Grzegorz Francuz

Uniwersytet Opolski
ORCID: 0000-0002-1660-420X
DOI: 10.24987/20838972.20.4

Elastyczność psychologiczna jako podstawa wrażliwości etycznej

Rozwijanie elastyczności psychologicznej (*psychological flexibility*) stanowi rdzeń modelu terapii akceptacji i zaangażowania (*Acceptance and Commitment Therapy ACT*). Elastyczność psychologiczna opiera się na wzmacnianiu, trenowaniu sześciu procesów mentalnych: kontaktu z chwilą obecną, akceptacji, defuzji poznawczej, Ja jako kontekstu, określania wartości i zaangażowanego działania. Można je sprowadzić do trzech aspektów ludzkiego zachowania – do uważności, orientacji na wartości i działania zgodnego z tymi wartościami. Procesy te zostaną omówione w dalszej części tekstu.

Terapia akceptacji i zaangażowania oraz teoria ram relacyjnych

Terapia akceptacji i zaangażowania (dalej będę używał skrótu ACT) należy do tradycji terapii behawioralnych, jest tzw. trzecią falą terapii behawioralnej[1]. Jej fundament stanowi teoria ram relacyjnych (*relational frame theory*, RFT), która jest teorią funkcjonowania ludzkiego języka i poznania. Według RFT dzięki posługiwaniu się językiem nasze umysły mogą tworzyć relacje pomiędzy dowolnymi elementami świata i myśli, wykraczając poza bezpośrednie doświadczenie tu i teraz. Daje to niezwykłe możliwości w radzeniu sobie z wyzwaniami świata, dzięki temu nie musimy się narażać na zagrożenia poprzez bezpośrednie uczenie się na własnych błędach. Możemy w bezpiecznej przestrzeni

1 S.C. Hayes, *Umysł wyzwolony*, przeł.: A. Sawicka-Chrapkowic, Sopot 2020, format: EPUB, rozdz. 3.

mentalnej testować dowolne działania, podejmować na próbę różne przedsięwzięcia, przewidywać niebezpieczeństwo i stosować środki zaradcze. Ludzka inwencja w tworzeniu relacji nie jest niczym ograniczona, jesteśmy w stanie twórczo rozwijać wyobraźnię i łączyć według własnego uznania dowolne rzeczy, procesy, idee, tworzyć cywilizację. Kreujemy wirtualny świat, w którym wykraczamy poza ramy czasu i przestrzeni.

Posługując się kategoriami Maxa Schelera, można stwierdzić, że człowieka cechuje otwartość na świat, która różni się od zamkniętego bycia zwierząt w środowisku ich życia. Zachowanie zwierząt wynika bowiem bezpośrednio ze stanów fizjologicznych, z popędów, jest reakcją na doświadczane bodźce. Zwierzęta pogrążone są w tu i teraz. Ludzie zaś zanurzeni są w języku, w symbolach, w wychodzącym poza chwilę obecną świecie myśli. Żyją w dwóch światach, w bezpośrednio doświadczanym zmysłami świecie zjawisk, rzeczy, ludzi itp. oraz w skonstruowanym werbalnie świecie tworów mentalnych. Ludzkie umysły to splątana sieć arbitralnych relacji, które tworzą wirtualny świat myśli, kontekst naszego życia.

Umysł jako dobrze działająca wirtualna maszyna do radzenia sobie z wyzwaniami świata zewnętrznego i do rozwiązywania problemów w tym świecie ma jednak swoją ciemną stronę i może się przyczyniać do wzrostu ludzkiego cierpienia, do patologicznych procesów psychicznych. Zwykłe procesy mentalne, które dają ludziom wyzwolenie z opresji otaczającego świata i pozwalają oceniać, porównywać, abstrahować, analizować przeszłość, wybiegać w przyszłość, planować, dowolnie łączyć ze sobą cokolwiek i wyobrażać sobie coś, czego nie ma, zniewalają człowieka, zamykają w wirtualnej bańce. Coś, co pierwotnie służy wolności i przekraczaniu ograniczeń, zniewala, zamyka w więzieniu kategorii, przekonań i wyobrażeń. Twórcy ACT w tym kontekście mówią o destrukcyjnej normalności[2].

Dlaczego tak się dzieje? Jednostki ludzkie często traktują bowiem zachodzące w ich głowach procesy mentalne jako prawdy opisujące rzeczywistość, wierzą w ich treść, utożsamiają się z nimi. Nie dostrzegają ich właściwej natury, tego że to jedynie wytwory umysłu, który – spełniając swoją funkcję „maszyny do rozwiązywania problemów" – stale generuje pomysły, tworzy nowe relacje, podsuwa rozwiązania, przeszukuje pamięć, produkuje myśli. Takie nadmierne nadawanie wagi myślom i obdarzanie ich swego rodzaju ontologiczną solidnością, traktowanie ich jako

2 S.C. Hayes, K.D. Strosahl, K.G. Wilson, *Terapia akceptacji i zaangażowania. Proces i praktyka uważnej zmiany*, przeł. M. Kapera, Kraków 2013, s. 33–34.

odzwierciedlenia realnych bytów i hipostazowanie ich nazywane jest w koncepcji ACT fuzją poznawczą.

W stanie fuzji myśli są traktowane, jakby były prawdami absolutnymi, poleceniami i zasadami, których trzeba przestrzegać; jakby opisywały realne zagrożenie, które trzeba szybko wyeliminować; jako coś, co dzieje się tu i teraz, choć dotyczy przeszłości lub przyszłości. Stają się czymś niezwykle ważnym, co wymaga pełnej uwagi. W ten sposób człowiek traci kontakt z bezpośrednim doświadczeniem, zamiast reagować adekwatnie na zachodzące tu i teraz sytuacje czy zjawiska, trzyma się kurczowo swoich wyobrażeń i swoje zachowanie dostosowuje do nich, co może mu szkodzić w realizacji długofalowych celów lub uniemożliwiać prowadzenie satysfakcjonującego życia. Ludzkie zachowanie zamiast być adekwatną odpowiedzią na realne sytuacje, sterowane jest przez nieelastyczne wzorce, uwewnętrznione oczekiwania społeczne, werbalne sieci relacji.

W fuzji poznawczej jednostka ma swego rodzaju „klapki na oczach", nie reaguje na to, co dzieje się tu i teraz, lecz na treść swoich myśli. W ten sposób może utknąć w swoich schematach, ograniczających przekonaniach, walczyć z urojonymi zagrożeniami, stosować nieskuteczne strategie radzenia sobie, być we władzy uprzedzeń, oceniać i nadmiernie krytykować siebie oraz innych, rozpamiętywać przeszłość, chronić swój wizerunek, mieć raniące siebie i innych oczekiwania itp. Będąc w stanie fuzji, podmiot jest sklejony ze swoimi myślami, nie może się od nich oddzielić. Jest przekonany, że musi być im posłuszny i realizować ich wymogi. Jednym słowem, w stanie fuzji przyjmuje postawę dogmatyczną. To wiedzie go do zamknięcia poznawczego, do sztywności poznawczej.

