

**KRYSTYNA SZTUKA**

**WYOBRAŻNIA  
A ROZWÓJ  
DUCHOWY**

**WYDAWNICTWO WAM  
KRAKÓW 2010**

© Wydawnictwo WAM, 2010

Redakcja  
Marek Majczyna

Współpraca  
Władysława Bulsza

Projekt okładki  
Andrzej Sochacki

ISBN 978-83-7505-539-9

WYDAWNICTWO WAM  
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków  
tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003  
e-mail: [wam@wydawnictwowam.pl](mailto:wam@wydawnictwowam.pl)  
[www.wydawnictwowam.pl](http://www.wydawnictwowam.pl)

DZIAŁ HANDLOWY  
tel. 12 62 93 254-256 • faks 12 43 03 210  
e-mail: [handel@wydawnictwowam.pl](mailto:handel@wydawnictwowam.pl)

KSIĘGARNIA INTERNETOWA  
tel. 12 62 93 260, 12 62 93 446-447  
faks 12 62 93 261  
[e.wydawnictwowam.pl](http://e.wydawnictwowam.pl)

Drukarnia Wydawnictwa WAM  
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

# Spis treści

Przedmowa .....	5
Wstęp .....	9
I. Co to jest wyobraźnia? .....	15
1. ...czyli trochę definicji. ....	15
2. Rodzaje wyobraźni. ....	20
3. Wyobraźnia na tle innych procesów psychicznych .....	27
4. Kształtowanie i rozwój wyobrażeń o świecie i o sobie samym ....	37
II. Niektóre badania naukowe i to, co z nich wynika .....	50
1. Obrazy i narracje a poszukiwanie sensu. ....	50
2. Badania nad tworzeniem wyobrażeń i przetwarzaniem ich w umyśle .....	58
3. Wyobraźnia a czynności organizmu .....	71
4. Metafory i przypowieści – znaczenie kodu wizualnego .....	81
5. Wyobraźnia a relacje i proces komunikowania się .....	91
6. Wyobraźnia a koncepcja dialogowego „ja” .....	110
III. Człowiek jako istota powołana do rozwoju .....	121
1. Ogólne zagadnienia indywidualnego rozwoju człowieka. ....	121
2. Rola schematu więzi w kształtowaniu narracji o sobie i świecie ..	136
3. Obraz siebie i poczucie własnej wartości a rozwój osobowy. ....	149
4. Rozwój duchowości człowieka a jego wyobrażenie Boga .....	166
5. Kryzys w rozwoju a procesy osiągania osobowej dojrzałości ....	179
6. „Zatrzymanie w drodze” – problem lęku i depresji .....	192
IV. Korzystanie z wyobraźni w rozwoju duchowym .....	207
1. Modlitwa a wyobraźnia i poziom dojrzałości człowieka. ....	207
2. Drogi rozwoju duchowego .....	219
3. Metoda Ignacjańska a „dar wyobraźni” .....	230

4. Istota <i>Ćwiczeń duchownych</i> i to, co je od psychoterapii różni . . . . .	242
5. Twórcza wyobrażenia a sztuka i twórcza ekspresja w zbliżaniu się do Boga . . . . .	257
6. Wyobrażenia a sztuka chrześcijańska . . . . .	259
7. Twórcza wyobrażenia i ekspresja w życiu codziennym . . . . .	267
8. Bibliodrama a <i>Ćwiczenia duchowne</i> . . . . .	271
Zamiast zakończenia . . . . .	286
Bibliografia . . . . .	297

## Przedmowa

O sprawach duchowych trudno jest pisać z pozycji współczesnej wiedzy psychologicznej. Niektórzy uważają nawet, że „łatwiej wielbłądowi przejść przez ucho igielne”, niż łączyć te dwie dziedziny ludzkiego doświadczenia bez wpadania w czyhające po drodze pułapki. Nie mając zamiaru zacierać granic między religią i psychologią, chcę przedstawić niektóre własne i cudze przekonania, doświadczenia i poglądy na ten obszar rzeczywistości, w którym zbiegają się nasze psychiczne i duchowe doznania i przeżycia, i w którym ludzie zazwyczaj szukają porad i pomocy zarówno u duszpasterzy, jak i u świeckich terapeutów.

Drogi rozwoju psychologii sprawiły, że jest to dziś bardzo niejednorodna i wielopłaszczyznowa dyscyplina wiedzy, w której łatwo się pogubić. Oprócz nurtów zorientowanych scjentyście, poszukujących możliwie precyzyjnie udokumentowanych danych empirycznych, istnieją też tendencje przeciwstawne wyrosłe z tzw. psychologii humanistycznej, których metody i teorie odpowiadają wprawdzie modzie na całościowe (holistyczne) podejście i dobrze wpisują się w myśl New Age, lecz z naukową ścisłością mają już niewiele wspólnego. Często (jak to się zdarza w praktycznych dziedzinach psychologii) wokół pojedynczych faktów dających się doświadczać zweryfikować, powstają spekulatywne czy wręcz fantastyczne teorie. Takie teorie lub „szkoły” silnie oddziałują na wyobraźnię szerokiego grona odbiorców, a wspierane reklamą sprawiają pozór genialnej prostoty i odkrywcości rozumowania, z której „muszą” bez wątplenia wynikać jedynie słuszne metody

działania (np. szybka i skuteczna nauka „kontrolni umysłu”, czy jego „neurolingwistyczne programowanie”).

