



Duchowość w logoterapii i analizie egzystencjalnej Viktora Emila Frankla

Spirituality in logotherapy and existential analysis by Viktor Emil Frankl

<https://doi.org/10.34766/fer.v60i4.1326>

Paulina Hornik^a

^a Paulina Hornik, <https://orcid.org/0000-0002-6933-9075>, Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie

Abstrakt: Właściwy obraz człowieka stanowi podstawę wszelkiego rodzaju praktyki – pedagogicznej, medycznej, duszpasterskiej – w tym także praktyki psychoterapeutycznej. Co zatem stanowi konstytutywny element tego obrazu? Poszukując odpowiedzi na to pytanie sięgnięto do Logoterapii, której twórcą jest Viktor Emil Frankl. Kluczowym wymiarem ludzkiej egzystencji w Logoterapii jest wymiar duchowy. Począwszy od przedstawienia ogólnej charakterystyki Logoterapii jako nurtu psychoterapeutycznego, dokonano szczegółowej analizy wymiaru duchowego w tym ujęciu, wyszczególniając jego poszczególne przejawy na tle szerszych założeń filozoficznych, w oparciu o które Frankl konstruował podwaliny swojej teorii. Aspekty teoretyczne zostały odniesione do przykładów z kazuistyki, opisanych przez Frankla i jego współczesnych kontynuatorów. Następnie poruszony został także aspekt duchowej nieświadomości, odmiennej od nieświadomości w ujęciu psychoanalitycznym. Na podstawie przeprowadzonych analiz stwierdzono, że duchowy wymiar ludzkiej egzystencji stanowi niezbywalny i podstawowy sposób istnienia człowieka, nawet, jeśli ów wymiar jest przez niego nieuświadomiony lub, używając sformułowania Frankla – nawet gdy pozostaje on „zamurowany”, na przykład wskutek choroby psychicznej. Sam wymiar duchowy nie podlega chorobie, co stwarza pełen nadziei obszar dla pracy psychoterapeutycznej i stanowi źródło zasobów sił, które przejawiają się chociażby w tak zwanej „mocy oporu ducha”. Niezwykle potencjał Logoterapii opiera się na powiązaniu wymiaru duchowego z sensem, który według Frankla, stanowi najsilniejszy czynnik motywujący. Wymiar duchowy odsyła nas do czegoś więcej niż my sami – do sensu, który czeka na realizację. Im bardziej wymiar duchowy jest wymiarem zarządzającym, im bardziej osoba jest zintegrowana wokół tego wymiaru, tym łatwiej odczyta on skierowane do niego niepowtarzalne wezwanie sensu, które przenika wszelkie życiowe okoliczności i oferuje się stale na nowo.

Słowa kluczowe: duchowość, logoterapia, psychoterapia, sens

Abstract: A proper image of man forms the basis of all kinds of practice – educational, medical, pastoral – including psychotherapeutic practice. What, then, constitutes the constitutive element of this image? In search of the answer to this question, Logotherapy, created by Viktor Emil Frankl, was examined. The key dimension of human existence in Logotherapy is the spiritual dimension. Starting with a general characteristic of Logotherapy as a psychotherapeutic approach, a detailed analysis of the spiritual dimension in this context was conducted, outlining its various manifestations against the backdrop of broader philosophical assumptions on which Frankl constructed the foundations of his theory. The theoretical aspects were related to examples from case studies described by Frankl and his contemporary followers. The aspect of spiritual unconsciousness, distinct from the unconscious in the psychoanalytic sense, was also discussed. Based on the analyses conducted, it was concluded that the spiritual dimension of human existence constitutes an inalienable and fundamental way of being, even if that dimension is unconscious or, to use Frankl's terminology, even if it is “walled off,” for example, due to mental illness. The spiritual dimension itself is not subject to illness, which creates a hopeful area for psychotherapeutic work and serves as a source of resources manifested, for instance, in the so-called “power of the spirit's resistance.” The extraordinary potential of Logotherapy lies in the connection between the spiritual dimension and meaning, which, according to Frankl, is the strongest motivating factor. The spiritual dimension directs us to something greater than ourselves – to the meaning that awaits realization. The more the spiritual dimension is a governing dimension, the more a person is integrated around this dimension, the easier it is for them to perceive the unique call to meaning that permeates all life circumstances and continually offers itself anew.

Keywords: spirituality, logotherapy, psychotherapy, meaning

Zmagania o duchową treść życia (...) są w rzeczywistości czymś (...) najbardziej ludzkim, co wyróżnia człowieka jako takiego.

V.E. Frankl

1. Logoterapia jako nurt psychoterapii

Prawdziwego szczęścia, choćby przez krótką chwilę, może zaznać nawet człowiek będący w obozie koncentracyjnym, za sprawą kontemplacji tego, co najbardziej ukochał (Frankl, 2017a, s. 69).

Te słowa Viktora Emila Frankla wskazują na szczególną rolę wymiaru duchowego w życiu człowieka, zwłaszcza w obliczu sytuacji granicznych, gdy pytanie o sens nabiera szczególnej wyrazistości. Frankl (1905-1997), światowej sławy psychiatra, neurolog, filozof, więzień czterech obozów koncentracyjnych jest twórcą logoterapii, znanej także jako trzecia wiedeńska szkoła psychoterapii. Giambattista Torrello stwierdził kiedyś, że Logoterapia jest ostatnim kompletnym systemem w historii psychoterapii. Przez „kompletny” miał na myśli to, że logoterapia jako podejście terapeutyczne opiera się na doskonale dopracowanej koncepcji człowieka i świata (za: Lukas, 2020).

Obecnie nurt ten przeżywa swego rodzaju renesans, również w Polsce, gdzie w ramach czteroletniej Szkoły Logoterapii i Analizy Egzystencjalnej oraz na trzyletnich studiach podyplomowych Personalizm i Logoterapia w nauczaniu i wychowaniu kształci się łącznie około 150 osób.

Połączenie greckich słów: logos (gr. λόγος – słowo, sens, wyjaśnienie) i therapeuo (gr. θεραπεύω – troszczyć się, opiekuję się, leczę, dbam, służę) wyraża istotę tej terapii (Konieczna, 2003) – dbanie o sens i wyjaśnianie życia oraz leczenie poprzez pomoc w odnalezieniu sensu, który zdaniem Frankla jest najsilniejszym czynnikiem motywującym (Szczukiewicz, Szczukiewicz, 2018). Podczas gdy według psychoanalizy ludzkim istnieniem rządzi wola przyjemności, a z punktu widzenia psychologii indywidualnej kształtowane jest ono przez wolę mocy, z perspektywy analizy egzystencjalnej przenika je wola sensu. Ludzkie

życie jest polem zmagania się o wydobycie sensu w kontekście różnych okoliczności. Zdaniem Frankla „w psychoterapii ostatecznie nie chodzi o przemianę dynamiki afektów ani energii popędów, lecz o zmianę egzystencjalną” (Frankl, 2017a, s. 264).

Novum, jakie wniosła Logoterapia do psychoterapii to między innymi metody angażujące wymiar duchowy człowieka (zwany także wymiarem noetycznym). Jest to wymiar specyficznie ludzki. Logoterapia jest praktycznym zastosowaniem analizy egzystencjalnej, która reprezentuje antropologię uwzględniającą wszystkie wymiary człowieka (duchowy, psychiczny i fizyczny) oraz wynikającą z niej teorię osobowości (Wolicki, 2001).

Oprócz wielu metod nieswoistych, logoterapia posługuje się typowymi dla niej metodami, takimi jak na przykład modulacja postawy, derefleksja lub intencja paradoksalna, które odznaczają się wysoką skutecznością w leczeniu różnego rodzaju zaburzeń psychicznych. Metodę intencji paradoksalnej Frankl stosował już w 1929 r., po raz pierwszy pisał o niej w 1939 r., a dopracował po wojnie w latach 1953-1960 (za: Galarowicz, 2024). Intencja paradoksalna wykorzystywana jest zwłaszcza w pracy z osobami cierpiącymi na nerwicę lękową. Jej istota polega na tym, aby pacjent zapragnął tego, co wywołuje u niego lęk. Metody logoterapeutyczne odwołują się do specyficznie ludzkich właściwości, takich jak odpowiedzialność, samotranscendencja, sumienie jako organ sensu, odkrywanie powinności, dokonywanie wyboru. Wykluczone są natomiast wszelkie metody mające charakter manipulacyjny, redukcjonistyczny lub dehumanizujący. Należy przy tym pamiętać, iż w logoterapii chodzi nie tyle o metody i techniki, jakie stosuje terapeuta, co przede wszystkim o ducha, w jakim są one stosowane (Wolicki, 2010).

