

# Wilczek, Cezary

---

## Psychologiczne aspekty ciszy i młlczenia rekolekcyjnego

---

Studia Płockie 39, 203-213

---

2011

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych oraz w kolekcji mazowieckich czasopism regionalnych [mazowsze.hist.pl](http://mazowsze.hist.pl).

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Cezary Wilczek

---

## PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY CISZY I MILCZENIA REKOLEKCYJNEGO

W niniejszym artykule zostanie podjęta próba systematyzującego spojrzenia na problematykę ciszy i milczenia, obowiązujących w rekolekcjach ignacjańskich, a także przeniesienia na grunt tej problematyki pewnych rozważań psychologicznych, opartych na wybranych koncepcjach z tej dziedziny. Przed podjęciem próby psychologicznego ujęcia rekolekcji ignacjańskich należy podkreślić, iż wszystkie rozpatrywane zjawiska występujące w rekolekcjach są wieloaspektowe. Pomimo docenienia istotności podejścia z różnych perspektyw, koniecznym jest zaznaczenie, iż najistotniejszym w przeprowadzanych rekolekcjach będzie zawsze wymiar duchowy.

### 1. Rekolekcje ignacjańskie a cisza i milczenie

W pierwszej części artykułu należy pokrótce scharakteryzować istotę rekolekcji ignacjańskich, cel, obowiązujące warunki uczestnictwa oraz owoce rekolekcyjnego zaangażowania. Rekolekcje ignacjańskie, autorstwa św. Ignacego Loyoli, można określić jako system Ćwiczeń opierający się na myśli chrześcijańskiej, a mający za zadanie rozwój sfery duchowej ich uczestników. Taka forma modlitwy została nazwana przez ich twórcę *Ćwiczeniami duchownymi* i obejmowała „(...) każdy rachunek sumienia, rozmyślanie, kontemplację, modlitwę ustną i myślą oraz wszystkie inne czynności duchowe (...)”<sup>1</sup>. Podstawowym celem teologicznym dla każdego uczestnika powinno być odnalezienie Bożej miłości, a także nawiązanie osobowego kontaktu ze Stwórcą. Poza tym rekolektant powinien zyskać również uświadomienie własnych nieuporządkowanych uczuć i przywiązań, co przyniesie mu wolność i przyczyni się do wzrostu duchowego oraz powinien poznać całościową wizję chrześcijanina, aby móc zmieniać swe życie na lepsze. Obecnie system *Ćwiczeń duchownych* przeprowadzany jest w zamkniętych, wydzielonych

---

<sup>1</sup> Ignacy Loyola św., *Ćwiczenia duchowne*, przekł. J. Ożóg, Wydawnictwo WAM, Kraków 2000, s. 9.

ośrodkach i opiera się na następujących po sobie (z około jednoroczną przerwą) etapach, a są to: Fundament, cztery etapy zwane Tygodniami oraz Syn-teza. Podstawowym warunkiem dla każdego uczestnika rekolekcji – oprócz m. in. osobistego pragnienia duchowego ich przeżycia, dobrowolności uczestnictwa, aprobaty rozmów indywidualnych z kierownikiem duchowym – jest przede wszystkim zgoda na zachowanie całkowitego milczenia podczas trwania rekolekcyjnego skupienia<sup>2</sup>. Owo milczenie i rekolekcyjna cisza były szczególnie mocno podkreślane przez samego św. Ignacego Loyolę, który intuicyjnie wyczuwał ich doniosłość i ważność dla owocnego odbycia rekolekcji. Wskazują na to następujące słowa: „(...) odniesie człowiek korzyść, o ile się bardziej oddali od przyjaciół i znajomych i od wszelkich trosk ziemskich, zmieniając np. dom, w którym mieszka, i wybierając inny dom lub pokój – aby zamieszkać w nim w jak największym odosobnieniu (...)”<sup>3</sup>. Tak sformułowana myśl twórcy *Ćwiczeń duchownych* świadczy o doskonałej znajomości osoby ludzkiej, jej własności, pragnień i potrzeb oraz zachowań, a także wynikających z nich korzyści bądź trudności. Stąd też podkreślenie wagi rekolekcyjnego odosobnienia gwarantującego ciszę oraz indywidualnego milczenia zdaje się mieć ogromne znaczenie dla prawidłowego rozwoju duchowego każdego rekolektanta. Znany rekolekcjonista, Cz. Kozłowski<sup>4</sup>, pisze, iż milczenie powinno być traktowane jako środek w „rozbudzeniu życia wewnętrznego”, zaś inny rekolekcjonista, S. Musiał<sup>5</sup>, dodaje, iż jest ono warunkiem *sine qua non* *Ćwiczeń* ignacjańskich. A zatem owo milczenie staje się niezbędną pomocą w nawiązaniu osobowej relacji rekolektanta z jego Stwórcą podczas odbywania rekolekcji ignacjańskich.