Nieelastyczność psychologiczna (*psychological inflexibility*)

Przedstawiony stan został w ramach ACT ujęty w modelu nieelastyczności psychologicznej, na którą składają się sposoby funkcjonowania człowieka stanowiące odwrotność psychologicznej elastyczności. Poniższy diagram[3] przedstawia procesy przyczyniające się do braku elastyczności psychologicznej.

Nieelastyczność psychologiczna jest bliska temu, co filozofowie nazywają funkcjonowaniem ludzi w niefilozoficznym, nastawieniem naturalnym, a starożytni myśliciele utożsamiali ze stanem *doksa*, czyli z bezrefleksyjnym trwaniem w nieprawdziwych mniemaniach. Platon

3 R. Harris, *Zrozumieć ACT: terapia akceptacji i zaangażowania w praktyce*, przeł. A. Sawicka-Chrapkowicz, Sopot 2017, format: EPUB.



plastycznie przedstawia to w swojej słynnej metaforze jaskini, a bohater dialogów platońskich, Sokrates, nieraz wspomina o fałszywych mniemaniach „szerokich kół nieoświeconych obywateli". Warto tutaj jednak zaznaczyć, że klasyczni myśliciele krytykowali zastane mniemania panujące w społeczeństwie, gdyż często byli przekonani, że są w posiadaniu prawdziwego poznania i mają do wypełnienia wobec ludu emancypacyjną misję. Z filozoficznej perspektywy zwykła egzystencja ludzi jawiła się im jako nieautentyczna, w jakiś sposób nieprawdziwa, zafałszowana. Bezrefleksyjne, przedfilozoficzne bycie skazane było na automatyzm, na uleganie potęgom i wpływom, których człowiek nie rozumie, a co gorsza – opacznie je interpretuje, poddając się ideologiom, podporządkowując rozum doraźnym celom przetrwania czy nieświadomym pragnieniom. Bytuje on w świecie *doksa*, mniemań, nieznajomości świata, swojego miejsca w nim. Natomiast myślenie filozoficzne ma go wyrwać z tego stanu i niejako oświecić, wskazując iluzoryczność i bezpodstawność żywionych mniemań. Tak rozumiana postawa filozoficzna może prowadzić do paternalizmu i pogardzania zwykłymi ludźmi. ACT natomiast przyjmuje podejście pragmatycznej filozofii funkcjonalnego kontekstualizmu. Nie pyta, czy żywione przez daną jednostkę przekonania i treści mentalne są prawdziwe, ale czy

służą realizacji ważnych dla niej wartości, czy sprzyjają harmonii pomyślności i osobistemu spełnieniu, umożliwiają pełnię życia. Dzięki temu pragmatycznemu, funkcjonalnemu podejściu do prawdy ACT nie wikła się w metafizyczne spory czy ontologiczne rozstrzygnięcia. Przywołując duchowe i religijne tradycje Wschodu i Zachodu, twórcy ACT wskazują na trafne rozpoznanie przez nie mechanizmów funkcjonowania umysłu ludzkiego i skuteczne metody pracy z umysłem. Jednak ACT zarówno nie przyjmuje, jak i nie odrzuca metafizyki, teologii czy kosmologii towarzyszących tym tradycjom. Funkcjonalnym sprawdzianem mniemań, wyobrażeń jednostki jest rodzaj życia, jaki udaje się jej prowadzić, jej życiowa praktyka. Nasz sposób ujmowania świata i nas samych jest tylko wytworem umysłu, modelem, którego nie należy mylić z rzeczywistością. Mogą być jednak lepsze lub gorsze modele, a sprawdzianem tego jest udane życie, zdrowie, wszechstronny i harmonijny rozwój. Ten sprawdzian nazywam egzystencjalną weryfikacją sposobu myślenia, idei, światopoglądu. Krótko mówiąc, te koncepcje bytu, człowieka, dobra, sprawiedliwości, stylu życia, z których wynikają pozytywne konsekwencje dla zrównoważonego i szczęśliwego życia człowieka, są godne wspierania, podtrzymywania i wzmacniania. Każda sieć przekonań i sposób kierowania umysłem przez człowieka mogą zostać poddane weryfikacji egzystencjalnej, tzn. można pytać: „Czy inspirowane nią działania przyczyniają się do wzbogacania wszystkich wymiarów ludzkiego życia? Czy je pogłębiają i poszerzają, czy też zwężają i trywializują?".

W naturalnym nastawieniu ludzie są zanurzeni w świecie swego życia, pochłonięci i zainteresowani otaczającym ich bytem. Są zwykle zorientowani praktycznie na realizację swoich celów życiowych, pełni wyuczonych, wpojonych wyobrażeń i przekonań, które każą im działać w określony sposób. To wszystko stanowi horyzont ich codzienności i ograniczonej samowiedzy. Jak podkreśla Hans-Georg Gadamer, jesteśmy skrępowani naszą sytuacją hermeneutyczną. […] Na długo przed zrozumieniem samych siebie w refleksji rozumiemy siebie z pełną oczywistością w rodzinie, społeczeństwie i państwie, w których żyjemy. Ogniskowa subiektywności daje krzywe zwierciadło. Autorefleksja jednostki to tylko przebłyski w zamkniętym kręgu strumienia historycznego życia. Dlatego uprzedzenia jednostki są o wiele bardziej niż jej sądy dziejową rzeczywistością jej bytu[4].

4 H.-G. Gadamer, *Rozum, słowo, dzieje*, przeł. M. Łukasiewicz, K. Michalski, Warszawa 1979, s. 40; H.-G. Gadamer, *Prawda i metoda*, przeł. K. Krzemieniowa, Kraków 1993, s. 265.

Im większa sztywność tej odziedziczonej, wyuczonej siatki znaczeń, tym większe zamknięcie jednostki na doświadczenie, mniejsza otwartość na przeżycia.

Zwykle towarzyszy temu przewidywanie ujmowanej w znane kategorie przyszłości, która jest traktowana, jakby była poznana i określona. Mamy tutaj do czynienia ze skonceptualizowaną przyszłością w postaci wyobrażeń, które wywołują lęki, wiodą do zamartwiania się, utrudniają bycie tu i teraz. Możemy w tym kontekście przywołać słowa Sokratesa, gdy odnosząc się do lęku ludzi przed śmiercią, mówi:

Bo obawiać się śmierci, obywatele, to nic innego nie jest, jak tylko mieć się za mądrego, choć się nim nie jest. Bo to znaczy myśleć, że się wie to, czego człowiek nie wie. Bo przecież o śmierci żaden człowiek nie wie, czy czasem nie jest dla nas największym ze wszystkich dobrem, a tak się jej ludzie boją, jakby dobrze wiedzieli, że jest największym złem. A czyż to nie jest głupota, i to ta najpaskudniejsza: myśleć, że się wie to, czego człowiek nie wie?