W odpowiedzi na tę tendencję istnieje dziś duża grupa środowisk naukowych prowadzących badania w obrębie wąsko pojmowanych teorii posługujących się zazwyczaj bardzo precyzyjnym, lecz hermetycznym arsenalem pojęć i definicji – na tyle już precyzyjnie naukowych, że zgoła niedostępnych laikom. Dająca się zauważyć skłonność badaczy do uściślenia przede wszystkim języka, jakim się posługują, prowadzi często do rezygnowania z pojęć psychologicznych powszechnie znanych i dla wszystkich zrozumiałych – choć może nazbyt ogólnych i mało ścisłych – na rzecz terminów dobrze wprawdzie zdefiniowanych, lecz niezrozumiałych dla osób spoza środowiska naukowego, a przez to niedających się identyfikować z subiektywnymi przeżyciami.

Media, starając się propagować wiedzę i przybliżać szerokiemu odbiorcy wyniki naukowych badań, robią w tym obszarze często jeszcze więcej zamieszania. Nie daje się bowiem złożonych teorii przekładać na informacje krótkie, ciekawie podane, nienużące – bez koniecznych zniekształceń i uproszczeń nieraz zmieniających istotę.

Ktoś powiedział, że dziś mądrość zagubiła się w wiedzy, a wiedza jest już nie do odnalezienia w morzu informacji. Prosto-ta wielkich prawd polega na tym, że zawierają w sobie ogromną złożoność wzajemnych zależności, które bardzo trudno opisać za pomocą słów i naukowych danych – łatwiej odczuć, doświadczyć i przeżyć. Nie można mówić, że je do końca poznaliśmy, ale, mając odczucie złożoności leżącej u ich podstaw problematyki, można chociaż próbować opisać to, co już poznane. Problem dotyczyć będzie kreatywnej siły naszego umysłu i tej zdolności, która wydaje się stanowić jej podstawę.

Po co nam wyobrażenia? Jaka rolę spełnia w naszym życiu? Jak z niej korzystać? Jak się z nią obchodzić, by jak najlepiej nam słu-

żyła? Jakim zmianom ulegają wyobrażenia i co na to wpływa? Kiedy spostrzegamy naszą wyobraźnię jako dobrodziejstwo, a kiedy staje się ona ciężarem czy... wręcz przekleństwem? Kiedy twórczy potencjał wyobraźni służy rozwojowi, a kiedy mu przeszkadza? Na ile możliwe jest posługiwanie się wyobraźnią zgodnie z naszą „wolną wolą”? Inaczej mówiąc: czy chcesz i czy potrafisz być „panem swojej wyobraźni”?

Wydaje się, że przyjęta perspektywa pozwala na poruszanie się wśród zagadnień zarówno związanych z życiem psychicznym, jak i z duchowością człowieka. Wiadomo, że prawda o człowieku nie pozwala się ująć w jednowymiarowych, jednostronnych charakterystykach. Człowiek to nie tylko istota biologiczna mająca swoje uczucia, przeżycia psychiczne i zdolność do myślenia. Psalmista słusznie zapytuje Boga „czymże jest człowiek...” (Ps 8, 5) bo tylko Bóg mógłby udzielić nam odpowiedzi na to pytanie. Mimo całego postępu wiedzy i setek tomów analiz dotyczących funkcjonowania psychicznego, człowiek jest ciągle przede wszystkim tajemnicą – także dla siebie samego.

## Wstęp

Nie będzie wiele przesady w stwierdzeniu, że większą część życia spędzamy w świecie naszej wyobraźni. Choć bodźce z otoczenia stale na nas oddziałują, to jednak ich spostrzeganie zawsze zależne jest od naszych interpretacji. Widzimy to, co chcemy zobaczyć, słyszymy to, co chcemy usłyszeć, czego się spodziewamy, czego się obawiamy lub pragniemy, na co w danym momencie jesteśmy „nastawieni”. Działająca na zmysły rzeczywistość odbierana w postaci wrażeń i spostrzeżeń jest nieprzerwanie przez nas interpretowana i konfrontowana z tym, co już wiemy, co pamiętamy, czego już doświadczyliśmy lub z tym, czego spodziewamy się doświadczyć. Poza tym bodźce napływające z otoczenia często uruchamiają w nas całe łańcuchy skojarzeń: uczuć, wspomnień, odkryć, nowych idei itp. Można by więc powiedzieć, że cały czas wystawieni jesteśmy na działanie jednocześnie dwóch rzeczywistości: zewnętrznej i wewnętrznej. To, co wyobrażamy sobie na temat naszego działania w najbliższej przyszłości wyraźnie determinuje przebieg tego, co robimy, poziom sprawności wykonywania czynności oraz ich wynik końcowy.

Wiadomo, że praca wyobraźni towarzyszy prawie wszystkim naszym czynnościom złożonym. Nie można *wyobrazić sobie* (no właśnie!) działań kierowcy, stolarza czy inżyniera, a nawet tak prostych zdawałoby się zajęć, jak robienie koniecznych dla domu zakupów, porządkowanie czy przyrządzanie smacznej potrawy bez udziału wyobraźni. Nasz umysł potrzebuje jej zarówno do przechowywania wspomnień, jak i do odtwarzania ich z pamięci, do



myślenia i planowania, jak też (może przede wszystkim) do rozwiązywania problemów.

Ale też wcale nie tak rzadko posługujemy się wyobraźnią w sposób, który nam szkodzi, wyniszcza, pozbawia energii do działania czy po prostu tylko utrudnia życie. Używamy jej bowiem również do „produkowania” strachu, zazdrości, zawiści, różnorodnych lęków, do martwienia się o przyszłość, do snucia obaw i do wielu jeszcze innych niszczących nas stanów emocjonalnych. Wyobrażenia poruszają nas w tym samym stopniu, co zewnętrzne sytuacje i podniety. Wiadomo, że nawet przy braku jakichkolwiek bodźców z zewnątrz możemy poczuć się zdenerwowani, jedynie „przypominając sobie” jakieś zdarzenie lub osobę. Tym, co wywołuje nasze emocje, jest jedynie wyobrażenie, a więc obraz powstały w naszej głowie.

