

VIKTOR E. FRANKL

Wola sensu

Założenia i zastosowanie logoterapii

Wydanie rozszerzone z nowym posłowiem autora

przełożyła Aleksandra Wolnicka

Wydawnictwo Czarna Owca
Warszawa 2010



61

Tytuł oryginału
THE WILL TO MEANING
Foundations and Applications of Logotherapy

Redakcja
Miroslaw Konkel

Projekt okładki
Magda Kuc

Zdjęcie na okładce
Magda Kuc

WYPOŻYCZALNIA nr 45 DTP
Maria Kowalewska

Nr inw.
32271
Korekta
Ewa Jastrun

Copyright © 1969, 1988 by Viktor E. Frankl

All rights reserved including the right of reproduction in whole
or in part in any form.

This edition published by arrangement with Plume,
a member of Penguin Group (USA) Inc.

Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo Czarna
Owca, 2010

Wydanie I

Wydawnictwo Czarna Owca Sp. z o.o.
(dawniej Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza)
ul. Alzacka 15a, 03-972 Warszawa
e-mail: wydawnictwo@czarnaowca.pl
Dział handlowy: tel. (22) 616 29 36
faks (022) 433 51 51

Zapraszamy do naszego sklepu internetowego:
www.czarnaowca.pl

Druk i oprawa
Drukarnia Naukowo-Techniczna, Oddział PAP SA

Książka została wydrukowana na papierze Ecco Book 80g/m², vol. 2,0
dystrybuowanym przez

map

ISBN 978-83-7554-186-1

PAMIĘCI GORDONA W. ALLPORTA

Spis treści

Przedmowa	9
Wstęp:	
Sytuacja psychoterapii i stanowisko logoterapii	13
CZĘŚĆ PIERWSZA:	
Podstawy logoterapii	25
Metakliniczne konsekwencje psychoterapii	27
Samotranscendencja jako fenomen ludzki	47
Czym jest sens?	71
CZĘŚĆ DRUGA:	
Zastosowanie logoterapii	109
Egzystencjalna pustka: wyzwanie dla psychiatrii	111
Techniki logoterapeutyczne	131
Posługa medyczna	153
Podsumowanie: Wymiary sensu	183
Postówie: „Degurufikacja” logoterapii	202
O autorze	217
Wybrana bibliografia z dziedziny logoterapii	219
Indeks haseł	238
Indeks autorów i źródeł	244

Przedmowa

Książka ta jest owocem serii wykładów, które wygłosiłem latem 1966 roku na zaproszenie Perkins School of Theology Południowego Uniwersytetu Metodystycznego w Dallas w Teksasie. Otrzymałem wówczas zadanie wyjaśnienia słuchaczom podstawowych założeń i zasad logoterapii. W tamtym czasie wielu autorów podkreślało, iż w przeciwieństwie do innych szkół psychoterapii egzystencjalnej, logoterapia wypracowała własną technikę terapeutyczną, rzadko jednak dostrzegano fakt, że jest to również ostatnia ze szkół psychoterapii, która doczekała się systematycznej konceptualizacji¹.

Odnosząc się do *fundamentów* tego systemu, w rozdziałach niniejszej książki zawarłem główne założenia i zasady leżące u podstaw logoterapii, które są jak połączone ze sobą ogniwa. Logoterapia opiera się na następujących trzech koncepcjach: (1) wolnej woli; (2) woli sensu oraz (3) sensu życia. (1) Koncepcja wolnej woli wiąże się z kwestią determinizmu, stojącego w opozycji do pandeterminizmu. (2) Wola sensu została z kolei omówiona w opozycji do woli mocy i woli przyjemności, opisanych odpowiednio w psychologii adlerowskiej i freudowskiej psychoanalizie.

¹ Juan Battista Turrello poczynił taką obserwację we wstępie do włoskiego wydania *Człowieka w poszukiwaniu sensu*.

Należy co prawda podkreślić, że pojęcie woli mocy zostało sformułowane przez Nietzschego, a nie przez Adlera, zaś określenie „wola przyjemności” – odnoszące się do zasady przyjemności Freuda – wyszło ode mnie, nie od Freuda. Co więcej, zasada przyjemności powinna być rozpatrywana w szerszej perspektywie zasady homeostazy². Krytyka obu powyższych koncepcji będzie wymagała głębszej analizy logoterapeutycznej teorii motywacji. (3) Sens życia łączy się natomiast z problemem relatywizmu pojmowanego w opozycji do subiektywizmu.

Przedstawione w niniejszej książce zastosowania logoterapii są również trojakie. Po pierwsze, logoterapię stosuje się w leczeniu nerwicy noogenicznych; po drugie, sprawdza się w leczeniu nerwicy psychogenicznych, tzn. nerwic w potencjalnym znaczeniu tego słowa; po trzecie wreszcie, jest ona pomocna w leczeniu nerwicy somatogenicznych czy wręcz schorzeń somatogenicznych w ogóle. Jak się przekonamy, przedstawiona powyżej kolejność odzwierciedla wszystkie wymiary ludzkiej egzystencji.

Pierwszy rozdział przedstawia logoterapię na tle innych szkół psychoterapii, ze szczególnym uwzględnieniem egzystencjalizmu. Rozdział ostatni natomiast dotyczy dialogu pomiędzy logoterapią a teologią.

Pisząc tę książkę, starałem się uwzględnić najnowsze osiągnięcia logoterapii, zarówno odnośnie do formułowania indywidualnych zasad, jak i materiału ilustrującego

² Jeśli chodzi o zasadę rzeczywistości, służy ona celom zasady przyjemności w takim samym stopniu, w jakim ta ostatnia służy celom zasady homeostazy, dlatego nie ma potrzeby szczegółowego jej omawiania w kontekście teorii logoterapii.

konkretne przypadki. Niemniej jednak chęć przedstawienia jak najpełniejszego obrazu systemu logoterapeutycznego zmusza mnie do posłużenia się częścią materiałów wykonanych już w moich wcześniejszych publikacjach³.

To, co nazywam egzystencjalną pustką, stanowi prawdziwe wyzwanie dla współczesnej psychiatrii. Coraz więcej pacjentów skarży się bowiem na poczucie bezsensu i życiowej pustki, co zdaje się wynikać z dwóch powodów. Po pierwsze, w przeciwieństwie do zwierzęcia, człowiek nie ulega instynktom w kwestii tego, jak *musi* postępować. A w odróżnieniu od poprzednich pokoleń, nie kieruje się już tradycją w kwestii tego, jak *powinien* postępować. Często nie wie nawet, jak właściwie chciałby żyć. Pragnie za to robić to, co robią inni (konformizm), albo postępuje zgodnie z tym, czego się od niego żąda (totalitaryzm).

Mam nadzieję, że zdołam przekazać Czytelnikowi swoją głęboką wiarę w to, iż wbrew upadkowi tradycyjnych wartości każdy człowiek może odnaleźć w swoim życiu sens, więcej – może przy nim trwać dostojnie do swojej ostatniej godziny. Psychiatra natomiast może uświadomić pacjentowi, że życie nigdy nie traci sensu. Nie może on rzecz jasna wskazać nikomu sensu jego życia, może jednak ukazać mu *obecność* tego sensu w życiu i przekonać, że bez względu na okoliczności życie zawsze ma sens. Logoterapia uczy, że nawet tragiczne i negatywne aspekty życia, jak na przykład nieuniknione cierpienie, mogą zamienić się w triumf ludzkiego ducha – pod warunkiem że przyjmimy odpowiednią postawę względem swojego położenia. W przeciwieństwie

³ Zob. E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Wydawnictwo Czarna Dzwca (dawniej Jacek Santorski & Co), Warszawa 2009.

do większości szkół filozofii egzystencjalnej logoterapia nigdy nie bywa pesymistyczna, a jedynie realistyczna w swoim podejściu do tragicznej trójcy ludzkiej egzystencji: bólu, śmierci oraz winy. Z powodzeniem można ją wręcz nazwać optymistyczną, ponieważ ukazuje pacjentowi sposoby przekuwania rozpaczy w triumf.

W epoce, w jakiej przyszło nam żyć – epoce zaniku tradycji – podstawowym zadaniem psychiatrii musi być wyposażenie człowieka w umiejętność odnajdywania w życiu sensu. W czasach, gdy przykazania dekalogu utraciły w oczach wielu swoją niepodważalną wartość, każdego dnia musimy przetrzągać dziesięciu tysięcy przykazań wynikających z dziesiętków tysięcy niepowtarzalnych życiowych sytuacji. W tym sensie można więc śmiało powiedzieć, że logoterapia to odpowiedź na duchowe potrzeby współczesnego człowieka.

Dr Viktor E. Frankl
Wiedeń, Austria

Wstęp

Sytuacja psychoterapii i stanowisko logoterapii

Obecną sytuację psychoterapii najlepiej charakteryzuje szybki rozwój psychiatrii egzystencjalnej. Można już wręcz mówić o wiodącym trendzie, jakim jest zaszczepianie zasad egzystencjalizmu w dziedzinie współczesnej psychiatrii. Jednak mówiąc o egzystencjalizmie, nie należy zapominać, że egzystencjalizm jest dołądnie tyle, co egzystencjalistów. Co więcej, każdy z nich nie tylko tworzy własną wersję tej filozofii, ale i w indywidualny sposób interpretuje powszechnie przyjęte nazewnictwo. Na przykład znaczenie takich pojęć jak egzystencja oraz *Dasein* różni się w zależności od tego, czy mamy do czynienia z pismami Jaspersa czy Heideggera.

Mimo to nie ulega wątpliwości, że indywidualnych autorów zajmujących się psychiatrią egzystencjalną coś jednak łączy. Tym wspólnym mianownikiem jest pojęcie tak często przez nich wszystkich używane – i zbyt często nadużywane – a mianowicie „bycie w świecie”. Można wręcz odnieść wrażenie, że zdaniem wielu autorów nieustannie powtarzane sformułowanie „bycie w świecie” jest wystarczającym potwierdzeniem ich pozycji prawdziwych egzystencjalistów. Śmiem wątpić, aby był to rzeczywiście wystarczający powód, ażeby móc się uważać za egzystencjalistę, szczególnie że – jak łatwo można udowodnić – w większości przypadków

heideggerowska koncepcja bycia w świecie bywa mylnie interpretowana jako zwykły subiektywizm, tak jakby „świat”, w którym ma miejsce „bycie” istoty ludzkiej, był niczym więcej, jak tylko projekcją tejże istoty. Tylko dlatego ośmielam się krytykować to jakże rozpowszechnione błędne przekonanie, ponieważ miałem kiedyś okazję omawiać tę kwestię w prywatnej rozmowie z samym Martinem Heideggerem, który przyznał mi rację.

Mylnie interpretacje, z jakimi możemy się spotkać w dziedzinie egzystencjalizmu, są łatwe do wytłumaczenia. Terminologia egzystencjalna jest, delikatnie mówiąc, co najmniej ezoteryczna. Przed około trzydziestu laty musiałem wygłosić w Wiedniu otwarty wykład na temat psychiatrii i egzystencjalizmu. Przytoczyłem wówczas dwa cytaty, informując słuchaczy, że jeden z nich został zaczerpnięty z pism Heideggera, drugi zaś pochodzi z rozmowy, jaką odbyłem z pacjentem chorym na schizofrenię, przebywającym w wiedeńskim szpitalu państwowym, w którym wówczas pracowałem. Następnie poprosiłem moich słuchaczy, aby w drodze głosowania zdecydowali, który cytat jest który. Może trudno w to uwierzyć, ale przeważająca większość była przekonana, że cytat zaczerpnięty z Heideggera to słowa schizofrenika i *vice versa*. Nie należy oczywiście wyciągać pochopnych wniosków z tego małego eksperymentu. W żadnym wypadku nie umniejsza on wielkości Heideggera i możemy śmiało założyć, iż jest on rzeczywiście tak wielkim myślicielem, za jakiego uważa go wielu znawców tematu. Przeprowadzony przeze mnie eksperyment przemawia raczej za tym, że język potoczny często nie jest w stanie wyrazić nieznanych dotąd myśli i uczuć,

bez względu na to, czy byłoby to rewolucyjne idee wielkiego filozofa, czy niecodzienne odczucia, jakich doświadcza osobnik cierpiący na schizofrenię. Tym, co ich łączy, jest coś na kształt kryzysu ekspresji; nawiasem mówiąc, w przeszłości wykazałem, że podobne zjawisko dotyczy również współczesnych artystów (więcej na ten temat Czytelnik znajdzie w mojej książce *Psychotherapy and Existentialism: Selected Papers on Logotherapy* wydanej przez Washington Square Press w Nowym Jorku w 1967 roku, w rozdziale zatytułowanym „Psychotherapy, Art and Religion”).

Jeśli chodzi o metodę będącą przedmiotem niniejszej książki, a którą nazwałem logoterapią, większość autorów jest zgodna, iż mieści się ona w kategorii psychiatrii egzystencjalnej⁴. W rzeczy samej już w latach trzydziestych ukułem określenie *Existenzanalyse* jako alternatywę dla terminu „logoterapia”, który narodził się w latach dwudziestych. Później, gdy Amerykanie zaczęli publikować prace z zakresu logoterapii, pojawiło się dodatkowo pojęcie „analizy egzystencjalnej”, jako bezpośrednie tłumaczenie *Existenzanalyse*. Niestety, inni autorzy postąpili w ten sam

⁴ Zob. Gordon W. Allport w: Viktor E. Frankl *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, dz.cyt.; Aaron J. Ungersma, *The Search for Meaning: A New Approach to Psychotherapy and Pastoral Psychology*, The Westminster Press, Philadelphia 1961; Donald F. Tweedie, *Logotherapy and the Christian Faith: An Evaluation of Frankl's Existential Approach to Psychotherapy*, Baker Book House, Grand Rapids, Michigan 1965; Robert C. Leslie, *Jesus and Logotherapy: The Ministry of Jesus as Interpreted Through the Psychotherapy of Victor Frankl*, Abingdon Press, Nowy Jork 1965; Godfried Kaczanowski [w:] Arthur Burston, *Modern Psychotherapeutic Practice: Innovations in Technique, Science and Behaviour Books*, Palo Alto, Kalifornia 1965; James C. Crumbaugh, *The Application of Logotherapy [w:] „Journal of Existentialism”* nr 5 (1965) s. 403-412; Joseph Lyons, *Existential Psychotherapy: Fact, Hope, Fiction* [w:] „Journal of Abnormal and Social Psychology” nr 62 (1961) s. 242-249; oraz Lawrence A. Pervin, *Existentialism, Psychology, and Psychotherapy* [w:] „American Psychologist” nr 15 (1960), s. 305-309.

sposób z określeniem *Daseinsanalyse* – terminem ukutym w latach czterdziestych przez nieżyjącego już Ludwiga Binswängera, wielkiego szwajcarskiego psychiatrę, dla opisanego jego własnych teorii. Od tamtej pory analiza egzystencjalna stała się pojęciem co najmniej dwuznacznym. W związku z zamieszczeniem wynikającym z tego stanu rzeczy i nie chcąc stwarzać dodatkowych niejasności, stopniowo odchodziłem w swoich anglojęzycznych publikacjach od stosowania pojęcia analizy egzystencjalnej. Używałem za to terminu logoterapia, często również wtedy, gdy nie było mowy o terapii w ścisłym tego słowa znaczeniu. Na przykład to, co nazywam tutaj usługą lekarską i co stanowi istotny aspekt praktyki logoterapeutycznej, jest zalecane dokładniej w tych przypadkach, w których prawdziwa terapia nie jest możliwa, gdyż pacjent cierpi na nieuleczalną chorobę. Mimo to nawet wówczas logoterapia – w jak najszerszym rozumieniu tego terminu – nadal *pozostaje* terapią – terapią postawy pacjenta wobec nieuchronności jego losu.

Logoterapia została zatem nie tylko niejako włączona w psychiatrię egzystencjalną, lecz również okrzyknięta jej dyną szkołą, której udało się wypracować w tej dziedzinie coś, co można z pełnym przekonaniem nazwać techniką terapeutyczną⁵. Nie znaczy to jednak, że my, logoterapeuci, przeceniamy znaczenie technik terapeutycznych; dawno już bowiem stwierdzono, że tym, co najbardziej liczy się w terapii, nie są konkretne techniki, ale osobiste relacje lekarza i pacjenta lub ich indywidualne bądź egzystencjalne doświadczenia.

⁵ Takiego zdania są przynajmniej Ungersma, Tweedie, Leslie, Kaczanowski, Lyons oraz Crumbaugh.

Czysto techniczne podejście do psychoterapii może zablokować jej efekt terapeutyczny. Jakis czas temu poproszono mnie o wygłoszenie wykładu na jednym z amerykańskich uniwersytetów przed publicznością złożoną z psychiatrów przydzielonych do opieki nad ocalałymi po przejściu huraganu. Nie tylko przyjąłem owo zaproszenie, ale wybrałem nawet tytuł swojego wystąpienia – „Techniki i dynamika przetrwania” – który najwyraźniej bardzo spodobał się sponsorom. Rozpoczynając jednak swój wykład, otwarcie stwierdziłem, że rozpatrując swoje zadanie wyłącznie w kategoriach techniki oraz dynamiki, całkowicie mijamy się z celem, nie docieramy bowiem do serc tych, którym pragnęlibyśmy nieść psychoterapeutyczną pierwszą pomoc. Ograniczanie podejścia do pacjenta do stosowania odpowiednich technik terapeutycznych nieodłącznie wiąże się z ryzykiem manipulacji, natomiast prowadzenie go do czystej dynamiki grozi uprzedmiotowieniem pacjenta, traktowaniem istoty ludzkiej jak martwego przedmiotu. Istota ta jednak natychmiast wyczuwa i zauważa każdą próbę manipulacji i uprzedmiotowienia jej przez lekarza. Rzekłbym nawet, że uprzedmiotowienie stało się grzechem pierwotnym psychoterapii. Tymczasem człowiek nie jest rzeczą. Właśnie owa „podmiotowość”, jako *przeciwieństwo „przedmiotowości”, jest lekcją, jaką powinniśmy wyciągnąć z egzystencjalizmu*.

Kiedy przy okazji innej serii wykładów zaproszono mnie na spotkanie z więźniami zakładu karnego w San Quentin, nie mogłem oprzeć się wrażeniu, że dzięki mojemu wystąpieniu ludzie ci w pewnym sensie po raz pierwszy w życiu poczu- li się zrozumiani. Nie zrobiłem przy tym nic szczególnego;

po prostu potraktowałem ich jak istoty ludzkie, a nie jak wymagające naprawy maszyny. Odebrałem ich tak, jak od zawsze odbierali samych siebie, to znaczy jako ludzi wolnych i odpowiedzialnych. Nie proponowałem im łatwej ucieczki od poczucia winy, kreując ich na ofiary biologicznych, psychologicznych czy społecznych uwarunkowań. Nie dostrzegłem też w nich bezradnych pionków na szachownicy ścierających się ze sobą sił id, ego oraz superego. Nie zapewniłem im alibi, nie odsunąłem od nich poczucia winy ani nie próbowałem go racjonalizować. Uznałem ich za równych sobie. Dowiedzieli się, że poczucie winy jest prerogatywą każdego człowieka, który sam jest odpowiedzialny za jego pokonanie.

Czyż to, co zastosoowałem, zwracając się do więźniów w San Quentin, nie było fenomenologią w najczystszej formie? Tak się bowiem składa, że fenomenologia jest próbą opisanie sposobu widzenia siebie przez człowieka, tego, jak interpretuje on własną egzystencję, daleką od przyjętych z góry wzorców interpretacyjnych oraz wyjaśnień oferowanych chociażby w hipotezach psychodynamicznych lub socjoekonomicznych. Przyjmując metodologię fenomenologiczną, logoterapia – jak ujął to niedługo Paul Polak⁶ – stara się w naukowy sposób przekazać obiektywny obraz własny człowiekowi.

Pozwolę sobie jeszcze raz powrócić do kwestii techniki terapeutycznej będącej w opozycji do doświadczenia. Psychoterapia stanowi coś więcej niż tylko zwykłą technikę w tym sensie, że jest sztuką, a jako mądrość wykracza też poza czystą naukę. Ale nawet mądrość nie ma ostatniego

⁶ Paul Polak, *Frankl's Existential Analysis* [w:] „American Journal of Psychotherapy” nr 3 (1949), s. 517–522.

słowa. Będąc w obozie koncentracyjnym, widziałem kiedyś ciało kobiety, która popełniła samobójstwo. Wśród jej rzeczy osobistych znalazłem skrawek papieru, na którym zapisała następujące motto: „Potężniejsza od losu jest odwaga, która pozwala go znosić”. A jednak, wbrew temu, co sama zanotowała, kobieta ta odebrała sobie życie; jak wiadać, mądrość jest niczym bez odrobiny człowieczeństwa.

Niedawno o trzeciej nad ranem odebrałem telefon od pewnej kobiety, która oświadczyła, iż jest gotowa popełnić samobójstwo, była jednak ciekawa mojego zdania na ten temat. Przytoczyłem więc wszystkie możliwe argumenty przeciw takiemu rozwiązaniu oraz przemawiające za tym, aby jednak dalej żyła. Przemawiałem do niej przez trzydzieści minut, aż w końcu dała mi słowo, że zamiast targnąć się na swoje życie, spotka się ze mną w szpitalu. Gdy to jednak nastąpiło, okazało się, że żaden z przytoczonych przeze mnie argumentów nie zrobił na niej większego wrażenia. Jedynym powodem, dla którego zdecydowała nie odbierać sobie życia, był fakt, że zamiast wpaść w złość po tym, jak zostałem przez nią wyrwany z głębokiego snu, cierpliwie jej wysłuchałem, a następnie rozmawiałem z nią jeszcze przez pół godziny. Uznała, że świat, w którym może się zdarzyć coś podobnego, musi być wart tego, aby dalej żyć.

Skoro już mowa o psychoterapii, trzeba koniecznie podkreślić, że właśnie niezwykłemu Ludwikowi Binswangerowi w dużej mierze zawdzięczamy przywrócenie istocie ludzkiej jej pozycji i człowieczeństwa. Coraz częściej za istotę pełni ludzkiej egzystencji uważana jest symetryczna relacja Ja – Ty. Poza nią istnieje jednak jeszcze jeden, nie odkryty dotąd wymiar. Zbliżenie Ja i Ty nie może być jedyną

i skończoną prawdą. Z gruntu samotranscendentna natura ludzkiej egzystencji czyni z człowieka istotę *wykraczającą poza siebie*. Jeśli zatem Martin Buber oraz Ferdinand Ebner rozpatrują ludzką egzystencję zasadniczo w kategoriach dialogu pomiędzy Ja i Ty, należałoby przyjąć, że dialog ów będzie jałowy, dopóki Ja i Ty nie wykracza poza siebie, odnosząc się do istniejącego poza sobą sensu.

Skoro więc psychoterapia – będąc czymś więcej niż zwykłą inżynierią psychologiczną sprowadzającą się do technologii – opiera się na zbliżeniu, to tym, co ulega zbliżeniu, nie są dwie monady, ale dwie ludzkie istoty, z których każda reprezentuje własny *logos*, to jest sens istnienia.

Kładąc nacisk na owo zbliżenie Ja i Ty, *Daseinsanalyse* każe jego uczestnikom prawdziwie słuchać siebie nawzajem, a co za tym idzie, uwalnia ich – można powiedzieć – od ontologicznej głuchoty. Wciąż jednak pozostaje problem ontologicznej ślepoty, z której muszą zostać uleczeni, aby mógł się objawić pełen sens istnienia. Ten krok dokonuje się właśnie za sprawą logoterapii. Logoterapia wykracza poza *Daseinsanalyse* lub – jeśli przyjąć interpretację Jordana M. Schera – ontoanalizę w tym sensie, że nie skupia się wyłącznie na tym, co nazywamy *ontos*, to znaczy bycie, ale także na *logos*, a więc sensie. Fakt ten może tłumaczyć, dlaczego logoterapia jest czymś więcej niż zwykłą analizą, będąc przede wszystkim – jak sama nazwa wskazuje – terapią. Podczas jednej z rozmów, jakie odbyłem z Ludwigiem Binswangerem, stwierdził on, iż w porównaniu z ontoanalizą logoterapia jest jego zdaniem bardziej aktywistyczna, co więcej, mogłaby się stać terapeutycznym dopełnieniem ontoanalizy.

Świadomie upraszczając, można by zdefiniować logoterapię, posługując się dosłownym tłumaczeniem znaczenia tego terminu, jako uzdrawianie poprzez sens (Joseph B. Fabry⁷). Oczywiście nie możemy zapominać, że logoterapia, nie będąc żadnym panaceum, w pewnych przypadkach bywa wskazana, a w innych wręcz przeciwnie. Jak to zostanie wykazane w dalszej części książki, gdzie jest mowa o zastosowaniach logoterapii, stosuje się ją przede wszystkim w leczeniu nerwicy. W tym miejscu ujawnia się kolejna różnica pomiędzy logoterapią a ontoanalizą. Psychiatria zawdzięcza Binswangerowi lepsze rozumienie zjawiska psychozy, a w szczególności konkretnego i specyficznego modelu psychotycznego „bycia w świecie”. W przeciwieństwie do ontoanalizy, celem logoterapii nie jest lepsze zrozumienie psychozy, lecz raczej krótsze leczenie nerwicy. Jest to, rzecz jasna, kolejne uproszczenie.

W tym kontekście warto wspomnieć o tych, którzy utrzymują, iż teoria Binswangera sprowadza się do zastosowania w psychiatrii koncepcji Heideggera, podczas gdy logoterapia jest owocem zastosowania w psychoterapii koncepcji Maksa Schelera.