Pozbawiona elastyczności psychologicznej jednostka często stosuje mało skuteczne strategie radzenia sobie z problemami życia. Zwykle sztywno powtarza uznawane społecznie i wyuczone sposoby działania, które w zmieniających się warunkach nie działają, a przynoszą jedynie krótkotrwałe efekty lub pogłębiają pojawiające się problemy. Działając zgodnie z zasadą „więcej tego samego", jednostka potęguje swoje kłopoty i ból. Jest ślepa na nowe rozwiązania i skrępowana swoją historią, żyje w „w swojej głowie". Brakuje jej samowiedzy i kontaktu z chwilą obecną. Utknęła w swego rodzaju zaklętym kręgu powtarzania zachowania i działania, który zawęża jej życie i zamyka w tym, co znane. Nie potrafi się wyzwolić ze swoich konceptualizacji i czerpać z dostępnych tu i teraz zasobów lub otworzyć się na nowe doświadczenia.

W parze z tym idzie zwykle unikanie doświadczania bólu, nieprzyjemnych emocji, doznań, myśli, wywołujących dyskomfort problemów czy sytuacji. Fuzja poznawcza zwykle skłania do unikania, tłumienia przeżyć i doświadczeń, które są sprzeczne z chronionymi przez jednostkę konceptualizacjami. Unikanie doświadczania jest swego rodzaju uciekaniem przed pełnym uczestnictwem w życiu. Każe jednostce rezygnować z wywołujących lęk aktywności. Skupia się ona jedynie na jasnych, przyjemnych stronach egzystencji i za wszelką cenę nie dostrzega jej trudnych, bolesnych aspektów. Jej działanie jest reaktywne, motywowane chęcią redukowania bólu, interesuje się głównie uzyskiwaniem i podtrzymywaniem dobrego samopoczucia. W trakcie życia jednak nie jest możliwe stałe poczucie komfortu, ból bowiem jest naturalnym fenomenem ludzkiej egzystencji, stale pojawiają się stresujące sytuacje, a świat

nie spełnia naszych oczekiwań i podważa nasze wyobrażenia. Buntując się przeciwko temu, chcąc się dobrze czuć i uzyskać trwałe zadowolenie, ludzie poddają się konsumpcyjnym wzorcom, uciekają w narkotyki, leki, alkohol, bezczynność, w kompulsywne zachowania. Współczesna konsumpcyjna kultura wzmacnia tendencje do unikania doświadczania, promując hedonistyczne folgowanie zachciankom i poszukiwanie przyjemności. Jednak dobre samopoczucie jako główna motywacja działania może prowadzić do zachowania, które popada w sprzeczność z pożądanym przez jednostkę kierunkiem życia, z uznawanymi przez nią wartościami. Zamiast opartej na wartościach pojmowanej długoterminowo samorealizacji mamy do czynienia z impulsywnym, nieużytecznym działaniem, które służy doraźnym celom.

Brak elastyczności psychologicznej jest zwykle związany z przywiązaniem jednostki do jednostronnej konceptualizacji jaźni, do wąsko pojmowanej tożsamości. Społeczeństwo i kultura zmuszają jednostki do ukrywania tych części „Ja", które nie są akceptowane i nie są powodem do dumy według obowiązujących standardów. Podmioty dokonują autokonceptualizacji, czyli samoopisu, który traktują jako oczywisty i prawdziwy. Przyjmowany przez jednostkę własny wizerunek jest w gruncie rzeczy sposobem autoprezentacji, odpowiedzią na społeczne oczekiwania, wynikiem narzuconej przez otoczenie gry. Ludziom zależy na uznaniu przez innych, na pozycji w grupie, na akceptacji przez wspólnotę. Choć ludzka psyche jest złożona i dynamiczna, ma wielopoziomową, skomplikowaną architekturę, a w każdym człowieku mogą się ujawniać różne tożsamości, podmioty zwykle utożsamiają się z jedną wersją siebie, ze swoim ubogim skonceptualizowanym Ja. Staje się ono ich własną etykietką. Czynią wysiłki, by odepchnąć niezgodne z tą etykietką doświadczenia. Kurczowo trzymają się własnych przekonań o tym, kim są, mają potrzebę pozostawania na zawsze taką samą osobą. Odrzucają aspekty siebie, które nie pasują do przyjmowanego autowizerunku i osobistej narracji. Stosują filtr poznawczy, zaprzeczają tym treściom i doświadczeniom, które podważają spójność autokonceptualizacji. Przyjmują zamkniętą, ograniczoną perspektywę. Tworzą racjonalizacje i prezentują takie racje i powody swoich działań, aby uzasadnić sensowność tych działań, ochronić siebie, swoje skonceptualizowane Ja, mieć dobre mniemanie o sobie. To przywiązanie do ich własnego wizerunku skłania wielu ludzi do oszukiwania, czasem nawet do agresji i do swego rodzaju autozakłamania. Wszystko to utrudnia prowadzenie bogatego i satysfakcjonującego życia i uniemożliwia otwarcie na różnorodność doświadczeń.