Jedną z fundamentalnych zasad logoterapii przypomina o tym, że życie każdego człowieka posiada bezwarunkowy sens, który nawet wobec skrajnie trudnych okoliczności nie jest utracalny ani redukowalny. Frankl

świadczył o prawdziwości tej zasady nie tylko w swoim życiu zawodowym jako lekarz i psychoterapeuta, lecz także mówiąc życiu „tak” w obliczu gehenny obozów koncentracyjnych, przez którą przeszedł (Lukas, 2019). Swoje doświadczenia związane z przebywaniem w obozach koncentracyjnych Frankl określa mianem „experimentum crucis”. Dla logoterapeutycznej koncepcji, której zręby stworzył jeszcze przed wojną i opisał w rękopisie utraconym pierwszego dnia pobytu w Auschwitz. przeżycia obozowe stały się swoistym weryfikatorem dla istotnych tez Logoterapii, takich jak twierdzenie o ludzkiej zdolności do samotranscendencji i autodystansu: „specyficznie ludzka fundamentalna zdolność do samotranscendencji i do samodystansu (...) została egzystencjalnie zweryfikowana i potwierdzona w obozie koncentracyjnym” (Frankl, 2023, s. 149). Frankl doświadczył na sobie samym, na własnym ciele i na własnej duszy prawomocności tego, co głosi Logoterapia (Frankl, 2021). Dzieła, jakie po sobie zostawił, zawierające także wskazówki dla osób zawodowo zajmujących się pomaganiem innym poprzez Logoterapię, są tym samym w szczególności sposób wiarygodne, choć jest to okupione wysoką ceną – gdyż jak mówi Frankl: „Niełatwo pisze się własną krew. Ale łatwo jest pisać nią dobrze” (Frankl, 2023, s. 10).

2. Wymiar duchowy w ujęciu Frankla

Odnosząc się do wymiaru duchowego człowieka Frankl używa także sformułowania „sfera duchowa”, „wymiar noetyczny”, nous, „osoba egzystencjalno-duchowa”, „osobowa oś”, „osoba”, „osoba duchowa”. Aby uniknąć konotacji religijnych i utożsamienia wymiaru duchowego z duchowością w ujęciu teologicznym, Frankl zaznacza, że opisując wymiar duchowy, chodzi mu o wymiar antropologiczny (za: Galarowicz, 2024). Obszerłą charakterystykę osoby jako wymiaru duchowego przekazał Frankl w swoich 10 тезach o osobie, które sformułował po raz pierwszy w 1950 roku. Osoba, z racji tego, iż stanowi pojedynczy byt, niepodzielną jednostkę, całość i jedność, nie może się rozszcześcić ani podzielić na mniejsze części. Zatem „nawet w schizofrenii nie dochodzi do prawdziwego rozszczepienia osoby”, słusznym jest także zastąpienie

używanego niegdyś określenia „podwójnej świadomości” terminem „zmieniającej się świadomości” (Frankl, 2017a, s. 259). Z niepodzielnością osoby wiąże się również niemożność przekazania osobistej egzystencji duchowej innemu człowiekowi. Rodzice przekazują swojemu dziecku jedynie organizm, do którego dołącza wymiar duchowy. Z czysto przyrodzawczego lub medycznego punktu widzenia pojawienie się w momencie poczęcia duchowej osoby jest niewytłumaczalne, pozostaje czymś tajemniczym i zagadkowym. Duchowa osoba, nie będąc zrodzona, jest nieśmiertelna. Już za życia nie mamy do niej bezpośredniego dostępu, jednak pośrednio jest nam dana nawet po śmierci (Frankl, 1984).

Dzięki wymiarowi duchowemu nie jesteśmy zdani jedynie na sygnały, które pochodzą z ciała lub emocji. Te prowadzą nas często ku temu, co przyjemne lub co stanowi okazję do udowodnienia swojej racji lub wyższości (freudowska woła przyjemności lub adlerowska woła mocy). Popędy i emocje nas pchają, podczas gdy sens i wartości zapraszają i pociągają. Wymiar duchowy ma moc zarządzać sferą emocjonalną i popędową (Solecki, Rusin, 2024). Dynamizm dążenia do sensu i potrzeba odniesienia do wartości są wpisane w ludzką naturę. Zdaniem Kazimierza Popielskiego, niezależnie od tego, jak człowiek te rzeczywistości rozumie i je przeżywa, są mu one potrzebne do bycia i służą egzystencji analogicznie, jak oddech ciała czy ekspresja psychice (Popielski, 1996).

Osoba, będąc całością, nie może zostać sprowadzona do elementu kolektywu, klasy lub rasy, które są elementami nieosobowymi (Frankl, 2017a). Asymiluje on definicję osoby przedstawioną przez Maxa Schelera, według której osoba jest nosicielem i ośrodkiem aktów duchowych. Jest ośrodkiem, który organizuje to, co psychofizyczne i wokół którego to, co psychofizyczne się koncentruje. Osoba „ma” swoją sferę psychofizyczną, sama natomiast „jest” czymś duchowym, jest przeciwieństwem organizmu psychofizycznego. To, co duchowe, jest dla człowieka czymś najbardziej charakterystycznym (Frankl, 2017a). Osoba jako ośrodek duchowo-egzystencjalny integruje cielesno-psychiczno-duchową całość ludzkiego bytu. Zindywidualizowany byt ludzki dopiero wówczas jest zintegrowany, gdy koncentruje

się wokół swej duchowej osi, jaką jest osoba (nous). Przy czym dopiero wszystkie trzy wymiary wzięte razem stanowią całego człowieka (Frankl, 1984). Istnienie człowieka znamionuje fakultatywność. Za Karlem Jaspersem, Frankl nazywa człowieka egzystencją „decydującą”, która nieustannie rozstrzyga, czym stanie się w następnej chwili. Człowiek „egzystuje jako swój własny potencjał, jako możliwość, za którą albo przeciwko której może się opowiedzieć” (Frankl, 2017a, s. 263). Tu wyraźnie zaznacza się kolejna cecha bycia człowiekiem: „bycie dogłębnie i do końca odpowiedzialnym”. Jest to coś więcej niż bycie wolnym, ponieważ odpowiedzialności towarzyszy uzasadnienie wolności, jej powód («po co»), dla którego człowiek jest wolny, posługując się nią na rzecz czegoś albo przeciwko czemuś (Frankl, 2017a). Człowiek może kierować się swoimi popędami, ale nie musi. Wolność człowieka wyrażająca się w opowiedzeniu się za lub przeciwko czemuś jest niezbywalna, obecna stale. Nawet wtedy, gdy człowiek dokonuje nieodpowiedzialnego wyboru, krępującego wolność, jest to jego wolny wybór (Frankl, 2024c).

Odpowiedzialność jest etycznie neutralną wartością graniczną, do której powinna zmierzać psychoterapia jako działanie o charakterze wartościującym. Proces psychotherapeutyczny może doprowadzić pacjenta do uświadomienia sobie odpowiedzialności jako fundamentalnej cechy własnej egzystencji. Następstwem tego jest niejako automatyczne skonfrontowanie go z wartościowaniami sytuującymi się w kontekście jego niepowtarzalnej osobowości oraz unikalnej przestrzeni losu. Jednym z zadań, jakie stawia Frankl wobec psychoterapii, jest doprowadzenie pacjenta do uświadomienia sobie jego konkretnej odpowiedzialności za zadania, które stawia przed nim życie. Dopiero przyjęcie swojej kondycji wewnętrznej oraz zewnętrznych okoliczności życia (całego usytuowania w świecie) oraz przeżycie ich jako unikalnych i niepowtarzalnych, wyostreza świadomość osobistej odpowiedzialności, konkretnej misji, jednocześnie doprowadzając do wzmocnienia sił, które są potrzebne do pokonania trudności na drodze realizacji sensownych działań, do wypełnienia tego, „czego życie oczekuje ode mnie” (życie jako „bycie pytanym”, bycie – jako „odpowiadanie wobec życia”) (Frankl, 2021, s. 13, 19; 2023).