Nauka już dawno udowodniła istnienie powiązań i wzajemnego oddziaływania pomiędzy wyobrażeniem i działaniem – i to zarówno na poziomie bardzo złożonych działań i zachowań człowieka, jak i na poziomie jego organizmu: tj. narządów, a nawet komórek. W obiektywnie kontrolowanych warunkach wykazano empirycznie, że np. pod wpływem narzuconych sugestią wyobrażeń dochodzi do zmiany funkcji, a następnie też do zmiany struktury tkanek. Zmiany te dają się rejestrować i obiektywnie mierzyć za pomocą stosowanej w laboratoriach aparatury pomiarowej. Eksperymenty takie należą już dziś do klasyki wiedzy psychologicznej.

Człowiek jest jednak bytem złożonym, „istotą trójwymiarową”. Będąc, fizycznie, zbiorem komórek współdziałających z sobą i utrzymujących się we względnej równowadze, jest jednocześnie obdarzony psychiką – w tym również wyobrażeniami o świecie i o sobie samym – i przeżywa swoje życie w relacjach z innymi. W relacjach tworzy swoją osobowość, wzrasta i się rozwija. Z tego punktu widzenia mówi się nieraz, że człowiek jest istotą relacyjną. Jest on też bezsprzecznie istotą duchową – tzn. jest zdolny do

przekraczania granic własnego „ja”, do wewnętrznej niezależności od nacisku swoich potrzeb i popędów, swoich uwarunkowań psychofizycznych i do przeżyć duchowych. Przede wszystkim jednak przeżywa tęsknotę za Kimś większym od niego i za szczególną więzią z Nim – więzią dającą nadzieję spełnienia.

Wiemy, że nasze ludzkie relacje często bywają bardzo interesowne. Dzieje się tak nawet wtedy, gdy sobie tego wyraźnie nie uświadamiamy, gdy odkrywamy to nagle – zbyt późno, by z powodu owego odkrycia nie cierpieć. Zazwyczaj żyjemy wśród takich relacji i związków, uczymy się ich prawie od początku naszego życia, naszego rozwoju społecznego. Nawet w naszych rodzinach wchodzimy w relacje wymienne: coś za coś. Małe dziecko uczy się, że: „jeśli będziesz grzeczny to...”, „jeśli zrobisz to czy tamto, to dostaniesz ode mnie...”. Sami też powtarzamy to, czego nas nauczono. Oczekujemy, że jeśli dajemy komuś coś wartościowego (rzecz, czas lub nasze uczucia) to otrzymamy coś w zamian, co niejako zbilansuje relację. Wszyscy poznajemy te reguły już w dzieciństwie i od dzieciństwa też tęsknimy za tym, by być kochanymi bezwarunkowo, po prostu za to, że jesteśmy. Zazwyczaj są momenty lub nawet okresy życia, w których udaje się nam doświadczać więzi. W ludzkich związkach jest to jednak doświadczenie przemijalne i nietrwałe, pozostaje nam po nim tęsknota i... ludzkie relacje. I choć te relacje są – i mają prawo być – w życiu społecznym przede wszystkim użytkowe, to jednak doraźnie one nas zadowolają... Jednak to za więzią tęsknimy; za więzią, która jest bezinteresowna.

Można by więc powiedzieć, że człowiek jest istotą, która sens swojej egzystencji opiera na więzi, na byciu w łączności. Już w samej etymologii słowa „religia” zawarte jest jej rozumienie jako więzi z Bogiem.

Na poziomie psychologicznym Bóg jest doświadczany przez nas jako wspierający i chroniący nas „obiekt przywiązania”, co jest równoznaczne z koniecznością posiadania *wyobrażenia* więzi,

jaka występuje pomiędzy rodzicami a dzieckiem. Dostępne prawie wszystkim ludziom doświadczenie miłosnego związku z dzieciństwem jest podstawą do naszych późniejszych wyobrażeń Boga, jako naszego Ojca. Tęsknimy do stworzenia podobnie bliskiej z Nim relacji. I tę naszą tęsknotę musiał Bóg dla nas przewidzieć. „Pociągnąłem ich ludzkimi więzami, a były to więzy miłości. Byłem dla nich jak ten, co podnosi do swego policzka niemowlę” (Oz 11, 4).

Z powyższego wywodu wynika, że nie sposób pominąć udziału wyobraźni w rozwoju naszej duchowości. Jak widać zarówno nasz umysł, jak i dusza korzystają z tego daru. Najpierw wtedy, gdy jako dzieci kształtujemy sobie obraz Boga i uczymy się modlitwy, a potem kiedy coraz dojrzejemy i głębiej wchodzimy w relację z Nim, starając się coraz pełniej poznawać Go poprzez Słowo, gdy otwieramy się na słuchanie tego, co Bóg ma nam do powiedzenia...

Zapewne zdawał sobie z tego sprawę św. Ignacy Loyola wtedy, gdy tworzył i spisywał swoje *Ćwiczenia duchowne*. Są one niezwykle prostą, a przez to nader skuteczną, metodą duchowej formacji człowieka poprzez wykorzystanie naturalnego daru jego wyobraźni.

Św. Ignacy postuluje systematyczne ćwiczenie, czyli poddawanie świadomej kontroli i rozwijanie danego nam przez Boga daru tak, aby służył on zarówno „porządkowaniu wewnętrznemu”, jak i poznawaniu Jego działania w naszym wnętrzu. Bo choć to prawda, że porządkowaniem wewnętrznej rzeczywistości rządzą nabywane przez nas (w dzieciństwie i później) schematy, to jednak mogą się one układać wedle porządku Bożego lub... szatańskiego. I to od nas samych w dużej mierze zależy, co zrobimy z „engramami w naszym mózgu”, ze śladami naszych doświadczeń.