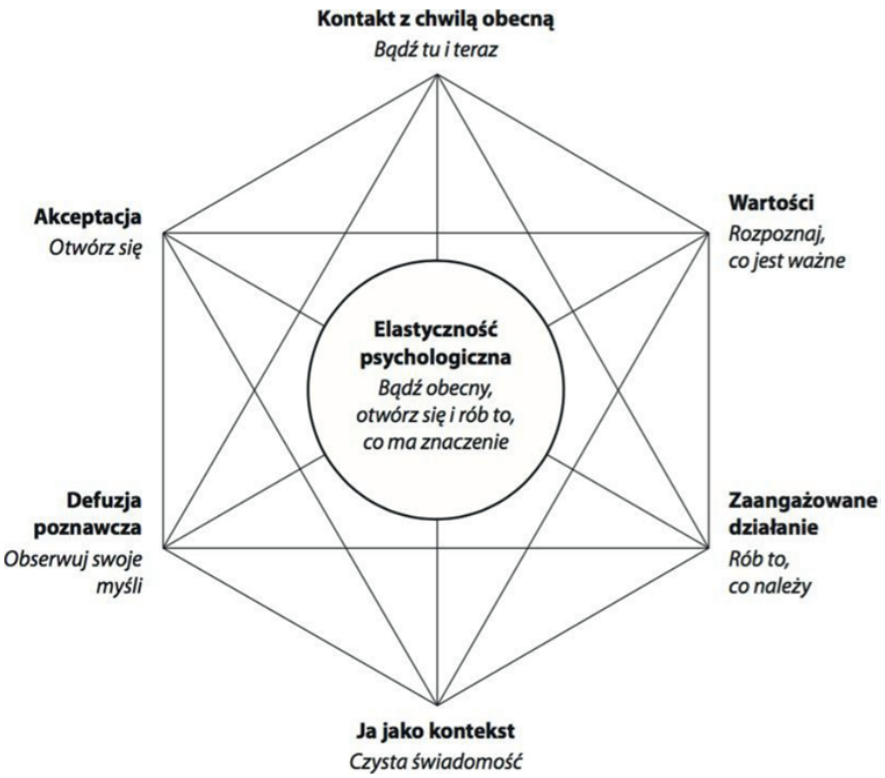
Model elastyczności psychologicznej

Jak wcześniej pisałem, elastyczność psychologiczna opiera się na wzmacnianiu, trenowaniu sześciu procesów mentalnych: kontaktu z chwilą obecną, akceptacji, defuzji poznawczej, Ja jako kontekstu, określania wartości i zaangażowanego działania. Polega na zrozumieniu mechanizmów umysłu jako opartych na symbolach i języku ram relacyjnych, w których tkwimy w efekcie naszej historii uczenia. Na bazie tego zrozumienia każdy podmiot może tak pokierować swoim umysłem, aby dzięki uważności mieć wgląd w siebie, ujmując to językiem Sokratesa, poznać samego siebie i otworzyć się na bezpośrednie doświadczenie, mieć kontakt ze swoimi przeżyciami, emocjami i ciałem bez uciekania oraz chowania się za sztywne kategorie myślowe i wyuczone nawyki, aby móc zgodnie z wyznawanymi wartościami angażować się w życie. Chodzi o wzmacnianie zdolności do świadomego przełączania trybu reagowania i funkcjonowania umysłu stosownie do kontekstu. Elastyczna psychologiczna jednostka potrafi z uważnością być otwarta, skupić się na tym, co się dzieje tu i teraz oraz z zaangażowaniem przejść do działania.

Otwartość na przeżycia i na płynące w głowie myśli bez umiejętności skupienia oraz kierowania uwagi może wieść do chaotycznego poddawania się impulsom, do zagubienia w strumieniu świadomości. Zaangażowanie bez zakotwiczenia w wartościach i bez otwartości może się stać bezrefleksyjną aktywnością sterowaną przez impulsy, zautomatyzowane schematy myślowe i utrwalone nawyki. Poniżej sześciokątny diagram zwany heksafleksem[5], który ilustruje procesy elastyczności psychologicznej.

Nasz ludzki umysł jest stale aktywny na poziomie świadomym i nieświadomym, zarówno w stanie czuwania, na jawie, jak i we śnie. Gdy nie śpimy, jesteśmy świadomi, przytomni, reagujemy na bodźce, działamy. Na jawie, w stanie przytomności zdajemy sobie sprawę ze swoich działań, bierzemy odpowiedzialność za to, co robimy, podejmujemy decyzje. Jednak znaczna część naszej aktywności to nawykowe czynności „na autopilocie", a świadome decyzje często wynikają z myślowych schematów. Elastyczność psychologiczna jest wyjściem poza uwikłanie w te nawyki i myśli. Opiera się na rozróżnieniu dwóch modułów funkcjonowania umysłu – jako kontekstu i jako treści. Treść to wszystko, co się dzieje

5 R. Harris, *Zrozumieć ACT: terapia akceptacji i zaangażowania w praktyce*, przeł. A. Sawicka-Chrapkowicz, Sopot 2017, format: EPUB.



w „naszych głowach", czyli myśli, obrazy, doznania, emocje itp. Zaś kontekst to przestrzeń, w której to się dzieje.

Gdy zanurzeni jesteśmy w treściach umysłu, poddajemy się im, przeżywamy je niejako dosłownie, wierzymy w ich prawdziwość. To jest opisana wcześniej fuzja poznawcza i utożsamianie się ze skonceptualizowanym Ja. Gdy zaś przyjmujemy perspektywę obserwatora działania i zawartości naszego umysłu, wchodzimy w tryb „Ja jako kontekstu". Wtedy uzyskujemy dystans do swoich myśli, stajemy niejako ponad myślami, nie jesteśmy w nich zanurzeni i motywowani przez nie. Myśli są wówczas tylko obserwowanymi faktami mentalnymi w ramach przestrzeni umysłu, nie opisują rzeczywistości. Stan ten można przedstawić, posługując się metaforą umysłu jako przestrzeni nieporuszonego, pogodnego, błękitnego, nieskończonego, stale trwającego w spoczynku nieba, które obejmuje chmury, spokojne i gwałtowne zjawiska pogodowe, zmienne wiatry, burze itp. Pogoda i jej zmienność symbolizują wszystkie myśli, obrazy, przeżycia, emocje i inne stany mentalne, które tworzą treść umysłu. Jasne, spokojne niebo trwa niezmiennie bez względu na stan pogody, na najgwałtowniejsze burze i zawieruchy. Ja skonceptuali-

zowane i bycie w fuzji poznawczej jest utożsamianiem z dynamicznymi i zmiennymi stanami pogody lub uleganiem im. Przyjęcie perspektywy „Ja jako kontekstu" to bycie jak nieporuszone niebo, które obserwuje zmienną treść mentalną. W tym stanie Ja staje się bezstronnym, nieoceniającym obserwatorem fenomenów świadomości. Obserwator to pozaczasowe transcendentne Ja. Nie jest to istniejący byt, jak ujmują to niektóre tradycje duchowe czy religijne. To tryb funkcjonowania świadomości, czysta obserwacja, czysta świadomość, która wykracza poza czas i przestrzeń, jest kontekstem każdego przeżycia, doświadczenia, zdarzenia. Ja obserwujące nie jest rzeczą, wydaje się nie mieć granic, nie jest przedmiotem obserwacji, stając się przedmiotem obserwacji, przechodzi w Ja skonceptualizowane lub jakiś fenomen treści mentalnej. Ten aspekt ludzkiej świadomości bardzo dobrze zdołał uchwycić Edmund Husserl, opisując proces przejścia dzięki redukcji transcendentalnej od zanurzonego w świecie Ja psychologicznego do Ja transcendentalnego:

> jeśli Ja oddające się światu w naturalny sposób całym swoim doświadczeniem i pogrążające się w nim innymi jeszcze aktami swego życia określimy jako Ja „zainteresowane" światem, to fenomenologicznie zmodyfikowane i utrzymywane nieustannie w tym charakterze nastawienie polega na tym, że prowadzi ono do zaistnienia pewnego rozwarstwienia w obrębie Ja (*Ichspaltung*), w którym ponad Ja pochłoniętym światem osadza się (*etabliert*) Ja fenomenologiczne jako „nieuprzedzony obserwator" (*uninteressierter Zuschauer*). Że tak rzeczywiście jest, wiemy znowu dzięki pewnemu nowemu aktowi refleksji, który, jako akt transcendentalny, domaga się ponownie realizacji owej postawy „nieuprzedzonego" obserwowania – obserwowania, którego jedyną zachowywaną korzyścią jest patrzeć, i to, co zobaczone, adekwatnie, wyłącznie tak, jak jest zobaczone, w jego „co" i „jak" opisywać [6].