Prezentując zagadnienie rekolekcyjnego milczenia, nie można pominąć podstawowych funkcji, jakie spełnia ono w kształtowaniu osoby wierzącej. Jak podaje R. Jaworski<sup>6</sup> milczenie stanowi bardzo ważną formę dojrzewania duchowego, ponieważ:

---

<sup>2</sup> J. Augustyn, *Ćwiczenia duchowne szkołą życia wewnętrznego*, w: J. Augustyn (red.), *Co zabrać ze sobą?*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2002, s. 16-20; por. S. Miecznikowski, *Dyspozycje generalne kandydata do odprawienia Ćwiczeń duchownych*, w: S. Piotrowski (red.), *Duchowość Ignacjańska. Wokół Annotacji Ćwiczeń. Referaty VI Kursu Duchowości Ignacjańskiej*. Czechowice – Dziedzice 15-19 września 1986, Zakład Małej Poligrafii Prowincji Polski Południowej Towarzystwa Jezusowego „Zaskale”, Kraków 1987, s. 39-46.

<sup>3</sup> Ignacy Loyola św., *Ćwiczenia duchowne*, dz. cyt., s. 18-19.

<sup>4</sup> Cz. Kozłowski, *Psychologia rekolekcyjnego milczenia*, w: J. Augustyn (red.), *Smak życia z Bogiem. Modlitwa i rozeznanie duchowe w Ćwiczeniach Duchowych*, Wydawnictwo WAM, Kraków 1999, s. 69.

<sup>5</sup> S. Musiał, *Milczenie w Ćwiczeniach duchowych*, w: J. Augustyn (red.), *Smak życia z Bogiem. Modlitwa i rozeznanie duchowe w Ćwiczeniach Duchowych*, Wydawnictwo WAM, Kraków 1999, s. 60.

<sup>6</sup> Por. R. Jaworski, *Asceza*, w: S. Głaz (red.), *Podstawowe zagadnienia psychologii religii*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2006, s. 382.

- warunkuje „dobrą modlitwę”.
- ułatwia zwalczanie grzechów.
- ogranicza dopływ bodźców z otoczenia a zarazem umożliwia odkrywanie własnego wnętrza.
- sprzyja samopoznaniu.

Milczenie poprzez swoje rozliczne funkcje może więc w szczególny sposób oddziaływać na osobę, która podejmie trud odbycia rekolekcji ignacjańskich.

## **2. Podstawy psychologiczne pomocą w zrozumieniu omawianej problematyki**

Rolę ciszy i milczenia w *Ćwiczeniach duchownych* można wyjaśnić według współczesnej psychologii opierając się na niektórych czynnikach, które w istotny sposób wpływają na funkcjonowanie każdego człowieka. Do takich czynników należą: aktywacja<sup>7</sup>, czyli przygotowanie do działania, stymulacja<sup>8</sup>, czyli pobudzenie do zwiększonej aktywności oraz reaktywność<sup>9</sup>, czyli cecha jednostki przejawiająca się intensywnością reakcji w odpowiedzi na oddziaływujące bodźce. Wszystkie wymienione powyżej elementy mieszczą się w zakresie tzw. teorii aktywacji, a do ich najważniejszych przedstawicieli mogą być zakwalifikowani:

– D. E. Berlyne<sup>10</sup>, który wprowadził dwa pojęcia: pobudzenia, czyli napięcia wewnętrznego oraz potencjału pobudzeniowego, na który składają się różne bodźce.

– E. Duffy<sup>11</sup>, która identyfikowała aktywację z wymiarem intensywności zachowania człowieka.

– A. Eliasz<sup>12</sup>, który zajmował się systemem regulacji stymulacji w ramach koncepcji optymalnego poziomu aktywacji.

– J. A. Gray<sup>13</sup>, który jako pierwszy wprowadził termin tzw. aktywowalności, oznaczający względnie trwałe różnice indywidualne w poziomie aktywacji.