Epoka, w której żył św. Ignacy, jak również wiele wieków przed nim i po nim różne siły i władze, różne prądy i nurty w ludzkiej kulturze próbowały zniewolić człowieka, tak by go sobie całkowicie podporządkować. Najbardziej skutecznym sposobem na to wydawało się zawłaszczenie obszaru jego wyobraźni – tego we-

wewnętrznego bogactwa człowieka, które zawsze też stanowiło intymny obszar jego wewnętrznej wolności.

Jeśli przyjmiemy, że wyobraźnia jest przede wszystkim danym nam od Boga darem, to powinien on pozostawać w dyspozycji człowieka i być przez niego wykorzystywany dla dobra jego samego bądź „dobra wspólnoty ludzkiej”.

Podobnie jak to się dzieje np. z inteligencją i twórczym myśleniem, z wszelkiego rodzaju twórczymi uzdolnieniami i sprawnościami, dar wyobraźni powinien przede wszystkim służyć rozwojowi ludzkiej osoby. Każdy z nas – jako obdarowany – musi więc zachowywać szczególną czujność, nie dopuszczając, by go podstępnie obrabowywano, by ktoś inny postugiwał się jego wyobraźnią w sprzecznym z jego dobrem interesie.

Nie można więc bezwolnie poddawać się manipulacji, godzić na tak powszechne dziś nadużycia, na „zagospodarowywanie” naszej wyobraźni dla czyjejś korzyści, dla materialnego zysku potężnych firm i korporacji. Nie można pozwalać, by nadużywano wrażliwej wyobraźni dzieci, ludzi młodych, aby postugiwano się nią w zamiarze instrumentalnego wykorzystania, stwarzania uzależnień. Ale by umieć się bronić trzeba poznać ten obszar, jego mocne i słabe strony. Trzeba by więc najpierw zdać sobie sprawę zarówno z wartości samego daru, jak i z jego kruchości, podatności na zagrożenia, a także z mechanizmu działania zagrażających mu niebezpieczeństw.

# I. Co to jest wyobraźnia?

## 1. ...czyli trochę definicji

*Wyobraźnia* – to słowo tak często używane, że wręcz nie wypada pytać o jego definicję. Ale właśnie dlatego (co zresztą zazwyczaj dotyczy słów będących w codziennym użytku tj. w bardzo różnych kontekstach) jest to pojęcie niezbyt ściśle, nieostre i wieloznaczne. Zajmują się nim od stuleci różne dziedziny nauk: filozofia, estetyka, teoria sztuki, socjologia, pedagogika i wreszcie psychologia. Każda z dyscyplin trochę inaczej określa istotę wyobraźni. Filozofia traktuje ją jako narzędzie poznania, historia i teoria sztuki jako podstawę wszelkiej twórczości, pedagogika akcentuje jej użyteczność dydaktyczną i aspekty wychowawcze, a psychologia łączyła ją zawsze z procesem zapamiętywania i przechowywania w pamięci, a także z myśleniem i (pośrednio) z emocjami.

Tradycyjna psychologia podkreślała przede wszystkim mne-  
miczne funkcje wyobraźni tzn. funkcje związane z procesami pa-  
mięci. Odwoływano się do różnych typów i rodzajów wyobraź-  
ni i wyobrażeń, ale rozważano je przede wszystkim w związku  
z innymi procesami – najczęściej przy charakterystyce myślenia  
i emocji. Również w dziedzinie praktycznych zastosowań wiedzy  
psychologicznej mówiło się dużo o „pracy z wyobraźnią”, o „roz-  
wijaniu”, o „stymulowaniu”, czy o „kształceniu” bądź „kształto-  
waniu” wyobraźni. Wydawało się, że jest to pojęcie bez którego  
dyscypliny psychologiczne nie mogą się obyć. Dziś jednak wiele  
naukowych podręczników psychologii wyraźnie rezygnuje z zaj-

mowania się wyobraźnią na rzecz innych konstruktów teoretycznych. Zazwyczaj są one tworzone na styku badań nad procesami myślenia i emocji, a także badań związanych z rozwiązywaniem problemów oraz myśleniem twórczym. We współczesnej psychologii poznawczej chętnie zastępują się więc pojęcie wyobraźni terminami bardziej precyzyjnymi, dającymi się lepiej, bardziej dokładnie i jednoznacznie definiować. Tak więc zagadnienia związane z wyobraźnią rozważane są w obrębie pojęć takich, jak: „schemat poznawczy”, „prototyp”, „schematy narracji”. Podobnie dzieje się w psychologii stosowanej. Tutaj zastępuje się termin „wyobraźnia” pojęciami operacyjnymi takimi, jak *wizualizowanie* (Paul-Cavallier, 1992) czy *obrazowanie wewnętrzne* (Lazarus, 2000), a w odniesieniu do wyobrażeń używa się wtedy terminów *wizualizacje* lub *obrazy mentalne*, co pozwala na większą dokładność i lepsze doprecyzowanie znaczeń.

Dla większości z nas udział wyobraźni w procesach myślenia jest nierozłączny, a sama czynność myślenia opiera się głównie na wyobrażeniach. Można by powiedzieć, że wyobraźnia i myślenie to dwie czynności psychiczne leżące bardzo blisko siebie.

Słownikowe definicje wyobraźni (*Słownik* Edwardsa) określają ją jako zdolność do tworzenia wyobrażeń, czyli „obrazów zmysłowych niepochozących bezpośrednio z wrażeń”. Mają one większą ogólność i mniejszą trwałość niż spostrzeżenia, są bardziej ulotne i trudniej poddają się badaniu. Inna definicja (*Słownik* Rebera) ujmuje ją jako „proces przekształcania przeszłego doświadczenia i wcześniej uformowanych wyobrażeń w nowe struktury”.

