach – może stworzyć lub przełamać rozwój dojrzewającej duchowości i wpłynąć na zdrowie fizyczne i psychiczne dziecka na całe życie.

Drugie przesunięcie kulturowe zwróciło naszą uwagę na potrzebę duchowego zakorzenienia przedszkolaków i uczniów. Dzieciństwo staje się

coraz bardziej naznaczone rywalizacją, począwszy od restrykcyjnej rekrutacji do żłobków i na zajęcia pozaszkolne aż po dostawanie się do college'u. Rodzice czują ogromną presję, by nadać swoim dzieciom konkurencyjność. W efekcie kultura rodzicielstwa koncentruje się niemal wyłącznie na osiągnięciach. Wyścig zaczyna się wcześniej, od wyboru właściwej, najlepiej stymulującej poprawny rozwój karuzeli z pozytywką do łódeczka, odpowiednich zabawek, filmów, gier i programów komputerowych, które obiecują ukształtowanie grzecznego niemowlaka, a potem dziecka – bystrzejszego, zdrowszego, pod każdym względem przewyższającego średnią. Niedługo później kluby studenckie, podróże, sporty, dodatkowe lekcje i wypchane plany zajęć przejmują kontrolę nad życiem naszych dzieci, a w konsekwencji także naszym. Pierwotny środek do osiągnięcia celu – rozwinięcia umiejętności, pogłębienia wiedzy i radości płynącej z osobistego spełnienia i osiągnięć – stał się celem samym w sobie.

Poważne spowolnienie gospodarcze miało katastrofalny wpływ na sytuację finansową wielu rodzin. Od tego czasu zdajemy sobie sprawę, że właściwy start – wszystkie te strategie współzawodnictwa, materialny ekwipunek i osiągnięcia – nie dają gwarancji sukcesu, bezpieczeństwa czy prawdziwej satysfakcji. Co więcej, żyjemy w świecie dręczonym przez katastrofy naturalne, wojnę i przemoc, brak bezpieczeństwa na rynku pracy, gorzkie potyczki polityczne i religijne czy obawy przed globalnym ociepleniem. Nie jest niespodzianką, że według sondażu Instytutu Fetzera z 2010 roku 91 procent Amerykanów wierzy, iż świat staje się coraz bardziej przerażający i pełen przemocy<sup>11</sup>.

Jeśli zatem sukces materialny i stabilność są obecnie bardziej problematyczne, co mogą zrobić rodzice, by wzmocnić sprężystość psychiczną i pozytywne poczucie wartości w swoich dzieciach? Dla niektórych ten czas stał się okazją do przemyślenia swoich wyborów i w pewnych wypadkach przyjęcia idei, że spełnienie w życiu osiąga się poprzez poczucie sensu i celowości w wymiarze duchowym, a nie dzięki lepszemu komputerowi, najnowszemu modelowi samochodu i większemu majątkowi. Problem tkwi w niewiedzy rodziców o tym, od czego zacząć, by przekazać tę myśl swoim dzieciom.

Ostatnimi czasy zdarza mi się słyszeć wiele niewierzących osób, mówiących: „choć nie jestem religijny, jestem jednak dość mocno uduchowiony – na swój sposób”. Istotnie, wraz ze starzeniem się populacji ludność Stanów Zjednoczonych jako całość zdaje się przeobrażać w bardziej uduchowione społeczeństwo. W 2010 roku Instytut Fetzera ustalił, że 60 procent dorosłych uznało się za bardziej uduchowionych niż pięć lat wcześniej<sup>12</sup>. Ponadto 75 procent Amerykanów stwierdziło, że uduchowienie pomaga w rozwiązywaniu nieporozumień. Badanie Instytutu Gallupa „Religion and Social Trends” pokazało z kolei, iż więcej niż 90 procent Amerykanów modli się i wierzy w najwyższego Stwórcę<sup>13</sup>. Niemniej ci sami dorośli, którzy rozumieją potrzebę duchowości we własnym życiu, nie zdają sobie sprawy z rodzącej się duchowej świadomości swoich dzieci i są bezradni wobec tego, jak mogliby pomóc im nawiązać z tą świadomością kontakt. W swojej pracy odkrywam, że wielu rodziców po prostu nie wie, jak rozmawiać ze swoimi pociechami o zagadnieniach duchowych. Wierzę jednak – a ta książka pokaże – że bezwzględnie powinni próbować. Muszą zaangażować się w wyłaniającą się duchowość swoich dzieci.