---

<sup>7</sup> Por. A. S. Reber, Słownik psychologii, tłum. B. Janasiewicz-Kruszyńska i inni, Wydawnictwo Naukowe „Scholar”, Warszawa 2002, s. 32.

<sup>8</sup> Por. W. Szewczuk (red.), Słownik psychologiczny, Państwowe Wydawnictwo „Wiedza Powszechna”, Warszawa 1985, s. 299.

<sup>9</sup> Por. J. Strelau, Temperament, osobowość, działanie, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1985, s. 296.

<sup>10</sup> D. E. Berlyne, Conflict, arousal, and curiosity, McGraw-Hill, New York 1960.

<sup>11</sup> E. Duffy, The psychological significance of the concept of „arousal” or „activation”, „The Psychological Review”, 64, 1957, s. 265-275.

<sup>12</sup> A. Eliasz, Temperament a system regulacji stymulacji, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1981.

<sup>13</sup> J. A. Gray, Strength of the nervous system and levels of arousal: A reinterpretation, w: J. A. Gray (red.), Pavlov’s Typology, Pergamon Press, Oxford 1964, s. 289-364.

- D. O. Hebb<sup>14</sup>, który sformułował pojęcie optymalnego poziomu aktywacji i prowadził związane z tym zagadnieniem rozważania.
- C. Leuba<sup>15</sup>, który uważał, iż istnieje motywacja do podtrzymywania optymalnego, czyli prawdopodobnie umiarkowanego poziomu stymulacji.
- J. Strelau<sup>16</sup>, który zajmował się wymiarem reaktywności człowieka powiązany z jego aktywnością.

Mając na uwadze istotność wspomnianej aktywacji, stymulacji i reaktywności jako mechanizmów regulacyjnych zachowania człowieka<sup>17</sup> można postawić podstawowe pytanie dotyczące indywidualnego milczenia rekolektanta i rekolekcyjnej ciszy. Pytanie to brzmi: w jaki sposób uczestnik rekolekcji, czyli osoba przebywająca w specyficznych warunkach odizolowania, przestrzegająca obowiązku milczenia i pozbawiona większości bodźców zewnętrznych, do których jest przyzwyczajona – zapewnia sobie aktywację wynikającą z odpowiedniej stymulacji?

Odpowiedź na tak postawione pytanie może być sformułowana na podstawie psychofizjologicznej koncepcji D. O. Hebba<sup>18</sup>, dodatkowo uzupełnionej psychologicznymi koncepcjami: D. E. Berlyne'a<sup>19</sup> oraz J. Strelaua<sup>20</sup>. Ponieważ koncepcja Hebba była pierwszą tego typu i stanowiła późniejsze odniesienie dla wszystkich teorii aktywacji, wydaje się zasadne zaadoptowanie właśnie tej koncepcji jako głównej dla wyjaśnienia przedstawionego problemu.

### 3. Koncepcja D. O. Hebba

D. O. Hebb<sup>21</sup> wskazuje, iż kora mózgowa, aby znajdowała się w stanie aktywacji, polegającej na gotowości do reagowania, musi podlegać odpowiedniej stymulacji zewnętrznej. Takie poruszanie do działania kory mózgowej odbywa się dzięki dwóm rodzajom dróg nerwowych, a są to:

- drogi specyficzne, czyli rozpoczynające się od różnych receptorów i prowadzące aż do przynależnych im pól umiejscowionych w korze mózgowej. Na skutek stymulacji, pochodzącej z zewnętrznego źródła, przenoszone są impulsy z zawartą w nich informacją, co wpływa na zachowanie się

<sup>14</sup> D. O. Hebb, Drives and the C. N. S. (conceptual nervous system), „Psychological Review”, 62, 1955, s. 243-254.

<sup>15</sup> C. Leuba, Toward some integration of learning theories: The concept of optimal stimulation, w: H. Flower (red.), Curiosity and exploratory behavior, Macmillan, New York 1965, s. 169-175.

<sup>16</sup> J. Strelau, Temperament, osobowość, działanie, dz. cyt.

<sup>17</sup> A. Jakubik, Zaburzenia osobowości, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2003, s. 144.

<sup>18</sup> D. O. Hebb, Drives and the C. N. S. (conceptual nervous system), dz. cyt.; D. O. Hebb, Podręcznik psychologii, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1973.