Skoro już mowa o Schelerze, Heideggerze oraz wpływie ich filozofii na logoterapię, należałoby również zapytać, jaka jest w tym wszystkim rola Freuda i Adлера? Czyżby logoterapia mniej im zawdzięczała? W żadnym wypadku. Już w pierwszym akapicie mojej pierwszej książki Czytelnik znajdzie ślad tego zaciągniętego długu w przytoczonym przeze mnie nawiązaniu do Karla, który stojąc na ramionach olbrzyma, sięga wzrokiem dalej niż sam olbrzym. Psychoanaliza

⁷ Joseph B. Fabry, *The Pursuit Of Meaning: Logotherapy Applied to Life*, wstęp Viktora E. Frankla, Beacon Press, Boston 1968.

jest bowiem – i już na zawsze pozostanie – nieodzownym fundamentem każdej szkoły psychoterapii, w tym również przyszłych. Zarazem jednak skazana jest na los wszystkich fundamentów, które nikną z oczu z chwilą, gdy wyrasta na nich nowy budynek.

Freud był zbyt wielkim geniuszem, aby nie być świadomym tego, iż ogranicza swoje dociekania do fundamentów, najgłębszych warstw, wymiarów leżących u podstaw ludzkiej egzystencji. W liście do Ludwiga Binswanger'a napisał przecież: „Zawsze ograniczałem się do badania parteru i piwnicy gmachu” zwanego człowiekiem⁸.

W napisanej przez siebie recenzji książki⁹ Freud wyraził niegdyś przekonanie, że dobrze jest odczuwać szacunek przed mistrzem, lecz jeszcze większy i głębszy szacunek winniśmy faktom. Spróbujmy teraz pokusić się o reinterpretację i ponowną ocenę psychoanalizy Freuda w świetle faktów, które stały się znane dopiero po jego śmierci.

Taka reinterpretacja psychoanalizy odbiega od samointerpretacji Freuda. Kolumb był przekonany, że odnalazł drogę do Indii, podczas gdy w rzeczywistości odkrył całkiem nowy kontynent; podobnie istnieje różnica pomiędzy przekonaniami Freuda a tym, co udało mu się osiągnąć. Freud uważał, że zachowanie człowieka można wytłumaczyć za pomocą mechanistycznej teorii, a jego psychikę uleczyć, stosując określone techniki. Osiągnął wszakże coś zupełnie innego, coś, co wciąż jest się w stanie obronić, pod warunkiem że

⁸ Ludwig Binswanger, *Reminiscences of a Friendship*, Grune & Stratton, New York 1957, s. 96.

⁹ Sigmund Freud, *Über Forel: Der Hypnotismus, seine Bedeutung und seine Handhabung* [w:] „Wiener medizinische Wochenschrift” nr 34 (1899), s. 1098.

zostanie poddane ponownej ocenie w świetle egzystencjalnych faktów.

Według jednej z wypowiedzi Zygmunta Freuda psychoanaliza opiera się na dwóch podstawowych koncepcjach: represji jako źródła nerwicy oraz zjawiska przeniesienia jako sposobu ich leczenia. Każdy, kto uznaje zasadność owych koncepcji, śmiało może się uważać za psychoanalityka i takim się mienić.

Represja jest równoważona przez rosnącą świadomość, a zatem represjonowana materia powinna zostać uświadomiona albo – jak ujął to sam Freud – gdzie było id, tam powinno stać się ego. Jeśli uwolnić psychoanalizę od mechanistycznej dziewiętnastowiecznej ideologii i spojrzeć na nią przez pryzmat filozofii egzystencjalnej dwudziestego wieku, można śmiało powiedzieć, że dopinguje ona człowieka do samorozumienia.

W podobny sposób można by udoskonalić i oczyścić koncepcję zjawiska przeniesienia. Psycholog szkoły adleriańskiej Rudolf Dreikurs zwrócił uwagę na manipulację właściwą freudowskiej koncepcji przeniesienia¹⁰. Uwolnione od manipulacji przeniesienie może być rozumiane jako narzędzie humanistycznego, osobistego zbliżenia w oparciu o relację Ja – Ty. W rzeczy samej, aby mogło mieć miejsce samorozumienie, musi do niego dojść dzięki zbliżeniu. Innymi słowy, freudowskie twierdzenie, że tam, gdzie jest id, powinno być ego, należałoby rozszerzyć o następujące zastrzeżenie: gdzie było id, tam powinno stać się ego, *ale ego może stać się ego jedynie poprzez Ty*.

¹⁰ Rudolf Dreikurs, *The Current Dilemma in Psychotherapy* [w:] „Journal of Existential Psychiatry” nr 1 (1960), s. 187–206.

Materia, która miałaby podlegać represji, był według Freuda seks. Faktem jest, że w jego czasach seks był represjonowany na masową skalę. Był to skutek powszechnego w krajach anglosaskich purytanizmu. Nic dziwnego, że właśnie te kraje okazały się najbardziej odporne na psychoanalizę, a zarazem najbardziej odporne na teorie tych szkół psychoterapii, które wykraczały poza naukę Freuda.

Utożsamianie psychoanalizy z psychologią albo psychiatrią byłoby jednak równie wielkim błędem, jak utożsamianie materializmu dialektycznego z socjologią. Zarówno marksizm, jak i freudyzm są niezależnymi podejściami do nauki, a nie nauką samą w sobie. Indoktrynacja – zarówno w stylu zachodnim, jak i wschodnim – niewątpliwie jest w stanie zatrzeć różnice między tym, co sekciarskie, a tym, co naukowe.

A jednak w pewnym sensie psychoanaliza pozostaje niezastąpiona, zaś miejsce wciąż zarezerwowane dla Freuda w historii psychoterapii przywodzi mi na myśl opowieść powtarzaną w najstarszej synagodze świata – średnio-wiecznej Synagodze Staronowej w Pradze. Oprawadzający po wnętrzu świątyni przewodnik pokazuje turystom miejsce zajmowane niegdyś przez słynnego rabina Loewa. Po jego śmierci nie zasiadł na nim żaden z jego następców. Ustawiono dla nich inne siedzisko, jako że rabin Loew był niezastąpiony i nikt nie mógł się z nim równać. Przez stulecia nikomu nie wolno było usiąść na jego miejscu – podobnie miejsce Freuda również powinno pozostać puste.

CZĘŚĆ PIERWSZA

Podstawy logoterapii

Metakliniczne konsekwencje psychoterapii

Metakliniczne konsekwencje psychoterapii dotyczą głównie jej koncepcji człowieka oraz filozofii życia. Nie istnieje psychoterapia bez teorii człowieka i leżącej u jej podstaw filozofii życia. Chcąc nie chcąc, to na nich opiera się cała psychoterapia. W tym sensie psychoanaliza nie stanowi wyjątku. Paul Schilder nazywał psychoanalizę *Weltanschauung*¹¹ i dopiero niedawno F. Gordon Pleune stwierdził, że „praktykujący psychoanalizę jest przede wszystkim moralistą”, który „wpływa na moralne i etyczne postępowanie innych”¹².

A zatem problem nie polega na tym, czy psychoterapia opiera się na *Weltanschauung*, czy nie, ale raczej czy leżący u jej podstaw *Weltanschauung* jest słuszny, czy nie. „Słuszny czy nie” oznacza jednak w tym kontekście to, czy dana filozofia i teoria uwzględniają ludzkie człowieczeństwo. Aspekt człowieczeństwa istoty ludzkiej jest na przykład lekceważony i pomijany przez psychologów wiernych „modelowi maszyny” bądź „modelowi szczonego”, jak określił ich Gordon W. Allport¹³. Jeśli chodzi o pierwszy z nich, jest czymś

¹¹ (z niem.) światopogląd [przyp. tłum.].

¹² F. Gordon Pleune, *All Dis-Ease Is Not Disease: A Consideration of Psychoanalysis, Psychotherapy, and Psycho-Social Engineering* [w:] „International Journal of Psycho-Analysis” nr 46 (1965), s. 358, cyt. za „Digest of Neurology and Psychiatry” nr 34 (1966), s. 148.

¹³ Gordon W. Allport, *Personality and Social Encounter*, Beacon Press, Boston 1960.

absolutnie wyjątkowym, że uważając się za boskie stworzenie, człowiek przez długi czas rozpatrywał kwestię własnej egzystencji w kontekście wizerunku Boga, swojego Stwórcy; jednak w momencie, gdy sam uznał się za stwórcę, zaczął rozpatrywać swoją egzystencję w kontekście tego, co sam stworzył, a mianowicie maszyny.

Logoterapeutyczna koncepcja człowieka opiera się na trzech filarach, którymi są: wolna wola, wola sensu oraz sens życia. Pierwszy z nich – wolna wola – przeciwstawia się zasadzie charakteryzującej większość współczesnych koncepcji człowieka, a mianowicie determinizmowi. Naprawdę jednak przeciwstawia się temu, co zwykłym nazywać pan-determinizmem, ponieważ mówienie o wolnej woli nie oznacza absolutnie żadnego indeterminizmu *a priori*. Wolna wola to przecież wolna wola człowieka, zaś wola człowieka jest wolą skończonej istoty. Wolność człowieka nie jest zatem wolnością od ogólnych uwarunkowań, lecz wolnością zajęcia odpowiedniej postawy względem tych uwarunkowań, z jakimi przyjdzie mu się zmierzyć.

Kiedyś w trakcie przeprowadzanego ze mną wywiadu Houston C. Smith z Harvardu (wówczas jeszcze MIT) zapytał, czy jako profesor neurologii oraz psychiatrii nie byłbym skłonny przyznać, że człowiek jest istotą zdeterminowaną i podlegającą rozmaitym uwarunkowaniom. Odparłem, że jako neurolog i psychiatra jestem rzecz jasna w pełni świadom, w jak wielkim stopniu człowiek podlega różnym uwarunkowaniom – biologicznym, psychologicznym, socjologicznym. Dodałem jednak, że oprócz tego, iż jestem profesorem dwóch specjalizacji (neurologii i psychiatrii), jestem też byłym więźniem czterech obozów (obozów koncentracyjnych!). A co za tym

idzie, naocznym świadkiem tego, w jakim stopniu człowiek był, jest i zawsze będzie w stanie znieść nawet najgorsze warunki, dzielnie stawiając im czoła. Jedynie człowiek posiadał umiejętność trwania w oderwaniu od najbardziej skrajnych warunków. Jednakże ta wyjątkowa ludzka umiejętność oderwania się od każdej sytuacji, w jakiej możemy się znaleźć, wyraża się nie tylko poprzez heroizm, jak to miało miejsce w obozach zagłady, ale także poprzez poczucie humoru. Jest ono bowiem inną cechą zastrzeżoną wyłącznie dla gatunku ludzkiego. Nie powinniśmy się tego wstydzić; mówi się nawet, że poczucie humoru jest boskim przymiotem – w trzech psalmach jest przecież mowa o śmiechu Boga.

Poczucie humoru oraz heroizm wiążą się w sposób niepowtarzalny z typowo ludzką zdolnością *samoodłączenia*. Dzięki niej człowiek jest w stanie oderwać się nie tylko od danej sytuacji, ale również od samego siebie. Może wybrać postawę, jaką zajmie względem samego siebie. Tym samym zajmuje stanowisko wobec własnych somatycznych i psychicznych uwarunkowań oraz determinant. Ze zromiatych względów jest to kluczowa kwestia z punktu widzenia psychoterapii i psychiatrii, edukacji oraz religii. Człowiek widziany z tej perspektywy dysponuje bowiem wolnością kształtowania własnego charakteru, jest też odpowiedzialny za to, kim się staje. Przestają być zatem ważne cechy charakteru, popędy czy instynkty *per se*, liczy się za to postawa, jaką względem nich przyjmujemy, a umiejętność zajęcia takiej postawy jest tym, co czyni nas ludźmi.

Przyjęcie postawy wobec fenomenów somatycznych i psychicznych oznacza konieczność wzniesienia się ponad nie i otwarcia na całkiem nowy wymiar – wymiar

fenomenów noetycznych albo, mówiąc inaczej, wymiar noologiczny, w odróżnieniu od wymiaru biologicznego i psychologicznego. Jest to wymiar dotyczący sfery, w której ulokowane są specyficznie ludzkie fenomeny.

Wymiar ten można byłoby zdefiniować również jako wymiar duchowy. Jednak jako że w języku angielskim przymiotnik „duchowy” kojarzy się z religią, należałoby go za wszelką cenę unikać. Wymiar noologiczny powinien być raczej rozumiany jako wymiar antropologiczny, a nie teologiczny. To samo dotyczy części „logos” w kontekście terminu „logoterapia”; poza „sensem” „logos” oznacza tutaj jeszcze „ducha”, lecz również bez konotacji głównie religijnych. W tym przypadku „logos” odnosi się do człowieczeństwa istoty ludzkiej – a zarazem do sensu tejże ludzkiej istoty!

Człowiek wchodzi w wymiar noologiczny, ilekroć oddaje się refleksji na swój temat lub, jeśli zachodzi taka potrzeba, kiedy odrzuca samego siebie, czyni z siebie obiekt lub kwestionuje sam siebie, okazuje, że posiada świadomość samego siebie albo że ma sumienie. Zwłaszcza ta ostatnia sytuacja zakłada, że człowiek jako jedyne żywe stworzenie jest w stanie wznieść się ponad siebie, aby osądzić i ocenić własne uczynki z moralnej i etycznej perspektywy.

Można oczywiście pozbawić ów specyficznie ludzki fenomen, jakim jest sumienie, jego człowieczeństwa. Można je uznać za zwykły skutek procesów uwarunkowywania. Jednak tego rodzaju interpretacja może być prawdziwa i adekwatna wyłącznie w przypadku psa, który załatwił się na dywan, po czym podwinąwszy ogon pod siebie, ukrył się pod kanapą. Czy ów pies rzeczywiście okazuje wyrzuty

sumienia? Sądziłbym raczej, że przejawia w ten sposób swój lęk przed spodziewaną karą, który jak najbardziej może być skutkiem procesów uwarunkowywania.

Sprawdzanie sumienia do zwykłego rezultatu procesów uwarunkowywania to tylko jeden przykład redukcjonizmu. Według mojej definicji, redukcjonizm to pseudonaukowe podejście, które lekceważy i ignoruje specyficznie ludzkie fenomeny, sprowadzając je do roli zwykłych epifenomenów, a konkretnie redukując je do zjawisk podludzkich. Innymi słowy, redukcjonizm można by zdefiniować jako *subhumanizm*.

Weźmy za przykład dwa fenomeny, które chyba najbardziej oddają nasze człowieczeństwo, a mianowicie miłość oraz sumienie. Stanowią one najwyższe przejawy innej, wyłącznie ludzkiej zdolności, jaką jest zdolność do *self-transcendencji*. Człowiek wykracza poza siebie w swoim dążeniu do innej ludzkiej istoty albo w dążeniu do sensu. Rzekłbym wręcz, że miłość jest tym, co pozwala nam pojąć drugiego człowieka w całej jego wyjątkowości, sumienie zaś umożliwia nam ogarnięcie sensu danej sytuacji w całej jej wyjątkowości. W ostatecznym rozrachunku sens jest czymś absolutnie niepowtarzalnym, podobnie jak każda ludzka istota. Każdy z nas jest niezastąpiony – jeśli nie dla wszystkich, to przynajmniej dla tych, którzy nas kochają.

Ze względu na niepowtarzalny charakter intencjonalnych referentów miłości i sumienia należy je uznać za zdolności intuicyjne. Jednak pomimo owego wspólnego mianownika, jakim jest niepowtarzalny charakter intencjonalnych referentów, różnią się one od siebie.

W przypadku miłości tym, co jest niepowtarzalne, są jedynie w swoim rodzaju możliwości kochanej osoby. Z drugiej strony, w przypadku sumienia owa wyjątkowość odnosi się do jedynej konieczności, jedynej potrzeby, jaką możemy być zmuszeni zaspokoić.

Redukcjonizm chętnie interpretuje miłość jako zwykłą sublimację popędu seksualnego, a sumienie rozpatruje w kategoriach superego. W moim jednak przekonaniu miłość nie może być tylko rezultatem sublimacji popędu seksualnego, ponieważ podczas gdy do sublimacji *dochodzi*, miłość jest zawsze warunkiem koniecznym. Powiedziałbym nawet, że tylko w takim stopniu, w jakim ja składam się z miłością ku Ty, ego może się potążyć z id, włączając seksualność w osobowość człowieka.

Sumienie natomiast nie może być utożsamiane wyłącznie z superego z tego prostego powodu, iż zadaniem sumienia jest – jeśli zachodzi taka konieczność – przeciwstawianie się tym konkretnie konwencjom i standardom, tradycjom oraz wartościom, które są nam narzucane przez superego. A zatem skoro sumienie może w określonych przypadkach sprzeciwiać się superego, z oczywistych względów nie może być z nim identyczne. Próby sprowadzania sumienia do superego i wyprowadzania miłości od id są z góry skazane na porażkę.

Wypadałoby zapytać, skąd bierze się ów redukcjonizm. Aby odpowiedzieć na to pytanie, należy odnieść się do konsekwencji specjalizacji naukowej. Żyjemy w epoce specjalistów i zbieramy tego żniwo. Specjalistą jest dla mnie człowiek, który zamiast lasu prawdy zaczyna dostrzegać wyłącznie drzewa faktów. Aby przytoczyć konkretny

przykład: w zakresie leczenia schizofrenii jesteśmy zasypany ci coraz to nowymi odkryciami z dziedziny biochemii. Dysponujemy obecnie bogatą literaturą dotyczącą hipotetycznej psychodynamiki leżącej u podstaw schizofrenii, a także pracami naukowymi poświęconymi wyjątkowości schizofrenicznego modelu bycia w świecie. Jestem jednak przekonany, że każdy, kto twierdzi, że wie, czym tak naprawdę jest schizofrenia, oszukuje innych, a w najlepszym razie samego siebie.

Obrazy, za pomocą których rozmaite dziedziny nauki próbują przedstawiać rzeczywistość, są tak rozbieżne, tak różnorodne, że coraz trudniej o jedną spójną wizję. Rozbieżności te nie muszą jednak wcale przynosić uszczerbku procesowi poznania, przeciwnie, mogą zaowocować zyskiem w postaci nowej wiedzy. W przypadku widzenia stereoskopowego to właśnie różnicom w obrazach widzialnych lewym i prawym okiem zawdzięczamy całkiem nowy wymiar trójwymiarowej przestrzeni w miejsce płaskizny dwuwymiarowej. Oczywiście warunkiem koniecznym jest w tej sytuacji szczególnie zdolność siatkówki do zlewania dwóch różnych obrazów w jeden!

To, co sprawdza się w optyce, dotyczy również poznania. Prawdziwym wyzwaniem jest stworzenie, rozwinięcie oraz odtworzenie spójnej koncepcji człowieka w obliczu mnogości danych, faktów oraz odkryć dostarczanych przez „poszufladkowaną” naukę o człowieku.

Nie możemy jednak cofnąć biegu historii. Społeczeństwo nie może się obejść bez specjalistów. Współczesny styl pracy badawczej w zbyt wielkim stopniu znamionuje praca zespołowa, w której ramach są oni zwyczajnie nieodzowni.

Czy jednak prawdziwym niebezpieczeństwem jest brak uniwersalności? Czy nie kryje się ono raczej w pozornym totalizmie? Jest czymś niepokojącym, gdy ktoś będący ekspertem, dajmy na to, w dziedzinie biologii, podejmuje próbę zrozumienia i wyjaśnienia natury człowieka wyłączając go w kategoriach biologicznych. To samo tyczy się psychologii oraz socjologii. W momencie, gdy zaczynamy rościć sobie pretensje do „wiedzy totalnej”, biologia zmienia się w biologizm, psychologizm, a socjologia w socjologizm. Innymi słowy, w tym samym momencie nauka zmienia się w ideologię. Należy zatem ubolewać nie nad tym, że *naukowcy się specjalizują*, ale raczej, że *specjaliści generalizują*. Wszyscy znamy tak zwanych *terrible simplificateurs*, ostatnio natomiast obserwujemy narodziny nowego gatunku, który chciałbym odtąd nazywać *terrible généralisateurs*. Mam tu na myśli tych, którzy nie potrafią oprzeć się pokusie nadmiernego generalizowania w oparciu o ograniczone wyniki swoich badań.

Natknąłem się kiedyś na definicję, według której człowiek jest „niczym innym jak tylko złożonym mechanizmem biochemicznym napędzanym poprzez spalanie, które dostarcza energii komputerom o nadzwyczajnych możliwościach przechowywania zakodowanych informacji”. Jako neurolog uważam, że uprawnione jest posłużenie się komputerem jako modelem, dajmy na to, funkcjonowania centralnego systemu nerwowego. Taka analogia jest w pełni uzasadniona, a co za tym idzie, stwierdzenie, iż człowiek jest komputerem, jest w pewnym sensie prawdziwe. Zrazem jednak człowiek jest czymś nieskończenie więcej niż tylko komputerem. Stwierdzenie to jest więc błędne o tyle,

o ile definiuje człowieka jako istotę będącą „niczym innym jak tylko” komputerem.

Współczesny nihilizm nie demaskuje się już mówieniem o „nicości”, lecz maskuje się, mówiąc o „niczym innym jak tylko” człowieka; redukcjonizm zaś staje się jeszcze jedną maską nihilizmu.

Jak radzić sobie z takim stanem rzeczy? Czy w obliczu redukcjonizmu możliwe jest ocalenie człowieczeństwa ludzkiej istoty? Czy w ostatecznym rozrachunku możliwe jest zachowanie jedności człowieka w obliczu pluralizmu nauk, gdy ów pluralizm stanowi żyzną glebę, na której wyrasta i kwitnie redukcjonizm?

O rozwiązywanie tak postawionego problemu bardziej niż ktokolwiek inny zabiegali Nicolai Hartmann oraz Max Scheler. Ontologia Hartmanna i antropologia Schelera były próbą przydzielenia każdej z nauk zakresu ograniczonych kompetencji. Hartmann rozróżniał poszczególne warstwy: cielesną, psychiczną oraz najwyższą warstwę duchową. Również tutaj przymiotnik „duchowy” pozbawiony jest konotacji religijnych i występuje raczej w sensie noologicznym. W teorii Hartmanna warstwowość ludzkiej egzystencji ma strukturę hierarchiczną. Dla odmiany antropologia Schelera posługuje się pojęciem poziomów (*Schichten*) w odróżnieniu od warstw (*Stufen*), przeciwstawiając tym samym mniej lub bardziej peryferyjne poziomy biologiczne oraz psychiczne centralnej osi duchowej.

Z pewnością zarówno Hartmann, jak i Scheler oddali sprawiedliwość ontologicznym różnicom pomiędzy ciałem, umysłem oraz duchem, traktując je w kategoriach jakościowych, a nie tylko ilościowych. Nie wzięli jednak oni

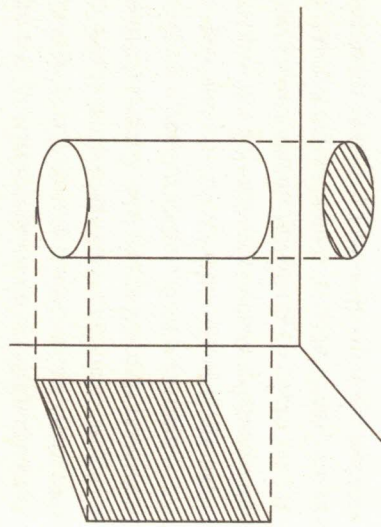
w wystarczającym stopniu pod uwagę czegoś, co znajduje się w opozycji do różnic ontologicznych, a co nazywam antropologiczną jednością. Aby zacytować Tomasza z Akwinu, człowiek to *unitas multiplex*. Sztukę definiuje się wszakże jako jedność w różnorodności, a zatem moja definicja człowieka to jedność pomimo różnorodności!

Przyjęcie obrazu człowieka złożonego z cielesnych, psychicznych i duchowych warstw bądź poziomów wiąże się z koniecznością traktowania go w taki sposób, jakby jego wymiary somatyczny, psychologiczny oraz noetyczny były od siebie odrębne.

Usiłowałem oddać sprawiedliwość zarówno różnicom ontologicznym, jak i antropologicznej jedności za pomocą czegoś, co nazwałem antropologią i ontologią dymensjonalną. Jest to podejście wykorzystujące geometryczną koncepcję wymiarów jako analogię jakościowych różnic nie burzących jedności struktury.

Ontologia dymensjonalna – tak jak ja ją postuluję – opiera się na dwóch prawach. Pierwsze z nich brzmi następująco: 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.

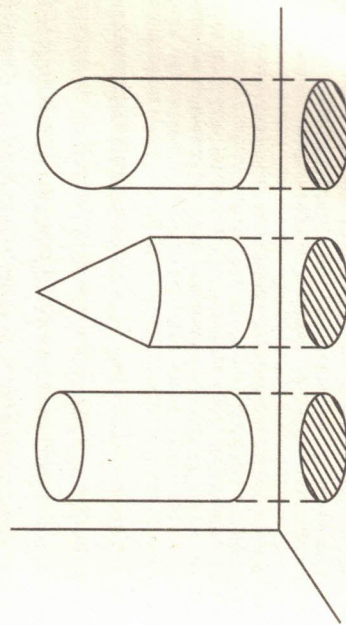
Wyobraźmy sobie cylinder, na przykład szklankę. Odwzorowując trójwymiarową szklankę na płaszczyźnie dwuwymiarowej, w rzucie poziomym uzyskamy obraz koła, natomiast w rzucie pionowym – prostokąt. Obrazy te są z sobą sprzeczne, co więcej, w przeciwieństwie do koła i prostokąta, które są figurami zamkniętymi, szklanka jest przecież naczyniem otwartym. Otóż i kolejna sprzeczność!



RYS. 1

Przejdźmy teraz do drugiego prawa ontologii dymensjonalnej, które głosi: różne przedmioty rzutowane ze swoich wymiarów na jeden, niższy wymiar, odwzorowują się w taki sposób, że ich odbicia są wieloznaczne.