Tu właśnie kryje się szansa. Wiele matek i ojców mówiło mi, że czują się bezradni wobec braku konkretnej wiedzy i wiarygodnej nauki. Mamy książki, blogi, źródła internetowe i innych medialnych doradców od niemal każdej dziedziny rodzicielstwa, ale nie stworzono takiego źródła w przypadku duchowości. Napisałam *Czy dzieci powinny wierzyć w Boga?* po to, by wypełnić tę lukę wiedzą opartą na rzetelnych artykułach naukowych publikowanych w recenzowanych czasopismach, które nie są jeszcze łatwo dostępne dla szerokiej rzeszy czytelników.

Opieram się na założeniu, że dobrzy rodzice mogą błyskawicznie stać się duchowo zaangażowanymi opiekunami na swoich warunkach, czerpiąc z własnej wiedzy i indywidualnych duchowych zasobów. Celem tej książki jest stanie się twoim przewodnikiem w refleksji nad duchową ekspresją i świadomością twojego dziecka oraz pomocą we wspieraniu i stymulowaniu jego duchowego rozwoju poprzez aktywne, pozytywne zaangażowanie.

Oprócz bycia naukowcem i nauczycielem akademickim, jestem też matką trojga fantastycznych dzieci w wieku jedenastu, trzynastu i czterem lat. Na co dzień żyję w dwóch światach – uniwersyteckim i rodzinnym. Jakkolwiek najbardziej zależy mi na uduchowionym rodzicielstwie, mam też inne, bardziej tradycyjne, ambicjonalne cele dla swojego potomstwa, tak jak większość rodziców. Tak, znam zasady akademickiej gry o sukces i gram w nią dobrze. Ja i mój mąż spędzamy codziennie w samochodzie po trzy godziny, żeby nasze dzieci mogły uczęszczać do szkoły znanej z programu opartego o podejście *whole child*\* i z akademickiego rygoru. Dbam o to, by moje dzieci znalazły się w pociągu piątkowiczów, którym pojadą – mam nadzieję – gładko w trzecią dekadę życia. To powiedziawszy, muszę też dodać, że mam pełną świadomość, iż ten pociąg piątkowiczów nie dowiezie ich w żadne ważne miejsce, jeśli nie będą miały wewnętrznego kompasu. Największa żywiona przeze mnie obawa o dzieci nie wiąże się z możliwością spóźnienia na ten pociąg, ale z tym, że nie będą wiedziały, co zrobić po dojechaniu do stacji końcowej.

Jednak to tylko moje przemyślenia. Jeśli jesteś rodzicem ze sceptycznym podejściem do duchowości, lecz otwartym na wypróbowanie czegoś nowego i nieznanego dla dobra swoich dzieci, proponuję ci nie odkładać jeszcze tej książki. Kieruję ją nie tylko do tych, którzy chcą być duchowo zaangażowani, ale też do sceptyków i tych, którzy zawsze są na nie.

Jak już mówiłam, to wszystko nauka. Nie prorokuję, moim celem jest kompleksowe informowanie. Chcę dać innym rodzicom najdokładniejsze znane nauce wiadomości o tym, jak można stymulować zdrowie, rozkwit i sukces w naszych rodzinach. Kiedy mówię o tych pomysłach podczas prezentacji w szkołach, w wywiadach czy w osobistych rozmowach, rodzice są absolutnie zafascynowani nauką, bo tak bardzo łączy się ona z możliwością przeżycia swojego życia jak najlepiej przez ich dzieci. Kiedy wykładam w całym kraju na spotkaniach dla