Cokolwiek się nam zdarza, dzieje się w kontekście nas jako obserwatora, zawsze jest obecna przestrzeń naszego umysłu jako pole wszelkiego doświadczenia. To perspektywa, z której doświadczane jest wszystko, dobre i złe, przyjemne i nieprzyjemne itp. Chociaż ciało jednostki ciągle się zmienia, myśli, przekonania też są w ciągłym przepływie, tak samo emocje są w stałym ruchu, „Ja jako kontekst" pozostaje niezmienione. Jest ono bezgraniczne, ponadczasowe i pozbawione skończoności, „istnieje" niezależnie od ciała, myśli i emocji. Według Stevena Hayesa, jednego z twórców ACT, przyjmowanie perspektywy obserwującego Ja, „Ja jako kontekstu" jest podstawą duchowości. „Tradycje mistyczne są wyraźnie zorientowane na wzmacnianie rozróżnienia między werbalnie

6 E. Husserl, *Medytacje kartezjańskie*, przeł. A. Wajs, Warszawa 1982, s. 50.

utrzymywaną »treścią« w życiu ludzi a »kontekstem« czystej perspektywy ustanowionym w organizmach werbalnych”[7].

Te dwa aspekty umysłu przyczyniają się także do dualistycznego pojmowania natury ludzkiej jako złożonej z ducha i materii, co rodzi niepotrzebne spory metafizyczne. Jednak w ujęciu funkcjonalnego pragmatyzmu duchowość umożliwia ludziom zajmowanie dystansu wobec siebie samych i ich automatycznych, wyuczonych reakcji. W ten sposób tworzy się w psychice wewnętrzna przestrzeń wolności, co umożliwia ludziom wybierać ich reakcje[8].

Czytamy w artykule *Religion, Spirituality, and Transcendence*:

> rozróżnienie materia/duch ma swoje źródło w rozróżnieniu treść/kontekst, które wyłania się jako konieczny efekt uboczny języka. Mówiąc dokładniej, rozróżnienie to pojawia się, ponieważ pozwala nam mówić o naszych ciągle zmieniających się doświadczeniach ze spójnej i niezmiennej perspektywy.
>
> Mówienie w ten sposób pomaga nam zrozumieć niektóre cechy, o których mówi się, że są częścią świata ducha. […] O ile mi wiadomo, nigdy nie byłem nigdzie, gdzie nie byłoby mojego ja jako kontekstu. Nie ma niczego, co kiedykolwiek zrobiłem lub doświadczyłem, o czym wiem, że nie było znane w kontekście JA, TU i TERAZ. Na gruncie doświadczenia, o ile wiem, nie mam żadnych ograniczeń i jestem bez końca. […]
>
> Argumentujemy zatem, że rozróżnienie między jaźnią jako treścią a jaźnią jako kontekstem jest doświadczalnym źródłem rozróżnienia między materią a duchem. Rozróżnienie to jest starożytne, powstało na długo przed tym, jak perspektywa naukowa zdominowała ludzką kulturę. Zamiast odrzucać to rozróżnienie, sugerujemy, że jest ono bardzo rozsądne i wyrafinowane – pozwala nam używać języka w sytuacji, w której normalne użycie języka nie ma łatwego zastosowania[9].

Dzięki duchowości ludzie uczą się reagować na swój własny wewnętrzny dialog, na ciągły natłok myśli, doznań i emocji w nieoceniający sposób, bez awersji i przyciągania. Nie traktują tych treści jako prawdziwych lub fałszywych, dobrych lub złych, przyjemnych lub nieprzyjemnych. Dystansują się do nich, co w ACT nazywa się defuzją poznawczą. To wszystko po prostu jest i dzieje się w obszarze umysłu, który jawi się jako ciągły przepływ. Aspekt umysłu, jako płynna, dynamiczna samoświadomość, podlega opisowi, a nie ocenie czy porównywaniu lub

7 S.C. Hayes, *Making sense of spirituality*, „Behaviorism” 1984, 12, s. 107.

8 Tamże, s. 106.

9 D. Barnes-Holmes, S.C. Hayes, J. Gregg, *Religion, Spirituality, and Transcendence*, [w:] *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*, red. S.C. Hayes, D. Barnes-Holmes, B. Roche, Nowy Jork, Boston, Dordrecht, Londyn, Moskwa 2002, s. 243.

dopasowywaniu do osobistej narracji, czy narzucanych społecznie standardów. Uruchomiając ten moduł działania umysłu, nawiązujemy kontakt z aktualnym doświadczeniem, otwieramy się na przepływ życia.

Transcendentny obserwator nie odcina się od żadnej sfery ludzkiego jestestwa, dąży do ich pełnego zrozumienia. Cechuje go swego rodzaju obiektywizm w postrzeganiu siebie i świata. Jest to obiektywizm kontemplacyjnego otwarcia się na bezpośrednie doświadczenie, na wsłuchiwanie się w rytm rzeczywistości i wnętrza ludzkiego. Taki typ obiektywizmu Erich Fromm wiąże z produktywną postawą wobec świata:

> Przyjmowanie obiektywnej postawy – podkreśla Fromm – jest możliwe jedynie wówczas, jeżeli przejawiamy szacunek dla rzeczy, kiedy mamy zdolność postrzegania ich wyjątkowości i wzajemnych powiązań. [...] Poznanie obiektywne wymaga nie tylko widzenia danego przedmiotu takiego, jaki ona jest, ale również widzenia siebie takim, jakim się jest, tzn. uświadomienia sobie szczególnego rodzaju konstelacji, w jakiej znajduje się obserwator, w relacji do obserwowanego przedmiotu[10].

Otwarcie na nieoceniające doświadczanie chwili obecnej wiąże się z akceptacją osobistych przeżyć niezależnie od ich charakteru. W ramach ACT stwierdza się, że nie chodzi o to, by **dobrze się czuć**, ale by **dobrze czuć siebie**. Gotowość na doświadczanie sprzyja rozwijaniu przez jednostkę samoświadomości. Pozwala jej integrować i wykorzystywać rozwojowo trudne emocje, bolesne, a nawet traumatyczne przeżycia. Akceptacja sprzyja też zachowaniu witalności, gdyż jednostka nie zamyka się na ból, nie znieczula, co wiedzie zwykle do odrętwienia emocjonalnego i odcięcia się od doznań ciała. Dzięki akceptacji jednostka zachowuje kontakt z kapryśnym niejednokrotnie procesem życia i zachowuje status istoty żywej, zamiast ulegać presji społecznych wymogów czy zmechanizowanym rytmom kultury i cywilizacji.

> [...] akceptacja i defuzja wydają się kluczowe w promowaniu kontaktu ludzi z ich obecnym doświadczeniem i w zmniejszaniu stopnia, w jakim język dosłowny, czasowy i oceniający przeważa nad reagowaniem na okoliczności w chwili obecnej (na co pozwala sytuacja)[11].