Wyobraźmy sobie cylinder, stożek oraz kulę; ich cienie padające na poziomą płaszczyznę dają obraz trzech identycznych kół. Patrząc na cienie, nie da się wywnioskować, co znajduje się ponad nimi – czy są to cienie cylindra, stożka czy kuli.



RYS. 2

Zgodnie z pierwszym prawem ontologii dymensjonalnej rzut jednego przedmiotu na inne, niższe wymiary skutkuje różniczościami, natomiast zgodnie z drugim prawem ontologii dymensjonalnej rzuty różnych przedmiotów na jeden, niższy wymiar skutkują izomorfizmem.

Jak należałoby to odnieść do antropologii oraz ontologii? Otóż dokonując rzutu człowieka na płaszczyznę biologii i psychologii, również otrzymujemy sprzeczne ze sobą rezultaty. W pierwszym bowiem przypadku mamy do czynienia z organizmem biologicznym, w drugim – z mechanizmem psychologicznym. Jakkolwiek cielesny i psychologiczny wymiar człowieka mogą stać w sprzeczności ze sobą, w świetle antropologii dymensjonalnej sprzeczność ta nie przeczy jednak jedności człowieka. Czyż bowiem sprzeczność między kołem a prostokątem stoi w sprzeczności z faktem, iż oba stanowią odwzorowanie tego samego cylindra?

Ontologii dymensjonalnej daleko jest do rozwiązania problemu soma-psyche. Wyjaśnia ona jednak, dlaczego problem ten nie może być rozwiązany. Z konieczności jedności człowieka – jedności pomimo różnorodności ciała i psychiki – nie można odnaleźć w wymiarze biologicznym ani psychologicznym. Należy jej szukać w trzecim, wyższym wymiarze noologicznym, z którego właśnie dokonywaliśmy rzutu człowieka¹⁴.

¹⁴ Zanim odpowiemy na pytanie stawiane przez Kanta oraz psalmistę: „Czymże jest człowiek?”, musimy je najpierw przeformułować w następujący sposób: „Gdzie jest człowiek?”. W którym wymiarze człowieczeństwa można odnaleźć istotę ludzką? Idąc za redukcjonizmem i stwierdzając *a priori*, iż człowiek jest niczym innym jak tylko zwierzęciem, nie odkrywamy niczego nowego. Taki sposób postępowania przypomina zachowanie przyszłowiego rabin, którego poprosiło o radę dwóch ludzi; jeden z nich twierdził, że kot sąsiada wykradł mu i zjadł pięć funtów masła. Właściciel kota zaprzeczał natomiast, jakoby ten kiedykolwiek okazywał, że →

Równolegle z problemem soma-psyche występuje problem determinizmu, problem wolności wyboru. Jednak również z nim można się zmierzyć, wykorzystując zasady antropologii dymensjonalnej. Szklanka przestaje być otwartym naczyniem, jeśli odwzorujemy ją na płaszczyznach w rzucie poziomym i pionowym; podobnie człowiek w projekcji na niższy wymiar wydaje się być zamkniętym systemem fizjologicznych odruchów lub reakcji psychologicznych oraz reakcji na bodźce. Teorie motywacji, które wciąż wyznają zasadę homeostazy, traktują człowieka jako zamknięty system. Wiąże się to jednak z lekceważeniem i pomijaniem zasadniczej otwartości ludzkiej egzystencji, dowiedzionej przez Maksa Schelera, Adolfa Portmanna oraz Arnolda Gehlena. Szczególnie biolog Portmann i socjolog Gehlen zdolali wykazać, że człowiek jest otwarty na świat. Biorąc pod uwagę samotranscendentną naturę ludzkiej egzystencji, rzekłbym, że istotą bycia człowiekiem jest być stale skierowanym i zorientowanym na coś lub kogoś innego niż my sami.

Wszystko to znika, jeśli ograniczymy się do wymiaru biologicznego i psychologicznego. Jednak dzięki antropologii dymensjonalnej możemy przynajmniej zrozumieć, dlaczego tak się dzieje. W tym kontekście pozorne „zamknięcie” człowieka w wymiarach biologicznym i psychologicznym przestaje stać w sprzeczności z jego człowieczeństwem.

ma apetyt na masło. Rabin zważył kota i coś się okazało? Zwierzę ważyło dokładnie pięć funtów.

– Teraz już wiem, gdzie jest masło – zadumał się rabin. – Ale gdzie się podziały kot?
Gdzie zatem znajdziemy człowieka, jeśli zawężymy pole naszych poszukiwań do wymiaru biologicznego i ograniczymy je do biologicznej projekcji?

„Zamknięcie” rzutu w niższym wymiarze pozostaje jak najbardziej w zgodzie z „otwartością” rzutu w wymiarze wyższym, bez względu na to, czy chodzi o otwartość cylindrycznej szklanki, czy istoty ludzkiej.

W tym miejscu staje się zrozumiałe, dlaczego poważne wyniki badań w niższych wymiarach, choć mogą ignorować człowieczeństwo człowieka, nie muszą mu przeczyć. Prawda ta dotyczy w równym stopniu tak odmiennych teorii, jak behawioryzm Watsona, refleksologia Pawłowa, psychoanaliza Freuda czy psychologia Adlera. Logoterapia nie unieważnia ich, a niejako ogarnia, interpretując ich projekcje w wyższym wymiarze, lub – jak ujął to norweski psychoterapeuta Bjarne Kvilhaug¹⁵ w odniesieniu do teorii nauki i terapii behawioralnej – poddając wnioski konkretnych szkół własnej reinterpretacji i ponownej ocenie, a zarazem je rehumanizując.

W tym kontekście trzeba jasno zaznaczyć, że mówiąc o wyższych i niższych wymiarach, nie dokonujemy żadnego wartościowania. „Wyższy” wymiar to nic innego jak wymiar rozleglejszy, który zawiera w sobie wymiar niższy¹⁶.

Jest to kwestia zasadnicza dla antropologii, zakłada ona bowiem – ni mniej, ni więcej – że człowiek, ~~stając~~ się istotą ludzką, w żaden sposób nie przestał być zwierzęciem,

¹⁵ Bjarne Kvilhaug, referat dla Austriackiego Medycznego Towarzystwa Psychoterapeutycznego wygłoszony 18 lipca 1963 r.

¹⁶ Dobrze pamiętam dociekliwość i ciekawość niezjadającego już Paula Tillicha w trakcie sesji pytań i odpowiedzi po moim wystąpieniu na temat ontologii dymensionalnej podczas uroczystego lunchu na wydziale harwardzkiej Divinity School. Zadowolili go dopiero odpowiedź, w której zdefiniowałem wyższy wymiar jako ten, który zawiera w sobie wymiar niższy.

podobnie jak samolot nie traci zdolności poruszania się po płycie lotniska.

Jak zaznaczyłem we wstępie, Freud był zbyt wielkim myślicielem, aby nie być świadomym tego, iż zawsze ograniczał się „do parteru i piwnicy gmachu”; innymi słowy, ograniczał się do niższego, psychologicznego wymiaru człowieka. Ofiarą redukcjonizmu stał się dopiero wtedy, gdy w liście do Ludwiga Binswanga zadeklarował, iż „dla religii znalazł już miejsce, umieszczając ją w kategorii ogólnoludzkiej nerwicy”. Jak widać, nawet geniusz nie jest w stanie całkowicie oprzeć się swemu *Zeitgeist*, duchowi swoich czasów.

Przyjrzyjmy się teraz temu, w jaki sposób drugie prawo ontologii dymensionalnej może zostać zastosowane w odniesieniu do człowieka. Wystarczy zastąpić trzy wieloznaczne koła nerwicami, które również są wieloznaczne. Nerwica może być bowiem psychogenna, czyli być nerwicą w konwencjonalnym znaczeniu tego słowa. Z własnych badań wiem jednak, że istnieją także nerwice somatogenne; zdarzają się na przykład przypadki agorafobii spowodowane przez nadczynność tarczycy. Wreszcie nie mniej ważne nerwice noogenne, jak je nazywam, mają swoje źródło w problemach duchowych, konfliktach moralnych lub w konflikcie między autentycznym sumieniem a zwykłym superego, o którym wspominałem na początku niniejszego rozdziału. Najważniejsze są jednak te nerwice noogenne, które wynikają z frustracji woli sensu, z tego, co nazywam frustracją egzystencjalną albo egzystencjalnej pustki, której poświęcony został w tej książce osobny rozdział.

A zatem w takim stopniu, w jakim etiologia nerwicy jest wielowymiarowa, ich symptomatologia jest wieloznaczna. Jak nie byliśmy w stanie odgadnąć, czy obraz koła jest cięciem rzucanym przez cylinder, stożek czy kulę, tak samo nie możemy stwierdzić, co leży u podstaw nerwicy: nadczynność tarczycy, lęk przed kastracją czy egzystencjalna pustka – a przynajmniej nie będziemy w stanie tego zrobieć, dopóki będziemy się ograniczać wyłącznie do wymiaru psychologicznego.

Wszelka patologia jest wieloznaczna w tym sensie, że w każdym *pathos* należy odnaleźć *logos*, w każdym cierpieniu jego sens. Zaś sens cierpienia nie musi wcale kryć się w tym samym wymiarze, co symptomatologia. Wielowymiarowość etiologii nerwicy wymaga więc przede wszystkim tego, co nazywam diagnozą wymiarową.

To, co dotyczy diagnozy, dotyczy też terapii jako takiej. Ona również musi być zorientowana na wielowymiarowość. Nie ma czegoś takiego, jak sprzeciw *a priori* wobec „zastrzyków i elektrowstrząsów”. W przypadkach, gdy ma się do czynienia z tak zwaną depresją endogenną, zastosowanie leków jest całkowicie uprawnione i uzasadnione; w cięższych przypadkach może to dotyczyć także terapii elektrowstrząsowej. Tak się składa, że pierwszy na Starym Kontynencie opracował lek uspokajający, zanim jeszcze w krajach anglosaskich zaczęły się pielgrzymki po meprobat¹⁷. W szczególnych przypadkach ordynowałem lobotomię i sam nawet kilkakrotnie taką operację prze-

¹⁷ Jeden z pierwszych leków o działaniu uspokajającym i przeciwlękowym, zsyntetyzowany w maju 1950 przez B.J. Ludwiga i F. Bergera [przetłum.].

prowadziłem. Nie muszę chyba jednak dodawać, że tego rodzaju leczenie nie kwestionuje potrzeby równoczesnej psychoterapii – oraz logoterapii – jako że nawet w najtrudniejszych przypadkach nie tylko leczymy chorobę, ale przede wszystkim mamy do czynienia z żywymi ludźmi.

Nie podzielałam zatem obaw tych prelegentów pewnego międzynarodowego zjazdu, którzy wskazywali na niebezpieczeństwo zmechanizowania psychiatrii i odczuwania pacjentów poprzez farmakoterapię. Podległy mi personel oddziału neurologicznego Wiedeńskiej Polikliniki stosuje środki farmakologiczne, a – kiedy zachodzi potrzeba – również elektrowstrząsy, a mimo to ludzkiej godności pacjentów nie dzieje się żadna krzywda. Z drugiej jednak strony, znam wielu psychologów głębi, którzy bronią się przed przepisywaniem leków, nie mówiąc już o elektrowstrząsach, a jednocześnie poprzez swoją koncepcję człowieka i mechaniczne podejście do pacjenta naruszają jego ludzką godność. Dlatego sądzę, że szczególnie ważne jest uświadomienie sobie, po pierwsze, z jaką koncepcją człowieka podchodzimy do naszych pacjentów i, po drugie, jakie są metakliniczne konsekwencje psychoterapii.

Tym, co się liczy, nie jest technika *per se*, lecz duch, w jakim się ją stosuje. Dotyczy to nie tylko leków czy elektrowstrząsów, ale również psychoanalizy Freuda, psychologii Adlera oraz logoterapii.

Na koniec cofnijmy się jeszcze do drugiego prawa ontologii wymiarowej, w miejsce figur geometrycznych przedstawiając przypadek historyczny. Założmy więc, że pierwszy cień w kształcie koła reprezentuje przypadek schizofrenii z towarzyszeniem halucynacji słuchowych,

podczas gdy drugi cień w kształcie koła symbolizuje Joannę d'Arc. Nie ma wątpliwości, że z punktu widzenia psychiatrii francuska święta musiałaby zostać zdiagnozowana jako schizofreniczka i dopóki ograniczamy się do odniesień czy- sto psychiatrycznych, Joanna d'Arc pozostaje „niczym innym jak tylko” schizofreniczką. Tego, kim była poza tym, nie da się dostrzec, nie wychodząc poza wymiar psychiatryczny. Jednak gdy tylko przeniesiemy się w wymiar noologiczny i weźmiemy pod uwagę rolę, jaką odegrała w teologii i historii świata, zaraz się okaże, że Joanna d'Arc była kimś więcej niż tylko schizofreniczką. Fakt, że w wymiarze psychiatrycznym cierpiała na schizofrenię, w innych wymiarach stopniu nie umniejsza jej znaczenia w innych wymiarach i *vice versa*. Gdybyśmy nawet uznali jej świętość za coś oczywistego, nie miałyby to żadnego wpływu na fakt, że była także schizofreniczką.

Psychiatra powinien ograniczać się do wymiaru psychiatrycznego, zamiast na podstawie obserwacji fenomenu psychiatrycznego stwierdzać, że jest on „niczym innym jak tylko” albo „czymś więcej niż tylko” fenomenem psychiatrycznym. Ograniczenie się do wymiaru psychiatrycznego wiąże się jednak z projekcją danego fenomenu w wymiarze psychiatrycznym. Jest to jak najbardziej uzasadnione, o ile psychiatra jest świadom tego, co robi. Co więcej, projekcje są nie tylko uzasadnione, ale wręcz konieczne w nauce. Nauka nie jest w stanie ogarnąć wielowymiarowej rzeczywistości, musi więc mierzyć się z nią w taki sposób, jakby rzeczywistość była jednowymiarowa. Naukowiec powinien być jednak świadomy własnego postępowania, choćby po to, aby nie wpaść w pułapkę redukcjonizmu.

Przytoczę jeszcze jeden przykład wieloznaczności projekcji. Wydarzenie, o którym mowa, miało miejsce przed laty w Wiedniu, przy ulicy, gdzie mieszkam. Właścicielka sklepu z tytoniem została napadnięta przez chuligana; przerażona zawołała na pomoc swojego męża Franza. Zaplecze oddzielała od sklepu zasłona, napastnik zatem, spodziewając się, że lada moment wybiegnie z niej Franz, wypadł ze sklepu i został zatrzymany. Całkiem naturalna kolej zdarzeń, wydawałoby się. Tymczasem prawda wyglądała tak, że Franz zmarł dwa tygodnie wcześniej, a jego żona tak naprawdę modliła się, prosząc, aby mąż wstał z nią u Boga i wyjednał jej pomoc. Oczywiście każdy z nas ma pełną swobodę interpretacji tej naturalnej kolei zdarzeń; możemy je rozpatrywać w kategorii pomyłki chuligana, a więc z punktu widzenia psychologii, albo w kategorii boskiej interwencji. Osobiście jestem przekonany, że jeśli nie- bo istnieje i wysłuchuje naszych modłów, to spełniając je, skrywa swoje działania pod płaszczykiem naturalnej kolei zdarzeń.

Samotranscendencja jako fenomen ludzki

W poprzednim rozdziale stwierdziłem, że człowiek jest otwarty na świat, w przeciwieństwie do zwierząt, które na świat (*Welt*) otwarte nie są, lecz raczej związane ze środowiskiem (*Umwelt*) typowym dla swego gatunku. Podczas gdy oparta na instynktach zwierzęca natura znajduje swoje uzasadnienie w warunkach środowiska, charakterystycznym elementem egzystencji człowieka jest przełamywanie ograniczeń otoczenia przez przedstawicieli gatunku *homo sapiens*. Człowiek wykracza poza siebie, kieruje się na zewnątrz, do świata, i ostatecznie go osiąga; jako świat rozumie tutaj innych ludzi, do których możemy się zbliżyć, oraz sensy, jakie możemy wypełnić.

Powyższy pogląd stoi w zdecydowanej sprzeczności z teoriami motywacji opartymi na zasadzie homeostazy. Przedstawiają one człowieka jako zamknięty system; według nich podstawowym celem istoty ludzkiej jest utrzymanie lub przywrócenie wewnętrznej równowagi, czemu ma służyć redukcja napięć. W ostatecznym rozrachunku zakłada się, że cel ten można osiągnąć również poprzez zaspokajanie popędów i potrzeb. Jak słusznie zauważa Charlotte Bühler¹⁸, „począwszy od sformułowanej przez Freuda

¹⁸ Charlotte Bühler, *Basic Tendencies in Human Life: Theoretical and Clinical Considerations* [w:] „Sein und Sinn” pod red. R. Wissera, Tübingen 1960.

zasady przyjemności, a skończywszy na najnowszej koncepcji rozładowywania napięć oraz zasadzie homeostazy, nadrzędnym celem wszystkich życiowych poczyną stało się przywracanie wewnętrznej równowagi jednostki¹⁹.

Zasada przyjemności służy temu samemu celowi, co zasada homeostazy; z kolei zasada rzeczywistości wyraża się w dążeniu do celu, jaki przyswiewca zasadzie przyjemności. Wszak według Freuda zasada rzeczywistości również ma na celu uzyskanie przyjemności, aczkolwiek odroczonej.

Von Bertalanffy zdołał jednak wykazać, że zasady homeostazy nie da się obronić nawet z punktu widzenia biologii. Goldstein natomiast w oparciu o swoje badania patologii mózgu przedstawił dowody na poparcie tezy, zgodnie z którą dążenie do homeostazy, zamiast być cechą zdrowego organizmu, jest raczej oznaką pewnych zaburzeń. Jedynie w sytuacji choroby organizm dąży bowiem za wszelką cenę do unikania napięć. Jeśli chodzi o psychologię, Allport¹⁹ kwestionował teorię homeostazy, twierdząc, iż „nie oddaje prawdziwej natury dążeń centrum osobowości”, dla których „charakterystyczne jest przeciwdziałanie równowadze; napięcie jest podtrzymywane, a nie redukowane”. Jego poglądy podzielali Maslow²⁰ i Charlotte Bühler²¹. W jednej ze swoich nowszych publikacji Charlotte Bühler²² twierdzi, iż „zgodnie z zasadą homeostazy sformułowaną przez

Freuda, nadrzędnym celem stało się uzyskanie gratyfikacji pozwalającej na przywrócenie równowagi wewnętrznej jednostki poprzez zaspokojenie wszystkich jej pragnień. Z tej perspektywy kulturowe dokonania ludzkości stają się produktem ubocznym dążenia do samozaspokojenia”. Nawet jeśli chodzi o ewentualną przyszłą reformulację teorii psychoanalizy, Charlotte Bühler²³ pozostaje pełna wątpliwości, ponieważ, jak twierdzi, „jest wielce prawdopodobne, że teoria psychoanalizy, pomimo prób jej uaktualnienia, nigdy nie porzuci swojej podstawowej hipotezy, wedle której ostatecznym i fundamentalnym celem wszelkich dążeń człowieka jest homeostatyczne zaspokojenie. Tworzenie wartości i realizacja dokonań stają się celami drugorzędowymi w związku ze zdominowaniem id przez ego oraz superego, nadal jednak ostatecznie służą uzyskaniu zaspokojenia”. Charlotte Bühler „uważa tymczasem człowieka za istotę intencjonalną, której nadrzędnym celem jest nadawanie życiu sensu (...) Jednostka (...) pragnie bowiem stwarzać wartości”. Co więcej, „człowiek” jest „pierwotnie lub w sposób wrodzony zorientowany na tworzenie wartości”.

A zatem zasada homeostazy nie daje wystarczających możliwości wyjaśnienia natury ludzkich zachowań. Wymykają mu się w szczególności takie zjawiska jak ludzka kreatywność zorientowana na wartości i sens.

Jeśli zaś chodzi o zasadę przyjemności, poszedłbym jeszcze dalej w swojej krytyce. Jestem bowiem przekonany, że w ostatecznym rozrachunku zasada przyjemności przynosi skutek odwrotny do zamierzonego. Im bardziej dążymy do

²³ Charlotte Bühler, *Some Observations on the Psychology of the Third Force* [w:] „Journal of Humanistic Psychology” nr 5 (1965), s. 54.

¹⁹ Gordon W. Allport, *Becoming: Basic Considerations for Psychology of Personality*, Yale University Press, New Haven 1955.

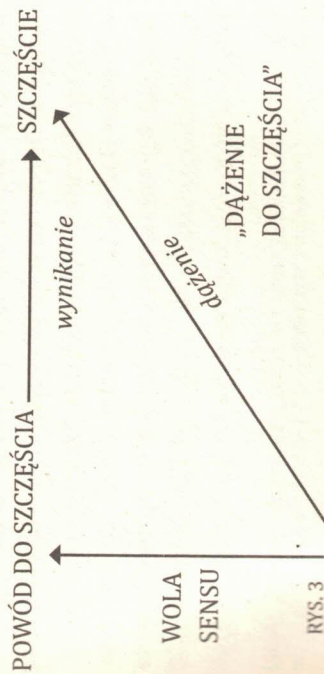
²⁰ Abraham H. Maslow, *Motivation and Personality*, Harper & Brothers, Nowy Jork 1954.

²¹ Charlotte Bühler, *Theoretical Observations about Life's Basic Tendencies* [w:] „American Journal of Psychotherapy” nr 13 (1959), s. 561.

²² Charlotte Bühler, *The Human Course of Life in its Goal Aspects* [w:] „Journal of Humanistic Psychology” nr 4 (1964), s. 1.

przyjemności, tym bardziej mijamy się z celem. Innymi słowy, staje nam na przeszkodzie samo „dążenie do szczęścia”. Owa nieskuteczność ludzkiej „pogoni za szczęściem” staje się źródłem wielu nerwic seksualnych. Coraz częściej psychiatrzy mają do czynienia z sytuacją, w której potencjały zdolności do przeżywania orgazmu ulegają zaburzeniu, ponieważ czyni się z nich obiekt intencyjnego działania. Dzieje się tak zwłaszcza wtedy, gdy – jak to często bywa – przesadnej intencji towarzyszy przesadna koncentracja. Hiperintencja oraz hiperrefleksja, jak je zwykłem nazywać, w bezpośredni sposób przyczyniają się do powstawania neurotycznych wzorców zachowań.

Jeśli chodzi o naturę ludzkich dążeń, przyjemność rzadko bywa celem samym w sobie, lecz jest i powinna pozostać jedynie wynikiem, a dokładniej skutkiem ubocznym osiągnięcia tego celu. Osiągnięcie zamierzonego celu stanowi już bowiem wystarczający powód do tego, aby być szczęśliwym. Inaczej rzecz ujmując, jeżeli mamy powód do ~~szczęścia~~ „szczęście z niego wynika”, w sposób jak gdyby automatyczny i spontaniczny. Dlatego człowiek, mając powody, aby być szczęśliwym, nie musi dążyć do *szczęścia* ani się o nie troszczyć.



rys. 3

Co więcej, *człowiek nie jest w stanie osiągnąć szczęścia*. W takim samym stopniu, w jakim szczęście staje się celem naszej motywacji, staje się ono zarazem przedmiotem naszej koncentracji. Postępując w ten sposób, tracimy jednak z oczu powód do szczęścia, w związku z czym szczęście się nam wymyka.

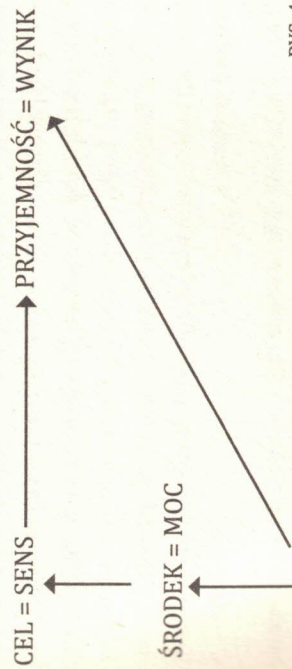
Nacisk, z jakim psychologia Freuda traktuje zasadę przyjemności, równa się temu, jaki psychologia adleriańska kładzie na „dążenie do wyższości”. Jednak ono także okazuje się daremne w tym sensie, że każdy, kto je przejawia i się z nim obnosi, prędzej czy później spotyka się z odrzuceniem jako karierowicz.

Za ilustrację powyższej tezy niech posłuży autentyczna historia zaczerpnięta z mojego życia. Spośród dwudziestu trzech książek, jakie napisałem, największym sukcesem cieszyła się ta, którą z początku zamierzałem wydać anonimowo. Dopiero gdy rękopis był już gotowy, moim przyjaciółom udało się mnie przekonać, abym pozwolił wydawcy umieścić na okładce swoje nazwisko²⁴. Czy to nie zaskakujące, że akurat ta książka, którą napisałem przekonany, iż nie może przynieść i z pewnością nie przyniesie mi uznania ani sławy, okazała się tak wielkim sukcesem? Niech ten przypadek posłuży za przykład i ostrzeżenie dla młodych pisarzy, aby pozostawali wierni swoim założeniom naukowym bądź artystycznym, nie dbając o ewentualne sukcesy. Sukces i *szczęście* muszą się nam po prostu *przydarzyć* i im mniej o nie zabiegamy, tym większe mamy szanse, że tak się stanie.

²⁴ Koniec końców pierwsze wydanie książki, o której mowa, ukazało się jednak w Niemczech bez nazwiska autora na okładce.

Podsumowując, „dążenie do wyższości” albo wola mocy z jednej strony, a zasada przyjemności lub, jak można ją również określić, wola przyjemności, z drugiej, to tylko zwykłe pochodne podstawowego dążenia człowieka, jakim jest jego wola sensu – druga z trzech zasadniczych koncepcji, na których opiera się logoterapia. To, co nazywam tutaj wolą sensu, może być również zdefiniowane jako podstawowe dążenie człowieka do tego, aby odnaleźć i wypełnić w życiu jego cel i sens.