<sup>19</sup> D. E. Berlyne, Conflict, arousal, and curiosity, dz. cyt.

<sup>20</sup> J. Strelau, Temperament, osobowość, działanie, dz. cyt.

<sup>21</sup> Por. D. O. Hebb, Podręcznik psychologii, dz. cyt., s. 280-284.

jednostki oraz warunkuje jej swoiste reakcje. Pełniona przez drogi specyficzne funkcja określana jest jako funkcja sygnałowa.

– drogi niespecyficzne, czyli łączące poszczególne impulsy i przewodzące je w całości do wszystkich obszarów kory mózgowej. Drogi te są odpowiedzialne za odpowiedni tonus kory mózgowej, czego wynikiem jest tzw. aktywacja, oznaczająca stan czuwania i gotowości do reagowania. Pełniona przez drogi niespecyficzne funkcja określana jest jako funkcja aktywacyjna.

Należy jednak pamiętać, iż funkcja sygnałowa oraz funkcja aktywacyjna powinny wzajemnie współdziałać, co wpływa na prawidłowość funkcjonowania danej jednostki.

Interesującym doniesieniem Hebba było odkrycie zależności pomiędzy funkcją sygnałową, widoczną w zdolności do zawiadywania zachowaniem, a funkcją aktywacyjną. Badacz udowodnił, iż przy niskim poziomie aktywacji jednostka nie reaguje odpowiednio, zaś przy wysokim poziomie aktywacji jej reakcje są nadmierne. Stąd też wniosek, iż największa skuteczność zawiadywania zachowaniem zachodzi przy średnim poziomie aktywacji<sup>22</sup>.

Hebb zauważa również związki ujawniające się pomiędzy aktywacją a emocją, dlatego podaje, iż przeważnie w przypadku niskiego i wysokiego poziomu aktywacji jednostka doznaje emocji negatywnych, zaś przy średnim poziomie aktywacji doznaje emocji pozytywnych.

Podsumowując ten krótki opis koncepcji Hebba, należy zaznaczyć, iż największym osiągnięciem tego badacza było wprowadzenie terminu optymalnego poziomu aktywacji, który jako zależny od dopływu stymulacji może być regulowany przez daną jednostkę poprzez podjęcie bądź zaniechanie pewnych zachowań. Jak potwierdzają inni badacze uzyskanie optymalnego poziomu aktywacji jest równoznaczne z uzyskaniem efektów psychologicznych, czyli efektywnością wykonywanych zadań oraz dobrym samopoczuciem<sup>23</sup>. Stąd też dzięki badaniom nad optymalnym poziomem aktywacji można obecnie tłumaczyć wydajność reakcji przy różnej sile stymulacji, a także można rozwijać wiedzę w kierunku, iż niektórzy ludzie dążący do osiągnięcia optymalnego poziomu aktywacji mogą unikać stymulacji, a inni poszukiwać jej dodatkowych źródeł.

#### 4. Koncepcja D. E. Berlyne'a

Powyższa koncepcja powinna być wsparta koncepcją D. E. Berlyne'a<sup>24</sup>, aby móc jasno i klarownie wytłumaczyć problem postawiony w niniejszym artykule. Berlyne wprowadził dwa terminy: pobudzenie i potencjał pobu-

<sup>22</sup> Por. tamże, s. 318-319.

<sup>23</sup> Por. D. W. Fiske, S. R. Maddi, A conceptual framework, w: D. W. Fiske, S. R. Maddi (red.), Functions of varied experiences, The Dorsey Press, Homewood 1967, s. 31, s. 46.

<sup>24</sup> D. E. Berlyne, Conflict, arousal, and curiosity, dz. cyt.

dzenia. Pobudzenie oznacza stan napięcia wewnętrznego, które jest zależne od potencjału pobudzenia, czyli takich czynników jak: bodźce (zewnętrzne, wewnętrzne, aferentne), zmienne porównawcze (nowość, niepewność, złożoność, zaskoczenie). A więc z poziomem pobudzenia (odpowiednik optymalnego poziomu aktywacji u Hebba) w bezpośrednim związku pozostaje poziom stymulacji. To właśnie od właściwej stymulacji oddziałującej na człowieka zależne jest jego pobudzenie i dalsze związane z nim zachowanie. Dlatego Berlyne podkreśla niezwykle ważność zjawiska dążenia do optymalnego poziomu stymulacji.