---

\* Holistyczne podejście do edukacji, w którym zwraca się uwagę na prawo każdego dziecka do bycia zdrowym, bezpiecznym, zaangażowanym, wspieranym i stymulowanym, stworzone przez organizację ASCD, zrzeszającą nauczycieli, wychowawców, dyrektorów szkół i prawników z ponad 138 krajów (przyp. tłum.).

rodziców i wychowawców, dorosłych dążących do osobistego wzrastania i dla społeczności akademickiej czy terapeutycznej, ludzie często dzielą się ze mną doświadczeniami swoimi lub swoich dzieci. Jak ujął to jeden z rodziców: „Zawsze czułem, że duchowość dzieci jest prawdą i że musimy wspierać ich naturalne uduchowienie. Teraz mam pewność, że stoi za tym nauka”.

Osoby zaangażowane duchowo są porównywalnie zafascynowane nauką (to jedno z moich odkryć). Często znajdują one w najnowszych przełomowych studiach potwierdzenie tego, co przez lata przeczuwały w sercach. Pod koniec wykładu w Teksasie podszedł do mnie ze łzami w oczach ksiądz przewodzący dużej miejskiej parafii, mówiąc: „Teraz to wszystko łączy się ze sobą; moje serce i nauka nareszcie są jednym”.

Raz na jakiś czas jestem zapraszana przez media jako naukowy ekspert od duchowości do różnych programów. Podczas jednego z wywiadów telewizyjnych zapytano mnie, jaka mogłaby być inna opinia na temat istnienia dziecięcej duchowości. Chociaż zawsze staram się słuchać głosów wszystkich stron, faktem jest, że nauka nie uznaje dzieci za nieuduchowione. Istnieją tysiące eleganckich, rzetelnych, recenzowanych artykułów naukowych, które wskazują na duchowość jako podstawę dobrostanu w pierwszych dwudziestu latach życia.

Niektóre z moich odkryć naukowych były prezentowane w prasie, telewizji i Internecie. Pośród kilku tysięcy publicznych komentarzy pozostawionych na blogach było też trochę nalegających, by nie brać nauki poważnie, bo „naukowcy mogą tak manipulować danymi, by potwierdziły wszystko, co będą chcieli powiedzieć” – ale to naprawdę nie tak. Artykuły naukowe przechodzą proces recenzji, w którym są czytane przez krytycznie nastawionych naukowców, stawiających pod znakiem zapytania prezentowane pomysły i szukających logicznych i systemowych luk. Świat akademicki to społeczność aktywnych intelektualistów, pracujemy razem po to, by nasze dzieła były solidne. Jednocześnie w pewnym sensie komentarze na blogach są słuszne. Nauka jest odkrywczą tylko na tyle, na ile odkrywczе są nasze pytania, dopóki więc pytania nie były stawiane, również odpowiedzi – czy refleksje – pozostawały poza naszym zasięgiem.

## Rodzicielstwo na skrzyżowaniu nauki i duchowości

Piętnaście lat pracy mojego laboratorium, a także wielu laboratoriów współpracujących w tej dziedzinie, pozwala stanowczo stwierdzić, że mamy naturalną duchowość: biologicznie opartą możliwość nabywania transcendentalnej wiedzy, więzi i doświadczenia. Nie musisz całkowicie rozumieć rozwoju duchowego, by stymulować go u swojego dziecka: możesz po prostu być otwarty na pytania i rozmowy. Szczególnie mówiąc, duchowość może w ogóle do Ciebie nie przemawiać, ale jest ona podstawowa dla Twojego dziecka. Badania pokazują, że rodzice i ich potomstwo nie zawsze dzielą ten sam stopień uduchowienia, szczególnie jeśli ci pierwsi nie są przywiązani do duchowości. Ważne pytanie do rozważenia przez nich brzmi: czy mogę zaproponować mojemu dziecku coś ważnego i korzystnego, nawet jeśli nie jest mi to znane? Zapisujemy nasze pociechy do szkół muzycznych, choć sami nie gramy na żadnym instrumencie. Chcemy zapewnić im wykształcenie lepsze, niż sami mogliśmy zdobyć. Dla niektórych matek i ojców budowanie w dziecku duchowości może być podobną propozycją. Rodzicielska hojność wybiega poza nasze własne możliwości. I tak jak cieszymy się z osiągnięć potomstwa, przekraczających nasze własne, sceptyczni rodzice mogą cieszyć się z pączkującej w ich dzieciach duchowości. Jak powiedział mi pewien ojciec: „Sam nigdy nie byłem uduchowiony. Ale patrzę na te dane i wiem, że nie chciałbym w żaden sposób stanąć na przeszkodzie rozwojowi duchowemu mojej córki”.