3. Ontologia dymensjonalna i psychotherapeutyczne credo

Charakteryzując problematykę wielowymiarowości i jedności człowieka, Frankl opiera się na tym, co nazwał ontologią dymensjonalną (Frankl, 2017b). Alexander Batthyány (2023) zwraca uwagę, iż model ten, chociaż sięga korzeniami długiej tradycji myśli filozoficznej i antropologicznej od Arystotelesa po Schelera, stanowi jednak pod wieloma względami specificum Logoterapii (por. także: Leidinger, Rapp, Mosser-Schuöcker, 2022).

Ontologia dymensjonalna w ujęciu Frankla zawiera dwa fundamentalne prawa. Pierwsze z nich mówi o tym, że „jeden i ten sam przedmiot rzutowany ze swego wymiaru na inne, niższe wymiary, odbija się w ten sposób, że jego dwa odbicia wzajemnie sobie przeczą”. Przykładowo rzutując obraz trójwymiarowej szklanki na płaszczyzny dwuwymiarowe, w kierunku jej podstawy i w płaszczyźnie bocznej, uzyska się w pierwszym przypadku koło, w drugim prostokąt. Szklanka jednak nie jest ani prostokątem ani kołem, nie jest też połączeniem tych dwóch figur. Kolejną sprzecznością jest to, iż w przypadku obydwu rzutowań powstają figury zamknięte, podczas gdy szklanka jest figurą otwartą. Rzutowanie człowieka na płaszczyznę biologii odzwierciedla zjawiska somatyczne, natomiast w wyniku rzutowania na płaszczyznę psychologii mamy do czynienia ze zjawiskami psychicznymi. Jednak ta dwoistość nie neguje jedności człowieka. Podobnie też patrząc przez pryzmat jedynie dwóch wymiarów, nie zobaczymy całego człowieka, nie należy ich więc brać za całość. Dopiero dodanie trzeciego wymiaru pozwala dostrzec, kim człowiek jest (Frankl, 2017b).

Drugie prawo ontologii dymensjonalnej mówi o tym, iż rzutowanie różnych przedmiotów w jeden i ten sam, niższy wymiar, skutkuje powstaniem odbić, które nie są wzajemnie sprzeczne, ale wieloznaczne. Przykładowo rzutując stożek, cylinder i kulę w przestrzeni trójwymiarowej w kierunku podstawy, otrzymamy w każdym z tych przypadków obraz koła, co sprawia, że nie możemy na podstawie tego obrazu wnioskować, jaka figura jest rzutowana. Wymiar somatyczny jest w każdym człowieku, jednak człowiek to coś więcej niż tylko ten wymiar. Frankl nie

negował konieczności rzutowania człowieka w jeden wymiar, gdy chce się zbadać poszczególne wymiary, na których mogą powstawać zaburzenia. Jednak należy przy tym być świadomym, że taki wyodrębniony sposób patrzenia jest tylko jedną z perspektyw, która nie stanowi całości (Frankl, 2017c).

W obrębie całości, jaką jest człowiek, Frankl wyróżnia dwa fenomeny: psychofizyczny paralelizm (unia cielesno-psychiczna) oraz noo-psychiczny antagonizm („targowanie się” ducha z cielesnością i psychiką). Podczas gdy pierwszy z nich jest nieunikniony, drugi jest fakultatywny. Lekarz lub psychoterapeuta powinien jednak odwoływać się do antagonizmu noo-psychicznego, z którym wiąże się to, co Frankl nazywa „mocą przekory ludzkiego ducha”. W tym kontekście Frankl formułuje swoje psychoterapeutyczne credo: w obrębie jedności, jaką stanowi osoba, wymiar noetyczny ma możliwość „odstąpienia” i stanięcia w opozycji wobec pozornie silniejszej psychofizyki. Właśnie ta cecha osoby, jaką jest jej dynamiczność, a więc moc do zdystansowania się wobec swojego organizmu psychofizycznego, sprawia, że osoba może się wyodrębniać, ukazać, konstituować. Również cielesność i psychofizyczność wyodrębniają się w tym procesie, gdy człowiek konfrontuje się i „targuje” sam ze sobą (Frankl, 2017b).

4. Psychiatryczne credo i patoplastyczność

W tym, co Frankl w jednej z „dziesięciu tez o osobie” nazywa swoim psychiatrycznym credo (Frankl, 2024b), wyraża się jego niezachwiana wiara w duchową osobowość również pacjenta psychotycznego. Logoterapia ma na celu pomóc człowiekowi spojrzeć na swoje życie pod kątem odpowiedzialności, jednocześnie uświadamiając mu ogromny obszar wolności, która w nieodłączny sposób z tą odpowiedzialnością jest związana. Nawet w ciężkiej chorobie, jaką może być na przykład depresja endogenna (wynikająca z zaburzenia funkcjonowania neuroprzekazników), człowiek ma możliwość kształtowania swojego losu poprzez przyjęcie wobec niego określonej postawy. W tym kontekście Frankl mówi o patoplastyczności. W przeciwieństwie do elementu patogenicznego,

czynnik patoplastyczny stanowi rezultat kształtowania losu w odniesieniu do choroby. W przypadku osoby cierpiącej na depresję endogenną, oprócz leczenia farmakologicznego, pomocną może być także Logoterapia. Jej zamierzeniem jest wówczas zmiana nastawienia do życia, poprzez wydobywanie jego zadaniowego charakteru. Duchowa postawa człowieka wobec jego choroby zawarta jest już w czynniku patoplastycznym. Zachowanie osoby chorej kształtowane jest nie tylko przez konsekwencje wynikające z jej dolegliwości, ale jest także przejawem duchowej postawy człowieka wobec losu, jakim jest w tym przypadku choroba. Postawa ta opiera się na wolności i podlega wymogowi obrania właściwego kierunku (stania się postawą prawidłowo ukierunkowaną). Można powiedzieć, że czynnik patogeniczny uczy się patoplastyczności od czynnika ludzkiego. W tym znaczeniu choroba stanowi dla człowieka pewnego rodzaju próbę człowieczeństwa. Frankl mówi w tym kontekście o „reszcie wolności”, jaka jest obecna nawet w psychozie. Dzięki temu nienaruszonemu obszarowi wolności zmagający się z chorobą człowiek może urzeczywistniać w każdej sytuacji wartości postawy wobec swojego losu naznaczonego przez chorobę (Frankl, 2024b). Tam, gdzie medycyna lub tradycyjna terapia psychoanalityczna odkrywa jedynie psychiczne lub fizjologiczne zależności, Logoterapia odkrywa obszary duchowej wolności.

Choroba jest pewnego rodzaju patologią (z gr. *πάθος*, pathos – cierpienie i *-λογία*, logia, dosłownie: „słowo o cierpieniu”). Pathos (cierpienie) jest w tym słowie kluczowe. Jak zauważa Krzysztof Grzywocz, pojawienie się choroby nie jest wyłącznie czymś negatywnym i destrukcyjnym, ale niesie ono w sobie również przesłanie, wezwanie do wypełnienia logosu, który jest wpisany także w to wydarzenie. Taka perspektywa stoi w opozycji do podejścia, według którego wszystko w chorobie jest bezsensowne: „W każdej chorobie daje się bowiem znaleźć jakąś część logosu, jakiś ratunek”. (...) Za szybkie klasyfikowanie czegoś jako chore lub zdrowe może być formą patologii (...). Podobnie jak całościowe orzekanie: «Ten człowiek jest chory», jakby ta granica pomiędzy logosem a patosem nie przebiegała w człowieku – pomiędzy cierpieniem, które utrudnia życie, a logosem, który jest w tym bolesnym doświadczeniu ukryty” (Grzywocz, 2020).