Nasuwa się wszakże pytanie, jak uzasadnić powyższą tezę, zgodnie z którą wola mocy oraz wola przyjemności stanowią jedynie pochodne woli sensu. Otóż przyjemność, zamiast być celem ludzkich dążeń, jest w istocie wynikiem wypełnienia sensu, podczas gdy moc, zamiast być celem samym w sobie, jest w rzeczywistości środkiem prowadzącym do celu. Chcąc wypełnić w życiu swoją wolę sensu, człowiek w zasadzie potrzebuje pewnej mocy lub wyższości – naszymi ją wyższością finansową – która staje się wówczas wymogiem koniecznym. Gdy jednak nasze podstawowe dążenie do wypełnienia sensu ulega frustracji, wtedy człowiek zadowala się wyższością albo skupia na przyjemności.



RYS. 4

Zarówno szczęście, jak i sukces to nic innego, jak subtytut spełnienia, stąd zasada przyjemności, jak również wola mocy stanowią jedynie pochodne woli sensu. Jako że podstawą tych dążeń są neurotyczne zaburzenia początkowej motywacji człowieka, jest całkowicie zrozumiałe, że założyciele szkół klasycznej psychoterapii, zmagając się z problemem leczenia nerwic, oparli swoje teorie motywacji wyłącznie na podstawie motywacji neurotycznych obserwowanych u swoich pacjentów.

Hiperintencja przyjemności mogłaby zatem mieć swoje korzenie we frustracji innego, bardziej podstawowego dążenia. Pozwolę sobie zilustrować to za pomocą następującej anegdoty: pewien człowiek spotyka na ulicy swojego lekarza.

- Jak się pan miewa, panie Jones? – pyta lekarz.
- Słucham? – odpowiada mężczyzna.
- JAK SIĘ PAN MIEWA?! – powtarza lekarz.
- Jak pan widzi – mówi mężczyzna – popsut mi się słuch.

Na co lekarz:

- Na pewno za dużo pan pije. Proszę przestać, a wróci panu słuch.

Po upływie kilku miesięcy lekarz i pacjent znowu się spotykają.

- JAK SIĘ PAN CZUJE, PANIE JONES?!
- Nie musi pan tak krzyczeć, doktorze. Z moim słuchem wszystko jest w jak najlepszym porządku.
- Zapewne dlatego, że przestał pan pić?
- To prawda.

Kilka miesięcy później dochodzi do trzeciego spotkania. Tym razem lekarz znowu musi podnieść głos, żeby pacjent go zrozumiał.

– Widzę, że znowu pan pije? – pyta zatem pacjenta.

Na co ten odpowiada:

– Niech pan postucha, doktorze. Najpierw piłem i słuch mi się pogorszył. Potem przestałem pić i zacząłem lepiej słyszeć. Ale to, co słyszałem, nie było nawet w połowie tak dobre jak whisky, którą piłem.

Człowiek ten był tak sfrustrowany tym, co słyszał, że zaczął znowu pić. Ponieważ to, co słyszał, nie było dla niego powodem do szczęcia, zaczął do niego dążyć w inny sposób. Szczęcie może bowiem wynikać z przyjemności osiągniętej okreśłą drogą za sprawą alkoholu. Wszyscy wiemy, że przyjemności nie da się osiągnąć samym „chceniem”. Jednak, jak widać, środkiem do celu może być biochemia. Człowiek pozbawiony powodu do odczuwania przyjemności dostarcza sobie przyczyny, której wynikiem jest właśnie przyjemność. Czym różni się powód od przyczyny? Powód ma zawsze charakter psychologiczny lub noologiczny. Przyczyna natomiast jest zawsze związana z biologią lub fizjologią. Siekający cebulę człowiek nie ma powodu, aby płakać. Jeżeli alpinista, wspiąwszy się na wysokość ponad trzech tysięcy metrów, odczuwa dyskomfort, może mieć ku temu powód albo przyczynę. Jeśli wie, że jest źle wyekwipowany lub źle przygotowany, ma konkretny powód do niepokoju. Równie dobrze jednak ów stan rzeczy może mieć swoją przyczynę – brak wystarczającej ilości tlenu.

Powróćmy jeszcze do samej koncepcji woli sensu. W swoim założeniu pozostaje ona w zgodzie z teorią

podstawowych skłonności natury ludzkiej Charlotte Bühler.²⁵ Według niej ostatecznym celem człowieka jest spełnienie, któremu służą cztery podstawowe skłonności; przez „spełnienie” rozumiemy tutaj raczej spełnienie sensu niż samospełnienie czy samoaktualizację.

Samoaktualizacja nie jest bowiem ostatecznym przeznaczeniem człowieka, nie jest nawet jego podstawową intencją. Samoaktualizacja rozumiana jako cel sam w sobie stoi w sprzeczności z samotranscendentalną naturą ludzkiej egzystencji. Podobnie jak szczęcie, samoaktualizacja jest wynikiem – wynikiem spełnienia sensu. Człowiek spełnia się tylko w takim stopniu, w jakim wypełnia jakiś sens w życiu. Jeżeli zamiast wypełniać sens, będzie realizował samego siebie, jego samoaktualizacja automatycznie straci swoje uzasadnienie.

Powiedziałbym, że samoaktualizacja jest niezamierzonym wynikiem intencjonalnej natury naszego życia. Nikt nie ujął tego lepiej niż genialny filozof Karl Jaspers: „*Was der Mensch ist, das ist er durch die Sache, die er zur seinen mach*”, co w wolnym tłumaczeniu oznacza: „Człowiek jest tym, kim się stał za swoją przyczyną”.

Moje przekonanie, że człowiek traci możliwość samoaktualizacji, świadomie do niej dążąc, jest całkowicie zgodne z poglądem Masłowa, który przyznaje, że „proces samoaktualizacji” najlepiej realizuje się „poprzez zaangażowanie w jakieś ważne zadanie”²⁶. Moim zdaniem przesadne

²⁵ Charlotte Bühler, *Theoretical Observations about Life's Basic Tendencies* [w:] „*American Journal of Psychotherapy*” nr 13 (1959), s. 561.
²⁶ Abraham H. Maslow, *Eupsychian Management: A Journal*, R. Irwin (red.), Homewood, Illinois (1965) s. 136.

skupienie na samoaktualizacji może mieć źródło we frustracji woli sensu. Jak bumerang powraca do myśliwego, który go rzucił, tylko jeżeli chybi celu, tak samo człowiek powraca do samego siebie i czyni samoaktualizację przedmiotem swojej intencji tylko wówczas, gdy zawiedzie w swojej misji²⁷.

To, co jest prawdą w odniesieniu do przyjemności i szczęścia, dotyczy również koncepcji doświadczeń szczytowych Masłowa. One również są i pozostaną jedynie skutkiem; mogą z czegoś wynikać, ale nie można do nich dążyć. Masłowa na pewno zgodziłby się z tym twierdzeniem, ponieważ sam dowodził, iż „pogoń za doznaniem szczytowym jest jak pogoń za szczęściem”²⁸. Co więcej, przyznawał, że samo „określenie doświadczenie szczytowe jest uogólnieniem”²⁹. Nawet to wciąż stanowi nieudomowienie, jako że koncepcja Masłowa jest czymś więcej niż zwykłym uogólnieniem. W pewnym sensie to wręcz ~~zbyt~~nie uproszczenie. To samo dotyczy się koncepcji zasady przyjemności; odczuwana przyjemność jest wszak niezależna od tego, co ją powoduje. W identyczny sposób szczęście jest niezależne od przyczyny, dla której go doświadczamy. W tym miejscu Masłowa sam ponownie przyznaje, że „nasze wewnętrzne przeżywanie szczęścia jest bardzo podobne bez względu na to, co je stmuluje”³⁰. Jeśli chodzi o doświadczenia szczytowe, Masłowa

wysuwa podobne twierdzenie, podkreślając fakt, iż są one jednakowe i choć „bodźce bywają bardzo różne: mogą być nimi rock and roll, uzależnienie od narkotyków czy od alkoholu”, to „subiektywne przeżycia bywają z reguły bardzo podobne”.

Jest rzeczą oczywistą, że zajmowanie się jednakowymi rodzajami przeżyć zamiast różnicami w ich treści, z góry wyklucza samotranscendenty charakter egzystencji człowieka. Jednak „w każdej chwili”, jak ujmuje to Allport, „umyśłem ludzkim kieruje jakaś intencja”³¹. Również Spiegelberg mówi o intencji jako o „właściwości aktu wskazującej na przedmiot”³². Opiera się on na twierdzeniu Brentana utrzymującego, iż „cechą charakterystyczną każdego zjawiska psychicznego jest odniesienie do jego treści, ukierunkowanie na przedmiot”³³. Lecz nawet Masłowa świadom jest owej intencjonalnej natury egzystencji człowieka, o czym mogą świadczyć następujące słowa: „W realnym świecie nie istnieje coś takiego, jak rumieniec bez powodu”. Innymi słowy, rumienimy się zawsze w „określonym kontekście”³⁴.

Powyższy przykład wyraźnie pokazuje, jak ważne jest w psychologii analizowanie zjawisk „w określonym kontekście”, a dokładniej: analizowanie takich zjawisk, jak przyjemność, szczęście i doświadczenie szczytowe w perspektywie odpowiadających im przedmiotów, to znaczy

²⁷ Viktor E. Frankl, *Psychotherapy and Existentialism: Selected Papers on Logotherapy*, Washington Square Press, Nowy Jork 1967.

²⁸ Abraham H. Maslow, *Lessons from the Peak-Experiences*, [w:] „Journal of Humanistic Psychology”, nr 2 (1962), s. 9.

²⁹ Abraham H. Maslow, *Fusion of Facts and Values*, wykład wygłoszony dla Towarzystwa na Rzecz Rozwoju Psychoanalizy 28 marca 1963 r.

³⁰ Abraham H. Maslow, *Lessons from the Peak-Experience* [w:] „Journal of Humanistic Psychology”, nr 2 (1962), s. 9.

³¹ Gordon F. Allport, *Personality and Social Encounter*, Beacon Press, Boston 1960, s. 60.

³² Herbert Spiegelberg, *The Phenomenological Movement*, Nijhoff, Haga 1960, s. 719.

³³ Franz Brentano, *Psychologie vom empirischen Standpunkt*, Meiner, Lipsk 1924, s. 125.

³⁴ Abraham H. Maslow, *Motivation and Personality*, Harper & Brothers, Nowy Jork 1954, s. 60.

powodu, dla którego ktoś jest szczęśliwy oraz powodu, z jakiego doświadcza przyjemności czy doznań szczytowych. Ignorowanie przedmiotów takich doświadczeń musi ostatecznie prowadzić do zubożenia psychologii. Dlatego nie można w pełni zrozumieć zachowania człowieka, wychodząc z założenia, iż ten dąży do przyjemności i szczęścia niezależnie od przyczyn ich odczuwania. Tego rodzaju teoria motywacji wrzuca do jednego worka różniące się od siebie powody doświadczeń, przedkładając ponad nie rezultat, który zawsze jest taki sam. Tymczasem człowiek nie dąży do przyjemności i szczęścia jako takich, lecz raczej do tego, dzięki czemu może je przeżywać, czy jest to spełnienie osobistego sensu, czy zbliżenie z drugim człowiekiem. Dotyczy to jak najbardziej również spotkania z Boską Istotą. Wyraźnie stąd widać, jak duży sceptycyzm powinniśmy zachować w odniesieniu do doświadczeń szczytowych będących skutkiem LSD czy innych używek. Jeśli w miejsce powodów duchowych podstawimy substancje chemiczne, ich skutki pozostaną jedynie sztucznym wytworem. To droga na skróty, prowadząca prosto w ślepią uliczkę.

Do kategorii zjawisk, do których nie można dążyć, lecz które mogą jedynie z czegoś wynikać, należą zdrowie oraz sumienie. Dążąc świadomie do tego, aby mieć czyste sumienie, automatycznie zostajemy go pozbawieni, gdyż samo to dążenie czyni z nas faryzeuszy. Troszcząc się zaś przesadnie o zdrowie, popadamy w chorobę, stając się hipoochondrykami.

A skoro już mowa o daremnym ze swej natury dążeniu do przyjemności, szczęścia, samoaktualizacji, doświadczeń szczytowych, zdrowia i czystego sumienia, nie mogą nie

przytoczyć w tym miejscu pewnej historii. Otóż zdarzyło się, że Bóg poprosił Salomona, aby ten wyraził jakieś życzenie. Po dłuższym namyśle Salomon odparł, że chciałby być mądrym sędzią dla swego ludu. Na co Bóg rzekł: „W takim razie spełnię twoje życzenie, Salomonie i uczynię cię najmądrzejszym z ludzi. A ponieważ nie życzyłeś sobie długiego życia w zdrowiu, bogactwie i potęgze, sam dam ci to wszystko i czynię cię najmądrzejszym z ludzi, uczynię cię także najpotężniejszym królem na ziemi”. W ten sposób Salomon uzyskał od Boga dary, o które wcale nie prosił.

Uzasadnione wydaje się być zatem założenie Ungersmy³⁵, zgodnie z którym freudowska zasada przyjemności jest tą samą, którą kieruje się małe dziecko, adleriańska zasada mocy wyznacza postępowanie dorastającego młodzieńca, natomiast wola sensu jest zasadą przewodnią dojrzałego, dorosłego człowieka. „W ten sposób – mówi Ungersma – rozwój tych trzech wiedeńskich szkół psychoterapii może być odzwierciedleniem rozwoju ontogenetycznego człowieka od dzieciństwa po dorosłość”. Podstawowym powodem umożliwiającym przyjęcie takiej sekwencji musiałby być wszakże fakt, iż na najwcześniejszym etapie rozwoju człowieka brak jest jakichkolwiek dowodów na istnienie woli sensu. Fakt ten jednak przestaje być problemem w momencie, gdy znamy sobie sprawę, że życie to nic innego jak *Zeitgestalt, gestalt* w czasie, i jako takie może być traktowane jako całość tylko z chwilą swego zakończenia. Określone zjawisko może zatem stanowić konstytutywny aspekt człowieczeństwa, a zarazem

³⁵ Aaron J. Ungersma, *The Search for Meaning: A New Approach to Psychotherapy and Pastoral Psychology*, wstęp: Viktor E. Frankl, The Westminster Press, Filadelfia 1961.

przejawiać się jedynie na zaawansowanym etapie rozwoju człowieka³⁶. Rozważmy zatem inną zdecydowanie ludzką umiejętność tworzenia znaków i postępowania się nimi. Jest to niewątpliwie charakterystyczna dla człowieka cecha, choć nikt nigdy nie widział noworodka, który miałby umiejętność postępowania się językiem.

Jak już powiedziałem, przyjemność i szczęście nie są dla człowieka celem samym w sobie, lecz dąży on raczej ku temu, co może być ich przyczyną. Jest to najbardziej widoczne na przykładzie nieszczęścia. Wyobraźmy sobie człowieka pogrążonego w żałobie po śmierci ukochanej osoby, któremu ktoś proponuje tabletki uspokajające mające przynieść mu ulgę w depresji. Możemy być pewni, że – pomijając przypadki neurotycznego eskapizmu – człowiek taki nie zechce uśmierzyć swojego bólu, twierdząc, iż to i tak niczego nie zmieni, nie przywróci bowiem życia ukochanej osobie. Innymi słowy, powód, dla którego człowiek ów przeżywa nieszczęście, pozostanie nie-

³⁶ „Powiedziałbym – pisał Edward M. Bassis – że *wola sensu* w takim samym stopniu motywuje młodsze, jak i starsze pokolenia. Problem polega na tym, że o istnieniu tejże *woli sensu* możemy wnioskować dopiero w momencie, gdy dziecko, osiągnąwszy odpowiedni wiek, posiadzie taką umiejętność posługiwania się językiem, aby dostarczyć nam dowodów na poparcie naszych wniosków. Jednakże najbardziej przekonujące wydają mi się dowody, których na istnienie *woli sensu* u młodych dostarcza nam fenomenologia. Od dnia swoich narodzin człowiek ma do czynienia ze światem, który nieustannie dostarcza mu możliwości odkrywania nowych cudów, przeżywania i pogłębiania nowych relacji, wybierania nowych kierunków działania. Powodem, dla którego dziecko tak chętnie szuka nowych doświadczeń, eksperymentuje ze sobą i swoim otoczeniem, jest stale kreatywne, pomysłowe i w rezultacie rozwija swój ludzki potencjał, jest nic innego, jak właśnie *wola sensu*. Poobserwujcie przez pewien czas roczne dziecko, a następnie spróbujcie wytłumaczyć celowość jego zachowań i jego *joie de vivre* w kategoriach zaspokajania potrzeb i redukcji popędów, nie mając przy tym poczucia, że umniejszacie jego człowieczeństwo”. Tekst niepublikowany.

zmieniony. I o ile nie jest neurotykiem, będzie się on koncentrował na przyczynie swego przygnębienia, zamiast na pozbyciu się depresji. Człowiek myślący realistycznie wie, że zamykanie oczu na jakieś wydarzenie nie sprawi, że ono zniknie. Sądzę zatem, że naukowiec powinien wykazać się co najmniej równie realistycznym podejściem jak przeciętny człowiek i zgłębiać ludzkie zachowania w kontekście ich referentów intencjonalnych.

O empiryczne potwierdzenie koncepcji woli sensu za dbali Crumbaugh i Maholick³⁷, stwierdzając, iż „tendencja odnotowana na podstawie danych obserwacyjnych i eksperymentalnych potwierdza istnienie zakładanego przez Frankla hipotetycznego popędu człowieka”. W tym miejscu należałoby postawić sobie pytanie, czy uzasadnione jest mówienie o woli sensu w kategoriach „popędu człowieka”. Nie wydaje mi się, aby tak było. Gdybyśmy bowiem widzieli w woli sensu jedynie jeszcze jeden rodzaj popędu, człowiek musiałby ponownie stać się istotą dbającą przede wszystkim o utrzymanie swojej wewnętrznej równowagi. Spełnienie sensu byłoby wówczas dla niego sposobem na zaspokojenie popędu sensu, a co za tym idzie, na przywrócenie wewnętrznej równowagi. Człowiek wypełniałby zatem sens nie ze względu na sens jako taki, lecz ze względu na siebie samego.

Lecz nawet pomijając zasadę homeostazy, traktowanie podstawowej potrzeby człowieka w kategoriach zwykłego popędu skutkowałoby niepełnym obrazem rzeczywistego stanu rzeczy. Obiektywna obserwacja procesów, jakie zachodzą w człowieku w chwili, gdy ten kieruje się ku jakiemuś

³⁷ James C. Crumbaugh i Leonard T. Maholick, *The Case for Frankl's „Will to Meaning”* [w:] „Journal of Existential Psychiatry” nr 4 (1963), s. 43.

sensowi, jest w stanie jednoznacznie wykazać fundamentalną różnicę pomiędzy uleganiem popędowi a dążeniem ku czemuś. Doświadczenie życiowe uczy nas, że człowiek bywa popychany przez swoje popędy, ale pociągany przez sens, z tego zaś wynika, iż wyłączenie do niego należy decyzja, czy zechce ów sens wypełnić, czy nie. Tak oto wypełnianie sensu jest nieodmiennie związane z procesem podejmowania decyzji.

Mówiąc zatem o woli sensu, pragnę zdecydowanie wykłuzć mylną interpretację tej koncepcji w postaci popędu do sensu – i w żadnym razie nie chodzi tu o woluntarystyczną tendencyjność w kwestii wyboru terminologii. Rollo May³⁸ twierdził co prawda, iż „podejście egzystencjalne przywraca utracone znaczenie ludzkiej woli i decyzjom” i dodawał, że w związku z tym, iż „psychoterapeuci egzystencjalni traktują kwestię woli i decyzji jako kluczowe w procesie terapii”, „kamień odrzucony przez budujących stał się kamieniem węgielnym”. Ja jednak dodałbym w tym miejscu, że należy się bardzo wystrzegać powrotu do gloryfikowania potęgi ludzkiej woli czy promowania woluntaryzmu. Wola nie istnieje „na zawołanie”, nie można jej ani rozkazywać, ani przewodzić. Człowiek nie dysponuje wolą woli. Chcąc zatem otrzymać wolę sensu, należy najpierw objaśnić, czym jest sens.

Charlotte Bühler³⁹ uważa, że „funkcjonowanie zdrowego organizmu zależy od naprężeniennego rozładowywania

i podtrzymywania napięć”. Sądzę, że tego rodzaju ontogenetycznej alteracji odpowiada alteracja filogenetyczna. W historii ludzkości również można zauważyć powtarzające się naprężeniennne okresy wzrastających i słabnących napięć. Epoka Freuda była bez wątpienia epoką napięć z uwagi na masowo występującą represję seksualną. Obecnie zaś żyjemy w epoce sprzyjającej rozładowywaniu napięcia, zwłaszcza seksualnego. Ze względu na swój purytanizm mieszkańcy krajów anglosaskich szczególnie ucierpieli z powodu zbyt długo trwającego okresu masowej represji seksualnej. Jak już zauważyłem w pierwszym rozdziale, przyszłoga wyświadczona im w tym względzie przez Freuda spotkała się z ich strony z dozą wdzięcznością, która może tłumaczyć irracjonalny opór, na jaki napotykała w tych właśnie krajach nowe metody psychiatryczne wykraczające poza tradycyjną psychoanalizę.

Współczesne czasy oszczędzają nam napięć. Jest to przede wszystkim związane z poczuciem braku sensu, naszym przeze mnie egzystencjalną pustką lub frustracją woli sensu.

W artykule redakcyjnym gazety Uniwersytetu Stanu Georgia Becky Lee stawia następujące pytanie: „Na ile ważny jest dla dzisiejszego młodego pokolenia Freud czy Adler? Dzięki «pigułce» uwolniliśmy się od konsekwencji seksualnego spełnienia i żadna medyczna potrzeba nie jest współcześnie ani tłumiona, ani frustrowana. Dysponujemy też realną władzą – wystarczy spojrzeć na zainteresowanie polityków ludźmi poniżej dwudziestego piątego roku życia czy chińską Czerwoną Gwardię. Z drugiej strony, jak zauważa Frankl, żyjemy dzisiaj w egzystencjalnej pustce,

³⁸ Rollo May, *Will, Decision and Responsibility* [w:] „Review of Existential Psychology and Psychiatry”, nr 1 (1961), s. 249.

³⁹ Charlotte Bühler, *Basic Tendencies in Human Life: Theoretical and Clinical Consideration* [w:] „Sein und Sinn”, (red.) R. Wisser, Tübingen 1960.

przejawiającej się głównie stanem permanentnego znużenia. Nuda – to brzmi znajomo? Ilu z waszych znajomych uskarża się na nudę, mając przecież wszystko w zasięgu ręki, włącznie z seksem Freuda i władzą Adlera? Człowiek zaczyna się zastanawiać, dlaczego tak się dzieje, i wygląda na to, że Frankl znalazł właściwą odpowiedź⁴⁰.

Frankl nie zna niestety właściwej odpowiedzi. Zresztą zadaniem logoterapii nie jest poszukiwanie odpowiedzi – ona ma być katalizatorem. Jej rolę doskonale zdefiniował pewien młody Amerykanin, który napisał do mnie z Wietnamu: „Jak dotąd nie znalazłem jeszcze odpowiedzi na pytania, jakie zrodziła we mnie pańska filozofia, ale zmobilizował mnie pan, abym po raz kolejny pokusił się o autoanalizę”.

W jakim stopniu edukacja zwiększa naszą egzystencjalną pustkę i służy niwelowaniu napięć? Edukacja, która wciąż opiera się na teorii homeostazy, kieruje się zasadą, zgodnie z którą należy stawiać młodym ludziom jak najmniej wymagania. To prawda, że młodzieży nie powinno się obciążać zbyt wygórowanymi wymaganiami, nie wolno jednak zapominać, że dziś, w epoce dostatku, większość ludzi cierpi raczej na brak wymagań niż na ich nadmiar. Społeczeństwo zamożne jest społeczeństwem niewymagającym, to zaś skutkuje brakiem napięć.

Jednakże ludzie pozbawieni napięć, sami je generują, w naturalny bądź nienaturalny sposób. Jeśli chodzi o ten pierwszy, wydaje mi się, że tym, co daje ludziom okazję do przeżywania napięć, jest sport; uprawiając go, świadomie stawiamy sobie wymagania – te same, których oszczędzamy nam niewymagające społeczeństwo. Co więcej, w sporcie

dostrzegam wręcz coś na kształt ascezy. Nieuzasadnione wydaje mi się zatem ubolewanie niemieckiego socjologa Arnolda Gehlena⁴⁰, który twierdził, że współcześnie nie istnieje żaden świecki odpowiednik średniowiecznej cnoty ascezy.

Co się zaś tyczy nienaturalnego sposobu generowania napięć, szczególnie przez młodych ludzi, przytoczę w tym miejscu przykład subkultur młodzieżowych, nazywających się bitnikami i chuliganami, którzy prowokują policję, jak to ma miejsce w Wiedniu, albo biorą udział w niebezpiecznych rywalizacjach, z czym można się spotkać na amerykańskim Wschodnim Wybrzeżu. Należy przy tym zaznaczyć, że zawężam swoją teorię do osób uzależnionych. Ci, którzy zażywają LSD, robią to dokładnie w takim samym celu: żeby przeżyć „odlot” czy „haj”. Podobną sytuację mamy w Anglii, gdzie młodzi i rockersi nawzajem się zwalczają. W Oslo z wandalizmem skutecznie walczyli byli wandyści: co wieczór tuzin ochotników w wieku od czternastu do osiemnastu lat strzeże basenu we Frogner Park i zapobiega niszczeniu siedzeń w tramwajach. Ponad połowa chłopców to byli chuligani. „Równie ekscytujące – czytamy w odpowiednim raporcie – jest teraz dla nich stać po stronie prawa jak dawniej je łamać”. Ujmując to inaczej: młodzież ta potrzebowała dreszczyku emocji i napięcia – tego samego napięcia, którego oszczędziło im społeczeństwo.