### 5. Koncepcja J. Strelaua

Ostatnia z proponowanych koncepcji należy do J. Strelaua i dotyczy tzw. reaktywności człowieka. Określając reaktywność można ją precyzować jako cechę jednostki, oznaczającą intensywność reakcji, która wynika z oddziałujących bodźców. Stąd też wyróżniono niską reaktywność, czyli charakteryzującą się wysokim zapotrzebowaniem jednostki na stymulację z jednoczesną wysoką aktywnością jej zachowań oraz wyróżniono wysoką reaktywność, charakteryzującą się wartościami zupełnie odmiennymi. Rodzaj posiadanej reaktywności ma istotny wpływ na optymalny poziom aktywacji, gdyż np. człowiek o niskiej reaktywności potrzebuje silniejszej stymulacji i aktywnie jej szuka w przeciwieństwie do osoby z wysoką reaktywnością. Tak więc m. in. od reaktywności zależy funkcjonowanie człowieka we wszystkich życiowych sytuacjach, w których uczestniczy<sup>25</sup>.

### 6. Rozważania własne w oparciu o przedstawione koncepcje

Powyżej scharakteryzowane koncepcje psychologiczne będą stanowiły solidną podstawę do udzielenia odpowiedzi na postawione we wcześniejszej części artykułu pytanie, a mianowicie: w jaki sposób uczestnik rekolekcji – przebywający w specyficznych warunkach odizolowania, przestrzegający obowiązku milczenia i pozbawiony większości bodźców zewnętrznych, do których jest przyzwyczajony – zapewnia sobie aktywację i co stanowi jej stymulacyjne źródło?

Otóż rekolektant decydujący się na rozpoczęcie każdego z poszczególnych etapów rekolekcji, decyduje się na wejście w rzeczywistość rekolekcyjną, czyli zupełnie odbiegającą od rzeczywistości codziennej, do której jest nawykły. Samo ósmiodniowe odizolowanie od rodziny, znajomych, pracy, życiowego pędu i innych tym podobnych czynników, sprawia, iż rekolektant zostaje pozbawiony bodźców stanowiących jego codzienność, natomiast wchodzi w niemal zupełną ciszę. Ponadto rekolektant jest zobowiązany do niezbędnego milczenia i musi bezwzględnie przestrzegać tego warunku,

<sup>25</sup> Por. J. Strelau, *Temperament, osobowość, działanie*, dz. cyt., s. 275-293.

co jednocześnie pozbawia go podstawowej komunikacji międzyludzkiej, do której także jest bardzo przyzwyczajony. Zatem uczestnik rekolekcji na własne życzenie zostaje pozbawiony bodźców zewnętrznych, czyli stymulacji zewnętrznej, obejmującej aspekt formalny (siła, intensywność bodźców) oraz aspekt treściowy (informacje, struktura bodźców). Na szczególne podkreślenie zasługuje fakt, iż stymulacja zewnętrzna stanowi podstawę prawidłowego funkcjonowania każdego człowieka. Jest ona bowiem nośnikiem informacji o sytuacjach, obiektach, działaniach toczących się wokół danej jednostki i jej dotyczących, ale także stanowi pewien energetyczny zasób dla jej czuwania i gotowości do reagowania, czyli aktywacji<sup>26</sup>.

W tych specyficznych rekolekcyjnych warunkach uczestnik rekolekcji nie doświadcza takiej stymulacji, a sytuacja ta określana jest w psychologii jako tzw. izolacja socjalna. Ową izolację socjalną definiuje J. F. Terelak<sup>27</sup> jako odseparowanie człowieka od środowiska, do którego był przystosowany, co pozbawia go gratyfikacji emocjonalnych, powoduje odcięcie od informacji i komunikacji interpersonalnej. Tak rozumiane ograniczenie stymulacji może nieść za sobą pewne istotne dla osoby konsekwencje. Otóż w przypadku braku informacji ze środowiska może nastąpić dezintegracja procesów mózgowych przejawiająca się m. in. w zaburzeniach: percepcji, myślenia, pamięci oraz doznawaniu silnego napięcia i lęków<sup>28</sup>.