Godność osobowa jest jednakowa u wszystkich ludzi, niezależnie od tego, jak jest postrzegana ich sprawność życiowa i zdolność działania (biologiczno-społeczna użyteczność). Pozostaje ona również niezmienna i nienaruszona nawet mimo utraty tych umiejętności traktowanych jako wartość użytkowa. Godność osobowa stoi ponad tymi deficytami, podobnie jak duchowa osoba pozostaje niedosiężna wobec psychofizycznych procesów chorobowych (Frankl, 1984). Źródło mylenia ludzkiej godności ze zwykłą przydatnością Frankl upatruje w błędnej interpretacji pojęć wyrosłej na gruncie współczesnego nihilizmu (głoszącego, że wszystko jest pozbawione sensu), obecnego także na uniwersytetach oraz w procesie szkolenia terapeutów (Frankl, 2017a).

Wymiar duchowy człowieka, ze swej definicji będąc wolny, nie podlega żadnym zewnętrznym wobec niego uwarunkowaniom, w tym także uwarunkowaniom choroby (fizycznej lub psychicznej). Osobowość duchowa nie tylko nie może zachorować, ale nawet kategorie zdrowia i choroby w ogóle jej nie dotyczą (Frankl, 1984). Frankl jest tu zgodny z poglądami Karla Jaspersa, który twierdzi, iż duch sam w sobie nie może zachorować, jednak Dasein, które go nosi, może podlegać chorobie, tym samym wpływając na stopień, w jakim duch może się urzeczywistniać (za: Opoczyńska, 2002). Frankl używa w tym kontekście metafory muzyka i instrumentu. Relacja między duchową osobą, a jej organizmem psychofizycznym, ma charakter instrumentalny, duch organizuje psychofizyczny instrument, czyniąc go swoim narzędziem. Muzyk grając na słabym lub rozstrojonym instrumencie, nie zagra utworu w taki sposób, aby jego wykonanie było zgodne z zamysłem artysty, lecz będzie zdany na ograniczenia wynikające z niesprawności instrumentu, jakim dysponuje. Jeśli osoba duchowa jest niesiona przez chory organizm psychofizyczny, wówczas próbując się przez niego wyrazić, doświadcza jego niedoskonałości. Jednak te mankamenty w odniesieniu do duchowej osoby nie odciskają na niej jakiegoś piętna, lecz sprawiają, że staje się ona niejako „zamurowana”. Nawet jeśli odbiór osoby jest w znacznym stopniu utrudniony przez wysuwające się na pierwszy plan procesy choro-

bowe, pozostaje ona jednak niezmienną, ukryta w głębi, chociaż bezwładna i niewidoczna. Zadaniem lekarza jest wyczuć za tym murem cierpiącą osobę, która cierpi wskutek choroby, sama jednak nie choruje na nią (Frankl, 1984). Przykładowo, w przypadku psychozy osoba duchowa cierpi w dwojaki sposób: wskutek instrumentalnego bezwładu (nie jest w stanie w odpowiedni sposób władać swoim instrumentem, jakim jest psychofizyka) oraz wskutek ekspresywnej niewidoczności (nie może wyrazić się w organizmie, który funkcjonuje bez zakłóceń). Niewidoczność ta jest przerywana pojedynczymi momentami, w których „«duch» jak «błyskawica» przebija się przez psychofizyczną warstwę, oddzielającą nas od niego” (Frankl, 1984).

5. Antagonizm noo-psychiczny

Obecność oraz aktywność wymiaru duchowego niekiedy zaznacza się w wyraźny sposób w zmaganiach osób cierpiących na schizofrenię, gdzie wśród różnych przejawów słabnięcia ducha można dostrzec również wiele świadectw jego niezwyklej siły. W doświadczeniach osób chorych na schizofrenię nierzadko bywa zauważalny wręcz przerost tego, co typowo ludzkie, a co odnosi się w szczególny sposób do świata sensu i wartości. W tym kontekście schizofrenia ukazuje się jako szczególne pole zmagania o własne człowieczeństwo, na którym jasno krystalizuje się logoterapeutyczny antagonizm noo-psychiczny. W ten sposób, jak zauważa Małgorzata Opoczyńska, „choroba, która dotyka organizmu psychofizycznego i która zagraża jego porządkowi, okazywałaby się miejscem, w którym to, co duchowe w człowieku, zyskiwałoby szczególną moc, pozwalającą na oderwanie się od konkretności życia i szukania za nią Logosu, który nadawałby jej sens” (Opoczyńska, 2002, s. 81).

Mimo, iż choroba jako taka może stanąć na drodze realizacji konkretnych wartości oraz zagrażać organizmowi psychofizycznemu, stając się w ten sposób powodem cierpienia, to jednak dzięki odkryciu w tym doświadczeniu ukrytej możliwości realizacji wartości postawy, choroba nie tylko nie przekreśla szansy na spełnianie się człowieka jako osoby, ale stanowi ku temu szczególną sposobność. W taki

sposób choroba, sama w sobie stanowiąca aspekt negatywny, zostaje egzystencjalnie przetworzona i pokonana. Jest to możliwe jedynie w przypadku postawy, która jest ukierunkowana na integrację bolesnego doświadczenia choroby z resztą życia i nie próbuje na siłę usunąć z niego tego, co w pierwszym momencie może wydawać się całkowicie pozbawione sensu i bezwartościowe (Opoczyńska, 2002). Postawa ta zakłada nadzieję na odnalezienie pozornie nieistniejącego w tym przeżyciu sensu, jest wyrazem bezwarunkowej wiary w bezwarunkowy sens (Frankl, 2017c). To przekonanie poparte nie tylko własnym doświadczeniem Frankla, ale także doświadczeniem wielu spośród jego pacjentów, czy też świadectwem licznych obozowych współwzięniów, wyraża się w traktowaniu każdej sytuacji, jako niosącej z sobą potencjalny sens, który oczekuje urzeczywistnienia. Człowiek nie jest co prawda odpowiedzialny za to, co przynależy do sfery losu, jednak jest odpowiedzialny za swoją postawę wobec tego, jak na to odpowie (Frankl, 1984). Do terapeuty należy pomoc pacjentowi w poszerzeniu zakresu wolności poprzez stworzenie dystansu między chorobą a wymiarem ludzkim w chorym. Akcent spoczywa w tym przypadku nie na symptomie, ale na dążeniu do zmiany postawy wobec symptomu, co znamionuje psychoterapię personalistyczną (Frankl, 2024b).

Zdaniem Piotra Szczukiewicza (2024), olbrzymi potencjał Logoterapii w zakresie odpowiadania na potrzeby ludzi, którzy szukają pomocy w obliczu zachwiania lub utraty poczucia sensu w kontekście różnych trudności życiowych, wynika z tego, że perspektywa logoterapeutyczna skoncentrowana jest na tym, co najbardziej ludzkie.

Na bazie swojego doświadczenia zawodowego, zauważa, że ten charakterystyczny rys Logoterapii jakim jest właściwa, integralna koncepcja osoby, jest niezwykle istotnym elementem procesu terapeutycznego: „Gdy w mojej pracy psychologa i psychoterapeuty zacząłem obcować z różnego rodzaju cierpieniem pacjentów, mogłem we własnym doświadczeniu przekonać się, że dostrzeganie tego, co «czyni człowieka człowiekiem» jest w poradnictwie i psychoterapii tak samo ważne, jak wielowątkowa diagnoza, czy dobra relacja terapeutyczna” (tamże, s. 13-14).