Dokładniej mówiąc, dla psychologa wyobraźnia to proces poznawczy polegający na umiejętności wytwarzania w umyśle dowolnych, odbieralnych zmysłowo pobudzeń: obrazów, dźwięków, zapachów, smaków, wrażeń dotykowych, a także tworzeniu obrazów kiedyś zaistniałych lub mogących potencjalnie zaistnieć sytuacji. Obrazy powstające w ten sposób odpowiadać mogą tym

samym jakościom (*modalnościami*) zmysłowym, które występują w procesie odbioru wrażeń i w czynności spostrzegania.

W tradycyjnych podręcznikach psychologii ogólnej obrazę tę nazywano *wyobrażeniami*. Niewątpliwie definiowanie wyobraźni jako *czynności, dyspozycji* lub *procesu* psychicznego z punktu widzenia psychologa napotyka na pewne trudności. Wydaje się, że może być ona widziana jednocześnie jako każde z nich – w zależności od akcentowanych właściwości. Choć uważa się ją za *proces* poznawczy, to równocześnie definiuje się jako *zdolność* lub *umiejętność*, a więc coś co może podlegać ćwiczeniu i doskonaleniu. *Wyobraźnia byłaby więc zdolnością pozwalającą na mniej lub bardziej szczegółowe tworzenie w umyśle dowolnych sytuacji już kiedyś zaistniałych, hipotetycznych, czyli mogących zaistnieć, jak i takich, które nie mogłyby zaistnieć w rzeczywistości lecz są nam użyteczne w pojmowaniu i twórczym przekształcaniu świata.*

Arystoteles w swoim dziele *O duszy* po raz pierwszy określił wyobraźnię jako *zdolność*. Jest ona – jego zdaniem – człowiekowi niezbędna do rozumienia i osądzania. „Wyobraźnia jest światłem dla duszy ponieważ ułatwia i modyfikuje nasze spostrzeżenia”. Traktat pt. *O wyobraźni* z XVI wieku, którego autorem jest Gianfrancesco Pico della Mirandola, był całkowicie poświęcony wyobraźni. Zdaniem tego autora, wyobraźnia zajmuje miejsce pośrednie pomiędzy zmysłami a intelektem. Przetwarza ona informacje ze zmysłów i przekazuje je rozumowi stojącemu wyżej w hierarchii – byłaby więc ona łącznikiem pomiędzy tzw. „władzami ciała” (zmysły i uczucia) a „władzami duszy” (rozum i wola).

Leonardo da Vinci uznawał przydatność wyobraźni w przechowywaniu obrazów w pamięci i w naśladowaniu w malarstwie tego, co wcześniej zostało spostrzeżone. W swoim traktacie o malarstwie *Paragone* (Księga I) czyni taką notatkę: „Pomiędzy wyobrażeniem a rzeczywistością jest taki stosunek, jak pomiędzy cieniem a ciałem rzucającym cień”.

I chociaż dzisiaj w psychologii ogólnej i poznawczej przy omawianiu zjawisk związanych z wyobraźnią częściej używa się różnych konstruktów teoretycznych leżących na styku procesów spostrzegania i myślenia, to jednak znaczenie tego pojęcia docenia ciągle jeszcze przede wszystkim psychologia twórczości. Wyobrażenia jest tu bowiem uważana za jedną z najważniejszych funkcji ludzkiej psychiki – i to zarówno na poziomie świadomym, jak i nieświadomym. Wyobrażenia i wyobraźnię definiuje się współcześnie jako „rodzaj reprezentacji poznawczej, wykazującej wobec obiektu cechy analogowe” (por. Nęcka, 2001, s. 61), to jednak bez analizy tych procesów nie można badać zjawiska twórczości.

Wiadomo, że wyobrażenia nie stanowi jakiegoś zbioru nagrań czy fotografii. Powstające w naszym umyśle wyobrażenia na ogół bliższe są fotomontażom bądź kolażom – choć niekiedy zdarza się, że dany człowiek odtwarza tzw. *obrazy ejdetyczne*, czyli rzeczywiście bardzo plastyczne, bardzo dokładne i szczegółowe wyobrażenia miejsc i przedmiotów dawniej spostrzeganych.

Wyobrażenia zdolna jest jednak także kreować sytuacje niemożliwe, tworzyć obrazy nowe, nieraz zupełnie fantastyczne, które można już uznać za oryginalne wytwory powstające w umyśle danego człowieka. Powstają one bez wątpienia na podstawie tego, co on widział i przeżył, wykorzystując jedyną w swoim rodzaju – choć dla danego umysłu typową – indywidualną zdolność do przekształceń. Te fantastyczne wizje (bo tu częściej używamy terminu *fantazja*) występują nieraz spontanicznie w naszych snach, w niektórych tzw. zmienionych stanach świadomości, ale też czasem – gdy posiadają wartość estetyczną – stanowią mogą materiał inspirujący działania twórcze o charakterze artystycznym.

I tak, jak dla filozofa wyobrażenia jest narzędziem i elementem poznawania rzeczywistości, dla pedagoga podstawą procesów uczenia (posiadającą przy tym walor wychowawczy), psycholog umieszcza ją wśród zawiłych procesów pamięci, myślenia i emocji,



tak dla artysty wyobraźnia zawsze była i jest twórczym kreacji. Dostarcza mu ona stale nowego materiału inspirującego i uruchamiającego różnorodne procesy i działania twórcze – i w związku z twórczością najczęściej się dziś o niej mówi.