Dostrzegamy przebliski wrodzonej duchowości dzieci podczas zwykłych codziennych chwil, w ich zachwycie i zdziwieniu tym, co daje natura, a także w więzi miłości i zaufania, z którą rozpoczynają życie. Zwracają się do mnie rodzice, którzy chcą przenieść te rozmowy czy doświadczenia poza krótki moment, przeprowadzić dzieci od okna przebudzenia do zasadniczego sposobu na życie. Pytają: *Co zrobić z tą chwilą świadomości, kiedy ją zauważę?* Chcą zrozumieć doświadczenie swojego dziecka i dowiedzieć się, dokąd jest w stanie ich zaprowadzić, je-

śli dadzą mu szansę. Czują, że to ważne, chcą chwycić się tej możliwości i rozwinąć ją, ale nie ma zbyt wielu materiałów, źródeł i punktów zaczepienia, które mogłyby im pomóc. Właśnie dlatego napisałam *Czy dzieci powinny wierzyć w Boga?*.

Moja praca naukowa oraz moje życie jako kobiety i matki wciągnęły mnie głęboko w duchowe życie dzieci. W swoim codziennym doświadczeniu rodzicielstwa widzę uderzający i szkodliwy niedobór informacji płynących z badań klinicznych. To szczególnie kłopotliwe w świetle ostatnich, licznych i rzetelnych studiów nad duchowością w rozwoju dzieci i młodzieży, zwłaszcza jako źródłem sprężystości psychicznej i rozkwitu oraz buforem chroniącym przed najbardziej rozpowszechnionymi formami cierpienia i psychopatologii. Nauka się tym zajmuje, ale wiadomości nie są rozpowszechniane.

Rosnąca liczba publikacji w tej rozwijającej się dziedzinie na skrzyżowaniu nauki i ducha daje nieznaną do tej pory wgląd w wyjątkowo potężny potencjał duchowy dzieciństwa i okresu dojrzewania. Zarówno ja, jak i inni naukowcy, zajmujemy się badaniem ochronnych korzyści pochodzących ze zdrowego rozwoju duchowego wobec niektórych z najważniejszych zagrożeń zdrowotnych okresu dojrzewania, takich jak ryzykowne zachowania, depresja, uzależnienia i zaburzenia afektywne. Duchowość jest też silnie związana z pozytywnym nastawieniem wewnętrznym, poczuciem celowości, sensu i optymizmu. Nasze społeczeństwo musi dostrzec wszechogarniającą siłę duchowości jako czołowej ochrony przed źródłem głównych przyczyn śmierci pomiędzy piętnastym a dwudziestym czwartym rokiem życia: wypadków (przeważnie drogowych) wynikających z brawury, samobójstw i zabójstw, a także udziału nadużywania narkotyków w tych tragediach. To wszystko wymaga narodowej dyskusji, by przekształcić wpływ instytucji publicznych i kultury, a także osobistej duchowości, na rozwój.

Pisałam tę książkę z czterema zamysłami:

Po pierwsze, by przybliżyć najnowsze odkrycia naukowe, które pokazują niezbicie, jak istotny jest rozwój duchowy w okresie dzieciństwa i dojrzewania jako podstawa całościowego stanu zdrowia i – co może najbardziej



zaskakujące – znaczący czynnik obniżający ryzyko depresji, uzależnień i zachowań wysokiego ryzyka, które są dziś tak poważnym problemem.

Po drugie, by pozwolić zabrzmieć głosom dzieci, żebyśmy usłyszeli z ich własnych ust o ich duchowym życiu, ciekawości, więzi ze wszystkimi żywymi istotami, lękach, zachwycie i ich nadzwyczajnych duchowych doświadczeniach.