6. Nieświadomość duchowa

Sfera nieświadomości w ujęciu logoterapeutycznym jest znacznie bardziej poszerzona w porównaniu z tym, jak pojmuje ją psychoanaliza. W Logoterapii nieświadomość dotyczy nie tylko aspektu popędowości, ale również, a nawet jeszcze bardziej – duchowości człowieka (przy czym Frankl czyni wyraźne rozróżnienie między nieświadomością popędową a nieświadomością duchową): „tam, gdzie zakorzeniony jest duch – właśnie w jego mateczniku osoba jest nieświadoma nie fakultatywnie, lecz nieuchronnie”. W obrębie nieświadomości duchowej sytuuje się także nieświadoma pobożność, nieświadoma religijność, która rozumiana jest przez Frankla jako nieświadoma, często wyparta, wrodzona więź człowieka z transcendencją. Usytuowanie tej nieświadomej religijności w miejscu nieświadomej seksualności (nieświadomości popędowej kształtowanej przez „id”) zdaniem Frankla było błędem Carla Gustava Junga. Tymczasem duchowy akt wiary nie powstaje dlatego, że popycha go ku niemu popęd, ale jest wolnym opowiedzeniem się człowieka za Bogiem. Religijność albo jest domeną „ja”, albo nie ma jej w ogóle (Frankl, 2017b). Świadomość i nieświadomość przenikają się, są ze sobą sprzężone i wzajemnie na siebie oddziałują. Zdaniem Rafała Szykuły w koncepcji Frankla można dostrzec przyporządkowanie nieświadomości do świadomości jako jej składową. Podobnie rzecz ma się z przedświadomością. Te trzy sfery współtworzą jedną całość (Szykuła, 2022). Między perspektywą psychoanalityczną a logoterapeutyczną zachodzi także różnica jakościowa w postrzeganiu nieświadomości. Nieświadomość duchowa jest u Frankla sprzymierzeńcem człowieka (nieświadomość egzystująca, niedeterminująca), ponieważ z niej bierze początek wszelka jego świadoma duchowość. Jest to rzeczywistość, która umożliwia rozwój duchowej świadomości. Marian Wolicki podkreśla, że człowiek nie powinien starać się amputować swojej nieświadomości duchowej, ponieważ dopóki jego egzystencja jest zakorzeniona w duchowych (noetycznych) aktach, tak długo jest on wolny wobec swoich popędów. Człowiek jest niejako niesiony przez nieświadomość duchową. Za nią z kolei znajduje się duchowa głębia, która jest przestrzenią odkrywania logosu i miej-

scem, w którym dokonują się egzystencjalne decyzje najwyższej wagi (Wolicki, 2008). Duchowa głębia, nieświadomość, przedświadomość i świadomość są więc jakby różnymi częściami oceanu ludzkiego wnętrza, tworząc wspólnie jeden żywioł o różnych stopniach głębokości (Szykuła, 2022).

7. Duchowa wolność a poczucie winy

Logoterapia uczy, że uznanie duchowej wolności i godności osoby jest warunkiem niezbędnym, aby człowiek mógł uporać się z uzasadnionym poczuciem winy. Szukanie w okolicznościach motywów usprawiedliwiających dla popełnionych czynów, sprawia, że ewentualna naprawa winy staje się zbędna. Tymczasem adekwatne poczucie winy może stać się bodźcem, aby poprzez terazniejsze sensowne działanie niejako skorygować pozbawione sensu działanie wcześniejsze i dzięki temu wydobyć z niego pożytek, mianowicie – przekształcić je w impuls ku dobru. Oznacza to, że horyzont sensu może rozciągnąć się także nad fałszywymi działaniami z przeszłości. Choć same w sobie te czyny były bezsensowne, jednak osoba dzięki rozpoznaniu i realizacji aktualnego zaproszenia, jakie kieruje do niej sens, w pewien sposób może przepoić sensem także swoje błędne decyzje, które należą już do przeszłości. Uczennica Frankla, Elisabeth Lukas nie waha się stwierdzić, że „wszelkie dobro, jakie człowiek winny wydobywa ze swojej winy (...), nadaje temu, co było, *ex post* pewien sens” (Lukas, 2024, s. 174). Każde podjęcie i urzeczywistnienie pozytywnej możliwości, za którym jako motyw stoi wypełniona zdrowym poczuciem winy świadomość, że uprzednio odpowiedzieliśmy negatywnie na apel sensu, sprawia, że promień sensu dosięga także tego, co było wcześniej.

W odniesieniu do poczucia winy rolę terapeuty może być po pierwsze wspólne zastanowienie się z pacjentem, czy poczucie winy, które na nim ciąży jest uzasadnione (czy to, co się stało, było zależne od niego, podlegało pod obszar jego odpowiedzialności, czy też było zależne od czynników zewnętrznych, na które pacjent nie miał wpływu). Po drugie terapeuta może pomóc pacjentowi stawić czoło uzasadnionemu

poczuciu winy. Może to dokonać się jedynie poprzez odwołanie się do odpowiedzialności i wolności, jaką dysponuje pacjent jako osoba duchowa (*nous*). Takie ukierunkowanie jest przeciwieństwem „psychologicznego rozgrzeszenia”, traktującego człowieka jako bezwolną marionetkę, której postępowanie dyktowane jest przez nieświadome popędy, zdaną na procesy sterujące bezwiednie jej zachowaniem (Lukas, 2024).

Elisabeth Lukas – kontynuatorka myśli Frankla opisując kolejne fazy projektu, jaki był realizowany w latach 1977-1980 w prowadzonej przez nią poradni w Monachium, przyznaje, że dwie pierwsze koncepcje, przy pomocy których starano się pomóc jego adresatom, okazały się nieskuteczne. Z początku sięgnięto po regularny trening społeczny, a następnie starano się zadziałać poprzez nauczanie beneficjentów projektu odpowiednich strategii oraz zachęte, aby wdrożyli je w życie. Projekt dotyczył nieletnich przestępców i miał na celu zmniejszyć przypadki recydywy. Dopiero odwołanie się do logoterapeutycznego obrazu człowieka (jako istoty obdarzonej wymiarem noetycznym, a więc wolnej i odpowiedzialnej) przyniosło pozytywne, wymierne rezultaty. Logoterapeutka relacjonuje wytyczne, jakie zostały wówczas przyjęte: „Odważyliśmy się winę wbrew wszystkim niesprzyjającym okolicznościom środowiskowym, potraktować jako winę – jednakże nie w sensie oskarżenia czy wyrzutu, lecz jako bodziec do refleksji nad odwieczną ludzką mądrością serca, którą każdy z tych młodych przestępców niezależnie od zewnętrznego środowiska w sobie nosi. Kierując się hasłem: «moje otoczenie nie może mnie w pełni kształtować, ja zaś mogę jak najbardziej kształtować siebie samego», przeszliśmy do tego, by z faktu, jak wolni byli oni rzeczywiście do popełnienia czynu przestępczego, wywieść dowód, jak wolni są również teraz do spełniania w świecie czynów ze świadomością odpowiedzialności za nie. Czynów, które oddziałując wstecz, mogą zrównoważyć to wszystko, co było negatywne i co się zagnieździło w ich młodym życiu” (Lukas, 2024, s. 70).

Polemizując z tradycyjną psychoterapią psychodynamiczną i opierając się na swoim ponad trzydziestoletnim doświadczeniu pracy z pacjentami, Lukas wyprowadza ciekawe wnioski dotyczące zależności między pamięcią a różnymi rodzajami negatywnych przeżyciami, jakich możemy doświadczać w ciągu

życia. Zauważa, że te przeżycia negatywne, na które nie mamy wpływu, zostają z czasem zatarte w swej pierwotnej ostrości lub całkowicie zapomniane (niezależnie od tego, w jaki sposób proces ten będzie tłumaczony – jako „wyparcie przez mechanizmy obronne” czy też inaczej). Z kolei negatywne przeżycia będące konsekwencjami własnych decyzji i zachowania nie ulegają już tak łatwo zapomnieniu, ale przypominają o sobie jako „niepokojąca pozostałość”, aby zmobilizować sprawcę do naprawienia wyrządzonej szkody lub pojednania. Dopiero podjęcie takich działań naprawczych ma moc w pewien sposób zrównoważyć i uspokoić te negatywne wspomnienia. Uczennica Frankla wyprowadza stąd wniosek, iż już sama natura człowieka funkcjonuje w taki sposób, że „zapomniane powinno zostać to o czym nie ma sensu nadal pamiętać, natomiast nie powinno następować zapomnienie tam, gdzie w pamięci drzemie jeszcze jakiś sens czekający na swoje spełnienie” (Lukas, 2024, s. 70-72). Pamięć ta jest katalizatorem procesu uczenia się i oczyszczenia, chroniąc tym samym przed powtórzeniem błędów.

