

PSYCHOLOGIA MODLITWY

Spojrzenie naukowe



Kevin L. Ladd
Bernard Spilka

Przekład
Marek Chojnacki

Wydawnictwo WAM ■ Księża Jezuici
Kraków 2014

Tytuł oryginału
THE PSYCHOLOGY OF PRAYER
A Scientific Approach

Copyright © 2013 The Guilford Press
A Division of Guilford Publications, Inc.

© Wydawnictwo WAM, 2014

Redakcja naukowa
dr Jacek Prusak SJ

Korekta
Sylwia Łopatecka

Opracowanie indeksów
Marek Majczyna

Projekt okładki
Andrzej Sochacki
zdjęcie na okładce © depositphotos

Łamanie
Barbara Bodzoń

ISBN 978-83-7767-969-2

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

DZIAŁ HANDLOWY
tel. 12 62 93 254-256 • faks 12 62 93 496
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA
tel. 12 62 93 260, 12 62 93 446-447
faks 12 62 93 261
e.wydawnictwowam.pl

Druk i oprawa:
Drukarnia EDICA, Poznań

Przedmowa

Jest to książka o psychologii, o psychologii religii, nie zaś o religii jako takiej. Przedmiotem naszych analiz są ludzie; koncentrujemy się na psychologii modlitwy, uznając ją za jedno z ważnych, jeśli nie najważniejszych, zachowań religijnych, w jakie angażują się ludzie wierzący. Modlitwa jest czynnością ściśle związaną z takimi istotnymi tematami i nurtami psychologii głównego nurtu, jak motywacje, poznanie, osobowość i psychologia społeczna. Dlatego stanowi ona ogromnie interesujące zjawisko dla psychologów.

Teologią i religią w jej wymiarze instytucjonalnym zajmujemy się tu w tej mierze, w jakiej wpływają one na wierzenia, doświadczenia, myśli i działania ludzi. W sposób szczególny interesują nas zatem te zachowania modlitewne, poprzez które ludzie starają się utożsamić, nawiązać kontakt i wpłynąć na siebie samych, na innych i na swego Boga. Około 97% Amerykanów twierdzi, że modlą się przynajmniej raz w tygodniu; nawet niektórzy ateści przyznają, że także się modlą (General Social Survey, 2008). Inne współczesne źródło, powołując się na wcześniejsze sondaże Instytutu Gallupa, szacuje liczbę osób modlących się przynajmniej raz w roku na 90% (Delany, Miller i Bisono, 2007). Tak powszechne zjawisko musi mieć ogromne znaczenie indywidualne i kulturowe.

Psychologowie piszą o modlitwie już od ponad wieku. Jednakże dopiero w latach osiemdziesiątych dwudziestego wieku zaczęto prowadzić liczne, systematyczne i obiektywne badania w tej dziedzinie. Ich ilość, jak się wydaje, znacząco rosła także w kolejnych dekadach. Klasyczne już w tym zakresie badania, które przeprowadził Brown (1994), kreśląc zarys analizy zjawiska, straciły dziś gwałtownie na aktualności ze względu na lawinowy przyrost publikacji na wspomniany temat.

Naszym zamiarem jest stworzenie wstępnego psychologicznego, naukowego ujęcia zachowań, które, zdaniem niektórych, są z natury

nienaukowe. Choć jednak podkreślamy „psychologiczny” i „naukowy” charakter naszych rozważań, zdajemy sobie sprawę z tego, że niemożliwe jest całkowicie niewartościujące ujęcie modlitwy, w pełni abstrahujące od jej religijnego charakteru. Wątki teologiczne i przekonanie o boskim natchnieniu uwzględniamy jednak tylko o tyle, o ile są one istotne z punktu widzenia teorii psychologicznej, przekładalnej na badania empiryczne.