Bez udziału wyobraźni żadne działania twórcze nie byłyby możliwe. I choć zupełnie inaczej rozwija się zdolność tworzenia fabuły filmowej, muzyki, form plastycznych czy utworów literackich, to jednak zawsze można mówić o tych samych warunkach koniecznych do powstawania wartościowych działań i oryginalnych dzieł artystycznych.

Zasadniczą cechą umożliwiającą wszelkie działania twórcze jest przede wszystkim wielka plastyczność wyobrażeń i ich zdolność do przekształcania się w umyśle (transformacji). Ponieważ wyobrażenia są zmienne i dają się w umyśle dowolnie kształtować są doskonałym „twórczym pierwowzorem” dla każdej twórczości (Koestler, cyt. za Limont, 2000).

Jednak o tym, czy powstające wyobrażenia są bardziej czy mniej oryginalne decyduje już indywidualna wrażliwość i twórcza intuicja danego człowieka. Ogromne znaczenie mają tu zawsze właściwości innych procesów poznawczych oraz cechy osobowościowe, które współdecydują zarówno o przebiegu procesu tworzenia, jak i o poziomie wytworów.

Jak więc widać, termin „wyobraźnia” bywa używany w co najmniej trzech różnych znaczeniach:

- 1) jako przypominanie sobie, tj. wytwarzanie w umyśle pewnych bodźców odbieranych przez zmysły: obrazów wizualnych, dźwięków muzycznych, szumów lub słów (również wyrazów i zdań), a także zapachów, smaków, różnorodnych bodźców dotykowych i in.,
- 2) jako przewidywanie możliwych zdarzeń przyszłych na podstawie aktualnie posiadanych informacji,
- 3) jako przekazywanie w dowolnej formie artystycznej swoich wrażeń i twórczych wyobrażeń, poprzedzone zwykle „zobaczeniem” wytworu swego działania w umyśle.

## 2. Rodzaje wyobraźni

Spontanicznie wchodząc w świat naszej wyobraźni nie zastanawiamy się na ogół nad tym, jakie wartości zmysłowe tworzą owe – mniej lub bardziej wyraziste obrazy, zdolne nieraz bardzo silnie i na długo przykuwać naszą uwagę. Przypominanie sobie zdarzeń z przeszłości, np. wspomnień z dzieciństwa, spotkań z ukochaną osobą – czy też analizowanie „w głowie” tego, co nas czeka w przyszłej, nowej dla nas sytuacji składa się z wyraźnie doświadczanych zmysłowo właściwości. Można odczuwać wyraziście zarówno poszczególne bodźce, jak i całą sytuację; jej nastrój, klimat – bądź to poprzez „malowanie” w wyobraźni obrazów wzrokowych (z użyciem barwy, formy, światła itp.), albo też głównie poprzez „odczuwane na nowo” zapachy, słyszane odgłosy (warkot, szum, melodia) czy odtwarzane zdania.

Zajmujący się badaniem procesu „wyobrażania sobie” naukowcy twierdzą, że w jego skład wchodzi prawdopodobnie szereg różnych czynności takich, jak: generowanie wyobrażeń, przeglądanie wyobrażeń, porównywanie ich i – szczególnie ważne dla twórczego myślenia – przekształcanie, czyli tzw. *transformacja* wyobrażeń. Zdolność do takich transformacji jest bardzo ceniona wśród współczesnych pedagogów twórczości i systematycznie rozwijana przez różnorodne „szkoły kreatywnego myślenia”. Opracowuje się specjalne programy proponujące gry i zadania, których celem jest rozwijanie zdolności twórczych w jakiejś dziedzinie lub też po prostu rozwój szeroko pojętej postawy twórczej – przede wszystkim u dzieci i młodzieży.

Tradycyjnie w psychologii i dydaktyce wyróżniano wyobraźnię *odtwórczą* (która pozwala na przywoływanie z pamięci np. cech przedmiotów, przestrzennego planu drogi, topografii terenu, czy też odtwarzanie przebiegu zdarzeń) oraz wyobraźnię *twórczą* (tj.

zdolność wytwarzania w umyśle zupełnie nowych obrazów i nigdy nie widzianych wcześniej przedmiotów i przedstawień).

Znany jest (wywodzący się jeszcze od Kanta) podział wyobrażeń na wyobrażenia odtwórcze (zależne wprost od doświadczenia) oraz wytwórcze (łącznie wcześniejsze doświadczenia lub ich elementy w nowe całości). Do tego podziału niektórzy dodają jeszcze trzeci rodzaj: wyobrażenia spostrzeżeniowe tj. takie, które powstają w procesie spostrzegania i umożliwiają rozpoznanie rzeczy jako należącej do określonej klasy przedmiotów lub zjawisk. Oznaczałoby to, że możemy używać wyobrażeń zarówno rozpoznając, jak i przypominając sobie coś, co przeżyliśmy, a także planując lub marząc o czymś, co może nastąpić, lub też konstruując w umyśle obraz czegoś, czego nigdy dotąd nie widzieliśmy, a chcielibyśmy stworzyć, np. jakąś nową formę lub nowe rozwiązanie technologiczne. Materiałem do tych konstrukcji są elementy naszych wyobrażeń odtwórczych.

Sądzi się też, że ten drugi rodzaj wyobraźni odgrywa istotną rolę przede wszystkim w powstawaniu wynalazków, odkryć oraz w twórczej pracy artysty. Jednak bez tej zdolności nie sposób obejść się w ogóle w każdym rodzaju twórczej działalności człowieka.