Lukas nazywa realizację sensu „eliksirem ludzkiego życia”, ponieważ „nic (...) tak bardzo nie chroni przed nerwicami, depresjami, zaburzeniami psychosomatycznymi, lękami przed przyszłością czy kryzysami w relacjach z otoczeniem, jak szerokie spektrum wewnętrznie akceptowanych treści sensu” (E. Lukas 2024, s. 48). Odwołując się do cytowanego przez Frankla stwierdzenia Fryderyka Nietzschego: „Kto żyje «dla» czegoś, zniesie niemal każde «jak»”, czyni spostrzeżenie, iż odwracając to zdanie, można powiedzieć: „Kto nie żyje «dla» czegoś, tego nie ucieszy żadne «jak»” (Lukas 2024, s. 83). Piotr Szczukiewicz badając wraz z zespołem zastosowanie logoprofilaktyki w zapobieganiu zachowaniom ryzykownym wśród młodzieży, wskazuje na fakt, iż „młodzież bardzo często sięga po niepewne obietnice lub namiastki szczęścia i angażuje się w zachowania ryzykowne, gdy traci podstawową orientację na sens i wartości” (Szczukiewicz, Kurcbart, Solecki, 2023). Tam, gdzie brakuje dostrzeżenia perspektyw sensu, następuje ucieczka w miraż przyjemności. Antidotum może stanowić w tym przypadku logoprofilaktyka jako pomocny punkt odniesienia także dla procesu wychowania.

Frank radzi, aby już na wczesnym etapie życia wypracować „wewnętrzną umiejętność” kontaktu ze swoim „ja”, ze swoją najwłaściwszą istotą, także wobec różnego rodzaju strat, w jakie obfituje życie. Tego rodzaju wewnętrzna formacja stanowi nieoceniony zasób na wypadek sytuacji, w których los nagle zmusza człowieka do odpowiedzi na pytanie, w czym dostrzega on źródło sensu i wartościowości swojego życia. Brak tej umiejętności zwiększa niebezpieczeństwo popadnięcia w psychiczny kryzys w obliczu trudnych okoliczności życia (Frankl, 2023).

Jako antidotum na różnego rodzaju zachowania destrukcyjne godzące w wartość własnego życia bądź zagrażające życiu innych osób, Lukas wskazuje zdolność dostrzegania sensu życia mimo trudności oraz świadomość osobowej godności i bezwarunkowej wartości każdego człowieka (Lukas, Schönfeld, 2021).

8. Sumienie

Sumienie jest głosem transcendencji: „przez głos sumienia rozbrzmiewa – per sonat – głos jakiejś istoty pozaludzkiej” (Frankl, 2012, s. 76). Słowo osoba (persona) zyskuje tym samym nowe znaczenie. W sumieniu odsłania się transcendentna strona duchowej nieświadomości. Jest ono immanentnym faktem psychicznym, które równocześnie posiada transcendentne korzenie, innymi słowy – częścią transcendencji wkraczającą w immanencję psychiczną: „sumienie jest tylko immanentną stroną transcendentnej całości, wynurzającą się z obszaru immanencji psychicznej, ale przekraczającą ów obszar” (Frankl, 1978, s. 49). Zatem rzutowanie sumienia z dziedziny tego, co duchowe w sferę psychiczną (jak czynią to różne interpretacje psychologistyczne) stanowi nieuprawniony redukcjonizm, godzący w to, co w człowieku najbardziej ludzkie.

Transcendentny charakter sumienia nie przeczy temu, że również człowiek niereligijny posiada sumienie i jest odpowiedzialny. Jednak taki człowiek nie pyta o to, skąd pochodzi sumienie, co najwyżej zatrzymując się przy faktie sumienia jako przy czymś immanentnym, uznając je za ostateczną instancję, wobec której odpowiada. Frankl wyjaśnia genezę i funkcję sumienia przy pomocy porównania

do pępka. Bez odniesienia do historii prenatalnej człowieka, gdy był odłączony ze swoją matką pępowiną, ludzki pępek sam w sobie wydawałby się bezsensowny. Dopiero wówczas jego istnienie staje się zrozumiałe i nabiera znaczenia, gdy ujmuje się go jako coś, co wskazuje na rzeczywistość poza nim, od której pochodzi i której część stanowi. Podobnie z sumieniem – jego istnienie można dopiero wtedy uznać za sensowne, gdy odsyła nas do swojego transcendentnego źródła. Jeśli będziemy próbowali odciąć człowieka od tych transcendentnych korzeni, nie będziemy potrafili zrozumieć całości jego organizmu. Co prawda sama egzystencjalność wystarcza do wyjaśnienia ludzkiej wolności, jednak aby wyjaśnić ludzką odpowiedzialność, niezbędne jest dotarcie do transcendentnego wymiaru sumienia. Człowiek może powiedzieć: „jako pan mojej woli jestem stwórcą, ale jako sługa mojego sumienia jestem stworzony” (Frankl, 1978, 46-50).

Sumienie jako organ sensu pobudza nas do wybierania tego, co pozytywne i realne, nawet jeśli droga ku temu nie jest pozbawiona zmagania. Subtelny głos sumienia zaprasza nas do realizacji tego, co jest najbardziej zgodne z naszymi autentycznymi pragnieniami, dlatego wsłuchując się w niego, wola sensu się rozpala, a serce zaczyna bić mocniej. Aby usłyszeć głos sumienia, potrzebny jest wewnętrzny spokój i cisza. Natomiast hałas i rozgorączkowanie zakłócają jego delikatne brzmienie. W tym drugim przypadku jako antidotum Lukas zaleca „przestrzenno-psychiczny dystans wobec codzienności i radykalne wycofanie się w samotność” (Lukas, 2024, s. 190). Te środki pomagają odzyskać klarowny dostęp do głosu sumienia. W interpretacji logoterapeutycznej sumienie jest przyjacielem człowieka. Wskazuje właściwą drogę, na której możliwa jest najpełniejsza realizacja sensu.

9. Nadsens

Pytając o sens, Frankl ma na myśli przede wszystkim sens partykularny, odnoszący się do konkretnych sytuacji w życiu człowieka. Sens też jest rzeczywistością dynamiczną, jest inny w zależności od sytuacji i od osoby (ad personam i ad situationem). Jednak Frankl nie poprzestaje na pytaniu o sens jednostkowy, lecz

sięga dalej, stawiając pytanie także o sens całości, sens ostateczny i uniwersalny. Na jego określenie używa także innych słów: „supersens” „nadsens”, „sens nadrzędny”, „sens absolutny”, „sens pełni”, „sens dalekiego zasięgu” (Galarowicz, 2024).

Nadsens jest traktowany w Logoterapii jako tak zwane „pojęcie graniczne”, gdyż przekracza możliwości poznawcze człowieka. Podczas gdy sens może być odkryty i poznany, nadsens może być uznany i przyjmowany. Zdaniem Rafała Szykuły „prawem psychoterapii jest nie tylko odnoszenie się do woli sensu, ale i do woli ostatecznego sensu (...). Jeśli Logoterapia jako forma psychoterapii chce w pełni pomóc pacjentowi poszukującym sensu, musi znaleźć również odniesienie do nadsensu ludzkiej egzystencji” (Szykuła, 2022, s. 34).

Rozróżnianie sensu od nadsensu ma swoje istotne przełożenie na praktykę. Zlanie się sensu z nadsensem uniemożliwiłoby możliwość decydowania i brania odpowiedzialności, ponieważ wtedy niezależnie od tego, co się wybierze i uczyni, nadsens i tak zatryumfuje. Takie podejście podważałoby sens ludzkich decyzji, paraliżując je i hamując. Tymczasem właściwym jest takie postępowanie, jakby wszystko zależało wyłącznie od mojego podjęcia działania lub jego zaniechania, tym bardziej, że nadsens pozostaje niepoznawalny i jest dany tylko „w efekcie”, nie w „intencji”, można jedynie domyślać się go retrospektywnie. W momencie działania tym, co powinno określać jego kierunek i mu przyświecać, jest sens, nie nadsens. Frankl ujmuje to zwięźle w następującym stwierdzeniu: „«na» nadsens mogę zawsze liczyć, ale «z» nim liczyć się nie mogę” (Frankl, 1984, s. 69). Tego rodzaju wzięcie w nawias wiary w nadsens nie jest równoznaczne z całkowitym jej wykreśleniem. Historia, w której spełnia się nadsens może dokonywać się z moim współudziałem bądź też z jego wyłączeniem, zależnie od tego, czy i na ile podejmuję skierowane do mnie zaproszenie sensu partykularnego. Nadsens odznacza się dyskretnością, nie narzuca się i dlatego często pozostaje niezauważony. Człowiek pytając o sens ostateczny może udzielić dwóch odpowiedzi: „absolutny nonsens” lub „absolutny nadsens”. Każda z nich pociąga za sobą odpowiedzialność tego, kto udziela odpowiedzi. Chodzi tu zatem o decyzję egzystencjalną (zaangażowanie), a nie o intelektualną

spekulację (zrozumienie). Decyzja ta zakłada wiarę, którą Frankl rozumie jako „myślenie pomnożone o egzystencjalność myślącego”, nie jest to natomiast „myślenie pomniejszone o realność rzeczy pomyślanej”, ponieważ ten, kto odpowiada i podejmuje decyzję, tym samym rzuca na szalę ciężar swojego bytu (Frankl, 1984).