Instytucje edukacyjne unikają stawiania młodym ludziom wyzwań. Ideały i wyższe wartości są odrzucane. Europejskich uderza zwłaszcza jedna cecha amerykańskiej kultury – mam tu na myśli obsesję na tle unikania postaw

⁴⁰ Arnold Gehlen, *Anthropologische Forschung*, Rowohlt, Hamburg 1961.

autorytarnych i wskazywania innym drogi. Jej początków można się doszukać w purytanizmie, który był moralnym i etycznym autorytaryzmem oraz totalitaryzmem. Nie-wykluczone, że amerykańska obsesja niekonfrontowania młodych ludzi z ideałami i wyższymi wartościami jest właśnie reakcją na ten stan rzeczy.

Ów obsesyjny zbiorowy lęk przed tym, aby nie narzucono nam sensu i celu, zaowocował niestety nadwrażliwością na ideały i wyższe wartości. Decyzja, aby całkowicie ich się pozbyc, to nic innego, jak wylanie dziecka z kąpielą. Tymczasem dziekan katedry psychiatrii, neurologii i nauk behawioralnych Akademii Medycznej Uniwersytetu w Oklahomie, L.J. West⁴¹, wygłosił ostatnio następujące oświadczenie: „Naszą młodzież stać na idealizm, ponieważ należy do pierwszego pokolenia społeczeństwa opływającego w dostatki. Nie stać jej wszakże na materializm – zarówno dialektyczny, jak i kapitalistyczny – ponieważ należy do pierwszego pokolenia, któremu może być dane oglądać koniec świata. Nasi młodzi i dziewczęta są wystarczająco wykształceni, aby wiedzieć, że jedynie ideał ludzkiego braterstwa może ocalić ich świat oraz ich samych”. Podobno tak jest. Pozwólcie, że przytoczę jeszcze fragment sprawozdania austriackiego związku zawodowego po przeprowadzeniu badania opinii publicznej. Okazało się, że na półtora tysiąca młodych respondentów, 87 procent było zdania, iż warto mieć w życiu jakieś ideały. Nawet na masową skalę „nasze przetrwanie utkane jest z ideałów”, aby zacytować dla odmiany nie

⁴¹ Louis Jolyon West, *Psychiatry, Brainwashing, and the American Character* [w:] „American Journal of Psychiatry” nr 120 (1964), s. 842.

psychologa głębi, ale „psychologa wysokości”, amerykańskiego astronautę Johna H. Glenn⁴².

W przeciwnieństwie do tego, co głosi teoria homeostazy, napięcie nie jest czymś, czego należy bezwarunkowo uniknąć, tak jak nie powinno się bezwarunkowo gloryfikować spokoju umysłu czy spokoju ducha. Pewien stopień napięcia, jaki wyzwala w nas na przykład chęć wypełnienia określonego sensu, jest człowiekowi absolutnie niezbędny i stanowi warunek zdrowia psychicznego. Tym, czego potrzebujemy przede wszystkim, jest napięcie wynikające z ukierunkowania. Freud⁴³ stwierdził kiedyś, że „ludzie są silni dopóty, dopóki bronią ważkiej idei”. Jego teza została zweryfikowana w japońskich i północnokoreańskich obozach jenieckich (odpowiednio Nardini⁴⁴ i Lifton⁴⁵), jak i w nazistowskich obozach koncentracyjnych. Nawet w normalnych warunkach silne ukierunkowanie na sens służy poprawie zdrowia i przedłużeniu życia – o ile nie jest wręcz czynnikiem pozwalającym to życie zachować – wpływając nie tylko na fizyczne, ale i psychiczne zdrowie człowieka (Kotchen)⁴⁶.

Pozwolę sobie odnieść się w tym miejscu do pewnego zdarzenia, jakie miało miejsce przed rokiem na kampusie Uniwersytetu Kalifornijskiego w Berkeley. Wraz z początkiem studenckich protestów spadła tam liczba

⁴² John H. Glenn, „The Detroit News”, 20 lutego 1963.

⁴³ Sigmund Freud, *Gesammelte Werke*, T. 10, s. 113.

⁴⁴ J.E. Nardini, *Survival Factors in American Prisoners of War* [w:] „American Journal of Psychiatry” nr 109 (1952), s. 244.

⁴⁵ Robert J. Lifton, *Home by Ship: Reaction Patterns of American Prisoners of War Repatriated from North Korea* [w:] „American Journal of Psychiatry” nr 110 (1954), s. 732.

⁴⁶ Theodore A. Kotchen, *Existential Mental Health: An Empirical Approach* [w:] „Journal of Individual Psychology” nr 16 (1960), s. 174.

pacjentów zgłaszających się na oddział psychiatryczny uniwersyteckiego szpitala. Liczba ta wzrosła znowu gwałtownie, kiedy pikieta dobiegła końca; jak widać przez kilka miesięcy studenci odnajdywali sens, walcząc o prawo swobody wypowiedzi.

A skoro już mowa o swobodzie, przypomina mi się, jak przed laty wykladałem na jednym z uniwersytetów w USA. Pewien słynny amerykański zwolennik Freuda, komentując wówczas moje wystąpienie, powiedział, że niedawno wrócił z Moskwy, gdzie odnotował niższą w porównaniu ze Stanami Zjednoczonymi częstotliwość występowania przypadków nerwicy. Dodał, iż wytłumaczeniem takiego stanu rzeczy może być fakt, że przed mieszkańcami krajów komunistycznych często stawia się zadania do wypełnienia.

– Przemawia to na korzyść pańskiej teorii – zakończył – zgodnie z którą ukierunkowanie na sens i zorientowanie na konkretne zadanie są istotne z punktu widzenia zdrowia psychicznego.

Rok później kilku polskich psychiatrów poprosiło mnie o wygłoszenie wykładu na temat logoterapii. Zacytowałem w nim owego amerykańskiego psychoanalityka.

– Jesteście mniej neurotyczni niż Amerykanie – ozna-miłem im – ponieważ macie więcej zadań do wypełnienia. – Oni zaś uśmiechnęli się zadowoleni. – Nie zapominajcie jednak – dodałem – że Amerykanom udało się zachować również swobodę wyboru konkretnego zadania, swobodę, której, jak sądzę, wy jesteście często pozbawieni. – Wtedy przestali się uśmiechać.

Jakże wspaniale byłoby połączyć ze sobą Wschód i Zachód, łącząc konkretne zadania ze swobodą ich wyboru. Wolność

mogłaby wówczas w pełni rozkwitnąć. W rzeczywistości jest to jednak twierdzenie negatywne, wymagające pozytywnego dopełnienia⁴⁷. Tym pozytywnym dopełnieniem jest odpowiedzialność. W przypadku odpowiedzialności mówimy o dwóch referentach intencjonalnych; odnosimy się bowiem zarówno do sensu, za którego wypełnienie jesteście odpowiedzialni, jak i do istoty, przed którą odpowiadamy. Nie może być zatem mowy o zdrowej demokracji, jeśli jest ona rozumiana jako wolność bez odpowiedzialności.

Istnieje ryzyko, że wolność może się przerodzić w zwykłą arbitralność, o ile nie będzie przeżywana w kategoriach odpowiedzialności. Lubię powtarzać, że Statui Wolności na Wschodnim Wybrzeżu powinna towarzyszyć Statua Odpowiedzialności na Wybrzeżu Zachodnim.

⁴⁷ To samo dotyczy wielu też leżących u podstaw zorganizowanych protestów. W większości przypadków protest staje się tak naprawdę antytestem; walczymy przeciwko czemuś, zamiast zaproponować jakąś pozytywną alternatywę, o którą warto byłoby walczyć.

Czym jest sens?

W poprzednim rozdziale starałem się udowodnić, że ludzka egzystencja kuleje, o ile nie przyświeca jej „ważka idea”, żeby przywołać Freuda, czy też niezachwiane ideały. Jak powiedział kiedyś Albert Einstein, „człowiek, który uważa swe życie za pozbawione sensu, jest nie tylko zwyczajnie nieszczęśliwy, ale i niezdolny do życia”.

Niemniej egzystencja człowieka ma charakter nie tylko intencjonalny, ale również transcendentny. Samotranscendencja stanowi istotę egzystencji. Być człowiekiem to znaczy być skierowanym na coś innego poza sobą. Cytując Rudolfa Allersa⁴⁸, przez tę „inność” należy rozumieć także „inność” intencjonalnego referentu, na który wskazuje zachowanie człowieka. W ten sposób tworzy się „sfera trans-subiektywna”, żeby znów przywołać Allersa⁴⁹. Ostatnimi czasy modne stało się jednak krytykowanie trans-subiektywizmu. Egzystencjalizm zaczął kłaść nacisk na subiektywizm bycia człowiekiem. W istocie jest to błędna interpretacja egzystencjalizmu; autorzy, którzy twierdzą, iż udało im się przezwyciężyć dychotomię między obiektem a podmiotem, nie są świadomi tego, co potwierdziłaby

⁴⁸ Rudolf Allers, *The Meaning of Heidegger* [w:] „The New Scholasticism” nr 26 (1962), s. 445.

⁴⁹ Rudolf Allers, *Ontoanalysis: A New Trend in Psychiatry* [w:] „Proceedings of the American Catholic Philosophical Association” (1961), s. 78.

prawdziwie fenomenologiczna analiza, a mianowicie, że nie istnieje coś takiego, jak procesy poznawcze poza biegącym polem napięć pomiędzy podmiotem poznającym a obiektem świadomości. Autorzy ci zwykli mówić o „byciu w świecie”, tymczasem aby właściwie zrozumieć ów termin, należy przyjąć, że bycie człowiekiem oznacza przede wszystkim bycie zaangażowanym i uwikłanym w pewną sytuację oraz konfrontację ze światem, którego obiektywności i autentyczności w żaden sposób nie umniejsza subiektywność owego „bycia”, które istnieje „w świecie”.

Podtrzymywanie „inności” – albo obiektywności – obiektu równa się podtrzymywaniu napięcia istniejącego pomiędzy obiektem a podmiotem. Jest to takie samo napięcie, jak to, które obserwujemy pomiędzy „jestem” a „powinieniem”⁵⁰, między rzeczywistością a ideałem, byciem a sensem. Aby owo napięcie istniało, sens nie może pokrywać się z byciem. Można nawet powiedzieć, że sensem sensu jest ustalanie tempa bycia.

Chcąc dać przykład owej konieczności, lubię odwoływać się do pewnej biblijnej historii: gdy lud Izraela wyszedł z Egiptu, sam Bóg podążał przodem pod postacią obłoku; tylko w taki sposób mógł prowadzić swój lud wybrany. Wyobraźmy sobie jednak, co by się stało, gdyby Boża obecność, symbolizowana przez obłok, obrała sobie miejsce pośród ludu Izraela, zamiast go prowadzić; obłok przesłoniłby sobą wszystko inne i lud wybrany zboczyłby z właściwej drogi.

⁵⁰ Viktor E. Frankl, *Psychotherapy and Existentialism: Selected Papers on Logotherapy*, Washington Square Press, Nowy Jork 1967.

Powyższy przykład wyraźnie ukazuje ryzyko drzemące w „fuzji faktów i wartości”, zachodzącej podczas „doświadczeń szczytowych i samoaktualizacji”⁵¹, jako że w doświadczeniach szczytowych „jestem” i „powinieniem” zlewają się ze sobą⁵². Tymczasem bycie człowiekiem oznacza istnienie w obliczu sensu, jaki należy wypełnić, i wartości, jakie należy zrealizować. Oznacza życie w biegunowym polu napięć pomiędzy rzeczywistością a ideałami, które mają być zmaterializowane. Człowiek żyje ideałami i wartościami, a jego egzystencja nie może być autentyczna, o ile nie przeżywa się jej w kategoriach samotranscendencji.

Wrodzonej i naturalnej ludzkiej potrzebie posiadania w życiu sensu i wartości zagraża dominujący subiektywizm i relatywizm, podkopujące idealizm i entuzjazm człowieka.

Pozwolę sobie przytoczyć w tym miejscu przykład zaczerpnięty z praktyki pewnego amerykańskiego psychologa: „Charles (...) zwykł «wpadać w gniew», jak to określił, za każdym razem, gdy otrzymywał rachunek za profesjonalną usługę, na przykład od dentysty lub lekarza. Regulował go wówczas częściowo lub wcale (...). Osobiście mam całkiem odmienny stosunek do swoich wierzytelności i przykładam ogromną wagę do tego, aby regulować wszystkie swoje rachunki w terminie. Jednak w tej sytuacji nie omawiałem własnych przekonań, lecz skupiałem się

⁵¹ Abraham H. Maslow, *Eupsychian Management: A Journal*, R. Irwin, Homewood Illinois 1965.

⁵² Abraham H. Maslow, *Lessons from the Peak-Experiences* [w:] „Journal of Humanistic Psychology” nr 2 (1962), s. 9.

na psychodynamice zachowania pacjenta, ponieważ (...) moja własna kompulsywna potrzeba terminowego regulowania rachunków wynika z neurotycznej osobowości (...). W żadnym wypadku nie pozwoliłbym sobie na podjęcie świadomej próby sterowania pacjentem czy nakłaniania go do zaakceptowania moich wartości, gdyż są to w moim przekonaniu wartości (...) relatywne (...) nie zaś (...) absolutne"⁵³.

Sądzę, iż regulowanie rachunków może mieć sens zarówno bez względu na to, czy ktoś to lubi, jak i niezależnie od podświadomego sensu, jaki możemy tej czynności nadawać. Gordon W. Allport słusznie kiedyś zauważył: „Freud specjalizował się w tych mechanizmach motywacyjnych, których prawdziwości nie możemy z góry zakładać”⁵⁴. To, że takie mechanizmy istnieją, w żaden sposób nie zmienia faktu, iż generalnie zakładamy, że są prawdziwe. Gdybyśmy temu za przeczli, jakież nieświadomione i ukryte motywy mogłyby się kryć za takim zaprzeczeniem?

Przyjrzyjmy się opublikowanej przez doktora Juliusa Heuschera recenzji⁵⁵ dwóch tomów, które pewien znawca psychoanalizy Freuda poświęcił Goethemu. „Na tysiącu pięciuset trzydziestu ośmiu stronach” – czytamy w owej publikacji – autor „kreśli portret geniusza o cechach osobowości maniakalno-depresyjnej, dotkniętego epilepsją paranoją o skłonnościach homoseksualnych i kazirodznych, wykazującego upodobanie do voyeuryzmu,

ekshibicjonizmu i fetyszyzmu narcystycznego impotentna, opętanego nerwicą natręctw histeryka, megalomana, itd. (...) Zdaje się niemal całkowicie skupiać na dynamice instynktów stanowiących podłoże (...) jego twórczości artystycznej. Pragnie przekonać nas, że [dorobek Goethego] to nic innego, jak rezultat jego genitalnych fiksacji. Celem [jego] zmagania nie jest dążenie do ideału piękna czy wyższych wartości, lecz pokonanie krepującej przypadłości, jaką jest przedwczesny wytrysk (...). Dzieło to po raz kolejny dowodzi – konkluduje autor recenzji – iż zasadnicze stanowisko [psychoanalizy] nie uległo zmianie”.

W tej sytuacji łatwo zrozumieć Williama Irwina Thompsona, który postawił następujące pytanie: „Skoro najlepiej wykształceni przedstawiciele naszej kultury z uporem doszukują się w geniuszach ukrytych cech zboczzeń i trwają w przekonaniu, że wyższe wartości to zwodnicza fikcja wyznawana przez ogół społeczeństwa, ale nie przez wszystkichujących naukowców, dlaczego w takim razie miałyby nas niepokoić typowy dla naszej kultury brak szacunku dla wartości, zatrącanie się społeczeństw w konsumpcji i przestępczości oraz uleganie niemoralnym postawom?”⁵⁶.

Nic dziwnego, że ów stan rzeczy zbiera swoje żniwo. Lawrence John Hatterer⁵⁷ zauważył niedawno, że „wielu artystów opuszcza gabinet psychiatry rozwścieczonych diagnozą, zgodnie z którą ich twórczość pisarska wynika

⁵³ James S. Simkin [w:] Charlotte Bühler, *Values in Psychotherapy*, Free Press of Glencoe, Nowy Jork 1962.

⁵⁴ Gordon W. Allport, *Personality and Social Encounter*, Beacon Press, Boston 1960.

⁵⁵ Julius Heuscher, recenzja książki [w:] „Journal of Existentialism” nr 5 (1964), s. 229.

⁵⁶ William Irwin Thompson, *Anthropology and the Study of Values* [w:] „Main Currents in Modern Thought” nr 19 (1962), s. 37.

⁵⁷ Lawrence John Hatterer, *Work Identity: A New Psychotherapeutic Dimension* doroczny zjazd Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, cyt. za „Psychiatric Spectator” R. 2, nr 7 (1965), s. 12.

z zadawnionego żalu albo sadomasochizmu, aktorska z ekshibicjonizmu, taneczna z pragnienia seksualnego uwodzenia publiczności, a malarska z utajonej potrzeby, aby swobodnymi małżonkami pędzla odreagować traumy związane z wydalaniem”.

Jakaż mądrością i przezornością wykazał się Freud, stwierdzając, że czasami cygaro jest jedynie cygarem i niczym innym. A może był to jedynie przejaw działania mechanizmu obronnego, sposób zrationalizowania własnego nałogu palenia cygar? Wówczas byłby to *regressus ad infantiam*⁵⁸. Nie podzielimy však „wiary Freuda w istnienie znaku równości pomiędzy determinacją a motywacją”, aby przywołać Masłowa⁵⁹, który stawia Freudowi zarzut „błędnej motywacji”, jakby nie istniały inne czynniki determinujące ludzkie zachowanie”.

Wedle jednej z definicji sens i wartości to nic innego, jak reakcja upozorowana oraz mechanizm obronny. Jeśli o mnie chodzi, nie byłbym gotów żyć dla swoich reakcji upozorowanych, a tym bardziej umierać za mechanizmy obronne.

Czy jednak są to zjawiska tak względne i subiektywne, za jakie się je powszechnie uważa? W pewnym sensie tak, lecz w innym, niż zakładają to relatywizm i subiektywizm. Sens jest względny w tym znaczeniu, iż odnosi się do konkretnej osoby będącej w konkretnej sytuacji. Można wręcz powiedzieć, że sens zmienia się, po pierwsze, w zależności

⁵⁸ (z łac.) cofanie się w nieskończoność [przyp. tłum.].

⁵⁹ Abraham M. Maslow, *Motivation and Personality*, Harper & Brothers, Nowy Jork 1954, s. 294.

od osoby, a po drugie, z dnia na dzień, czy wręcz z godziny na godzinę.

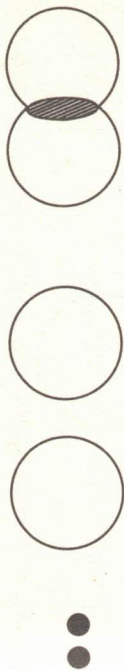
Z pewnością wolalbym mówić o niepowtarzalnej, a nie względnej naturze sensu. Niepowtarzalne są wszakże nie tylko konkretne sytuacje, ale całe nasze życie będące ciągiem niepowtarzalnych sytuacji. A zatem człowiek również jest istotą niepowtarzalną zarówno z punktu widzenia swojej natury, jak i egzystencji. W ostatecznym rozrachunku nikogo z nas nie da się zastąpić, właśnie z uwagi na niepowtarzalną naturę człowieka. Życie ludzkie również jest niepowtarzalne w tym sensie, że nie można przeżyć go po raz drugi – tym razem z uwagi na wyjątkowość egzystencji człowieka. Prędzej czy później nasze życie w sposób nieodwołalny dobiega końca, kładąc kres niepowtarzalnym możliwościom wypełniania życiowych sensów.

Nikt nie wyraził tego dobitniej niż wielki żydowski mędrzec Hillel, żyjący przed dwoma tysiącami lat. Powiedział on: „Jeśli ja tego nie uczynię, to ktoż to uczyni? A jeśli nie uczynię tego teraz, to kiedy? Jeśli jednak uczynię to wyłącznie przez wzgląd na samego siebie, kim wówczas będę?”. Jeśli ja tego nie uczynię... Słowa te mówią wprost o tym, że jestem kimś jedynym w swoim rodzaju. Jeśli nie uczynię tego teraz... To z kolei odnosi się do niepowtarzalności momentu, w którym mam okazję wypełnić konkretny sens. Jeśli jednak uczynię to wyłącznie przez wzgląd na samego siebie... W tym fragmencie chodzi ni mniej, ni więcej tylko o samotranscendentną naturę ludzkiej egzystencji. Pytanie: „Kim będę, jeśli uczynię to wyłącznie przez wzgląd na samego siebie?” wymaga odpowiedzi: „Z pewnością nie będę prawdziwie człowiekiem”. Cechą charakterystyczną

egzystencji człowieka jest bowiem zdolność do wychodzenia poza siebie i sięgania ku czemuś innemu niż my sami. Aby sparafrazować świętego Augustyna, serce człowieka nie zazna spokoju, dopóki nie znajdzie on i nie wypełni sensu oraz celu swojego życia. Jak przekonamy się w kolejnym rozdziale, stwierdzenie to można w dużym stopniu odnieść do teorii i terapii pewnego typu nerwic, które nazwałem nerwicami noogennymi.

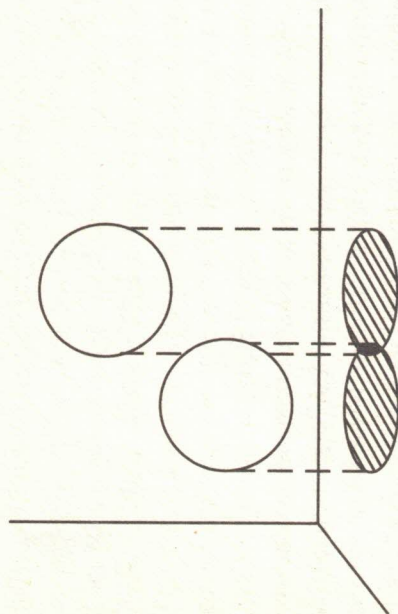
Wróćmy jednak do niepowtarzalności sensu. Z powyższych rozważań wynika, że nie istnieje coś takiego jak uniwersalny sens życia, lecz jedynie wyjątkowe w swojej naturze sensy przypisane konkretnym sytuacjom. Nie wolno jednak zapominać, że bywają sytuacje podobne, a co za tym idzie, również ich sens bywa wspólny dla poszczególnych jednostek w skali społeczeństw, a nawet całej historii. Zamiast do konkretnych, niepowtarzalnych sytuacji sensy te odnoszą się do kondycji człowieka. Są one tym, co rozumiemy przez pojęcie wartości. Można by więc w tym miejscu zdefiniować wartości jako uniwersalia sensu objawiające się w pewnych typowych sytuacjach, z jakimi musi się zmierzyć dana społeczność lub wręcz cała ludzkość.

Posiadanie wartości ułatwia człowiekowi poszukiwanie sensu z tego względu, że przynajmniej w niektórych sytuacjach zdjęty zostaje z niego ciężar podejmowania decyzji. Zarazem musi jednak płacić za to ułatwienie, ponieważ w przeciwnieństwie do komfortowego przypadku, gdy konkretnej sytuacji odpowiada konkretny sens, może się zdarzyć, że dwie wartości będą z sobą kolidowały. Ludzka psychika odbiera to wówczas jako konflikt wartości, odgrywający znaczącą rolę w tworzeniu się nerwic noogennych.



rys. 5

Wyobraźmy sobie, że kropki to niepowtarzalne sensy, a wartości to okręgi. Wyraźnie widać, że podczas gdy dwie wartości mogą na siebie nachodzić, to samo nie może mieć miejsca w przypadku niepowtarzalnych sensów (rys. 5). Należy jednak zadać sobie pytanie, czy dwie wartości rzeczywiście mogą ze sobą kolidować, to znaczy, czy – ujmując rzecz inaczej – nasza analogia dwuwymiarowych okręgów jest prawdziwa. Czy nie lepiej byłoby przedstawić wartości jako trójwymiarowe kule? Dwie trójwymiarowe kule rzutowane z górnej trójwymiarowej płaszczyzny na dolną płaszczyznę dwuwymiarową mogą z powodzeniem utworzyć dwa nachodzące na siebie dwuwymiarowe okręgi, chociaż same kule wcale się ze sobą nie stykają (rys. 6). Wrażenie kolidowania ze sobą dwóch wartości wynika z tego, że ignoruje się cały jeden wymiar. Czymże jest ten wymiar? To nic innego jak hierarchiczny porządek wartości. Według Maksa Schelera samo wartościowanie implikuje, że preferujemy tę czy inną wartość. W sposób ostateczny wynika to z jego dogłębnej analizy procesów wartościowania. Ranga wartości odbierana jest jednocześnie z samą wartością; innymi słowy, doświadczenie pewnej wartości obejmuje jednocześnie świadomość jej wyższości nad inną wartością. Nie ma zatem miejsca na konflikt wartości.



RYS. 6

Doświadczenie hierarchicznego porządku wartości nie zwalnia jednak człowieka z podejmowania decyzji. Kierują nami popędy, ale my możemy kierować się wartościami. Człowiek zawsze ma możliwość przyjęcia bądź odrzucenia wartości, z jaką ma do czynienia w danej sytuacji. Dotyczy to również hierarchii wartości, ustalonej przez standardy moralne i etyczne. Ona też jest poddawana próbie, próbie ludzkiego sumienia – o ile oczywiście nie postanowimy działać wbrew głosowi sumienia i nie będziemy go w sobie zagłuszać.