Krótko mówiąc, naszym celem jest przede wszystkim wykazanie, w jaki sposób badania nad modlitwą wpisują się w najważniejsze tematy współczesnej psychologii i jak ważne jest, by uczeni dostrzegli wielowymiarowość modlitwy i samego jej aktu. Ujęcie to umożliwia rozpoznanie trwającego całe życie procesu rozwoju modlitwy oraz istotnej roli, jaką pełni ona w naszych zmaganiach z problemami życia. Zadanie, jakie sobie wyznaczaliśmy, jest oczywiście kontrowersyjne, zarówno z punktu widzenia psychologii, jak i samej metody naukowej. Nie uciekamy od kontrowersyjnych zagadnień i pytań. Przyjąwszy ten punkt widzenia, zgadzamy się z poglądem, który wyraził Dostojewski w *Braciach Karamazow*, pisząc, że „modlitwa to nauka”¹.

¹ F. Dostojewski, *Bracia Karamazow*, tłum. W. Wireński, Zielona Sowa, Kraków 2010, s. 206 (przyp. tłum.).

Wprowadzenie do naukowych badań nad modlitwą

Modlitwa to samo serce religii.

Augustine Sabatier (1897, s. 109)

Historia i psychologia modlitwy byłaby nieomal tym samym, co historia i psychologia religii.

George A. Coe (1916, s. 302)

Historia modlitwy byłaby najlepszą historią religijnego rozwoju ludzkości.

Augustine Sabatier (1897, s. 28)

Ludzie interesujący się modlitwą mają ogromny wybór. Mogą wybierać wśród dosłownie setek książek. Niektóre z nich to praktyczne poradniki, odpowiadające na pytanie „jak się modlić”; inne odzwierciedlają osobiste doświadczenia autorów. Jeszcze więcej tomów poświęcono teologicznym rozważaniom na temat modlitwy. W niniejszej książce czytelnik nie znajdzie żadnego z tych ujęć, choć będziemy niekiedy odwoływać się do zawartych w nich intuicji. Będziemy raczej starali się ukazać, jaki obraz modlitwy wyłania się z wieloletnich badań, stosujących do zagadnienia modlitwy metody naukowe.

Nasze ujęcie jest oczywiście oparte na bardzo zawężonym rozumieniu modlitwy, które nie pozwala nam zajmować się związanymi z nią istotnymi kwestiami metafizycznymi – nie możemy na przykład próbować odpowiedzieć na pytanie, czy Bóg wysłuchuje naszych modlitw i czy na nie odpowiada. Zamiast podobnych dociekań, ta niewielka książka zawiera przegląd badań i obserwacji naukowych, który powinien zachęcić do refleksji nad tym, jak nauka i inne dyscypliny zainteresowane modlitwą (np. religioznawstwo czy teologia) mogą

podsuwać nam i stawiać sobie wzajemnie pytania, kierując się zasadą wzajemnego szacunku i właściwą danej dyscyplinie wiedzą. Jeśli razem odkryjemy nowe odpowiedzi i nowe, świeże spojrzenie na badane zagadnienie, uznajmy to za sukces!

Po co badać modlitwę? Na pierwszy rzut oka odpowiedź na to pytanie wydaje się prosta. Ludzie modlą się, gdyż w pewnych okolicznościach jest to stosowne, bądź dlatego, że modlitwa jest jedyną nadzieją, gdy potrzebujemy pomocy. Badania naukowe mówią jednak, że modlitwa jest kluczowym zjawiskiem z dziedziny psychologii religii, i odwołują się do samej istoty psychologii. Ujęcie naukowe stara się wyjaśnić, na czym polega „stosowność” i „potrzeba” modlitwy, odwołując się do naszej wiedzy o ludzkim poznaniu (o tym, jak ludzie myślą), motywacjach (o tym, czego chcą lub potrzebują) i emocjach (uczuciach i pragnieniach). Jak czytelnik będzie mógł przekonać się z lektury kolejnych rozdziałów, perspektywa naukowa skłania nas do refleksji nad takimi kwestiami i dziedzinami życia, jak rozwój osobniczy, radzenie sobie z trudnościami, przystosowanie, dobrostan, życie społeczne i zdrowie. Modlitwa jest zatem przedmiotem badań psychologii religii; zjawisko modlitwy wiąże się dosłownie z każdym aspektem dziedziny badań behawioralnej psychologii naukowej, od neurologicznych korzeni ludzkich zachowań po złożone reakcje społeczne. W niniejszej książce mamy nadzieję ukazać te powiązania.