Frankl przyjmuje założenie, iż świat, który jest dla człowieka dostępny, jest przewyższony przez świat, który wykracza poza jego rozumienie, jednocześnie stanowiąc ostateczne usensowienie tego wszystkiego, co składa się na jego życie (w tym cierpienie). Stąd też w ostatniej ze swych „Dziesięciu tez o osobie” Frankl formułuje następujący wniosek: „Osoba rozumie samą siebie tylko z poziomu transcendencji. Co więcej, człowiek jest także człowiekiem tylko w tej mierze, w jakiej pojmuje siebie z punktu widzenia transcendencji – jest też osobą tylko w tej mierze, w jakiej staje się nią dzięki transcendencji: przeniknięty wezwaniem transcendencji. Owo wezwanie transcendencji człowiek słyszy w sumieniu” (Frankl, 2024b, s. 266). Mimo mogących się pojawić w tym kontekście skojarzeń z tym, co stanowi sferę religijności, z logoterapeutycznego punktu widzenia religia pozostaje tylko przedmiotem, nie może natomiast stać się stanowiskiem. Tym, co uprawnia i uzasadnia zainteresowanie Logoterapii zjawiskiem wiary i zajmowanie się tą sferą, jest ujmowanie przez Logoterapię wiary jako wiary w sens. Za Albertem Einsteinem Frankl tłumaczy bycie religijnym jako stawianie pytania o sens życia. Wiara w sens lub religia stanowi więc radykalizację „woli sensu” w tym znaczeniu, że chodzi w niej o „wołę ostatecznego sensu” („wołę supersensu”) (Frankl, 2024b). Poprzez wymiar duchowy i dzięki niemu człowiek jest zorientowany na sens i wartości, pozostaje w dialogicznej relacji z innymi, będąc zdolnym do miłości. Istotnym elementem wymiaru duchowego jest także sumienie (Galarowicz, 2024).

Między wychodzącym poza ograniczone ramy ludzkiego rozumienia wszechogarniającym nad-sensem a sensem kierowanym osobiście do każdego człowieka poprzez konkretne sytuacje w jego życiu zachodzi relacja, którą Frankl wyjaśnia odwołując się do pewnego porównania. Podobnie jak film składa się z wielu pojedynczych klatek, które układają się w sceny, a każda z nich ma swoje znaczenie. Jednak

nie sposób uchwycić znaczenia całego filmu na podstawie tych pojedynczych fragmentów, dopóki film nie dobiegnie końca. Podobnie z ludzkim życiem – w najlepszym razie jego ostateczny, całościowy sens może się ukazać w najlepszym razie dopiero na łożu śmierci. Jednak nie mogłoby się to zrealizować, jeśli człowiek podczas poszczególnych etapów życia nie angażował się w wypełnienie sensu, jaki był zawarty w każdej chwili, która się na nie składała, zgodnie z tym, jak w danym momencie ten sens odczytywał (Frankl, 2024a, s. 120). Pojęcie nadsensu Frankl rozważa również w innym znaczeniu, odnosząc je do Absolutu, osobowego Boga, który jest gwarantem i źródłem nadsensu: „wartość naczelną, «nadsens» łączy się z «nadosobą»” (Frankl, 1984, s. 111).

10. Samotranscendencja i autotranscendencja jako przejawy wymiaru duchowego

Frankl wskazuje na „fenomen samotranscendencji” jako na cechę specyficznie ludzką, która „oznacza zawsze ukierunkowanie dokądś albo przyporządkowanie do czegoś lub kogoś, oddanie jakiemuś dziełu, któremu się poświęcamy, człowiekowi, którego kochamy, czy Bogu, któremu służymy” (Frankl, 2024b, s. 46). Dlatego też właśnie poprzez miłość ujawnia się w wyjątkowy sposób człowieczeństwo. Miłość jest nie tylko zwróceniem się do drugiej osoby jako „ty”, ale także mówieniem innej osobie „tak”, co rozumiane jest jako dostrzeżenie jej wyjątkowości i niepowtarzalności oraz potwierdzenie jej wartości. W takiej postawie wobec drugiej człowiek mieści się nie tylko afirmacja tego, jaki ktoś jest, ale również taki sposób patrzenia, który niejako wybiega w przyszłość i dostrzega także to, jaki ktoś może być, jakim jeszcze może się stać na bazie potencjału, który w sobie posiada. Człowiekowi, który kocha przysługuje więc szczególny rodzaj wglądu w fakultatywną istotę drugiej osoby, ponieważ dostrzega on także potencjalną wartość kochanego, możliwości, które dopiero mogą zostać urzeczywistnione (Frankl, 2024c). Miłość, która widzi dalej i głębiej, powinna także być obecna w pracy lekarza lub psychoterapeuty. Jako postulat swojej pracy jako psychiatra Frankl wskazywał na

to, aby pacjent niejako odbijał się w lekarzu i był przez niego „widziany”, także poza powierzchnią chorobowych objawów zauważalnych w psychofizyce. Ten także ludzki aspekt kontaktu z chorym ma ogromne znaczenie terapeutyczne, ponieważ to, co w lekarzu człowiecze, budzi człowieczeństwo w chorym, jak również to, co w chorym specyficznie ludzkie, odkrywa człowieczeństwo w lekarzu (Frankl, 2021). Istota samotranscendencji wyraża się w tym, że człowiek „im bardziej umie siebie przeoczyć, im bardziej zapomina o sobie, poświęcając się jakiejś rzeczy lub innym ludziom, tym bardziej jest istotą ludzką, tym bardziej się realizuje. Tylko zapominając o sobie, doprowadzi się do wrażliwości, a dając siebie, do kreatywności” (Frankl, 2024b, s. 103). Logoterapia dostrzega w człowieku także zdolność do autotranscendencji. Stanowi ona „siłę podnoszącą”, przy pomocy której nawet doświadczając psychofizycznego zniewolenia może się wznieść na wyżyny duchowej wolności (Lukas, Schönfeld, 2019). W tym znaczeniu człowiek nie jest skazany na łaskę lub niełaskę swojej psychofizyki, dlatego należy zachęcać pacjentów podejmujących terapię, do przekraczania ich sfery psychofizycznej.

11. Psychoterapia a wiara

Relacja z Bogiem była dla Frankla czymś bardzo osobistym, co powinno zostać osłonięte pewnego rodzaju tajemnicą i chronione przez powściągliwość. Dlatego też na temat swojej własnej wiary Frankl wypowiadał się rzadko (Lukas, 2019). Będąc człowiekiem głębokiej wiary, postulował, aby pamiętać o zachowaniu niezależności metod psychoterapii od religii. Temat wiary może zaistnieć w psychoterapeutycznej rozmowie, jednak potencjalna przydatność psychoterapii dla religii może wyrastać jedynie z jej autonomii. Tylko wówczas wyniki psychoterapii mogą stanowić wartość dla teologii, gdy będą uzyskane na drodze niezależnych poszukiwań (Frankl, 2012). Inne pozostają także cele psychoterapii i wiary – pierwszym jest uzdrowienie, drugim – zbawienie. Każda z tych dwóch dyscyplin ma swoje założenia i metody, których powinna się trzymać, aby zbliżyć się do swoich celów.