Rekolektant pozbawiony stymulacji zewnętrznej nie może dopuścić do zbyt długo przeciągającej się „stymulacyjnej flauty”, gdyż zagraża to prawidłowości jego funkcjonowania, a także może stanowić poważne powikłania zdrowotne. W tym momencie można podeprzeć się koncepcją Hebba, który pisał, iż informacje z dróg specyficznych powinny docierać w postaci funkcji sygnałowej, która ma za zadanie kierowanie zachowaniem<sup>29</sup>. Ze względu na zminimalizowanie stymulacji zewnętrznej rola funkcji sygnałowej zostaje z pewnością w bardzo znacznym stopniu ograniczona. Zatem rekolektant pozbawiony stymulacji, do której jest przyzwyczajony, zaczyna odczuwać zapotrzebowanie na stymulację i podejmuje aktywne działania bodźcopszukujące. Dzięki takiej aktywności eksploruje dostępne sobie obszary i odkrywa źródło bodźców we własnym obszarze wewnętrznym. Źródłem stają się, dotychczas zapewne rzadko doceniane i nie zawsze w pełni wykorzystywane – myśli, emocje, uczucia i wyobrażenia<sup>30</sup>. Jednak odkryte przez rekolektanta wewnętrzne źródła bodźców (stymulacja wewnętrzna)

<sup>26</sup> Por. D. O. Hebb, Podręcznik psychologii, dz. cyt., s. 280-284.

<sup>27</sup> J. F. Terelak, Stres psychologiczny, Oficyna Wydawnicza „BRANTA”, Bydgoszcz 1995, s. 130.

<sup>28</sup> Por. W. Łukaszewski, Motywacja w najważniejszych systemach teoretycznych, w: J. Strelau (red.), Psychologia. Podręcznik akademicki. Tom 2. Psychologia ogólna, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, s. 435.

<sup>29</sup> Por. D. O. Hebb, Podręcznik psychologii, dz. cyt., s. 281-283.

<sup>30</sup> Por. Cz. Kozłowski, Psychologia rekolekcyjnego milczenia, dz. cyt., s. 63-65.



muszą być odpowiednio ukierunkowane, aby wywołane nimi informacje i podjęta aktywacja wpływały na rozwój duchowy osoby.

Właściwe ukierunkowanie świeżo odkrytej stymulacji wewnętrznej następuje dzięki doskonale opracowanym *Ćwiczeniom duchownym*. Podstawowymi formami *Ćwiczeń*, w które wpisują się bodźce wewnętrzne (myśli, emocje, uczucia, wyobrażenia), są: medytacja, kontemplacja oraz rachunek sumienia. Z psychologicznego punktu widzenia podczas odprawianej medytacji angażowana jest przede wszystkim aktywność poznawcza, która poza oczywistym rozwojem sfery duchowej powinna powodować także zintegrowany rozwój psychospołeczny danej osoby<sup>31</sup>. Na aktywność poznawczą stanowiącą główny bodziec wewnętrzny, składają się m. in. pamięć i rozumowanie. Następną formą, czyli kontemplacją jest traktowana jako działanie podmiotu polegające na percepcji (wyobrażeniowej) danego przedmiotu, ale bez udziału procesów poznawczych, tj. rozumowania i wnioskowania, co w swoisty sposób wzmacnia jego więź z przedmiotem kontemplacji i jednocześnie wpływa na większe zrównoważenie psychiczne danej osoby<sup>32</sup>. Oczywiście te obie formy modlitwy myślanej bazują również na bodźcach wewnętrznych pochodzących ze sfery emocjonalnej człowieka, które w specyficzny sposób, zależnie od ich nasilenia i znaczenia, wpływają na rekolektanta. Jako ostatni – rachunek sumienia, który opiera się na bodźcach z obszaru poznawczego, emocjonalnego, behawioralnego, sprawuje funkcję kontrolną nad całokształtem postępowania osoby<sup>33</sup>. Wszystkie wymienione formy modlitwy angażujące bodźce wewnętrzne, stanowią podstawową stymulację wewnętrzną rekolektanta podczas odprawianych rekolekcji ignacjańskich.