Teraz, gdy uporaliśmy się już z problemem względności sensu, zastanówmy się, na ile może on być subiektywny. Czyż można zaprzeczyć, że koniec końców sens bywa kwestią interpretacji? I czy interpretacja nie implikuje zawsze jakiejś decyzji? Czy nie zdarzają się sytuacje dopuszczające mnóstwo interpretacji, w których wybór tej właściwej

zależy od samego człowieka? Doświadczenie uczy mnie, że tak właśnie jest⁶⁰.

Na krótko przed tym, jak Stany Zjednoczone przystąpiły do drugiej wojny światowej, ambasada amerykańska w Wiedniu poinformowała mnie, że mogę zgłosić się po odbiór wizy imigracyjnej. W tamtym czasie mieszkiałem w Wiedniu z rodzicami, którzy byli już w podeszłym wieku. Oboje oczekiwali, że odbiorę wizę, a następnie jak najszybciej opuścić kraj. W ostatniej chwili zacząłem się jednak wahać, zadając sobie pytanie, czy naprawdę powinienem i czy w ogóle mogę tak postąpić. Dotarło do mnie bowiem, co czeka moich rodziców. W sytuacji, w jakiej się znajdowaliśmy, można się było spodziewać, że w ciągu kilku tygodni zostaną wywiezieni do obozu koncentracyjnego, który należałoby nazwać raczej obozem zagłady. Czy mogłem zostawić ich samych w Wiedniu, wiedząc, jaki los ich tu czeka? Do tamtej pory chroniło ich moje stanowisko szefa oddziału neurologii żydowskiego szpitala, jednak po moim wyjeździe sytuacja diametralnie by się zmieniła. Rozważając, jak powinienem postąpić, czułem, że znalazłem się w położeniu, w którym człowiek może już liczyć tylko na tak zwany znak niebios. Po powrocie do domu znalazłem na stole kawałek marmuru. Zapytałem ojca, skąd się tam wziął, on zaś odpowiedział:

– Wiesz, Viktorze, znalazłem go dzisiaj rano w miejscu, gdzie stała synagoga (spalona przez narodowych socjalistów).

– Dlaczego wzięłeś go ze sobą? – zaciekałem się.

⁶⁰ Viktor E. Frankl, *Luncheon Address to the Third Annual Meeting of the Academy of Religion and Mental Health* [w:] „Journal of Existential Psychiatry” nr 4 (1963), s. 27.

- Ponieważ stanowi fragment jednej z dwóch tablic z dziesięcioma przykazaniami – odparł i pokazał mi wrytą w kamieniu złożoną literę hebrajskiego alfabetu. – Powiem więcej – ciągnął – jeśli tak cię to interesuje. Otóż ta hebrajska litera symbolizuje jedno z dziesięciu przykazań.

Oczywiście natychmiast zapytałem które. Odpowiedź brzmiała:

- Czci ojca swego i matkę twoją, abyś długo żył na ziemi. W tej samej chwili postanowiłem, że pozostanę w kraju z rodzicami i nie skorzystam z proponowanej mi wizy.

Można oczywiście stwierdzić, że był to zwykły test projekcyjny – w głębi ducha musiałem już dawno podjąć decyzję, której projekcją stał się kawałek marmuru. Gdybym jednak dostrzegł w nim wyłączenie węgla wapnia, wówczas byłby to również wynik testu projekcyjnego, dałbym bowiem wyraz swojemu poczuciu bezsensu albo wewnętrznej pustki czy próżni, którą nazywam pustką egzystencjalną.

A zatem pozornie sens jest tylko czymś, co za naszą sprawą podlega projekcji na otaczające nas rzeczy, które same w sobie są zupełnie neutralne. W świetle tej neutralności rzeczywistość może wydać się ekranem, na którym pojawiają się projekcje naszego życzeniowego myślenia, albo czymś w rodzaju płamy Rorschacha. Jednak gdyby faktycznie tak było, sens byłby niczym więcej, jak tylko zwykłym środkiem wyrażania samego siebie, a zatem czymś z gruntu subiektywnym⁶¹.

⁶¹ por. Kai Nielsen, *Linguistic Philosophy and Beliefs* [w:] „Journal of Existentialism” nr 6 (1966), s. 421; twierdzi on, że „sens życia nie jest czymś, co musi zostać odkryte (...) ale dowolnym znaczeniem, jakie mu nadaje- →

Tymczasem jedną subiektywną kwestią jest perspektywa, z jakiej postrzegamy rzeczywistość, która w najmniejszym stopniu nie wpływa na obiektywność samej rzeczywistości. Podczas seminarium, w którym uczestniczyli studenci Harvardu, przedstawiłem im sformułowane na przedce wyjaśnienie tego zjawiska: „Wyjrzyjcie przez okna tej auli na kaplicę harwardzką. Każdy z was zobaczy ją inaczej, z innej perspektywy, w zależności od miejsca, gdzie akurat siedzi. Gdyby ktoś twierdził, że widzi kaplicę dokładnie tak samo, jak jego sąsiad, byłbym zmuszony uznać, że jeden z nich cierpi na halucynację. Powiedźcie mi jednak, czy różnica w sposobie postrzegania kaplicy wpływa w jakiś sposób na jej obiektywną rzeczywistość. Z pewnością nie”.

Nasze procesy poznawcze nie mają natury kalejdoskopu. Zaglądając do kalejdoskopu, zobaczmy tylko to, co się w nim znajduje. Ale już patrząc przez teleskop zobaczmy to, co znajduje się poza teleskopem. Patrząc zaś na świat lub na coś, co się w tym świecie znajduje, widzimy więcej niż tylko samą perspektywę. To, co jest *widziane przez* albo z określonej perspektywy, jakkolwiek subiektywna by ona była, stanowi obiektywną rzeczywistość. Tak się zresztą składa, że „widzieć przez” to dosłowne tłumaczenie łacińskiego słowa *perspectum*.

Nie widzę zatem przeszkód, aby określenie „obiektywny” zastąpić ostrożniejszym „trans-subiektywny” w rozumieniu chociażby Allersa⁶². Nie ma to żadnej różnicy, podobnie jak

my”, opierając się na podobnym twierdzeniu zaczerpniętym z: A.J. Ayer, *Deistic Fallacies* [w:] „Polemic” nr 1 (1946), s. 19.

⁶² Rudolf Allers, *Ontoanalysis: A New Trend in Psychiatry* [w:] „Proceedings of the American Catholic Philosophical Association” (1961) s. 7.

to, czy mówimy o rzeczach, czy o sensach – i jedno, i drugie są „trans-subiektywne”. Tak naprawdę koncepcja „trans-subiektywności” obecna była z założenia wszędzie tam, gdzie wspominaliśmy o samotranscendencji. Człowiek wykracza poza siebie ku sensom, które są czymś innym niż on sam, czymś więcej niż tylko zwykłym wyrażaniem „ja” i jego projekcją. Sens można odkryć, ale nie można go wymyślić.

Powyższa teza stoi w sprzeczności z twierdzeniem Jeana-Paula Sartre’a, który uważał, że to człowiek tworzy i wymyśla ideały oraz wartości. Albo, aby przytoczyć jego własne słowa, to człowiek tworzy własną istotę. Przywoździ mi to na myśl sztuczkę fakira, który udaje, że wyrzuca do góry linę. Ta rzekomo zawisa w powietrzu, do niczego nieprzywiązana. Następnie, aby zadziwić widzów, fakir każe wspinać się po niej małemu chłopcu. W podobny sposób Sartre usiłuje nas przekonać, że człowiek dokonuje „projekcji” ideału w nicłość – a zatem wyrzutu liny w powietrze. Twierdzi jednocześnie, że jesteśmy w stanie wdrapać się po tej linie, to znaczy urzeczywistnić ideał i osiągnąć doskonałość. Tymczasem nie da się stworzyć dwubiegowego pola napięcia, którego człowiek tak bardzo potrzebuje z punktu widzenia zdrowia psychicznego i moralnego, o ile nie zostanie zachowany obiektywizm pola obiektywnego, a człowiek, który ma wypełnić dany sens, nie doświadczy trans-subiektywizmu owego sensu.

Potwierdzeniem tego, że człowiek rzeczywiście doświadcza owego trans-subiektywizmu, jest sposób, w jaki opisuje on to doświadczenie. O ile jego zdolność pojmowania własnych przeżyć nie jest zachwiana przez uprzedzenia czy wpojone mu wzorce interpretacyjne, nie wspominając już

o indoktrynacji, będzie on opisywał sens jako coś, co można raczej odnaleźć, niż dać. Gdyby podjąć próbę opisania takiego doświadczenia w sposób obiektywny i empiryczny za pomocą analizy fenomenologicznej, można by się przekonać, że rzeczywiście sens jest raczej odnajdywany niż dawany. A jeśli w ogóle bywa dawany, to – jak sądzę – nie w sposób arbitralny, lecz taki, w jaki udziela się odpowiedzi. Można powiedzieć, że na jedno pytanie przypada jedna poprawna odpowiedź. Tak samo każda sytuacja ma tylko jeden sens i jest on tym prawdziwym.

Podczas jednego z serii wykładów, jakie wygłosiłem w Stanach Zjednoczonych, słuchacze wypisywali drukowanymi literami na karteczkach kierowane do mnie pytania, a następnie przekazywali je teologowi, który oddawał je mnie. W pewnej chwili zasugerował on pominięcie jednej z karteczek, której treść uznał za „kompletną bzdurę”.

– Ktoś chciałby się dowiedzieć – wyjaśnił – jak definiowałby pan cyfrę sześćset w świetle pańskiej teorii egzystencji.

Zerknąłem na pytanie i dostrzegłem w nim całkiem inny sens: „Jak zdefiniowałby pan BOGA w świetle swojej teorii egzystencji?”. Wypisane drukowanymi literami po angielsku słowo „BÓG” („GOD”) i cyfra „600” wyglądały bardzo podobnie. Czyż nie był to swoisty test projekcyjny? Ostatecznie to teolog zobaczył na kartce cyfrę „600”, a neurolog odczytał słowo „BÓG”⁶³. Powyższe pytanie

⁶³ W późniejszym czasie wykorzystalem tę historię w pracy z amerykańskimi studentami na Uniwersytecie Wiedeńskim; może trudno w to uwierzyć, ale oglądając na slajdzie reprodukcję tamtej kartki, dziewiciu studentów odczytało na niej cyfrę „600”, kolejnych dziewięciu słowo „BÓG”, a czterech wahało się pomiędzy tymi dwiema interpretacjami.

luki na różne sposoby. Jedną z możliwości – czternaście – odpowiada sytuacji, pasuje do luki, jest tym, czego właśnie w tym miejscu wymaga system pod względem strukturalnym, aby mógł funkcjonować jako całość. Stanowi zasadne uzupełnienie. Inne możliwości, na przykład piętnaście, nie pasują do systemu. Nie są właściwe. Mamy tu do czynienia z wymogami konkretnej sytuacji, jej „zapotrzebowaniem”. Tego rodzaju „wymóg” stanowi wartość obiektywną⁶⁶.

Jak już powiedziałem, sens nie może być arbitralnie nadawany, lecz musi być w sposób odpowiedzialny odnaleziony. Warto może dodać, że musi być także sumienne poszukiwany. Tak się bowiem składa, że w swoim poszukiwaniu sensu człowiek kieruje się sumieniem. Można je zdefiniować jako intuicyjną umiejętność odnajdywania sensu konkretnych okoliczności życiowych. Ponieważ ustaliliśmy już, że sens ten jest niepowtarzalny, nie podlega on żadnemu ogólnemu prawu i jedynie za pomocą intuicyjnej umiejętności, jaką jest sumienie, można uchwycić sens rzeczywistości.

Sumienie ma charakter nie tylko intuicyjny, ale i kreatywny; co pewien czas każe bowiem człowiekowi postąpić wbrew temu, co narzuca mu społeczność, w jakiej żyje, na przykład jego plemię. Wyobraźmy sobie, że jest to plemię kanibali – z natury kreatywne sumienie jednostki może dojść do wniosku, że w danych okolicznościach większy sens ma ocalenie życia wrogowi niż zabicie go. Tym samym sumienie może przyczynić się do wybuchu rewolucji

⁶⁶ M. Wertheimer, *Some Problems in the Theory of Ethics* [w:] „Documents of Gestalt Psychology” (red.) M. Henle, University of California Press, Berkeley 1961.

można było wszakże przeczytać tylko w jeden właściwy sposób. I tylko ten jeden sposób był właściwy z punktu widzenia zadającego pytanie osoby. Tym samym dochodzimy do tego, czym tak naprawdę jest sens. *Sens to implikowane znaczenie*. Kiedy ktoś zadaje nam pytanie, ma na myśli konkretny sens; podobnie okoliczności życiowe mogą wymagać od nas właściwej odpowiedzi na stawiane nam pytania. I nie można wówczas powiedzieć: „Mam rację czy błędę, ale to moja odpowiedź”, tak jak Amerykanie mówią: „Ma rację czy błędzi, ale to moja ojczyzna”⁶⁴. Trzeba się autentycznie postarać i odnaleźć prawdziwy sens stawianego nam pytania.

Człowiek dysponuje rzecz jasną pełną swobodą, kiedy przychodzi do udzielania odpowiedzi na stawiane mu przez życie pytania. Nie wolno jednak mylić tej swobody z arbitralnością, ale odczytywać ją w kategoriach odpowiedzialności. Odpowiedzialność człowieka polega na tym, aby udzielić właściwej odpowiedzi na dane pytanie i odczytać prawdziwy sens danej sytuacji. Pamiętamy przy tym, że sens jest czymś, co znajdujemy, a nie dajemy, odkrywamy, a nie wymyślamy. Crumbaugh i Maholic⁶⁵ zwracają uwagę na to, że odnajdywanie sensu w konkretnej sytuacji ma coś wspólnego z teorią percepcji psychologii postaci. Ich założenie podtrzymuje inicjator teorii Gestalt, Max Wertheimer: „Sytuacja, w której siedem plus siedem równa się... to przykład systemu z luką. Możliwe jest wypełnienie tej

⁶⁴ Toast wznieiony przez amerykańskiego admirała S. Decaturą w 1816 roku [przyp. tłum.].

⁶⁵ James C. Crumbaugh i Leonard T. Maholic, *The Case for Frank's „Will to Meaning”* [w:] „Journal of Existential Psychiatry” nr 4 (1963), s. 43.

w tym sensie, że to, co było początkowo niepowtarzalnym sensem, może stać się uniwersalną wartością: „Nie zabijaj”. W ten sposób niepowtarzalny sens dnia dzisiejszego staje się uniwersalną wartością dnia jutrzejszego. Tak rodzą się religie i ewoluują wartości.

Sumienie ma też zdolność odkrywania niepowtarzalnych sensów, które przeczą powszechnie przyjętym wartościom. Kolejne przekazanie po tym, które właśnie zacytowałem, brzmi: „Nie cudzołóż”. W tym miejscu chciałbym przytoczyć historię pewnego człowieka, który wraz ze swoją młodą żoną trafił do obozu zagłady w Auschwitz. Już po wyzwoleniu dowiedziałem się, że kiedy rozdzielano ich w dniu przyjazdu, poczuł nagle, że musi jej coś powiedzieć i zaczął ją błagać, aby przeżyła – „za wszelką cenę – rozumiesz? Za każdą cenę...”. Żona zrozumiała, co miał na myśli: była prawdziwą pięknością i mogło się zdarzyć, że w najbliższym czasie trafi jej się szansa ocalenia życia, o ile zgodzi się zostać prostytutką obsługującą esesmanów. Na wypadek takiej sytuacji mąż pragnął dać jej jak gdyby z góry swoje rozgrzeszenie. W ostatniej chwili sumienie kazało mu zwolnić ją z przekazania: „Nie cudzołóż”. W tej zaiste wyjątkowej sytuacji niepowtarzalny sens miało odstępianie od uniwersalnej wartości, jaką jest wierność małżeńska, i złamanie jednego z przykazań. W istocie był to jedyny sposób, aby nie złać zarazem innego przykazania: „Nie zabijaj”. Odmawiając żonie swojego rozgrzeszenia, człowiek ów stałby się bowiem współwinny jej śmierci.

Żyjemy obecnie w czasach upadku i zaniku tradycji. Tam, gdzie dawniej tworzone nowe wartości poprzez odnajdywanie niepowtarzalnych sensów, dzieje się coś dokładnie

odwrotnego – ubywa uniwersalnych wartości. Z tego powodu coraz więcej osób zaczyna mieć poczucie pustki i bezsensu, doświadczając – jak ją tu nazywam – egzystencjalnej pustki. Jednak nawet w przypadku zaniku wszystkich uniwersalnych wartości życie nie straciłoby sensu, ponieważ zanik tradycji nie ma wpływu na niepowtarzalne sensy. Nie ulega wątpliwości, że chcąc odnaleźć sens w epoce pozbawionej wszelkich wartości, człowiek musi mieć umiejętność zwaną tutaj przez nas sumieniem. A zatem wydaje się zrozumiałe, że w czasach, w jakich obecnie żyjemy, w epoce egzystencjalnej pustki, podstawowym zadaniem systemu edukacji powinno być doskonalenie tej właśnie umiejętności, która pozwala człowiekowi odnajdywać niepowtarzalny sens, a nie ograniczanie się do zwykłego przekazywania wiedzy i tradycji. W dzisiejszych czasach nie stać nas na kontynuowanie tradycyjnego modelu edukacyjnego; młodzi ludzie muszą się uczyć podejmowania niezależnych i autentycznych decyzji. W czasach, gdy przykazania dekalogu utraciły w oczach wielu swą niepodważalną wartość, każdego dnia musimy przestrzegać dziesięciu tysięcy przykazań wynikających z dziesiątków tysięcy niepowtarzalnych sytuacji, które składają się na nasze życie i w odniesieniu *do nich* mamy obowiązek polegać na własnym sumieniu. Żywe i czułe sumienie to dla człowieka także jedyny ratunek przed skutkami egzystencjalnej pustki, a mianowicie konformizmem i totalitaryzmem (zob. s. 111).

Pod wieloma względami żyjemy obecnie w czasach dostatku. Środki masowego przekazu bombardują nas różnorodnymi bodźcami; chcąc się przed nimi bronić, musimy je niejako przepuszczać przez filtr. Stajemy przed

niezliczonymi szansami i jesteśmy zmuszeni nieustannie dokonywać wyboru. Krótko mówiąc, musimy podejmować decyzje dotyczące tego, co jest, a co nie jest nam niezbędne.

Żyjemy też w epoce „pigulki”. Medycyna oferuje nam niespotykane dotąd możliwości i o ile nie chcemy ulec i dać się porwać swobodzie seksualnej, musimy ograniczyć swoje wybory. To z kolei zasada się na odpowiedzialności, to znaczy na podejmowaniu decyzji pod dyktando sumienia.

Prawdziwe sumienie nie ma nic wspólnego z tym, co nazywałym superegoistyczną pseudomoralnością. Nie można mu także przekleić etykiety procesu warunkującego. Sumienie to fenomen typowo ludzki. Trzeba jednak dodać, że jest to zarazem „tylko” ludzki fenomen. Podlega bowiem ludzkiej naturze i jest nacechowany ludzkimi ograniczeniami. Oznacza to, że człowiek nie tylko kieruje się sumieniem w swoim poszukiwaniu sensu, ale czasami bywa też przez nie zwodzony. O ile nie jest perfekcjonistą, zaakceptuje wszakże tę omyślność swojego sumienia.

To prawda, że człowiek jest istotą wolną i odpowiedzialną. Ale jego wolność ma swoje granice. Wolność człowieka nie równa się jego wszechmocy, tak jak jego wiedza nie jest wszechwiedzą. To samo dotyczy poznania i sumienia; nigdy nie mamy pewności, czy sens, jakiemu jesteśmy oddani, jest prawdziwy. Nawet na łożu śmierci człowiek nie może mieć takiej pewności. „*Ignoramus et ignorabimus*” – nie znamy i nie poznamy, jak powiedział Emil du Bois-Reymond, choć w całkiem innym kontekście problemu psychofizycznego.

Człowiek, będąc świadomym możliwości popełnienia błędu, musi jednak bezwarunkowo słuchać swego sumienia; w przeciwnym razie zaprzeczałby swemu człowieczeństwu.

Ująłbym to w ten sposób: *możliwość popełnienia błędu nie zwalnia nas z konieczności podjęcia próby*. Jak mówi Gordon W. Allport, „możemy być jednocześnie niepewni i całkowicie przekonani”⁶⁷.

Zakładając, że nasze sumienie może się mylić, dopuszczamy możliwość, iż sumienie innego człowieka może mieć rację. Nakłada to na człowieka obowiązki pokory i skromności. Jeżeli mam szukać sensu, muszę być pewien, że on istnieje. Jeśli jednak nie mogę mieć pewności, iż go odnajdę, muszę wykazać się tolerancją. Nie chodzi tu oczywiście w żadnym wypadku o postawę obojętną. Bycie tolerantym nie oznacza, że podzielam czyjeś przekonania, a jedynie to, że przyznaję tej osobie prawo do postępowania w zgodzie z własnym sumieniem.

Wynika z tego, że psychoterapeuta nie może narzucać pacjentowi własnych wartości. Pacjent musi się wstrząchać w głos swojego sumienia. Często zadaje mi się pytanie, czy tego rodzaju neutralność byłaby dopuszczalna również w przypadku kogoś takiego jak Hitler. Zawsze odpowiadam twierdząco, jestem bowiem przekonany, że Hitler nigdy nie stałby się tym, kim był, gdyby nie zagłuszył w sobie głosu sumienia.

Jest rzeczą oczywistą, że w sytuacjach kryzysowych psychoterapeuta nie musi za wszelką cenę zachowywać postawy neutralnej. Na przykład w obliczu groźby samobójstwa interwencja jest całkowicie uzasadniona, ponieważ tylko błędne sumienie może kazać człowiekowi witać się na własne życie. Na podobnym założeniu

⁶⁷ Gordon W. Allport, *Psychological Models for Guidance* [w:] „Harvard Educational Review” nr 32 (1962), s. 373.

opieram swoje przekonanie, iż tylko błędzące sumienie może popchnąć człowieka do zabójstwa lub – jak w przypadku Hitlera – do ludobójstwa. Jednak nawet gdybyśmy pominęli to założenie, już sama przysięga Hipokratesa musiałaby skłonić lekarza, aby ten uniemożliwił pacjentowi samobójstwo. Jeśli chodzi o mnie, mając do czynienia z niedoszłym samobójcą, za każdym razem z radością brałem na siebie odpowiedzialność bezpośrednio interwencji, wynikającej z afirmującego życia *Weltanschauung* (światopoglądu).

Z zasady jednak psychoterapeuta nie powinien narzucać pacjentowi swojego *Weltanschauung*. Logoterapeuta nie stanowi tutaj żadnego wyjątku. Żaden logoterapeuta nie twierdzi, że posiadał odpowiedzi na wszystkie pytania, i to nie logoterapeuta, ale wąż „rzekł do niewiasty: (...) tak jak Bóg będziecie znali dobro i zło”⁶⁸. Żaden logoterapeuta nigdy nie udawał, że wie, co stanowi wartość, a co nie, co ma sens, a co nie, co jest sensowne, a co nie.

Redlich i Freedman⁶⁹ odrzucają logoterapię jako próbę nadawania sensu życiu pacjenta. W rzeczywistości jest dokładnie na odwrót; po raz kolejny powtórzę, że sens musi być odnaleziony, nie dany – a już w szczególności nie przez lekarza⁷⁰.⁷¹ Pacjent musi go spontanicznie odnaleźć. Logoterapia nie polega na wystawianiu recept. Chociaż już

wielokrotnie wyjaśniałem tę kwestię, logoterapię nadal oskarża się, iż „nadaje [życiu pacjenta] poczucie sensu i celu”. Nikt jednak nie oskarża psychoanalizy Freuda, której przedmiotem jest życie seksualne pacjentów, o stręczenie im kobiet. Nikt też nie twierdzi, że skupiony na życiu społecznym pacjenta psycholog szkoły adleriańskiej zapewnia komukolwiek pracę. Dlaczego zatem logoterapii, która zajmuje się egzystencjalnymi aspiracjami i frustracjami człowieka, zarzuca się „nadawanie sensu”?

Tego rodzaju krytyka logoterapii wydaje się jeszcze mniej zrozumiała w świetle tego, że tak zwane *odnajdywanie sensu* dotyczy wyłącznie dziedziny nerwic noogennych, stanowiących zaledwie 20 procent przypadków leczonych w naszych klinikach i gabinetach. Problemy związane z sensem i konfliktem wartości praktycznie nie występują w technice intencji paradoksalnej, opracowanej w ramach logoterapii w celu leczenia nerwic psychogennych.

I to nie logoterapeuta, tylko psychoanalizyka uważa się za – ponownie przywołam w tym miejscu „International Journal of Psycho-Analysis” – „przede wszystkim moralistę”, w tym sensie, że „wpływa on na ludzi w kwestii ich postaw moralnych oraz etycznych”⁷². Jestem zdania, że moralistyczna dychotomia między egotyzmem a altruizmem jest już pojęciem przestarzałym. Wierzę, że egotysta może jedynie skorzystać, uwzględniając potrzeby innych, i odwrotnie: altruista – właśnie dla dobra innych – musi mieć

⁶⁸ Wszystkie tłumaczenia tekstów biblijnych pochodzą z Biblii Tysiąclecia (Wydawnictwo Pallotinum, Poznań 1965) [przyp. tłum.].

⁶⁹ F.C. Redlich i Daniel X. Freedman, *The Theory and Practice of Psychiatry*, Basic Books, Nowy Jork 1966.

⁷⁰ Viktor E. Frankl, *The Concept of Man in Logotherapy* [w:] „Journal of Existentialism” nr 6 (1965), s. 53.

⁷¹ Viktor E. Frankl, *Logotherapy and Existential Analysis – A Review* [w:] „American Journal of Psychotherapy” nr 20 (1966), s. 252.