Cytaty, które zamieściliśmy na początku tego rozdziału, odzwierciedlają poglądy na modlitwę typowe dla dawnej psychologii religii. Wielu dawnych badaczy zajmujących się modlitwą łączyło zainteresowania psychologią z głębokimi przekonaniem religijnymi (Spilka i McIntosh, 1999). W miarę, jak psychologia stopniowo stawała się nauką, coraz bardziej oddzielała się od tradycyjnych przekonań religijnych. Wielu psychologów przyjęło zarazem perspektywę i metody naukowe, by móc lepiej pojąć wierzenia, zachowania i doświadczenia religijne, ujęte w kategorii o charakterze bardziej ilościowym. Dzięki tej stopniowej zmianie nastawienia, psychologię religii dość wcześnie zaakceptowały periodyki i środowiska głównego nurtu, skupione wokół Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego (the American Psychological Association – APA).

Jak już zauważyliśmy w przedmowie, jest to książka o psychologii, a nie o teologii modlitwy. Nie zajmujemy się w niej słusznością i zasad-

nością twierdzeń teologicznych, lecz staramy się badać psychologiczne uwarunkowania tego rodzaju twierdzeń i działań (Spilka, 1976). Naszych rozważań, w których staramy się zrozumieć modlitwę, odwołując się do narzędzi nauk społecznych, nie należy uznawać za celową próbę redukcji jej duchowego wymiaru. Metoda naukowa ogranicza się jednak do dziedziny teorii, z której wyprowadzane są empirycznie sprawdzalne hipotezy, i zamierzamy nie przekraczać wyznaczonych przez nią granic.

W pewnym sensie modlitwę uznajemy zazwyczaj za coś oczywistego, nie zadając dalszych zbędnych pytań. Powszechnie sądzi się, że „każdy wie, czym jest modlitwa”. Bliższa analiza tego zjawiska ujawnia jednak złożoność, domagającą się dalszych badań. 11 grudnia 2011 roku po wpisaniu hasła „modlitwa” wyszukiwarka internetowa Google utworzyła listę około 226 milionów pozycji związanych z tym terminem. Nawet jeśli część tych pozycji odwoływała się do tego samego źródła, najwyraźniej temat ten jest znaczącym przedmiotem publicznego dyskursu.

Niewiele jest kwestii o większym osobistym znaczeniu od modlitw, które ludzie zanoszą do Boga. Niezależnie od powagi i osobistego charakteru przeżyć związanych z modlitwą, modlitwa indywidualna i jej zamierzone cele często wydaje nam się czymś niepozornym, pozbawionym znaczącej formy i wielkich aspiracji. Będąc kwintesencją zachowań i aktów religijnych, modlitwa obejmuje sobą wirtualnie wszystkie ludzkie nadzieje i sprawy. W zestawieniu z takimi zjawiskami kulturowymi i faktami życia, jak adoracja, którą rozbrzmiewa *Missa solemnis* Beethovena czy przesłanie zawarte w szkicu Dürera *Dłonie apostoła*, modlitwa jawi się nam jako zjawisko o ogromnej sile psychicznego oddziaływania.

Według danych amerykańskiego Generalnego Sondażu Społecznego z lat 1972–2006 aż 97% Amerykanów przyznaje, że się modlą; około 57% twierdzi, że modlą się raz dziennie lub częściej (General Social Survey, 2008). Według sondażu, który przeprowadził S.P. Laird z uniwersytetu w Princeton (Laird, 1991), „74% mężczyzn i 86% kobiet modli się, gdy mają jakieś problemy” (s. 22). Jeśli zgodzimy się z tezą Clarka (1958), że ludzie praktykują „ukrytą religię”, z której nikomu się nie zwierniają, większość modlitw prawdopodobnie wymyka się badaniom socjologicznym. Gdy uświadomimy sobie, jak kluczowe

miejsce modlitwa zajmuje w życiu prywatnym i społecznym, konieczność tworzenia teorii i prowadzenia badań w tej dziedzinie stanie się oczywista. Jak twierdzi Wuthnow (2008a), „liczba Amerykanów, którzy się modlą, jest o wiele większa od liczby tych, którzy angażują się w inne formy życia religijnego” (s. 334), obejmujące wszelkie inne postaci prywatnych czy publicznych zachowań religijnych.