Przyjmowanie uważnej, akceptującej postawy wobec siebie wiąże się z okazywaniem współczucia i zrozumienia sobie samemu. Jest to związane z uznaniem, że cierpienie i ból są częścią kondycji ludzkiej. Jako istoty ludzkie nie jesteśmy doskonali, popełniamy błędy, doświadczamy

10 E. Fromm, *Niech się stanie człowiek*, przeł. R. Saciuk, Warszawa 2000, s. 90–91.

11 A. Biglan, S.C. Hayes, *Functional Contextualism and Contextual Behavioral Science*, [w:] *The Wiley Handbook of Contextual Science*, red. R.D. Zettle, S.C. Hayes, D. Barnes-Holmes, A. Biglan, Malden 2016, s. 56.

porażek, ranimy siebie i innych. Mimo to, nieoceniający obserwator jest życzliwy i akceptujący, przyjmuje z otwartością wszystko. Z tej perspektywy pozbywamy się wszelkich idiosynkrazji, nie lgniemy do jakiegoś wyobrażenia o sobie, które by nas odróżniało od innych, zaczynamy postrzegać nasze podobieństwo do innych ludzi, wspólne uczestnictwo w dolach i niedolach człowieczeństwa. Wznoszenie się ponad osobiste konceptualizacje, dystans wobec swoich przekonań i akceptacja stają się podstawą współczucia wobec siebie i innych. Przyczyniają się do rozwoju empatii, co potwierdzają badania prowadzone w ramach ACT[12].

W artykule *Functional Contextualism and Contextual Behavioral Science* czytamy:

> Przyjęcie akceptującego, nieosądzającego podejścia do własnego życia oznacza przyjęcie bardziej życzliwej i kochającej postawy wobec samego siebie. Na przykład, jeśli ludzie mają wiele negatywnych ocen samych siebie, akceptacja i defuzja oznaczają, że będą oni postrzegać te oceny jedynie jako oceny, a nie jako rzeczywistość, i zaakceptują fakt, że mają te oceny, ale nie będą starać się ich unikać, a wręcz będą postrzegać te oceny ze współczuciem dla siebie[13].

Twórcy ACT idą dalej i wskazują, że tak samo jak duchowość można w kategoriach ACT opisywać miłość:

> jaźń jako kontekst doskonale akceptuje wszystkie treści. Ból i przyjemność są równie mile widziane. Fakt, że nie lubię bólu (i tak dalej), to po prostu więcej treści, które są równie mile widziane. Metaforą jaźni jako kontekstu może być płaska podłoga ciągnąca się w nieskończoność we wszystkich kierunkach. Podłoga pomieści zarówno coś brzydkiego, jak i coś pięknego. Miłość jest dość dobrym słowem na określenie tego w naszym życiu osobistym (kiedy ktoś naprawdę akceptuje „to, kim jesteśmy" w pełni), a przez rozszerzenie kontekst wszystkich kontekstów jest w swej istocie kochający w tym sensie[14].

Warto jeszcze zaznaczyć, że wymóg bezstronności, zdystansowania się od swoich osobistych idiosynkrazji, interesów, wzniesienia ponad

12 R. Vilardaga, A. Estévez, M.E. Levin, S.C. Hayes, *Deictic Relational Responding, Empathy, and Experiential Avoidance as Predictors of Social Anhedonia: Further Contributions From Relational Frame Theory*, „The Psychological Record" 2012, 62, s. 409–432; R. Vilardaga, *A Relational Frame Theory Account of Empathy*, „International Journal of Behavioral Consultation and Therapy" styczeń 2009, 5(2), s. 178–184.

13 A. Biglan, S.C. Hayes, *Functional Contextualism and Contextual Behavioral Science*, [w:] *The Wiley Handbook of Contextual Science*..., s. 56.

14 D. Barnes-Holmes, S.C. Hayes, J. Gregg, *Religion, Spirituality, and Transcendence*, [w:] *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*..., s. 250.

stronnicze wartościowanie i przyjęcie uniwersalnej perspektywy jest jednym z głównych wątków systemów etycznych. Na przykład John Rawls, klasyk współczesnego liberalizmu, proponując zasady sprawiedliwości jako bezstronności, postuluje, by wyjść od hipotetycznej sytuacji zawarcia umowy społecznej, tzw. sytuacji początkowej (*original position*). Jest to heurystyczne narzędzie umożliwiające przyjęcie zasad funkcjonowania społeczeństwa, które będą uwzględniać w jednakowym stopniu interesy wszystkich członków. Podmioty w sytuacji początkowej posiadają podstawową wiedzę dotyczącą świata, społeczeństwa i ludzkiej psychiki. Działają za tak zwaną „zasłoną niewiedzy". Nie posiadają informacji dotyczących ich osobistej tożsamości, płci, rasy, bogactwa, osobistych przekonań, talentów, ułomności czy wreszcie przynależności do jakiejś grupy społecznej. Nie jest znany przyszły status uczestników umowy, w sytuacji początkowej nie znają oni swojego prawdziwego położenia w społeczeństwie. Zawierają umowę, nie wiedząc w ogóle, kim będą w społeczeństwie opartym na ustalonych w wyniku umowy zasadach. Ten zabieg heurystyczny wymusza na umawiających się stronach bezstronność. Nawet jeśli uczestnicy są nastawieni na realizację swoich własnych interesów, nie znając swojego miejsca w społeczeństwie i swoich możliwości, będą dążyli do ustanowienia zasad, które może przyjąć każdy, bo po zawarciu umowy mogą się stać każdym. Każdy może być bogatym lub biednym, kobietą lub mężczyzną, pełnosprawnym lub kaleką, białym lub czarnym, wyznawcą dowolnej doktryny. Taki zabieg wymaga umiejętności zdystansowania się do swoich przekonań, zaniechania ochrony swoich konceptualizacji i osobistej tożsamości. Gdy niejako w wyniku loterii możesz stać się kimkolwiek, warto nie być przywiązanym do swojej, wąskiej perspektywy, sposobu myślenia, preferencji i uprzedzeń.

Wiele aspektów elastyczności psychologicznej jest obecnych w starożytnych tradycjach duchowych i filozoficznych. Przoduje tutaj buddyzm i stoicyzm. *Mindfulness* (uważność) wywodzi się wprost z buddyzmu, z kolei stoicy zalecali *prosoche*, czyli uważne badanie siebie. Generalnie zarówno buddyzm, jak i stoicyzm nawołują do poszerzania fenomenologicznego pola świadomości, do powiększania przytomności umysłu bez z góry przyjętych założeń. Postulują rozwijanie swego rodzaju podejrzliwej czujności podmiotu wobec siebie, zamiast wzmacniania ego i związanych z nimi iluzji. Studiowanie Marka Aureliusza, Seneki czy Epikteta może być trenowaniem elastyczności psychologicznej.

> Ilekroć tedy borykamy się z trudnościami albo wpadamy w niepokój lub smutek, nikogo nigdy nie obwiniajmy o to, lecz siebie samych, to znaczy – nasze własne mniemania. Właściwością bowiem człowieka

> zgoła nieobznajmionego z filozofią jest obwiniać innych o rzeczy, które on sam złe czyni; po części obznajmionego – obwiniać siebie samego; w pełni obznajmionego – nie obwiniać ni siebie, ni innych

– twierdzi Epiktet w *Encheiridionie*. Ukazane tutaj zostało przejście od Ja skonceptualizowanego, które lgnie do swoich sposobów postrzegania siebie i świata, broni się przed otoczeniem, oskarża otoczenie o swoje niedole. Kiedy zaczyna rozwijać samoświadomość i dostrzega swój proces mentalny, uświadamia sobie swój udział w kreowaniu swojego cierpienia. Przyjmując perspektywę „Ja jako kontekst", transcendentnego obserwatora, nieoceniającego świadka ze współczuciem i zrozumieniem postrzega proces uwikłania siebie i innych w mentalne sieci i automatyzmy reagowania.