Po trzecie, by dać rodzicom zachętę, pełen zrozumienia trening i język, który pozwoli im obudzić tę żywotną dyskusję w ich rodzinach.

I w końcu, żeby obudzić duchową ciekawość i otwartość w rodzicach, by mogli z większym komfortem towarzyszyć dzieciom w ich podróży, a robiąc to, być może wyruszyli też na własną odkrywczą wyprawę.

W jaki sposób my, rodzice, możemy rozpoznawać i wspierać naturalne duchowe możliwości naszych dzieci? W jaki sposób nasze wsparcie naturalnej duchowości dzieci może sprawić, że będą rozwijały się inaczej, doświadczają fundamentalnego rozkwitu i prawdziwego sukcesu? *Czy dzieci powinny wierzyć w Boga?* odpowiada na te pytania, zakorzenione zarówno w nauce, jak i w życiu. Pamiętajcie: duchowość jest naszą naturą. Dojrzewając, możemy przyswoić specyficzny język i perspektywę, zależne od naszego tła kulturowego i związane z chrześcijaństwem, judaizmem, islamem, hinduizmem lub inną z wielu znanych na świecie religii i światopoglądów – włączając w to przekonanie, że duchowość nie istnieje. To wszystko są języki i poglądy duchowe. Zrozumienie nauki o duchowości pozwala nam zobaczyć to, co jest inherentną częścią ludzkiej natury, a następnie lepiej współbrzmieć z jądrem doświadczenia duchowego wszystkich ludzi świata. Możemy być wiojącymi, jeśli będziemy wiedzieli, o czym dyskutujemy.

Otwarta nauka, otwarte drzwi,  
otwarte serca i umysły

Jak zaznaczyłam na początku tego wstępu, nauka o duchowości rozwinęła się w ciągu ostatnich piętnastu lat, rozpędzając się znacząco zwłaszcza w ostatnich pięciu. Fascynacja tym tematem rośnie i stop-

niowo nawet sceptycy oraz osoby stojące pośrodku, z ambiwalentnym podejściem, dają się przekonać do zasadności podjętej dyskusji. Kiedy rozpoczęłam pracę w dziedzinie duchowości i przyjąłam swoją linię badań, stykałam się z wątpliwościami wielu osób co do żywotności tej problematyki. Zostałam przy swoim, bo dowody były jasne, mocne i prawdziwe. Kiedy ludzie urażeni do żywego wychodzili w połowie moich wykładów, trzaskając drzwiami, brałam to za dowód, że tak kontrowersyjna praca istotnie wymaga kontynuacji. Te badania, krok po kroku, okazały się dobrze zainwestowaną życiową energią.

Praca naukowa to cudowna podróż pełna zakrętów i zejść na manowce, a czasem też zadziwiających, oszałamiających niespodzianek. Półtorej dekady przez szkiełko nauki obserwowałam duchowość. Nie po to, by udowodnić jej istnienie, ale by lepiej zrozumieć sposoby, w jakie się przejawia i działa w ludzkiej naturze.

Dziś dziedzina psychologii zajmująca się duchowością dynamicznie się rozrasta. Nikt nie wychodzi już z moich wykładów. Jestem za to zapraszana do wygłoszenia kolejnych, w całym kraju i na świecie, dla ugrupowań politycznych, szkół i organizacji społecznych. W Teachers College Uniwersytetu Columbia prowadzimy studia magisterskie z zakresu psychologii duchowej (ang. *spiritual psychology*). Otwarcie drzwi do nauki o duchowości umożliwiło światu lekarzy, badaczy, wychowawców, doradców młodzieży i innych specjalistów z dziedziny zdrowia psychicznego poszerzenie i pogłębienie ich pracy z dziećmi i młodzieżą – a ostatecznie ludźmi w każdym wieku. Otwarte drzwi pozwoliły też nowemu pokoleniu studentów na zajęcie się badaniem całokształtu naszej ludzkiej podróży przez pryzmat nauki i duchowości. Praca w dziedzinie duchowości nie należy już do wizji przyszłości – przeciwnie, mieści się w głównym nurcie dzisiejszej psychologii. Jesteśmy tu.