Kompleksowe ujęcie modlitwy wymaga znacznego poszerzenia perspektywy. Uważamy, że fenomen modlitwy stanowi ważny temat badań zarówno psychologii indywidualnej, jak i społecznej; jest to złożony rodzaj ludzkich zachowań, o zasadniczym znaczeniu dla życia większości ludzi, obejmujący szerokie spektrum postaw, wierzeń, doświadczeń i zasobów wiedzy. Ponieważ nie możemy w pełni przeanalizować wszystkich aspektów modlitwy, uwzględniając niezliczoną ilość kontekstów kulturowych, zamierzamy skupić się na społeczeństwie amerykańskim i europejskim, gdyż tam właśnie przeprowadzono najwięcej badań ilościowych. W kilku przypadkach powołamy się na badania przeprowadzone w środowiskach żydowskich i muzułmańskich. Mamy nadzieję, że do dialogu włączą się też inni badacze, wnosząc doświadczenia z innych kontekstów.

Modlitwa jest tylko jednym ze sposobów rozumienia i praktykowania religii. Nie sposób jednak zakwestionować ani kluczowej roli, jaką odgrywa, ani złożoności jej psychospołecznych, a może nawet i biologicznych uwarunkowań. Wiara wyraża się na wiele sposobów, a modlitwa jest częścią większej całości, na którą składają się wierzenia, doświadczenia i rozmaite praktyki religijne.

W następnych rozdziałach postaramy się pokazać, jak bardzo złożonym fenomenem jest modlitwa. Najprościej mówiąc, modlitwa ma wiele aspektów mierzalnych. W swym najbardziej podstawowym wymiarze, modlitwa wpisuje się w bogatą i złożoną dziedzinę zjawisk badanych przez główny nurt psychologii. Po drugie, modlitwa towarzyszy nam od najwcześniejszych lat życia, odzwierciedlając przemiany, jakim w trakcie rozwoju osobowego ulega nasza percepcja świata. Zarówno w okresie dzieciństwa, jak i w okresie dorostania, w wieku dojrzałym i w starości modlitwa pełni istotną rolę w naszych zmaganiach z problemami życia. Po trzecie, modlitwa odzwierciedla postrzeżenia, akty i treści poznawcze oraz motywacje ludzi, którzy się modlą. W ostatnich latach tymi zagadnieniami psychologicznymi

zainteresowała się też neuropsychologia, próbująca opisać, w jaki sposób podczas modlitwy działa mózg i układ nerwowy. Po czwarte, jeśli istnieje jedna kluczowa funkcja modlitwy, to jest nią rola, jaką modlitwa odgrywa, pomagając ludziom radzić sobie z problemami, jakie napotykają oni w życiu społecznym. Modlitwa ma na przykład istotne znaczenie w małżeństwie i w życiu rodzinnym, zwłaszcza, gdy ludzie zmagają się z takimi problemami osobistymi, jak kłopoty z dziećmi, problemy ze zdrowiem, choroba czy śmierć. Właściwie każdy aspekt psychologii klinicznej, społecznej i eksperymentalnej odgrywa pewną rolę w naszych próbach zrozumienia tej najbardziej elementarnej czynności ludzkiej. Modlitwa ma naprawdę decydujący wpływ na to, w jaki sposób ludzie przeżywają życie. Jest zatem ważnym przedmiotem badań nie tylko psychologii religii, lecz także psychologii jako takiej. Kompleksowe ujęcie modlitwy wymaga znacznego poszerzenia perspektywy (Zaleski i Zaleski, 2005). Mamy nadzieję, że nasze rozważania na ten temat zainspirują do tworzenia nowych koncepcji i zachęcą do kolejnych badań, które przyczynią się do lepszego pojmowania i do poprawy naszych relacji ze światem, zarówno w wymiarze naukowym, jak i osobistym.

Modlitwa nie istnieje wreszcie w psychologicznej czy w religijnej próżni. Nie powinniśmy tracić z oczu miejsca, jakie zajmuje ona w szeroko rozumianym systemie czynności religijnych i duchowych, będących przedmiotem badań nie tylko psychologii, lecz także socjologii i antropologii.