W biografjach i autobiografiach niektórych wybitnych twórców można znaleźć ciekawe opisy i przykłady rozwoju ich twórczego myślenia. Na przykład Albert Einstein od dzieciństwa rozwiązywał w wyobraźni problemy z zakresu fizyki, posługując się wyobrażeniami wizualno-przestrzennymi. Pierwszego kroku w kierunku odkrycia teorii względności dokonał, jak podają jego biografie, gdy miał szesnaście lat, wyobrażając sobie bardzo dokładnie swoją podróż na promieniu świetlnym. Również bardzo żywe, trójwymiarowe wyobrażenia przestrzenne tworzył sławny wynalazca chorwacki Nikola Tesla, który przed skonstruowaniem maszyny potrafił sprawdzać całe jej funkcjonowanie (w tym zużycie po-

szczególnych części!), „obserwując” przez parę tygodni jej pracę w swojej wyobraźni.

Wizualne wyobrażenia towarzyszyły też podobno pisarskiej pracy Marcela Prousta. Proust twierdził, że przypominały one zmięte kartki papieru, które trzeba było włożyć do wody, by nabrały właściwego koloru i kształtu. Operacji tych pisarz dokonywał w swojej wyobraźni, transformując powstałe wyobrażenia. Z wielką uwagą i dużym emocjonalnym zaangażowaniem spędzał czas, przekształcając obrazy „w swojej głowie” i obserwując powstające efekty. Twierdził, że wyłaniające się stopniowo obrazy pobudzały go silniej emocjonalnie niż było to w przypadku realnych doznań.

Myślenie obrazowe bazujące na twórczych wyobrażeniach wzrokowych (tzw. kod wizualny) szczególnie jest ważne w działaniu twórczym artysty malarza lub grafika. Podobnie też twórcza praca dyrygenta, kompozytora czy muzyka preferuje wyobrażenia słuchowe, a kinestetyczno-ruchowe wyobrażenia wykorzystuje zarówno rzeźbiarz, jak i choreograf czy scenarzysta.

Przykłady można mnożyć, ale ogólnie wiadomo, że wyobrażenia pomagają nam tworzyć zmysłowe obrazy na podstawie śladów pamięciowych ze wszystkich zmysłów.

Za biologiczne podłoże wyobraźni uważa się procesy pamięci.

Zwłaszcza operowanie wyobrażeniami odtwórczymi jest równoznaczne z „przypominaniem sobie”. Wyobrażenia tego typu bierze udział w większości naszych codziennych czynności poznawczych. Pozwala rozpoznawać rzeczy dawniej widziane lub słyszane, ułatwia przywoływanie z pamięci szczegółowych cech przedmiotów, odtwarzanie przebiegu wydarzeń, w których uczestniczyliśmy lub prawidłową orientację w przestrzeni. Jej rola w twórczości wydaje się znikoma choć niewątpliwie z elementów wyobrażeń odtwórczych budować można zupełnie nowe oryginalne przedstawienia.

Wyobrażenia (wizualizacje, obrazy wewnętrzne, obrazy mentalne) są często uważane za wytwory naszego umysłu, do których

materiał czerpie on przede wszystkim z obszarów naszej nieświadomości. I tak jak nasza nieświadomość „przemawia” do nas w języku obrazów (w snach, w czasie swobodnych skojarzeń lub w fantazjowaniu na jawie), tak i my sami możemy zwracać się do tych ukrytych obszarów naszego umysłu w trochę już dziś zapomnianym języku poetyckich metafor, symbolu, języku sztuki i twórczej ekspresji, który jest niejako najbardziej naturalnym (można by powiedzieć: „ojczystym”) językiem naszej wyobraźni. Czynimy to również wtedy gdy pozwalamy „ponieść się” wyobraźni, gdy przeżywamy uczuciowo poezję, sztukę teatralną, film czy inne dzieło sztuki, a także gdy w „języku sztuki” szukamy wyrazu dla swoich własnych przeżyć i poruszających nas doświadczeń.

Wiadomo, że tworzone w wyobraźni obrazy mentalne silnie wpływają na nasz sposób myślenia i przeżywane uczucia. Mogą one zarówno uruchamiać motywację do działania, pobudzać aktywność, jak też ją paraliżować. Wewnętrzne obrazy zdają się tak samo realnie (a niekiedy nawet bardziej wyraźnie) kierować naszymi działaniami jak struktury poznawcze odpowiadające za bezpośredni odbiór obiektywnej rzeczywistości. Tę samą sytuację dwie różne osoby mogą interpretować zupełnie inaczej właśnie dlatego, że uruchamia ona u nich inne wyobrażenia. Dla jednego np. egzamin to szansa wykazania się wiedzą (bo takie „wyobrażenia odtwórcze” kojarzy w swoim doświadczeniu, dla drugiego to kolejna porażka, której oczekuje, bo ją sobie wcześniej wyobraża). Niestety, wyobrażanie sobie możliwych zagrożeń nie zawsze kształtuje jedynie tzw. przezorność i nie dla każdej osobowości jest wychowawczo korzystne. Szkoda, że tak często brak konkretnej wiedzy na temat funkcjonowania naszego umysłu jest przyczyną niedoceniania roli wyobraźni w wychowaniu, w szkolnej dydaktyce i w formacji. Nierzadko z braku wiedzy o funkcjonowaniu ludzkiej wyobraźni popełnia się błędy skutkujące cierpieniem, znerwicowaniem, a czasem też niepotrzebnym zamętem duchowym.

Oczywiście ludzie różnią się między sobą w zakresie łatwości tworzenia wyobrażeń – i to zarówno w sensie ilościowym, jak i jakościowym. Niektórzy mają większą łatwość tworzenia obrazów wzrokowych inni przede wszystkim słuchowych, dotykowych lub przestrzenno-ruchowych. U niektórych szczególnie łatwo powstają wyobrażenia smakowe i węchowe. Nierzadko tego typu wyobrażenia wiąże się u danej osoby z występowaniem określonych zdolności specjalnych (np. uzdolnień artystycznych lub kulinarnych).