Logoterapia powinna pozostać neutralna w tym znaczeniu, iż jej argumenty i metody powinny być akceptowalne i zrozumiałe dla każdego człowieka, niezależnie od jego przekonań religijnych. Nie przeszkadza to jednak w tym, żeby stwierdzić, że „nikt, kto jest uczciwy i poważnie traktuje psychoterapię, nie może uniknąć konfrontowania jej z teologią” (Lukas, 2019). Tym, co stanowi łącznik między obiema dyscyplinami jest integralna antropologia, uwzględniająca wieloaspektowość wymiarów człowieka. Błędne wyobrażenia o człowieku skutkują niewłaściwymi metodami leczenia. Pomost między psychoterapią a teologią stanowi tu również koncepcja duszy – grecki wyraz *ψυχή* (psyche) oznaczający duszę odnajdujemy w słowie „psychoterapia”, jednocześnie odgrywa on również ważną rolę w teologii (Lukas, 2019). Wymiar duchowości wydaje się być ważny nie tylko w teologii i filozofii, ale także w medycynie, psychiatrii, psychologii, psychoterapii (Szary, 2024). Każda z perspektyw, teologiczna i psychoterapeutyczna definiuje duszę w inny sposób, jednak nie przeczy to możliwości dialogu między tymi dwoma sposobami wsparcia i pomocy skierowanej do człowieka (Lukas, 2019). Takie otwarcie na dialog chroni również przed pokusą antropocentryzmu, przed którą przestrzegał Frankl.

James i Melissa Griffith wskazują na terapeutyczny potencjał duchowości, do którego sięgać powinna także psychoterapia. Zdaniem amerykańskich psychoterapeutów „duchowość daje człowiekowi cały szereg środków i metod ustawiających chorobę na właściwym dla niej miejscu, tak by nie wpływała bardziej na życie, niż wynika to z jej biologicznej konieczności”. W tym kontekście ciekawym jest rozróżnienie w języku angielskim dwóch sposobów istnienia choroby: *disease* – nawiązujące do biomedycznego rozumienia stanu pacjenta oraz *illness* – opisujące sposób, w jaki chory lub także jego rodzina doświadczają i radzą sobie z objawami choroby oraz z jej reperkusjami w różnych aspektach życia (fizycznych, psychicznych, społecznych, duchowych) (Griffith, Griffith, 2008).

Zakończenie

Dokonana analiza dotycząca duchowego wymiaru osoby w perspektywie logoterapeutycznej prowadzi do wniosku, iż jest to sfera specyficznie ludzka, bez której niezrozumiale stają się takie rzeczywistości jak życie, miłość, przebaczenie, cierpienie, wiara, sens. Jeśli człowiek zostanie sprowadzony („rzutowany”) z przestrzeni ducha (jedynej, w której z natury rzeczy „istnieje”) do płaszczyzny wyłącznie psychicznej lub fizycznej, cierpi na tym cały wymiar ludzki, a nie tylko jeden z wymiarów jego istnienia (Frankl, 2024b). Zarówno diagnoza jak i terapia powinny być skierowane

na wielowymiarowość człowieka, który jest jednością pomimo różnorodności. Zakorzeniona w wymiarze duchowym wolność człowieka stwarza możliwość udzielania najbardziej sensownej odpowiedzi w każdej sytuacji życiowej, jednocześnie czyniąc go odpowiedzialnym za to, jakiej odpowiedzi udzieli. Szczególnymi przejawami wymiaru duchowego jest sumienie, a także zdolność człowieka do samotranscendencji i auto-transcendencji. Pomimo różnic, w tym także różnic metodologicznych, jakie istnieją między psychoterapią a wiarą, Logoterapia pozostaje otwarta na zagadnienia dotyczące wiary, również w procesie psychoterapii, z racji swojej nieredukcyjnej natury.

Bibliografia

- Frankl, V.E. (1978). *Nieuświadomiony Bóg*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Frankl, V.E. (1984). *Homo patiens*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Frankl, V.E. (2012). *Bóg ukryty. W poszukiwaniu ostatecznego sensu*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Frankl, V.E. (2017a). *Człowiek w poszukiwaniu sensu*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Frankl, V.E. (2017b). *Lekarz i dusza. Wprowadzenie do logoterapii i analizy egzystencjalnej*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Frankl, V.E. (2017c). *Wola sensu. Założenia i zastosowanie logoterapii*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Frankl, V.E. (2021). *O sensie życia*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Frankl, V.E. (2023). *Życie z sensem. Autobiografia*. Kraków: Wydawnictwo Mando.
- Frankl, V.E. (2024a). *Embracing Hope: On Freedom, Responsibility & the Meaning of Life*. London: Wydawnictwo Penguin Random House.
- Frankl, V.E. (2024b). Gdy życie zdaje się nie mieć sensu. Psychoterapia na dziś. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Frankl, V.E. (2024c). *Psychoterapia na co dzień. Wykłady radiowe*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Galarowicz, J. (2024). *Viktor Emil Frankl*. Kraków: Wydawnictwo Petrus.
- Griffith, J.L., Griffith, M.E. (2008). *Odkrywanie duchowości w psychoterapii*. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Grzywocz, K. (2020). *Patologia duchowości. Od niezdrowej religijności do dojrzałej wiary*. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Konieczna, E.J. (2003). *Arteterapia w teorii i praktyce*. Kraków: Wydawnictwo Impuls.
- Leidinger, H., Rapp, Ch., Mosser-Schuöcker, B. (2022). *Freud – Adler – Frankl. The Viennese World of Psychological Research*. Wiedeń: Residenz Verlag.
- Lukas, E. (2019). *Stillness and Concentration: Logotherapy Applied to Tinnitus and Chronic Illness*. Charlottesville: Wydawnictwo Purpose Research.
- Lukas, E. (2020). *Logotherapy. Principles and Methods*. Bamberg: Wydawnictwo Elisabeth-Lukas-Archiv.
- Lukas, E. (2024). *Odkryj sens, zmień życie. 52 sposoby na wewnętrzny sukces*. Kraków: Wydawnictwo Mando.
- Lukas, E., Schönfeld, H. (2019). *Meaning-Centred Psychotherapy: Viktor Frankl's Logotherapy in Theory and Practice*. Bamberg: Wydawnictwo Elisabeth-Lukas-Archiv.
- Lukas, E., Schönfeld, H. (2021). *Psychotherapy with Dignity: Logotherapy in Action*. Bamberg: Wydawnictwo Elisabeth-Lukas-Archiv.
- Opoczyńska, M. (2002). *Kim jestem? Doświadczenie choroby psychicznej a stawianie się sobą*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Popielski, K. (1996). Człowiek: egzystencja podmiotowo-osobowa. (In:) K. Popielski (ed.), *Człowiek – wartości – sens. Studia z psychologii egzystencji*, 25-45. Lublin: Redakcja Wydawnictw Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Szary, S. (2024). Znaczenie duchowego wymiaru osoby w praktyce terapeutycznej, *Pajdeia*, 6, 79-98.
- Solecki, R., Rusin, M. (2024). *Terapia sensem*. Kraków: Wydawnictwo Mando.
- Szczukiewicz, P. (2024). Logoterapia jako terapia osoby. Przedmowa do wydania polskiego. (W:) V. Frankl, *Gdy życie zdaje się nie mieć sensu*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Szczukiewicz, A., Szczukiewicz P. (2018). Logoterapia Viktora Emila Frankla w psychoterapii i poradnictwie psychologicznym, *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, 31(2), 195-205. <https://doi.org/10.17951/j.2018.31.2.195-205>
- Szczukiewicz, P., Kurcbart A., Solecki, R. (2023). Zastosowanie logoprofilaktyki w zapobieganiu zachowaniom problemowym młodzieży. (In:) P. Gasparski, M. Kania, A. Siudak (eds.), *Zagrożenia uzależnieniami i przemocą wśród dzieci i młodzieży. Badania porównawcze w latach 2008-2023*, 213-226. Lublin: Wydawnictwo Naukowe Episteme.
- Szykuła, R. (2022). *Logoterapia i analiza egzystencjalna. Teoria i praktyka*. Warszawa: Wydawnictwo Eneteia.
- Wolicki, M. (2001). *Podstawy filozoficzne analizy egzystencjalnej i logoterapii*. Wrocław: Wydawnictwo Papieskiego Wydziału Teologicznego.
- Wolicki, M. (2008). *Podstawowe zagadnienia analizy egzystencjalnej i logoterapii*. Stalowa Wola: Drukarnia Diecezjalna w Sandomierzu.
- Wolicki, M. (2010). Podstawowe techniki logoterapii, *Pedagogika Katolicka*, 2, 83-194.