⁷² F. Gordon Pleune, *All Dis-Ease Is Not Disease: A Consideration of Psycho-Analysis, Psychotherapy, and Psycho-Social Engineering* [w:] „International Journal of Psycho-Analysis” nr 46 (1965), s. 358, cyt. za „Digest of Neurology and Psychiatry” nr 34 (1966), s. 148.

zawsze na względnie swoje własne dobro. Jestem przekonany, że podejście moralistyczne ustąpi w końcu miejsca podejściu ontologicznemu, które będzie definiować dobro i zło w kategoriach tego, co ułatwia albo hamuje wypełnianie sensu, niezależnie od tego, czy jest to mój sens, czy sens kogoś innego.

Prawdą jest, że jako logoterapeuta jesteście przekonani, a kiedy zachodzi taka potrzeba, przekonujemy naszych pacjentów, że *istnieje* sens, który należy wypełnić. Nie udajemy jednak, że wiemy, *czym* ów sens jest. Czytelnik zauważy być może, że doszliśmy w tym momencie do trzeciego – obok wolnej woli oraz woli sensu – założenia logoterapii, a mianowicie: sensu życia. Inaczej rzecz ujmując, logoterapia zakłada, że istnieje coś takiego, jak sens życia – sens, którego człowiek przez całe swoje życie poszukuje – a także, że człowiek dysponuje pełną swobodą w kwestii wyboru tego, czy ów sens wypełni.

Na jakiej wszakże podstawie mamy prawo zakładać, że życie ma sens w każdych okolicznościach? Uzasadnienie, jakie ja znajduję, nie jest moralistyczne, ale empiryczne, w jak najszerszym tego słowa znaczeniu. Wystarczy zaobserwować, w jaki sposób zwykły „człowiek z ulicy” doświadcza sensów oraz wartości i przełożyć to na język nauki. Coś takiego pokrywa się dokładnie z zadaniem nauki zwanej fenomenologią. Tymczasem zadaniem logoterapii jest przełożyć to, czegośmy się w ten sposób dowiedzieli, na prosty, codzienny język, dzięki któremu pacjenci zrozumieją, jak odnaleźć sens w swoim własnym życiu. Nie należy przy tym zakładać, że tego rodzaju przedsięwzięcie opiera się na *stricte* filozoficznych dyskusjach

z pacjentem. Istnieją inne kanały, którymi można przekazać mu informację o bezwarunkowym sensie życia. Doskonale pamiętam, jak po otwartym wykładzie wygłoszonym na zaproszenie Uniwersytetu Nowoorsleańskiego podszedł do mnie pewien człowiek pragnący zwyczajnie uściśnąć mi dłoń i podziękować. Był to prawdziwy „człowiek z ulicy” – robotnik budowlany, który spędził jedenaście lat w więzieniu. Tym, co pozwoliło mu się nie załamać, był egzemplarz mojej książki *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, znaleziony przypadkiem w więziennej bibliotece. Jak zatem widać, logoterapia nie jest kwestią czysto intelektualną.

Logoterapeuta nie jest ani moralistą, ani intelektualistą. Jego praca opiera się na empirycznej, to jest fenomenologicznej analizie, zaś fenomenologiczna analiza procesów wartościujących obserwowanych u zwykłego „człowieka z ulicy” wyraźnie dowodzi, że sens życia można odnaleźć poprzez twórczą pracę lub działanie, doświadczenie dobroci, prawdy oraz piękna, poprzez bezpośredni kontakt z przyrodą lub kulturą, a także nie mniej ważne zbliżenie z innym człowiekiem, którego wyjątkowości możemy doświadczyć poprzez miłość. Jednakże najpełniej przeżywają ów sens ci, którzy – pozbawieni możliwości odnalezienia sensu w działaniu, pracy czy miłości – przyjmują postawę pozwalającą im wznieść się ponad swoje położenie i przekroczyć samego siebie. Liczy się właśnie ta postawa, dzięki której trudności obracają się w sukces, triumf i heroizm.

Chcąc w tym kontekście mówić o wartościach, moglibyśmy wyróżnić ich trzy podstawowe grupy. Sklasyfikowałem

je według następujących kategorii: wartości związane z kreacją, doświadczeniem oraz postawą człowieka. Ich kolejność jest odzwierciedleniem trzech podstawowych dróg prowadzących człowieka do odnalezienia w swoim życiu sensu. Pierwszą z nich jest to, co *sam daje* światu poprzez swoje kreatywne działanie; drugą to, co *czerpie* ze świata poprzez swoje doświadczenia i spotkania z innymi ludźmi; trzecia zaś droga to *postawa, jaką człowiek przyjmuje* w konkretnym życiowym położeniu, wobec losu, którego nie jest w stanie zmienić. Z tego powodu życie nigdy nie traci sensu, ponieważ nawet ten, którego pozbawiono wartości wynikających z kreacji i doświadczeń, wciąż ma do wypełnienia sens niezmiennie obecny w tym, co dobre – w godnym cierpieniu.

Aby to lepiej zilustrować, pozwolę sobie przytoczyć słowa rabina Earla A. Grollmana, który odebrał kiedyś telefon od kobiety umierającej na nieuleczalną chorobę.

– Jak mogę stawić czoła myśli o nieuchronnej śmierci? – zapytała go.

Rabin tak to opisuje: „Odbiliśmy wiele rozmów przy różnych okazjach, podczas których jako rabin mówiłem jej o zakorzenionej w naszej wierze koncepcji nieśmiertelności. Po namyśle wspomniałem jej również o głoszonej przez doktora Frankla koncepcji wartości wypływającej z określonej postawy. Podczas gdy moje teologiczne argumenty nie zrobiły na niej większego wrażenia, koncepcja wartości godnego cierpienia wzbudziła jej zainteresowanie, które jeszcze wzrosło, kiedy powiedziałem jej, że autor to psychiatra więziony przez kilka lat w niemieckim obozie koncentracyjnym. Jego historia i stworzona przez niego

teoria przemówiły do wyobraźni mojej rozmówczynie, ponieważ jako były więzień obozu w praktyce poznał, czym naprawdę jest cierpienie. Kobieta ta postanowiła wówczas, że skoro nie może uniknąć nieuchronnego cierpienia, zmieni swoje nastawienie do choroby. W oczach bliskich, których serca przeszywał ból, stała się uosobieniem siły. Z początku jej postawa była zwykłą brawurą, ale z czasem przekształciła się w świadome działanie. Zwierzyła mi się później, mówiąc:

– Być może moja nieśmiertelność zależy właśnie od tego, jak stawiam czoło swojemu położeniu. I chociaż ból bywa nieznosny, udało mi się osiągnąć wewnętrzny spokój i zadowolenie z życia, jakiego nigdy wcześniej nie zaznałam.

Kobieta owa umarła w godności i po dziś dzień nasza wspólnota wspomina jej niezłomną odwagę⁷³.

Nie chciałbym rozwódzić się w tym miejscu nad związkami pomiędzy logoterapią a teologią⁷³. Ten temat zostanie szerzej omówiony w ostatnim rozdziale. Powiem tylko tyle, że koncepcja wartości wypływającej z postawy człowieka jest w zasadzie możliwa do obrony niezależnie od tego, czy połączymy ją z religijną filozofią życia. Koncepcja ta nie wynika bowiem ze wskazań moralnych czy etycznych, ale z empirycznego i opartego na faktach opisu zjawisk zachodzących w człowieku wówczas, gdy ten dokonuje wartościowania własnego bądź cudzego postępowania. Logoterapia przedstawia wartości jako fakty, a nie osądza

⁷³ Orlo Strunk, *Religious Maturity and Viktor E. Frankl* [w:] *Mature Religion*, Abingdon Press, Nowy Jork 1965; Earl A. Grollman, *Viktor E. Frankl: A Bridge Between Psychiatry and Religion* [w:] „Conservative Judaism” nr 19 (1964), s. 19; D. Swan Haworth, *Viktor Frankl* [w:] „Judaism” nr 14 (1965) s. 351.

fakty jako wartości. W rzeczy samej jest niezaprzeczalnym faktem, że zwykły człowiek wyżej ceni tych, którzy dźwigają swój krzyż z „niezłomną odwagą” (aby zacytować rabina Grollmana), niż tych, którzy po prostu odnoszą sukcesy, nawet wielkie sukcesy – biznesmenów robiących fortuny czy playboyów podbijających kolejne serca.

Muszę w tym miejscu podkreślić, że mówiąc o stawianiu czoła przeciwnościom losu, mam na myśli wyłącznie „los, którego nie można odmienić”. W przypadku uleczalnej choroby, na przykład niezłośliwego raka, akceptowanie cierpienia nie ma żadnego sensu. Byłby to raczej pewien rodzaj masochizmu, a nie heroizmu. Pozwolę sobie zilustrować to nieco mniej abstrakcyjnym przykładem. Natknąłem się kiedyś na reklamę postępującą się następującym stwierdzeniem, którego angielskie tłumaczenie zawdzięczam mojemu przyjacielowi, Josephowi B. Fabry:

Zima idzie i śnieg pada

Miś do snu w czas się uklada.

Nie cierp misiu pcheł w milczeniu,

Rosenstein pomoże w twoim utrapieniu!

W swojej recenzji⁷⁴ niemieckiego wydania mojej książki *Homo patiens*⁷⁵, Richard Trautmann słusznie mówi o „cierpieniu jako czymś, co należy wszelkimi sposobami

mi i za wszelką cenę eliminować”. Jednak nawet on, będąc przecież lekarzem, musi zdawać sobie sprawę, że czasami człowiekowi przychodzi zmierzyć się z nieuchronnym cierpieniem, jest bowiem istotą, która prędzej czy później musi umrzeć, a zanim umrze – pomimo stałego postępu nauki tak wychwalanego przez progresywnizm i scjentyzm – musi cierpieć. Zamykanie oczu na te egzystencjalne „fakty życia” równa się umacnianiu eskapistycznych skłonności naszych neurotycznych pacjentów. Unikanie cierpienia o tyle, o ile się da, jest jak najbardziej pożądane, ale co począć z cierpieniem, którego nie da się uniknąć? Logoterapia uczy, że bólu należy unikać tak długo, jak to możliwe. Jednak w momencie, gdy nie można już dłużej odsuwać od siebie cierpienia, nie tylko trzeba je zaakceptować, ale i zarazem można je przekształcić w określony sens, w swój osobisty triumf. Ośmielałem się wątpić, czy taka postawa rzeczywiście wskazuje na „regresywną skłonność do autodestrukcyjnej uległości”, jak twierdzi Richard Trautmann.

W pewnym sensie koncepcja wartości wynikającej z określonej postawy człowieka nie sprowadza się jedynie do odnajdywania sensu w cierpieniu. Stanowi ono bowiem tylko jeden z aspektów czegoś, co nazwałbym „tragiczną trójką” ludzkiej egzystencji. Składają się na nią: ból, wina i śmierć. Nie ma człowieka, który w jakimś momencie swojego życia nie poniosłby porażki, nie cierpiął i nie musiał umrzeć.

Uważny czytelnik zauważył być może, że wspominałem tu już o trzeciej z kolei „trójcy”. Na pierwszą składały się wolna wola, wola sensu oraz sens życia, który tworzy drugą trójkę: wartości związane z kreacją, doświadczeniem

⁷⁴ Richard Trautmann, recenzja książki [w:] „American Journal of Psychotherapy” nr 5 (1952), s. 821.

⁷⁵ Viktor E. Frankl, *Homo patiens*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1984.

i postawą człowieka. Natomiast w tej ostatniej grupie możemy wyróżnić składowe trzeciej trójcy: nacechowane sensem postawy wobec bólu, winy i śmierci.

Niech nas jednak nie zwiedzie użyty w tym kontekście termin „tragiczna” trójca; błędem byłoby zakładać, że logoterapia jest równie pesymistyczna, jak to się przypisuje egzystencjalizmowi. Przeciwnie, logoterapia podchodzi do życia w sposób optymistyczny, ucząc nas, że nie ma takiego tragicznego czy negatywnego aspektu życia, którego poprzez zajęcie określonej postawy nie dałoby się przekuć w pozytywne osiągnięcie.

Jest jednak różnica pomiędzy postawami, jakie zajmujemy odpowiednio wobec bólu i winy. W przypadku tego pierwszego człowiek rzeczywistość musi stawić czoło własnemu losowi, w przeciwnym razie cierpienie nie miałoby sensu. Tymczasem w przypadku winy należy stawić czoło samemu sobie. Co więcej, losu nie można zmienić; w przeciwnym razie nie byłby tym, czym jest. Człowiek jednak może się zmienić w każdej chwili; w przeciwnym razie nie byłby człowiekiem. Na tym polega przywilej bycia człowiekiem, a nieodłącznym składnikiem ludzkiej egzystencji jest zdolność nieustannego kształtowania samego siebie. Innymi słowy, przywilejem człowieka jest czuć się winnym, a jego odpowiedzialnością tę winę pokonać. Jak napisał mi w liście redaktor „San Quentin News”, „możliwe jest, aby człowiek całkowicie się przeobrazić” (zob. s. 103).

Nikt nie dokonał głębszej analizy owego przeobrażenia niż Max Scheler w jednej ze swych książek⁷⁶, a konkretnie

⁷⁶ Max Scheler, *On the Eternal in Man*, Harper & Brothers, Nowy Jork 1960.

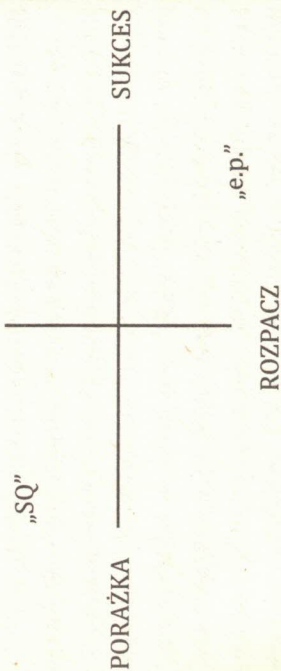
w rozdziale poświęconym „Żalowi i odrodzeniu”. Człowiek, jak zauważył, ma *prawo* być uznanym za winnego i ukaranym. Robiąc z niego ofiarę okoliczności i uwarunkowań, nie tylko przestajemy traktować go jak istotę ludzką, ale też *osłabiamy* w nim wolę przemiany.

Wróćmy jeszcze do trzeciego aspektu tragicznej trójcy ludzkiej egzystencji, to jest do kwestii przemijalności życia. Zwykle dostrzegamy jedynie ryzyko przemijania, ignorujemy zaś pełne spichlerze przeszłości. Tymczasem w przeszłości nic nie jest bezpowrotnie utracone, lecz wszystko zostaje nieodwołalnie zachowane i ocalone, jest tam przechowywane i chronione. Nikt ani nic nie może nas pozbawić tego, co ocalimy w przeszłości. Nie można cofnąć niczego, co się uczyniło, co czyni nas dodatkowo odpowiedzialnymi. W obliczu przejściowości człowieka staje się odpowiedzialny za właściwe wykorzystanie przemijających możliwości urzeczywistniania niezliczonych potencjałów oraz realizowanie wartości, czy to odnoszących się do kreacji, czy do doświadczenia, czy wreszcie do określonej postawy. Inaczej rzecz ujmując, człowiek jest odpowiedzialny za to, co robi, kogo kocha i jak cierpi. Realizując konkretną wartość i wypełniając konkretny sens, robi to w sposób nieodwołalny.

Powróćmy jeszcze na moment do przykładu zwykłego „człowieka z ulicy” i biznesmena. Pierwszy, wartościując dokonania drugiego, ocenia je „niżej” niż dokonania kogoś, kto potrafił zmienić swoje trudne położenie w sukces. Opisana w poprzednim rozdziale antropologia „dymensjonalna” pomoże nam teraz zrozumieć, co dokładnie należy rozumieć poprzez „wyżej” i „niżej”. Na co dzień zwykle żyjemy i poruszamy się w płaszczyźnie, której biegun dodatni stanowi

sukces, a ujemny porażka. Tak wygląda wymiar człowieka kompetentnego, inteligentnego zwierzęcia, *homo sapiens*. Tymczasem *homo patiens*, człowiek cierpiący, jest w stanie dzięki własnemu człowieczeństwu wznieść się ponad swoje cierpienie i stawić mu czoło; ktoś taki porusza się jak gdyby w płaszczyźnie prostopadłej do wyżej wymienionej, dla której biegunem dodatnim jest spełnienie, a ujemnym rozpacza. Istota ludzka dąży do sukcesu, ale, gdy zachodzi taka potrzeba, nie zdaje się na los, który *dopuszcza* albo *nie dopuszcza* możliwości jego osiągnięcia. Poprzez wybór określonej postawy jesteśmy w stanie odnaleźć i wypełnić sens nawet w najbardziej beznadziejnym położeniu. Można to zrozumieć wyłącznie dzięki naszemu dymensjonalnemu podejściu, przypisującemu wyższą płaszczyznę wartościom wynikającym z określonej postawy, a niższą wartościom związanym z kreacją i doświadczeniem. Te pierwsze są zatem najwyższymi wartościami, a sens cierpienia – rzecz jasna wyłącznie cierpienia nieuchronnego, którego nie można uniknąć – najgłębszym z możliwych sensów.

SPEŁNIENIE



rys. 7

Rolf H. von Eckartsberg prowadził na Harvardzie badania nad przystosowaniem życiowym absolwentów tej uczelni. Ich wyniki w sposób statystycznie wiarygodny dowodzą, że na stu badanych, którzy dwadzieścia lat wcześniej ukończyli studia, znaczny odsetek przeżywał kryzys emocjonalny. Ludzie ci mieli poczucie, że ich życie pozbawione jest sensu i celu, odnosząc zarazem ogromne sukcesy w życiu zawodowym – jako prawnicy, lekarze, chirurdzy czy analitycy – oraz prywatnym. Wszyscy oni tkwili w egzystencjalnej pustce. Na naszym wykresie umieścilibyśmy ich w punkcie oznaczonym „e.p.” – egzystencjalna pustka, poniżej „sukcesu”, a na prawo od „rozpaczy”. Zachodzi tu zjawisko *rozpaczy pomimo sukcesu*, które można zrozumieć jedynie w kontekście opisanych wyżej dwóch prostopadłych płaszczyzn.

Jednocześnie istnieje zjawisko, które można by nazwać *spełnieniem pomimo porażki*. Jest ono zlokalizowane w górnym lewym rogu naszego wykresu. Oznaczyłem je literami „SQ” oznaczającymi więzienie San Quentin, ponieważ właśnie tam poznałem człowieka będącego żywym dowodem na to, iż sens życia można odnaleźć dosłownie w ostatniej chwili, wydając ostatnie tchnienie, w obliczu śmierci.

Do więzienia stanu Kalifornia przyjechałem na spotkanie z redaktorem „San Quentin News”, który sam był tam osadzony. Po tym jak człowiek ów opublikował w swojej gazecie recenzję mojej książki, jego pedagog uznał, że byłoby dobrze, gdyby przeprowadził też ze mną wywiad. Nasza rozmowa była transmitowana do wszystkich cel w San Quentin, gdzie wysłuchały jej tysiące więźniów, włącznie z tymi oczekującymi na wyrok śmierci. Poproszono mnie,

abym zwrócił się w kilku słowach do jednego z nich – człowieka, który za cztery dni miał zostać stracony w komorze gazowej. Jakże się zmierzyc z takim wyzwaniem? Odwołać się do osobistych doświadczeń z czasów, gdy przebywałem w innym miejscu, gdzie ludziom groziła śmierć w komorze gazowej, wyraziłem przekonanie, że życie albo ma sens – a wówczas nie zależy on od tego, jak długo ono trwa – albo jest go pozbawione, wtedy zaś bezcelowe byłoby dążenie do jego przedłużenia. Następnie przytoczyłem opowiadanie Lwa Tołstoja zatytułowane *Śmierć Iwana Iljicza*. W ten sposób miałem nadzieję pokazać więźniom, że człowiek może wznieść się ponad siebie, pokonać swoje ograniczenia – także w ostatnim momencie – a co za tym idzie, niejako wstecznie nadać sens nawet zmarnowanemu życiu. Chociaż trudno w to uwierzyć, udało mi się im to przekazać. Jakiś czas później otrzymałem list od urzędnika z więzienia stanu Kalifornia informujący mnie, iż „relacja «San Quentin News» z wizyty doktora Frankla w zakładzie San Quentin zdobyła pierwszą nagrodę w ogólnokrajowym konkursie prasowym dla prasy więziennej sponsorowanym przez Uniwersytet Południowego Illinois. Artykuł wyróżnił no spośród reprezentatywnej grupy tekstów zgłoszonych przez ponad 150 amerykańskich zakładów karnych”. Pogratulowałem oczywiście listownie autorowi zwycięskiej publikacji; odpisał mi, że „zapis naszej rozmowy został udostępniony więźniom”, w następstwie czego „pojawiły się głosy krytyki w rodzaju: teoria teorii, ale prawdziwe życie wygląda zupełnie inaczej”. Człowiek ów zwierzył mi się, że planuje „napisać artykuł wstępny, który przedstawiałby obecne położenie więźniów; czerpiąc

z naszych własnych doświadczeń, zamierzam udowodnić, że pańska teoria sprawdza się w prawdziwym życiu. W tym celu posłużę się przykładem z naszego więzienia i opiszę przypadek mężczyzny, który podzwignął się z otchłani rozpaczy i beznadziei, zdołał nadać swojemu życiu całkiem nowy sens. Moi czytelnicy nie uwierzą zapewne, że w podobnych okolicznościach można ulec takiej przemianie i obrócić rozpacz w triumf. Mimo to próbuję ich przekonać, że jest to nie tyle możliwe, ile wręcz konieczne”.

Wyciągnijmy wnioski zarówno z sytuacji więźniów z San Quentin, jak i harwardzkich studentów. Osoby skazane na dożywocie lub oczekujące na śmierć w komorze gazowej mogą „triumfować”, podczas gdy badani przez profesora von Eckartsberga ludzie sukcesu mogą popaść w „rozpacz”. W świetle antropologii oraz ontologii dymensjonalnej rozpacz może iść w parze z sukcesem – tak jak wypełnianie sensu nie kłóci się ze śmiercią i cierpieniem.

Kiedy dokonamy rzutu wypełnionego sensu z jego płaszczyzny na płaszczyznę niższą, na przykład płaszczyznę biznesmena czy playboya, dla których *sukces* jest wszystkim – *sensu wypełnionego pomimo*, a nie *wynikającego* z cierpienia – wówczas zgodnie z drugim prawem antropologii oraz ontologii dymensjonalnej rezultat musi być niejednoznaczny i może być błędnie utożsamiany na przykład z „regresywną skłonnością do autodestrukcyjnej uległości”, aby przywołać słowa Richarda Trautmanna⁷⁷.

Swego czasu dwóch amerykańskich autorów badało psychologię więźniów obozów koncentracyjnych. W jaki sposób

⁷⁷ Richard Trautmann, recenzja książki [w:] „American Journal of Psychotherapy”, nr 5 (1952), s. 821.

interpretowali to wszystko, co musieli wycierpieć więźniowie? Jak odczytywali sens cierpienia, odzworowując je na płaszczyźnie analitycznego i dynamicznego psychologizmu? „Następował u nich [więźniów] – stwierdza jeden z badaczy – regres do postawy narcystycznej”. Ciekawi jesteście, jaki sens miało cierpienie poddawanych torturom więźniów? Posłuchajcie: „Zadawane im tortury podświadomie odbierały jako kastrację i broniły się przed nią poprzez postawy masochistyczne, sadyistyczne lub infantylne”. To jeszcze nie wszystko: „Ci, którzy ocaleli z nazistowskich obozów zagłady, tłumili w sobie wściekłość”. Zapytacie, przeciw komu była ona skierowana? „Tłumili w sobie wściekłość na swoich pomordowanych rodziców”. Przejawiali też „typowe dla ocalonych próby tłumienia agresji”. Przeciwnie komu skierowanej? „Przeciwnie swoim żyjącym dzieciom”.

Nawet jeśli przyjmemy, że użyty do badań materiał był reprezentatywny, jest całkiem oczywiste, że sensu cierpienia nie da się zrozumieć w kategoriach czysto analitycznych i dynamicznych interpretacji⁷⁸. Jürg Zutt, kierownik katedry psychiatrii uniwersytetu we Frankfurcie nad Menem, słusznie zauważył, że badania z zakresu psychologii prowadzone na ocalonych z nazistowskich przesładowań nie są wiarygodne, ponieważ ograniczają się do wyselekcjonowanej grupy badanych⁷⁹. Co więcej,

⁷⁸ „Podając próbę wyjaśnienia w kategoriach psychodynamiki zmian osobowości wynikających z ekspozycji na skrajny stres – twierdzi F. Hocking – podważamy wyjątkowy wkład Freuda w zrozumienie zachowań człowieka”. F. Hocking, *Extreme Environmental Stress and Its Significance for Psychopathology* [w:] „American Journal of Psychotherapy” nr 24 (1970), s. 4.

⁷⁹ Jürg Zutt, recenzja książki [w:] „Jahrbuch für Psychologie, Psychotherapie und medizinische Anthropologie” nr 13 (1965), s. 362.

w ramach diagnozowania konkretnego przypadku ko-rzysta się wyłącznie z tych materiałów, które pasują do modelu analitycznego i dynamicznego. Przykładem może być „przypadek” mojej książki *Człowiek w poszukiwaniu sensu*; jedyną rzeczą, jaka zwróciła uwagę jednego z recenzentów o analitycznej i dynamicznej orientacji, był fakt, iż w jego odczuciu więźniowie cofali się do fazy genitalnej rozwoju libido. Nic poza tym nie okazało się według niego warte wzmianki.