Przedstawione na heksagonalnym diagramie kluczowe procesy elastyczności psychologicznej łączą się i wzajemnie wzmacniają. Zgodne z wartościami zaangażowane działanie jest możliwe dzięki akceptacji i defuzji, które wymagają bycia tu i teraz oraz przyjęcia pespektywy wyzwolonej od skonceptualizowanej jaźni. Autonomiczne wybieranie wartości i życie zgodne z nimi jest możliwe, gdy jednostka nie podlega automatyzmom wpojonym jej przez społeczne warunkowanie. Gdy potrafi rozpoznać te automatyzmy i dzięki defuzji zdystansować się do nich, nie działając kompulsywnie pod ich wpływem. Jednocześnie może zaakceptować związany z tym ból i jest w stanie podejmować zaangażowane działania motywowana swoimi wartościami.

Coraz więcej dowodów wskazuje na to, że ludzie, którzy nie potrafią zaakceptować swoich myśli i uczuć oraz nie są w stanie uwolnić się spod wpływu tych myśli i uczuć na swoje działania, rzadziej działają w służbie swoich wartości. Hayes sugeruje, że przyjmując wartość bycia psychologicznie elastycznym (tzn. żyjąc konsekwentnie w ramach zestawu wybranych wartości), z natury rzeczy będziemy cenić akceptację i defuzję[15].

Rozwijanie elastyczności psychologicznej można umieścić w paradygmacie etyki cnót. Wówczas etyka nie jest systemem krępujących, narzuconych z zewnątrz zasad, ograniczeń i norm, lecz drogowskazem właściwego kierowania życiem, osiągania sukcesu w życiu. Jawi się jako przepis na dobre, spełnione życie, sposób samorealizacji. Jest sztuką życia. Doskonalenie elastyczności psychologicznej jest, podobnie jak na gruncie etyki cnót, rozwijaniem ludzkiego potencjału. Tak samo jak według Arystotelesa, klasyka etyki cnót, to kształtowanie trwałych dyspozycji, nawyków działania zgodnie z wartościami.

15 A. Biglan, S.C. Hayes, *Functional Contextualism and Contextual Behavioral Science*, [w:] *The Wiley Handbook of Contextual Science…*, s. 56.

> Angażując się jednak w kształtowanie opartych na wartościach nawyków działania, zabezpieczamy to, co osiągnęliśmy w ramach wszystkich umiejętności składających się na elastyczność psychologiczną. [...] Nawykowe zwracanie się ku temu, co dla nas ważne, nadaje fundamentalne znaczenie pozostałym umiejętnościom związanym z elastycznością psychologiczną[16].

Należy podkreślić, że w modelu elastyczności psychologicznej, inaczej niż w tradycyjnym modelu etyki cnót, nie ma odniesienia do metafizycznej struktury bytu czy zamkniętej wspólnoty jako fundamentu lub kontekstu kształtowania się cnót. Nie istnieje też metafizycznie zdefiniowana, pozaempiryczna istota człowieczeństwa, którą należy urzeczywistnić, by wypełnić ludzkie powołanie. Mamy tutaj raczej do czynienia z ideałem epistemologicznym, a nie ontologicznie określonym bytem. Ideał ten sprowadza się do rozpoznania mechanizmów działania ludzkiego umysłu i do efektywnego wykorzystania tych mechanizmów, by prowadzić sensowne, bogate i spełnione życie.

Model elastyczności psychologicznej podkreśla szereg strategii promowania empatii i przyjmowania perspektywy, w tym ćwiczenia zwiększające elastyczność i płynność w przyjmowaniu perspektywy, praktykowanie medytacji Vipassana (miłującej dobroci), dążenie do zwiększenia współczucia i empatii wobec innych oraz łączenie empatycznego reagowania z osobistymi wartościami[17].

Podsumowując, warto podkreślić, że terapia akceptacji i zaangażowania ma wymiar praktyczny, dysponuje narzędziami i technikami, by rozwijać procesy składające się na elastyczność psychologiczną. Kształtowanie wrażliwości etycznej poprzez rozwijanie psychologicznej elastyczności nie polega na teoretyzowaniu, lecz na praktycznym pogłębianiu samoświadomości, głębszym poznawaniu siebie i swojej motywacji przez jednostki. Obejmuje pracę z umysłem, w celu zdystansowania się do myśli i przekonań, by uzyskać umiejętność przyjmowania nieosądzającej perspektywy akceptacji i współczucia. Dzięki temu ludzie mogą rozwijać empatię i życzliwą tolerancję wobec innych. Pozbywają się nawyków niesprawiedliwego krytykowania i oceniania. Mogą podejmować działania zgodne z wybranymi przez siebie wartościami, uzyskać wewnętrzną spójność. Wtedy etyka nie sprowadza się do głoszenia określonych zasad czy posłuszeństwa normom. Staje się życiową etycznością, która przejawia się w stylu życia, w realnej wrażliwości moralnej,

16 S.C. Hayes, *Umysł wyzwolony*, format: EPUB, rozdz. 14.

17 M.E. Levin, J. Lillis, A. Biglan, *The Potential of Community-Wide Strategies for Promoting Psychological Flexibility*, [w:] *The Wiley Handbook of Contextual Science*..., s. 491.

w odpowiedzialności za wartości w konkretnych sytuacjach życiowych, a nie w sporach ideologicznych, ujawnia się w postawach jednostek, nie w doktrynach moralnych czy kodeksach etycznych. Taka etyczność nie konstytuuje się jako efekt posłuszeństwa określonej ideologii czy doktryny moralnej. Jest zakorzeniona w realnym bycie jednostek. Odwołuje się do ich życia, codziennych doświadczeń, znaczących przeżyć. Etyczności nie można nauczać i głosić, trzeba niejako nią żyć. Wiąże się ona ściśle z osobistą samorealizacją jednostek, które poszerzają horyzont swojej świadomości aksjologicznej.

Bibliografia

Barnes-Holmes D., Hayes S.C., Gregg J., *Religion, Spirituality, and Transcendence*, [w:] *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*, red. S.C. Hayes, D. Barnes-Holmes, B. Roche, Kluwer Academic Publishers, Nowy Jork, Boston, Dordrecht, Londyn, Moskwa 2002.

Biglan A., Hayes S.C., *Functional Contextualism and Contextual Behavioral Science*, [w:] *The Wiley Handbook of Contextual Science*, red. R.D. Zettle, S.C. Hayes, D. Barnes-Holmes, A. Biglan, Oxford Wiley-Blackwell, Malden 2016.