Kilka stwierdzeń na początek

Badania nad modlitwą dają możliwość lepszego zrozumienia szeregu fundamentalnych procesów psychicznych, takich jak poznanie, motywacje itd. Procesy te są nierozdzielnie związane z szerszym kontekstem, w którym toczy się ludzkie życie – historycznym, kulturowym i społecznym. Prowadząc badania nad modlitwą, nie należy zatem tracić z oczu praktyk religijnych i ich znaczeń, których uczą nas instytucje religijne, rodzice i otoczenie. Należy na przykład pytać, jaką postawę zajmuje się zwyczajowo podczas modlitwy, i czy, modląc się, należy zwrócić się na wschód bądź w innym kierunku. Co, z punktu widzenia

psychologii, dzieje się, gdy jestem fizycznie niezdolny do wypełnienia tych zaleceń? Wedle najnowszych badań modlitwa jako elementarna forma życia religijnego może być też uwarunkowana biologicznie (Gazzaniga, 1985; Hardy, 1976; Waller i in., 1990).

Nawet z pobieżnej tylko znajomości historii psychologii można wynioskować, że po początkowym okresie dużego zainteresowania religią i modlitwą psychologowie głównego nurtu porzucili badania nad tymi dziedzinami, a nawet wręcz negowali ich zasadność. Niektórzy uznali tę postawę za przejaw wojny z religią (Cummings, O'Donohue i Cummings, 2009); stopniowo jednak w ciągu ostatniego półwiecza zainteresowanie psychologią religii wzrosło na tyle, że omówienia badań i rozważania z dziedziny psychologii religii zajmują dziś poczesne miejsce na łamach periodyków APA (Wade, 2010). Ponadto działa sekcja 36. Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego, zajmująca się wyłącznie psychologią religii, która wydaje własne pismo, zatytułowane *Psychology of Religion and Spirituality*. Warto wspomnieć też o takich periodykach, jak *The International Journal for the Psychology of Religion*, *The Journal for the Scientific Study of Religion* i *Review of Religious Research*. Można by z łatwością wymienić szereg innych pism, kojarzących psychologię religii z różnymi gremiami religijnymi; wszystkie one publikują omówienia badań nad teorią i praktyką modlitwy.

Niestety, nadal wypada jednak przyznać rację Prattowi (1910), który sto lat temu pisał: „Czy nie jest rzeczą cokolwiek osobliwą, że w wieku, który tak wielką wagę przykładają do empirii i wartości ‘faktów’ tak niewiele uwagi poświęca się empirycznym badaniom nad tym, co stanowi być może najważniejszy i najbardziej żywotny fakt religii (...): nad modlitwą” (s. 48). Nie zdołaliśmy całkowicie wypełnić tej luki, mamy jednak nadzieję istotnie przyczynić się do jej usunięcia. W roku 1985 Finney i Malony (1985b) opublikowali wyniki empirycznych badań nad modlitwą, zauważając przy tym, że niewiele jest poważnych badań w tej dziedzinie. Z radością stwierdzamy, że w przeciągu ostatnich 25 lat dokonał się w tej kwestii zauważalny zwrot; opublikowano dosłownie setki relacji z badań na ten temat. Jednak, jak zobaczymy, mnóstwo z tych badań pozostawia wiele do życzenia pod względem metod i sposobu analizy poczynionych obserwacji.

Zauważmy wreszcie, że naukowe badania nad modlitwą nieodłącznie wiążą się z mierzeniem badanych zjawisk. Badacze stosują wiele metod oceny poziomu religijności; niektóre z nich odwołują się do subiektywnej oceny znaczenia religii, wprowadzają skale opisujące struktury systemów wierzeń i takie wskaźniki zachowań, jak na przykład wskaźnik częstości udziału w nabożeństwach. Niekiedy w kwestionariuszach pojawiają się pytania o częstość modlitwy. Wskaźniki te niezmiennie są ze sobą silnie skorelowane; w odpowiednich kontekstach warto więc powołać się na badania analizujące wskaźniki udziału w praktykach religijnych. Modlitwę od dawna uważa się za jeden z przejawów religijności, powiązany silnie ze zbiorowym kultem, ze zinstytucjonalizowanymi rytami i wzorcami zachowań.