Powracając do koncepcji Hebba, w kontekście zapotrzebowania na stymulację występującą u uczestników rekolekcji, można przytoczyć stwierdzenie badacza, iż najistotniejszym czynnikiem uruchamiającym aktywację jest stymulacja zewnętrzna, ale jednocześnie akcentuje on, że takie samo znaczenie mogą odgrywać procesy myślowe. Nawet w środowisku monotonnym jednostka może znajdować się w pełnej gotowości do reagowania, czyli aktywacji<sup>34</sup>. Rekolektant pozbawiony stymulacji w czasie ośmiodniowego odizolowania i obowiązującego milczenia jest w stanie podjąć aktywność wewnętrzną i znaleźć stymulację we własnym wnętrzu, a dokładniej w obszarze osobistych myśli. Te myśli oddziałują na właściwe i oczekiwane pobudzenie i jednocześnie prawidłowo ukierunkowane na *Sacrum*, stanowią czynnik wzmacniający dynamiczny, duchowy wzrost uczestnika rekolekcji. Hebb

<sup>31</sup> Por. D. Krok, *Medytacja*, w: S. Głąz (red.), *Podstawowe zagadnienia psychologii religii*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2006, s. 366.

<sup>32</sup> Por. D. Krok, *Kontemplacja*, w: S. Głąz (red.), *Podstawowe zagadnienia psychologii religii*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2006, s. 372-374.

<sup>33</sup> Por. D. Buksik, *Zagadnienie sumienia*, w: S. Głąz (red.), *Podstawowe zagadnienia psychologii religii*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2006, s. 293.

<sup>34</sup> Por. D. O. Hebb, *Podręcznik psychologii*, dz. cyt., s. 284.

zwraca również uwagę na doznawane procesy emocjonalne, pisząc, że emocje korelują z aktywacją<sup>35</sup>, co oznacza istniejący ścisły związek pomiędzy owymi emocjami a poziomem aktywacji danej osoby. Emocje mogą stanowić stymulację wewnętrzną każdego rekolektanta, który odczuwa stymulacyjne zapotrzebowanie podczas odprawianych rekolekcji ignacjańskich.

Podążając za rozważaniami Hebba<sup>36</sup> należy podkreślić, iż najważniejszą jego zasługą było skoncentrowanie się na optymalnym poziomie aktywacji. Poziom ten jest zależny od dopływu stymulacji, a wszystkie odchylenia od optymalnego poziomu aktywacji motywują jednostkę do podjęcia zachowań mających skorygować takie odchylenie. Przekładając poczynione rozważania w sytuację rekolekcyjnego skupienia, można powiedzieć, iż rekolektant, aby uzyskać optymalny poziom aktywacji, który daje mu możliwość realizacji rekolekcyjnych celów z jednoczesnym zachowaniem dobrego samopoczucia, zamienia stymulację zewnętrzną na stymulację wewnętrzną. Utrzymanie tego optymalnego poziomu staje się dla rekolektanta ważną psychologiczną potrzebą, aby mógł we właściwy sposób wykonać stojące przed nim zadania podczas odprawianych rekolekcji ignacjańskich.

Uzupełnienie koncepcji Hebba jest widoczne w twórczej myśli D. E. Berlyne'a<sup>37</sup>. Badacz ten podkreśla, iż zjawisko dążenia do stymulacji jest motywem jednostki w osiągnięciu optymalnego poziomu stymulacji. Stąd też takie ujęcie problematyki stymulacji wpisuje się w zagadnienie rekolekcyjnego odizolowania, ciszy i obowiązującego milczenia. Każdy rekolektant doznający „głodu stymulacji” poszukuje jej, a znajdując ową stymulację w postaci bodźców wewnętrznych i afektywnych dąży do jej optymalnego, czyli najwłaściwszego dla niego poziomu. Optymalny poziom stymulacji jest gwarantem prawidłowego pobudzenia jednostki, czyli uzyskania właściwego fizjologiczno-psychologicznego fundamentu dla dalszego zaangażowania osoby w rekolekcyjne cele.

Oprócz odpowiedniej stymulacji oddziałującej na optymalny poziom aktywacji, dodatkowym czynnikiem wpływającym na funkcjonowanie człowieka jest jego reaktywność. Cecha ta ma przełożenie również na uczestnictwo w rekolekcjach ignacjańskich, gdyż jak wiadomo w rekolekcjach biorą udział osoby, z których jedne łatwiej, a inne trudniej dostosowują się do warunków odosobnienia, rekolekcyjnej ciszy i milczenia. Niektóre osoby mogą bez większych trudności doszukać się potrzebnej im stymulacji we własnym obszarze wewnętrznym, zaś dla pewnej grupy osób staje się to niemal niemożliwe do realizacji. Jak podaje Cz. Kozłowski<sup>38</sup> do osób, którym trudno jest wejść w rekolekcyjny rytm należą:

<sup>35</sup> Por. tamże, s. 322.