Szczególne cechy wyobraźni artystów trudno jest opisać i „skatalogować”, ale zarówno wspomniane wyżej doświadczenie zmysłowe, jak i wszelkie możliwe przetwarzanie metaforyczne wydają się tu odgrywać bardzo ważną rolę. Często cytowane są „Listy do brata” Vincenta van Gogha, które zawierają bardzo wiele słownych metafor: np. „poruszam się jak lokomotywa do malowania” lub jestem „jak zrozpaczona fala, która głucho uderza o skały”. Te obrazowe metafory powstające w wyobraźni artysty można nieraz odnaleźć w jego bogatej twórczości, jako plastyczne przedstawienia obrazowe twórczych wyobrażeń, czyli „metafory wizualne”.

Umiejętność operowania metaforą obrazową psychologowie uważają za jeden z głównych wskaźników istnienia u danego człowieka wyobraźni twórczej. I choć ludzie różnią się w tym wymiarze między sobą, to jednak każdy posiada ów dar w jakimś zakresie – można go ignorować i nie dostrzegać lub też przeciwnie: pielęgnować i rozwijać. Jest to ten rodzaj wyobraźni, który, jak mówił Jung, otwiera nam drogę do transcendencji.

Twórcza wyobraźnia pozwala docierać głębiej, do samej istoty zjawisk. Pozwala wyjaśniać przyczyny, a nie tylko widzieć skutki. Jest zawsze procesem szukania i odkrywania nowych perspektyw widzenia tego, co pozornie już znane. Pozwala ona człowiekowi odrywać się od utartych schematów i rutynowych sposobów myślenia, znajdować nowe rozwiązania i nowe drogi dochodzenia do celu. Umożliwia mu też dostrzegać i tworzyć nowe cele i wyzna-

czać kierunki dążeń. Sądzę, że, mówiąc o „Wyobraźni Miłosierdzia”, Ojciec Św. Jan Paweł II miał na myśli taką właśnie formę posługiwania się wyobraźnią – gdy dostrzegamy więcej niż tylko zewnętrżność, gdy „widząc sercem” w sposób uważny i empatyczny dostrzegamy to, co ukryte dla zwyczajnego, powierzchownego oglądu.

Można by powiedzieć, iż dar twórczej wyobraźni – doskonałony i rozwijany – pomaga nam poszerzać swój obraz świata i „wypływać na głębiej”.

Gdy chodzi o te rodzaje wyobraźni, które łączą się konkretnie z obrazami zmysłowymi – inaczej mentalnymi (a więc o wyobraźnię w znaczeniu zdolności tworzenia wyobrażeń o różnej modalności), to dobrze jest zdać sobie sprawę z własnych uzdolnień w tym zakresie. Jeśli nie wiesz, jaki typ wyobraźni dominuje u Ciebie, to możesz łatwo przeprowadzić na sobie następujący test (por. Lazarus, 2000). Poniżej znajduje się 20 propozycji wyobrażeń, które należy próbować możliwie plastycznie sobie przedstawić, a następnie przydzielić odpowiednią do uzyskanego efektu liczbę punktów. I tak:

- 4 pkt. – jeśli udało Ci się uzyskać obraz „bardzo wyraźny”,
- 3 pkt. – za „dość wyraźny”,
- 2 pkt. – jeśli obraz był „zamazany”,
- 1 pkt. – za obraz „bardzo niewyraźny” i
- 0 pkt. – za obraz „zupełnie nieczytelny”.

Pomyśl o swojej matce, siostrze lub kimś bardzo bliskim. A teraz zamknij oczy i próbuj wyobrazić ją sobie.

1. Widzisz ją, jak chodzi, jak się krząta.
2. Widzisz ją, jak się śmieje.
3. Widzisz jej oczy.
4. Przyglądasz się z bliska jej dłoniom.

5. Wyobraź sobie, że jedziesz rowerem.
6. Widzisz siebie kozłującego piłkę.
7. Widzisz dom swojego dzieciństwa.
8. Widzisz rozświetloną słońcem piaszczystą plażę.
9. Widzisz pusty ekran telewizyjny.
10. Wyobraź sobie, że oglądasz wystawę sklepową.
11. Słyszysz szczekanie psa.
12. Słyszysz dźwięk wybuchających ogni sztucznych.
13. Czujesz ciepło gorącej kąpieli.
14. Wyobraź sobie, że podnosisz jakiś ciężki przedmiot.
15. Dotykasz szorstkiej powierzchni papieru ściernego.
16. Wyobraź sobie, że wchodzisz po stromych schodach trzymając się poręczy.
17. Wyobraź sobie, że wąchasz róże.
18. Czujesz zapach gotowanej kapusty (bądź bigosu).
19. Czujesz smak soku cytrynowego.
20. Pomyśl o jedzeniu lodów i wyobraź sobie smak tych, które lubisz.

Maksymalny wynik to 80 pkt., ale jeśli uzyskałeś więcej niż 60, to znaczy, że masz bardzo dobrze rozwinięte zdolności wyobrażeniowe. Należy wtedy zwrócić uwagę na to, w której kategorii zmysłowej uzyskiwałeś najlepsze wyniki (wzrok, węch, słuch, smak, czucie powierzchniowe lub głębokie). Ale już wynik wyższy niż 30 oznacza, że masz zadowolające zdolności do tworzenia wewnętrznych obrazów, które warto ćwiczyć i rozwijać. Zdarzają się jednak nie tak rzadko osoby przesadnie intelektualizujące, posługujące się nadmiernie krytycznym, werbalnym myśleniem, które słowami zbijają z tropu siebie i innych. Jeśli dodatkowo mają trudności w skupieniu uwagi, ich wyniki w tego typu testach i zadaniach na plastyczność wyobraźni mogą być bardzo niskie.