Fromm E., *Niech się stanie człowiek*, przeł. R. Saciuk, PWN, Warszawa 2000.

Gadamer H.-G., *Prawda i metoda*, przeł. K. Krzemieniowa, Inter Esse, Kraków 1993.

Gadamer H.-G., *Rozum, słowo, dzieje*, przeł. M. Łukasiewicz, K. Michalski, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1979.

Harris R., *Zrozumieć ACT: terapia akceptacji i zaangażowania w praktyce*, przeł. A. Sawicka-Chrapkowicz, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2017, format: EPUB.

Hayes S.C., *Making sense of spirituality*, „Behaviorism" 1984, 12.

Hayes S.C., Strosahl K.D., Wilson K.G., *Terapia akceptacji i zaangażowania. Proces i praktyka uważnej zmiany*, przeł. M. Kapera, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2013.

Hayes S.C., *Umysł wyzwolony*, przeł.: A. Sawicka-Chrapkowic, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2020, format: EPUB.

Husserl E., *Medytacje kartezjańskie*, przeł. A. Wajs, PWN, Warszawa 1982.

Levin M.E., Lillis J., Biglan A., *The Potential of Community-Wide Strategies for Promoting Psychological Flexibility*, [w:] *The Wiley Handbook of Contextual Science*, red. R.D. Zettle, S.C. Hayes, D. Barnes-Holmes, A. Biglan, Oxford Wiley-Blackwell, Malden 2016.

Vilardaga R., *A Relational Frame Theory Account of Empathy*, „International Journal of Behavioral Consultation and Therapy", styczeń 2009, 5(2).

Vilardaga R., Estévez A., Levin M.E., Hayes S.C., *Deictic Relational Responding, Empathy, and Experiential Avoidance as Predictors of Social Anhedonia: Further Contributions From Relational Frame Theory*, „The Psychological Record" 2012, 62.

Elastyczność psychologiczna jako podstawa wrażliwości etycznej

Streszczenie

Elastyczność psychologiczna jest zaproponowanym na gruncie terapii akceptacji i zaangażowania (Acceptance and Commitment Therapy ACT) modelem kształtowania i rozwijania przez jednostki sprzyjających zdrowiu psychicznemu procesów mentalnych. Terapia akceptacji i zaangażowania należy do tradycji terapii behawioralnych, jest tzw. trzecią falą terapii behawioralnej. Jej fundament stanowi teoria ram relacyjnych (Relational Frame Theory, RFT), która jest teorią funkcjonowania ludzkiego języka i poznania.

Elastyczność psychologiczna opiera się na rozróżnieniu dwóch modułów funkcjonowania umysłu: jako kontekstu i jako treści. Jest wzmacnianiem: kontaktu z chwilą obecną, akceptacji, defuzji poznawczej, Ja jako kontekstu, określenia wartości i zaangażowanego działania. Polega na zrozumieniu mechanizmów umysłu jako opartych na symbolach i języku ram relacyjnych, w których tkwimy w efekcie naszej historii uczenia. Na bazie tego zrozumienia każdy podmiot może tak pokierować swoim umysłem, aby dzięki uważności mieć wgląd w siebie, ujmując to językiem Sokratesa, poznać samego siebie i otworzyć się na bezpośrednie doświadczenie. Wiele aspektów elastyczności psychologicznej jest obecnych w starożytnych tradycjach duchowych i filozoficznych. Przoduje tutaj buddyzm i stoicyzm.

Rozwój elastyczności psychologicznej stanowi podstawę kształtowania wrażliwości etycznej, jest praktycznym pogłębianiem samoświadomości, by jednostki mogły zdystansować się do swoich myśli i przekonań, by uzyskały umiejętność przyjęcia nieoceniającej perspektywy akceptacji i współczucia. Dzięki temu rozwijają empatię i tolerancję wobec innych. Potrafią działać w zgodzie z wybranymi przez siebie wartościami, zyskują wewnętrzną spójność. Wtedy etyka staje się życiową praktyką, która przejawia się w stylu życia, w realnej wrażliwości moralnej, w odpowiedzialności za wartości w konkretnych sytuacjach, a nie w sporach ideologicznych. Ujawnia się w postawach jednostek, nie w doktrynach moralnych czy kodeksach etycznych.

Słowa kluczowe: elastyczność psychologiczna, uważność, wartości, duchowość, empatia, wrażliwość etyczna

Grzegorz Francuz – polski filozof specjalizujący się w antropologii filozoficznej, ekofilozofii, etyce środowiska oraz filozofii edukacji; nauczyciel akademicki związany z Uniwersytetem Opolskim. Jego zainteresowania badawcze koncentrują się na praktycznych implikacjach myśli filozoficznej, na możliwościach zastosowania metod filozofii oraz różnych koncepcji filozoficznych do rozwią-

zywania aktualnych problemów etyki, człowieka czy bytu społecznego. Obejmują etykę środowiskową, ekofilozofię, bioetykę, filozofię edukacji oraz filozofię polityk.

Psychological flexibility as the basis for ethical sensitivity

Abstract

Psychological flexibility is a model which is core of Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Acceptance and commitment therapy belongs to the tradition of behavioural therapies, is the so-called third wave of behavioural therapy. Its foundation is Relational Frame Theory (RFT), which is a theory of the functioning of human language and cognition.

Psychological flexibility is based on the distinction between two modules of mind functioning: as context and as content. It is an enhancement of: contact with the present moment, acceptance, cognitive defusion, self-as-context, value and committed action. It involves understanding the mechanisms of the mind as a symbol-based and language-based relational framework in which we are stuck as a result of our learning history. Based on this understanding, each subject can direct his or her mind in such a way that through mindfulness he or she has insight into himself or herself, to put it in Socrates' language, to know himself or herself and open to direct experience. Many aspects of psychological flexibility are present in ancient spiritual and philosophical traditions. Buddhism and Stoicism are leading the way here.

The development of psychological flexibility underpins the formation of ethical sensitivity, is a practical deepening of self-awareness so that individuals can distance themselves from their thoughts and beliefs and they gain the ability to adopt a non-judgmental perspective of acceptance and compassion. As a result, they develop empathy and tolerance toward others. They are able to act in accordance with their chosen values and gain internal consistency. Then ethics becomes a life practice that manifests itself in lifestyles, in real moral sensitivity, in responsibility for values in specific situations rather than in ideological disputes. It manifests itself in the attitudes of individuals, not only in moral doctrines or ethical codes.

Keywords: psychological flexibility, mindfulness, values, spirituality, empathy, ethical sensitivity

Grzegorz Francuz – Polish philosopher, specialising in philosophical anthropology, ecophilosophy, environmental ethics and philosophy of education; professor at the University of Opole. His research interests focus on the practical implications of philosophical thought, on the possibilities of applying the methods of philosophy and various philosophical concepts to solve current problems of ethics, humans, or social being. They include environmental ethics, ecophilosophy, bioethics, philosophy of education and philosophy of politics. He combines philosophy with coaching: certified coach, certified mediator, postgraduate studies in Acceptance and Commitment Therapy.