Modlitwa publiczna i prywatna: kwestia kultu

Ostre rozgraniczenie pomiędzy „kultem” i „modlitwą” jest do pewnego stopnia uzasadnione. Termin „kult” odnosi się do niemal wszystkich zachowań religijnych. Większość autorów używa jednak tego terminu, mówiąc o zbiorowych czynnościach religijnych, w których uczestniczą duże ilości ludzi w ramach zorganizowanych publicznych nabożeństw, zazwyczaj w kontekście instytucjonalnym (np. kościelnym – Clark, 1958). Niektórzy autorzy odnoszą go też do rytów, w których bierze udział stosunkowo niewielka liczba osób, na przykład do obrzędów pogrzebowych czy do nabożeństw za zmarłych. Właściwym miejscem kultu wydaje się więc być publiczny rytuał bądź ceremonia o charakterze formalnym. W tym sensie słowo „kult” odnosi się do pewnych usankcjonowanych działań, określonych przez zinstytucjonalizowane doktryny i praktyki.

Modlitwa, jako osobisty, prywatny akt pobożności, może być uznana za formę kultu bądź nie; sugerowano tu istnienie różnych sytuacji pośrednich (por. np. Smart, 1972). Nie określono żadnych kryteriów, pozwalających na ostre rozgraniczenie pomiędzy modlitwą a kultem. Mimo formalnego charakteru wykonania *Te Deum* czy innych pieśni odśpiewywanych uroczyście podczas publicznych zgromadzeń religijnych, ludzie zawsze wnoszą swe własne, niepowtarzalne sensory do nabożeństw odprawianych w świątyniach, kościołach, meczetach czy

synagogach, do których należą. Te interpretacje i praktyki mogą dotyczyć wielu rzeczy, od prostych nawyków po osobiste, silne i złożone doświadczenia mistyczne i religijne. W zorganizowanych nabożeństwach jest zawsze miejsce dla osobistych ekspresji modlitewnych, nawet w tych ich częściach, które wymagają, by wszyscy ich uczestnicy połączyli się w jednej wspólnej modlitwie. Już samo przebywanie w „domu Bożym” może wywołać całą gamę indywidualnych ekspresji. Kontekst konwencjonalnego kultu publicznego może też wprowadzić w proces modlitwy istotne czynniki psychospołeczne. Należy uwzględnić wpływ innych ludzi, podobnie jak podmiot, wykonujących te same czynności; nie bez znaczenia jest też sens konkretnego kontekstu społecznego, rola zrytualizowanego obrzędu, stopień osobistego zaangażowania i inne czynniki. Modlitwa wiąże się też ze zjawiskiem, do którego odnosi się złożone pojęcie „wiary osobistej”. Pytając o rolę i znaczenie modlitwy, często nie sposób też pominąć innych czynności i praktyk, takich jak czytanie Biblii, wypowiedanie formuł dziękczynnych czy używanie różnych fizycznych instrumentów, takich jak kręjące się koła czy paciorki, które modlący się przesuwają systematycznie między palcami.

W ostatnich latach wiarę osobistą określa się coraz chętniej mianem „duchowości”, w pewnej mierze utożsamianej z religią. Różnice pomiędzy „religią” i „duchowością” są przedmiotem kontrowersji. W jednym z najnowszych opracowań znajdujemy twierdzenie, że „to, czy da się adekwatnie zdefiniować praktykę duchowości poza religią, pozostaje kwestią otwartą” (Hood, Hill i Spilka, 2009, s. 9). Autorzy ci jednak włączają do dziedziny duchowości modlitwę i medytację. Zinnbauer i Pargament (2005) określają duchowość jako poszukiwanie tego, co święte i uważają, że w wymiarze jednostkowym ma ona szersze zastosowanie niż religia. Obecnie wśród psychologów dominuje pogląd uznający duchowość za personalizację religii. Nie sposób jednoznacznie rozstrzygnąć tej kwestii. Na potrzeby rozważań zawartych w tej książce przyjmujemy, że modlitwa, rozumiana jako osobowa komunikacja pomiędzy konkretnym człowiekiem a Bogiem, może zawierać zarówno indywidualne, jak i instytucjonalne elementy religii.