Napisałam tę książkę jako tłumaczenie najnowszych osiągnięć nowoczesnej nauki na język mniej hermetyczny niż ten, którym posługują się akademicy, tak by mogła ona dotrzeć do jak najszerszego grona czytelników – rodziców, wychowawców, służby zdrowia, duchowieństwa, przywódców ruchów młodzieżowych, naukowców, polityków i innych,

którym leży na sercu zdrowie, edukacja i dobrostan dzieci. Czytelnicy uniwersyteccy, zainteresowani szerszą prezentacją badań naukowych, znajdą je w zredagowanym przeze mnie podręczniku *The Oxford University Press Handbook of Psychology and Spirituality*<sup>14</sup>, a także w innych źródłach wymienionych w przypisach na końcu książki.

Nie ma wątpliwości, że rodzicielska podróż zużywa nasze ego, ale ostatecznie wyczerpanie, zmęczone oczy, przepracowana pamięć krótkotrwała i niekończące się pranie nie umniejszają nas. Wręcz przeciwnie, zyskujemy bardzo wiele – od cudownego pojawienia się dzieci w naszym życiu, poprzez ich pytania i rozwój, jeśli zwracamy na nie uwagę i zastanawiamy się nad nimi, możemy zobaczyć coś wspaniałego przez pryzmat ich duchowości.

A co, jeśli ta podróż rodzicielska jest tak naprawdę naszą najważniejszą i ostateczną duchową wyprawą? Odpowiednikiem głębokiego przebudzenia mnicha w pustelni, pielgrzymki do Mekki czy Jerozolimy albo wspinaczki na Mount Everest?

Podchodzę do swej pracy jako naukowiec, lekarz i rodzic. Postrzegam każde odkrycie teoretyczne jako jasną kropkę na impresjonistycznym obrazie, którym jest moja podróż. Miejscami będę dzielić się w tej książce konkretnymi badaniami. W innych punktach postaram się połączyć je ze sobą, by podzielić się wnioskami, jakie nasuwają mi się po latach studiowania tego zjawiska, słuchania dzieci i rodziców. Ich głosy będą prezentowane jako opowiadania, żeby najlepiej przekazać emocje i życie obecne w stworzonym przez naukę obrazie, w formie historyjek, dialogów i wywiadów. Z wyjątkiem własnych dzieci, zmieniałam imiona i charakterystyczne cechy osób i wydarzeń, o których piszę. W niektórych przypadkach połączyłam elementy kilku historii, by zaprezentować większą myśl lub zasadę. Głosy dzieci, młodzieży i rodziców dzielących się własnymi refleksjami i doświadczeniami, w tym także transcendentnymi, o których mówi się rzadko, mają w tej książce szczególnie ważne miejsce. Priorytetowo potraktowałam też praktyczną przydatność publikacji, wplatając przykłady i sugestie dla rodziców, aby nauka i teoria mogły służyć im jak najbardziej bezpośrednio: w ich codziennych interakcjach z dziećmi i ze sobą.

Mam nadzieję, że opowiadane historie przybliżą naukę do życia, żebyście mogli poczuć obecność i moc duchowości, odkryć ich miejsce we własnej podróży. Jeśli wszyscy zaangażujemy się w kultywowanie duchowości naszych dzieci w oparciu o naszą naturalną miłość do nich i naukę, możemy naprawdę zmienić globalną kulturę. Będziemy znali swoją naturę i odkryjemy przed sobą szansę na życie w dialogu z otaczającym nas światem.



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT  
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

# CZY DZIECI POWINNY WIERZYĆ W BOGA

w [księgarni Illuminatio](#)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

[www.illuminatio.pl](http://www.illuminatio.pl)



Bądź na bieżąco i śledź nasze  
wydawnictwo na **Facebooku**:

[www.facebook.com/illuminatiopl](http://www.facebook.com/illuminatiopl)

Książki wydawnictwa Illuminatio  
znajdziesz również w **Magicznej Galerii**

[www.CzaryMary.pl](http://www.CzaryMary.pl)