<sup>36</sup> Tenże, *Drives and the C. N. S. (conceptual nervous system)*, dz. cyt.

<sup>37</sup> D. E. Berlyne, *Conflict, arousal, and curiosity*, dz. cyt.

<sup>38</sup> Por. Cz. Kozłowski, *Psychologia rekolekcyjnego milczenia*, dz. cyt., s. 63-67.

- osoby o niskiej reaktywności, czyli wymagające silnych oddziaływań stymulacyjnych.
- osoby do około 20-go roku życia, gdyż dopiero po tym okresie zapotrzebowanie na stymulację maleje.
- osoby, które nie wykształciły podstawy stymulacji wewnętrznej tj. życia wewnętrznego.
- osoby zbyt mocno przywykłe do stymulacji zewnętrznej.

Z uwagi na powyższe można stwierdzić, iż rekolektant dojrzały biologicznie, z wysoką reaktywnością, rozbudzonym życiem wewnętrznym oraz nie nazbyt przywiązany do stymulacji zewnętrznej – powinien łatwo osiągnąć poziom optymalnej aktywacji. Jest to równoznaczne z uzyskaniem efektów psychologicznych, czyli dobrego samopoczucia podczas odbywanych rekolekcji oraz wzrostu efektywności wykonywanych rekolekcyjnych zadań, co w konsekwencji zapewne sprzyja systematycznemu rozwijaniu sfery duchowej danej osoby.

## 7. Podsumowanie

Podsumowując treść niniejszego artykułu należy podkreślić, iż uczestnik rekolekcji ignacjańskich powinien zmierzać do uzyskania źródła stymulacji, które pozwoli mu osiągnąć optymalny poziom aktywacji, gwarantujący wykonywanie wszystkich rekolekcyjnych zaleceń. Jednak w warunkach odizolowania, rekolekcyjnej ciszy i obowiązującego milczenia, czyli przy ograniczonej stymulacji, uzyskanie optymalnego poziomu aktywacji jest znacznie utrudnione. Stąd też rekolektant aktywnie poszukując dostępnej stymulacji znajduje odpowiednie bodźce we własnej przestrzeni wewnętrznej. Na całość poszukiwań istotny wpływ wywiera również cecha danej osoby, czyli reaktywność. Zatem poziom aktywacji, poziom stymulacji i reaktywność stanowią bardzo ważne mechanizmy regulacyjne dla każdego rekolektanta, chcącego w efektywny sposób przejść drogę duchowego wzrostu w czasie odprawianych rekolekcji ignacjańskich.

Kończąc rozważania dotyczące psychologicznych aspektów ciszy i milczenia rekolekcyjnego można przytoczyć trafne sformułowanie A. Grüna<sup>39</sup>, iż milczenie jest „(...) wchodzeniem w Bożą przestrzeń (...)”, które z pewnością ułatwi dynamiczny rozwój duchowy, a zatem i osobowościowy, każdego uczestnika rekolekcji ignacjańskich.

<sup>39</sup> A. Grün, *Potrzeba milczenia*, przekł. Benedyktyni tynieccy, TYNIEC Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2001, s. 79.

## Summary

The article is an attempt to look thoroughly at the issues of quiet and silence applied in the Ignatian retreat and to lay the ground for some psychological founded on the selected concepts in this field. Relying on the psychological basis concerning activation, stimulation, and reactivity the author decided to give answers to following questions: How a retreat participant, staying in the specific conditions of isolation, complying with the compulsory obligation of being silent and deprived of almost all external stimuli to which is accustomed provides himself the self-activation and what is its source? The answers to such questions are formulated mainly on the basis of D. O. Hebb's psychophysiological concept, complemented by other of D. E. Berlyne and J. Strelau.

In accordance with the own author's considerations is displayed the fact that a retreat's participant, being in the retreat reality, so different from the ordinary one, must strive against obtaining an adequate source of stimulation. The source is indispensable to achieve the so-called 'optimal level of activation', enabling a participant to carry out all given tasks. A participant is bolstered in his own self-explorations by the stimuli stemming from his internal sphere embodied by personal thoughts, emotions, feelings and ideas. The whole process of self-exploration is besides significantly influenced by a personal trait, namely a reactivity. The activation, stimulation and reactivity constitute therefore the regulatory mechanisms of a paramount importance for each participant who desires to make effectively his own way to spiritual development during Ignatian retreat.