Spis treści

Przedmowa	7
Podziękowania	9
1. WPROWADZENIE DO NAUKOWYCH BADAŃ NAD MODLITWĄ	11
Kilka stwierdzeń na początek	15
Relacje pomiędzy religią i psychologią	19
Psychologia jako nauka: rozumienie pojęć	20
Nauka i potrzeba teorii	21
Uwzględnianie wszystkich źródeł informacji	21
Definicja modlitwy	22
Modlitwa jako treść i ekspresja	26
Potrzeba teorii	28
Podsumowanie	36
2. MODLITWA Z PERSPEKTYWY PSYCHOLOGII	39
Perspektywa poznawcza	40
Modlitwa a teoria motywacji	46
Perspektywa neuropsychologiczna	47
Perspektywa psychospołeczna	51
Podsumowanie	56
3. WIELE OBLCZ MODLITWY. WIELOWYMIAROWOŚĆ	59
Dlaczego wielowymiarowość?	59
Jaka wielowymiarowość?	61
Wielowymiarowość i jej podstawy	63
Teoretyczne formy modlitwy	66
Teoria jungowska a modlitwa	69
Empiryczne potwierdzenie wielowymiarowości	73
Akceptacja i użyteczność wielowymiarowości	77
Formy modlitwy: ich sens i dalsze podziały	79
Podsumowanie	84
4. MODLITWA W PROCESIE ROZWOJOWYM CZŁOWIEKA	87
Modlitwa w dzieciństwie	90
Modlitwa w okresie dojrzewania	97
Modlitwa w okresie dorosłym	105
Podsumowanie	117
5. ROLA MODLITWY W RADZENIU SOBIE Z TRUDNOŚCIAMI I W DOSTOSOWANIU SPOŁECZNYM	119
Modlitwa, radzenie sobie z trudnościami i kontrola	120

Modlitwa, zadowolenie z życia i dobrostan	121
Zadowolenie z życia i wieloraka natura modlitwy	123
Wiek, modlitwa i dobrostan	128
Radzenie sobie ze stresem: modlitwa, osobowość i zdrowie psychiczne.	131
Modlitwa jako terapia	138
Rola modlitwy w związkach erotycznych, w małżeństwie i w rodzinie	140
Podsumowanie.	143
6. MODLITWA I ZDROWIE	145
Modlitwa i zdrowie: obszar konfliktu	146
Jak modlitwa może wpływać na stan zdrowia?	147
Modlitwy o zdrowie: różne odmiany	148
Powody, dla których modlitwa może mieć dobroczynny wpływ na zdrowie.	152
Badania nad związkami pomiędzy modlitwą a zdrowiem.	154
HIV/AIDS	174
Inne badania nad związkami pomiędzy modlitwą i zdrowiem	177
Możliwość negatywnego wpływu modlitwy.	180
Podsumowanie.	181
7. MODLITWA WSTAWIENNICZA	183
Niektóre zagadnienia badawcze	184
Wczesne prace o modlitwie wstawienniczej.	184
Modlitwa wstawiennicza i pacjenci z chorobami serca: profesjonalizacja badań nad modlitwą wstawienniczą	186
Badania MANTRA; Mitchell W. Krucoff i współpracownicy	193
Badania nad modlitwą wstawienniczą prowadzone na innych pacjentach	198
Komentarze i uwagi krytyczne.	202
Problem fałszerstw i oszustw w badaniach nad modlitwą wstawienniczą	207
Podsumowanie.	212
8. ZAKOŃCZENIE: PERSPEKTYWY I MOŻLIWOŚCI.	215
Problemy z oceną	215
Stosowanie metod naukowych do badań nad modlitwą.	217
Różne teorie psychologii modlitwy	223
Projektowanie badań i analiza: refleksje i pytania	232
Podsumowanie.	236
BIBLIOGRAFIA	239
INDEKS OSÓB	275
INDEKS RZECZOWY	285