Podsumowując, oddajmy głos człowiekowi, który wie więcej niż teoretycy psychoanalizy, który jako chłopiec trafił do Auschwitz i jako chłopiec to miejsce opuścił – Yehudzie Baconowi, jednemu z wiodących izraelskich artystów, który w ten sposób opisuje swoje doświadczenia w pierwszych dniach po wyzwoleniu obozu: „Pamiętam, że jedną z pierwszych rzeczy, jakie zobaczyłem po zakończeniu wojny, był kondukt pogrzebowy. Widząc okazałą trumnę i towarzyszącą jej orkiestrę, wybuchnąłem śmiechem. «Czy oni powariowali, żeby robić tyle zamieszania z powodu jednego trupa?». Później, będąc w teatrze albo na koncercie, zdarzało mi się obliczać w myślach, jak długo trwałoby zagazowanie takiej liczby ludzi oraz ile sztuk odzieży, złotych zębów i worków włosów można by następnie zebrać”. Yehuda Bacon nadal cierpi. Jaki sens miało jego cierpienie? „Będąc chłopcem, myślałem: opowiem ludziom, co widziałem, w nadziei, że zmienią się na lepsze. Oni się jednak nie zmieniali; nie chcieli wręcz o niczym wiedzieć. Dopiero znacznie później pojąłem, na czym polega sens cierpienia. Cierpienie człowieka ma sens, jeżeli *on sam* zmienia się na lepsze”.

CZĘŚĆ DRUGA

Zastosowanie logoterapii

Egzystencjalna pustka: wyzwanie dla psychiatrii

Omówiwszy znaczenie sensu, możemy zająć się teraz problemem osób cierpiących z powodu poczucia bezsensu i życiowej pustki. Coraz więcej pacjentów uskarża się na coś, co nazywają „pustką wewnętrzną”, dlatego dla opisanie ich stanu przyjąłem określenie „egzystencjalnej pustki”. W przeciwieństwie do doświadczeń szczytowych, tak trafenie opisanych przez Masłowa, egzystencjalną pustkę można by zdefiniować jako „doświadczenie otchłani”.

Według mnie pustka egzystencjalna jest konsekwencją następujących faktów.

Po pierwsze, w przeciwieństwie do zwierzęcia, człowiek nie ulega w życiu instynktom w kwestii tego, jak *musi* postępować. Po drugie, w przeciwieństwie do poprzednich pokoleń, człowiek współczesny nie kieruje się już ogólnie przyjętymi konwencjami, tradycjami oraz wartościami w kwestii tego, jak *powinien* postępować. Często nie wie nawet, jak chciałby żyć; w rezultacie pragnie postępować tak jak inni, ewentualnie postępuje zgodnie z ich oczekiwaniami. Innymi słowy, pada odpowiednio ofiarą konformizmu albo totalitaryzmu, przy czym ten pierwszy jest symptomatyczny dla Zachodu, a drugi dla Wschodu.

Pustka egzystencjalna to zjawisko szybko się rozprzestrzeniające i nasilające. W dzisiejszych czasach nawet

freudyści przyznają – jak to miało chociażby miejsce podczas niedawnego zjazdu psychoanalitików w RFN – że coraz większa liczba pacjentów skarży się obecnie na brak zadowolenia z życia i poczucie bezcelowości swojej egzystencji. Co więcej, okazuje się, że taki stan rzeczy odpowiada za rosnący odsetek „niezakończonych terapii”, kiedy to psychoanaliza staje się dla pacjentów praktycznie treścią ich życia. Oczywiście psychoanaliticy ze szkoły Freuda nie posługują się logoterapeutycznym terminem egzystencjalnej pustki, ukutym przeze mnie przed ponad dekadą; nie uciekają się też do technik wypracowanych przez logoterapię, aby zmierzyć się z tym właśnie zjawiskiem. Przyznają jednak, że ono istnieje.

Egzystencjalna pustka nie tylko się nasila, ale jest coraz powszechniejszym problemem. Jak zauważył pewien czechosłowacki psychiatra w swoich artykułach poświęconych frustracji egzystencjalnej⁸⁰, daje się on odczuć również w krajach bloku komunistycznego.

W jaki zatem sposób możemy sobie radzić z egzystencjalną pustką? Pierwszym rozwiązaniem, jakie się nasuwa, jest przyjęcie zdrowej filozofii życiowej, dzięki której zdolamy wykazać, że życie każdego człowieka naprawdę ma sens. Założenie to opiera się na koncepcji wartości wynikających z zajęcia określonej postawy, szczegółowo omówionej w poprzednim rozdziale. Podkreślałem wówczas, że współczesny zanik tradycji wpływa jedynie na wartości uniwersalne, ale nie na niepowtarzalne sensy.

⁸⁰ S. Kratochvíl, *K psychoterapii existencialni frustrace* [w:] „Československá psychiatrie” nr 57 (1961), s. 186, oraz *K problému existencialni frustrace*, [w:] „Československá psychiatrie” nr 62 (1966), s. 322.

Zygmunt Freud lekceważył jednak filozofię, uważając ją za jedną z przyzwyczajonych form sublimacji wypieranej seksualności⁸¹. Osobiście jestem zdania, że to nie filozofia jest sublimacją seksu, lecz raczej seks stanowi często łatwą ucieczkę od filozoficznych i egzystencjalnych problemów, z którymi nie radzi sobie współczesny człowiek.

W pewnym amerykańskim czasopiśmie można było przeczytać następujące zdanie: „Można śmiało stwierdzić, że w całej historii świata żaden kraj nie był tak opętany seksem jak dzisiejsza Ameryka”. Co ciekawe, cytat ten pochodzi z „Esquire”. Tak czy inaczej, jeśli powyższe stwierdzenie jest prawdziwe, potwierdzałoby ono hipotezę mówiącą, że przeciętny Amerykanin w większym stopniu niż przedstawiciele innych narodów odczuwa egzystencjalną frustrację, a co za tym idzie, w sposób przesadny dąży do seksualnej kompensacji. W tym świetle bardziej zrozumiałe wydają się wyniki zaimprovizowanego badania statystycznego przeprowadzonego przeze mnie wśród studentów medycyny Uniwersytetu Wiedeńskiego: 40 procent pochodzących z Austrii, RFN i Szwajcarii młodych ludzi z własnego doświadczenia znało pojęcie egzystencjalnej pustki, podczas gdy w grupie studentów amerykańskich, uczestniczących w prowadzonych przeze mnie po angielsku wykładach, odsetek ten wyniósł nie 40, lecz aż 81 procent.

Główne przejawy egzystencjalnej pustki – nuda i apatia – stanowią poważne wyzwanie zarówno dla systemu

⁸¹ Ludwig Binswanger, *Erinnerungen an Sigmund Freud*, Francke, Berno 1956.

edukacji, jak i dla psychiatrii. Jak już powiedzieliśmy, w epoce egzystencjalnej pustki edukacja nie może się ograniczać ani sprowadzać do przekazywania młodzieży wiedzy i tradycji. Powinna się raczej skupić na udoskonalaniu przez człowieka umiejętności odnajdywania tych niepowtarzalnych sensów, na które nie ma wpływu współczesny upadek uniwersalnych wartości. Narzędziem, które pozwala nam odnajdywać sens ukryty w niepowtarzalnych sytuacjach życiowych, jest nasze sumienie. Edukacja musi więc wyposażać człowieka w środki umożliwiające mu odnalezienie sensu, a tymczasem często dodatkowo przyczynia się do powstawania egzystencjalnej pustki. Występujące wśród uczniów i studentów poczucie pustki i bezsensu bywa wzmacniane przez redukcjonistyczny sposób prezentowania im odkryć naukowych. Podlegają oni tym samym indoktrynacji, prowadzonej zgodnie z mechanistyczną teorią człowieka i światopoglądem relatywistycznym.

Redukcjonizm ma skłonność do uprzedmiotowienia człowieka, to znaczy traktowania go tak, jakby był wyłączną *res*, rzeczą. Aby jednak przywołać słowa Williama Irwina Thompsona⁸², „ludzie nie są przedmiotami, które istnieją tak jak krzesła czy stoły. To żywe istoty: gdy stwierdzają, że życie ich sprowadza się do egzystencji krzesła czy stołu, są w stanie je sobie odebrać”. Nie ma w tym żadnej przesady. Kiedy wykładałem na jednym z większych amerykańskich uniwersytetów, jego dziekan, komentując mój artykuł, stwierdził, że może przedstawić mi całą listę studentów, którzy najwyraźniej popełnili albo próbowali popełnić

⁸² William Irwin Thompson, *Anthropology and the study of values* [w:] „Main Currents in Modern Thought” nr 19 (1962), s. 37.

samobójstwo z powodu dręczącej ich egzystencjalnej pustki. Człowiek ów dobrze znał to zjawisko, mając z nim na co dzień do czynienia w swojej praktyce pedagogicznej.

Doskonale pamiętam, jak się czułem, będąc w wieku trzynastu lat świadkiem redukcjonistycznych praktyk w swoim gimnazjum. Słyszając od nauczyciela nauk przyrodniczych, że w ostatecznym rozrachunku życie to nic innego jak proces spalania i utleniania, zerwałem się na równe nogi i zapytałem:

– Profesorze Fritz, jaki sens ma wobec tego nasze życie?

Jak na ironię, człowiek ten był nie tyle żywym przykładem redukcjonizmu, ile – jak zapewne sam by to nazwał – oksydacjonizmu.

Wiele wybitnych postaci w amerykańskim systemie edukacji wyraża swoje zaniepokojenie obserwowaną wśród studentów nudą i apatią. Edward D. Eddy wraz z dwoma współpracownikami przeprowadził badania na terenie dwudziestu najbardziej reprezentatywnych uczelni wyższych i uniwersytetów w Stanach Zjednoczonych, w ramach których rozmawiał z setkami administratorów, wykładowców oraz studentów, a następnie sformułował w swojej książce taki oto wniosek: „Na niemal każdym kampusie, od Kalifornii po Nową Anglię, apatia studentów stanowiła główny temat rozmów, najczęściej podejmowany podczas spotkań zarówno z członkami kadry naukowej, jak i studentami”⁸³.

W wywiadzie, jaki przeprowadził ze mną profesor Huston C. Smith, zatytułowanym *Value Dimensions in*

⁸³ Edward D. Eddy, *The College Influence on Student Character*, American Council on Education, Waszyngton 1959.

*Teaching*⁸⁴, padło pytanie, czy możliwe jest nauczenie kogoś wartości. Odparłem, że wartości nie można nikogo nauczyć, wartościami trzeba bowiem żyć. Podobnie nie można nikomu podarować sensu; nauczyciel może jedynie dać uczniowi przykład zacerpnięty z własnego życia i doświadczenia – przykład swojego zaangażowania w pracę badawczą, oddania prawdzie i sprawom nauki. Następnie profesor Smith poprosił mnie, abym odniósł się do problemu apatii i nudy, ja jednak odpowiedziałem mu pytaniem o to, jak możemy oczekiwać od przeciętnego amerykańskiego studenta czegoś więcej niż własne nudy i apatii. Czymże jest bowiem nuda, jeśli nie niezdolnością do zainteresowania się czymkolwiek? I czymże jest apatia, jeśli nie niezdolnością do przejęcia inicjatywy? Jak jednak student ma przejawiać jakąkolwiek inicjatywę, skoro uczymy go, że człowiek to wyłącznie pole bitewne ścierających się ze sobą części osobowości: id, ego i superego? Jak ma się czymkolwiek zainteresować oraz wzbudzić w sobie troskę o ideały i wartości, skoro słyszy, że są one jedynie reakcjami uporzadkowanych i mechanizmami obronnymi? Redukcjonizm może wyłącznie podkopywać i osłabiać naturalny młodzieńczy entuzjazm. Entuzjazm i idealizm amerykańskiej młodzieży muszą być zaiste niewyczerpane; w przeciwnym razie nie pojmuję, dlaczego aż tylu młodych ludzi stale zasila szeregi Korpusu Pokoju oraz VISTA⁸⁵.

⁸⁴ Zob. s. 28.

⁸⁵ Volunteers in Service to America – ochotnicza organizacja do walki z ubóstwem założona w 1965 r. z inicjatywy prezydenta J.F. Kennedy'ego [przyp.dum.].

Jak zatem radzić sobie z problemem egzystencjalnej pustki, ale nie w rozumieniu działań profilaktycznych, lecz z terapeutycznego punktu widzenia? Czy konieczność „radzenia sobie” z egzystencjalną pustką oznacza, że należałoby ją leczyć? Że to jest choroba? W tej kwestii całkowicie podpisuję się pod tym, co stwierdził Zigmunt Freud w liście do księżnej Bonaparte: „Choroba zaczyna się z chwilą, gdy zaczynamy kwestionować sens i wartość swojego życia”⁸⁶.

Powodem mylnego utożsamiania egzystencjalnej pustki ze zjawiskiem patologicznym jest jej błędne odwzorowanie w rzucie z płaszczyzny noologicznej na płaszczyznę psychologiczną. Zgodnie z drugim prawem antropologii i ontologii dymensionalnej działanie to nieodłącznie niesie ze sobą ryzyko niejednoznacznej diagnozy. Zacierają się bowiem różnica między egzystencjalną rozpaczą a chorobą emocjonalną i odróżnienie duchowej udręki od choroby umysłowej staje się niemożliwe.

Egzystencjalna pustka nie jest nerwicą albo, jeśli w ogóle, jest nerwicą socjogenną czy wręcz jatrogenną – to znaczy taką, której przyczyną jest samo leczenie. Ileż to razy lekarze lekceważą wątpliwości swoich pacjentów dotyczące fundamentalnego sensu życia w obliczu śmierci, tłumacząc je lękiem kastracyjnym. Pacjent odczuwa ulgę, słysząc, że nie musi się martwić tym, czy warto żyć, i skupia się na in-formacji, że ma nierozwiązany kompleks Edypa. Nie ulega wątpliwości, że taka interpretacja jest niczym innym, jak racjonalizacją egzystencjalnej rozpacz (zob. str. 162).

⁸⁶ Zigmunt Freud, *Briefe 1873-1939*, S. Fischer-Verlag, Frankfurt nad Me-nem 1960.

W tym kontekście chciałbym przytoczyć przykład pewnego profesora Uniwersytetu Wiedeńskiego, którego przyjęto na mój oddział, ponieważ zwątpił w sens życia. Szybko się okazało, że cierpi on na depresję endogenną, którą tradycyjna europejska psychiatria nazywa somatogenną. Najbardziej niezwykle było jednak to, że wątpliwości natury egzystencjalnej prześladowały pacjenta nie w fazie depresyjnej, ale tylko wtedy, kiedy był zdrowy. W fazie depresyjnej zbyt pochłaniały go hipochondryczne utyskiwania, żeby mógł się zajmować kwestią sensu życia. W tym konkretnym przypadku egzystencjalna rozpacz i choroba emocjonalna funkcjonowały niezależnie od siebie. A zatem nieuzasadnione wydaje się sprowadzanie egzystencjalnej pustki do „jeszcze jednego” z objawów nerwicy.

Chociaż egzystencjalna pustka nie musi być wcale skutkiem nerwicy, może z powodzeniem stać się jej przyczyną. Mówimy wtedy o nerwicy noogennej, w odróżnieniu od nerwic psychogennych i somatogennych. Nerwicą noogenną nazywamy nerwicę wywołaną przez problem duchowy lub moralny albo etyczny konflikt, na przykład pomiędzy zwykłym superego a prawdziwym sumieniem – w sytuacji, gdy to ostatnie zmuszone jest w konkretnych okolicznościach sprzeciwić się pierwszemu. Wreszcie do etiologii nerwic noogennych należy zaliczyć egzystencjalną pustkę, egzystencjalną frustrację czy frustrację woli sensu.

Niezaprzeczalną zasługą Jamesa C. Crumbaugh jest opracowanie testu określającego cel życia (test PIL – Purpose of Life), pozwalającego odróżnić nerwicę noogenną

od zwykłej. Wspólnie z Leonardem T. Maholickiem⁸⁷ opublikował on wyniki swoich badań, a następnie przedstawił je w bardziej rozbudowanej wersji na dorocznym zjeździe Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego. Jego badania objęły w sumie 1151 przypadków. Crumbaugh doszedł do wniosku, że „nerwica noogenna istnieje poza konwencjonalnymi kategoriami diagnostycznymi [i nie jest] identyczna z żadnym z konwencjonalnych zespołów diagnostycznych. [Stanowi] całkiem nowy zespół objawów klinicznych, wymykający się klasycznym opisom. Aktualne wyniki badań są dowodem słuszności sformułowanych przez Frankla koncepcji nerwicy noogennej i egzystencjalnej pustki. Niski współczynnik korelacji pomiędzy testem PIL a poziomem wykształcenia wskazuje z jednej strony na to, iż osoby korzystające z dobrodziejstw edukacji nie mają monopolu na poczucie sensu i życiowego spełnienia, z drugiej zaś na to, że samo wykształcenie w żaden sposób nie gwarantuje odnalezienia sensu życia”⁸⁸.

Obok potwierdzenia empirycznego istnieją również dane statystyczne dotyczące częstotliwości występowania nerwicy noogennej. Z badań przeprowadzonych przez

⁸⁷ James C. Crumbaugh i Leonard T. Maholick, *An Experimental Study in Existentialism: The Psychometric Approach to Frankl's Concept of Noogenic Neuroses* [w:] „Journal of Clinical Psychology” nr 20 (1964), s. 200.

⁸⁸ James C. Crumbaugh, *The Purpose-in-Life Test as a Measure of Frankl's Noogenic Neurosis*, wykład wygłoszony na 24. zjeździe Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego 3 września 1966 r. w Nowym Jorku. Szczegółowy tekst wystąpienia został opublikowany w 1968 r. (James C. Crumbaugh, *Cross-Validation of Purpose-in-Life Test Based on Frankl's Concepts* [w:] „Journal of Individual Psychology” nr 24 (1968), s. 74. Kopia testu PIL wykorzystanego w tym badaniu może być udostępniona na żądanie. Adres do korespondencji: Psychology Service, Veterans Administration Hospital, Gulfport, Mississippi 36501.

Wernera⁸⁹ w Londynie, Langena i Volharda⁹⁰ w Tübingen, Prilla⁹¹ w Würzburgu oraz Niebauera⁹² w Wiedniu jednoznacznie wynika, że około 20 procent nerwic, z jakimi się spotykamy, ma etiologię noogeną.

W sytuacji, kiedy egzystencjalna pustka staje się przyczyną nerwicy noogennej, nie ulega wątpliwości, że wymaga ona medycznego leczenia. W mojej odczynie, podobnie jak w wielu innych krajach, psychoterapią mogą się zajmować wyłącznie lekarze medycyny. Ta sama zasada obowiązuje w przypadku logoterapii, chociaż należy zaznaczyć, że aspektami logoterapii niezwiązanymi bezpośrednio z leczeniem konkretnej choroby – czy to w przypadku nerwicy noogennej, psycho-gennej czy somatogenicznej – mogą zajmować się także przedstawiciele innych zawodów świadczących pomoc terapeutyczną. Nie ma powodu, aby psycholog kliniczny, pracownik społeczny, pastor, ksiądz czy rabin nie udzielali porad i wsparcia tym, którzy poszukują w swoim życiu sensu lub go kwestionują – inaczej mówiąc, wszystkim doświadczającym egzystencjalnej pustki. Mając to na względzie, założone w 1954 roku Argentynskie Towarzystwo Logoterapii Egzystencjalnej stworzyło odrębne sekcje dla psychiatrów

⁸⁹ T.A. Werner, wykład otwierający sympozjum poświęcone logoterapii na Międzynarodowym Kongresie Psychoterapii w Wiedniu w 1961 r.
⁹⁰ R. Volhard i D. Langen, *Mehrdimensionale Psychotherapie* [w:] „Zeitschrift für Psychotherapie” nr 3 (1953), s. 1.

⁹¹ H.J. Prill, *Organneurose und Konstitution bei chronisch-funktionellen Un-terleibsbeschwerden der Frau* [w:] „Zeitschrift für Psychotherapie” nr 5 (1955), s. 215.

⁹² K. Kocourek, E. Niebauer i P. Polak, *Ergebnisse der klinischen Anwendung der Logotherapie* [w:] „Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie”, R. 3, V.E. Frankl, V.E. von Gebattel i J.H. Schultz (red.), Urban & Schwarzenberg, Monachium-Berlin 1959.

oraz tych swoich członków, którzy nie mają dyplomu lekarza medycyny.

Poszukiwanie sensu życia czy zmaganie się z pytaniem o jego istnienie nie stanowi samo w sobie zjawiska patologicznego. Przywilejem ludzi młodych jest nie uważać sensu życia za coś oczywistego, lecz wręcz ośmielać się go kwestionować. Należy o tym pamiętać za każdym razem, kiedy pragniemy udzielić „pierzwej pomocy” komuś dręczonemu egzystencjalną pustką. Nie ma potrzeby wstydić się rozpączy egzystencjalnej, zakładając błędnie, że jest to zaburzenie emocjonalne; nie jest to bowiem w żadnym razie objaw nerwicy, lecz raczej dowód zwycięstwa naszego człowieczeństwa, a nade wszystko przejaw intelektualnej szczerości i uczciwości.

Jeżeli jednak jakiś młody człowiek, korzystając ze swego przywileju, kwestionuje sens życia, musi wykazać się cierpliwością wystarczającą, aby ów sens życia ostatecznie mu się objawił.

Zamieszczony poniżej zapis nagranej rozmowy z dwudziestopięcioletnim cierpiącym na stany lękowe pokazuje, w jaki sposób możemy nieść ulgę pacjentom, składając im, aby obiektywnie ocenili własną sytuację. Pacjent, o którym mowa, przez trzy lata poddawany był psychoanalizie. Kiedy zgłosił się do poradni działającej przy oddziale neurologicznym Polikliniki, jeden z lekarzy skierował go do mnie. Ów młody człowiek wyznał mi, że życie często wydaje mu się pozbawione sensu. Prześladował go powracający koszmara, w którym poczucie bezsensu przejawiało się z całą swoją mocą. Człowiek ten snił, że błąga otaczających go ludzi o pomoc w rozwiązaniu swojego problemu i wybawienie

go z położenia, w jakim się znalazł. Prosił, aby uwolnili go od lęku i przekonania, że żyje na próżno; oni jednak pozostawiali głusi na jego błagania. Zajmowali się dalej swoimi sprawami, ciesząc się posiłkami, słońcem i wszystkim tym, co życie miało im do zaoferowania. Gdy pacjent opisał mi swój sen, wywiał się między nami następujący dialog:

Frankl: Można by powiedzieć, że cieszą się życiem w całkowicie bezrefleksyjny sposób, czy tak?

Pacjent: Właśnie! Podczas gdy mnie paraliżują wątpliwości dotyczące sensu mojego życia.

F: A czy robi pan coś, żeby sobie pomóc?

P: Czasami ulgę przynosi mi słuchanie muzyki. Jak by nie było, Bach, Mozart i Haydn byli ludźmi głęboko religijnymi. Kiedy słucham ich muzyki, cieszy mnie myśl, że przynajmniej jej twórcy mieli szczęście żyć w przekonaniu, iż istnieje jakiś głębszy czy wręcz ostateczny sens ludzkiej egzystencji.

F: A zatem, chociaż sam pan nie wierzy w istnienie takiego sensu, wierzy pan przynajmniej, że kilku wielkich ludzi weń wierzyło?

P: Zgadza się, panie doktorze.

F: A zgodzi się pan ze mną, że zadaniem wielkich przywódców religijnych i etycznych jest mediacja między wartościami i sensem z jednej strony a człowiekiem z drugiej? Człowiek ma tym samym szansę otrzymać z rąk geniusza ludzkości – Mojżesza, Jezusa, Mahomety czy Buddy – coś, czego sam w konkretnej chwili nie jest w stanie uzyskać. Widzi pan, w dziedzinie nauki możemy z powodzeniem zdać się na swoją inteligencję. Jeśli jednak chodzi

o wiarę i przekonania, musimy czasem polegać na ludziach większych od nas, ufać im i być gotowi przyjąć ich wizję. Jak wiemy, poszukując ostatecznego sensu swojej egzystencji, człowiek zmuszony jest zdać się raczej na swoje możliwości emocjonalne niż intelektualne; innymi słowy, musi *uwierzyć* w ostateczny sens istnienia. Co więcej, jak widać, wiara ta nie jest możliwa bez wiary w *kogoś*. Proszę mi jednak odpowiedzieć na takie pytanie: *czy* kiedy muzyka dotyka samej głębi pańskiego jestestwa i wzrusza pana do łez – bo tak się zapewne czasami zdarza, prawda? – to czy wtedy również wątpi pan w sens swojego życia, czy może wcale się pan nad nim wówczas nie zastanawia?

P: W takich chwilach w ogóle o tym nie myślę.

F: Świetnie. Czy nie może być zatem tak, że właśnie w tych momentach bezpośredniego obcowania ze skończonym pięknem odnajduje pan sens swojego życia? Odnajduje go pan na gruncie emocjonalnym, nie poszukując go wcale na poziomie intelektualnym? W takich chwilach nie zadajemy sobie pytania o to, czy życie ma sens; gdybyśmy to jednak zrobili, moglibyśmy jedynie wznieść z całego serca triumfalny okrzyk: „Tak!”, będący afirmacją naszego istnienia. Poczulibyśmy wówczas, że warto żyć choćby po to, żeby doświadczyć czegoś tak niepowtarzalnego, jak właśnie ta chwila.

P: Rozumiem i zgadzam się z panem – z całą pewnością zdarzają się w moim życiu chwile całkowicie pozbawione wszelkiej refleksji. Wtedy i tylko wtedy życie po prostu ma sens. Doświadczam wówczas nawet pewnego rodzaju jedności z czymś potężniejszym od siebie, porównywalnej z doświadczeniem obcowania z Bogiem, opisywanym przez wielkich mistyków.

F: Można powiedzieć, że obcuje pan wówczas z prawdą, a przecież uzasadnione jest twierdzenie, że prawda stanowi pewien aspekt Bóstwa. Proszę spojrzeć na ścianę ponad moją głową – zobaczy pan tam herb Uniwersytetu Harvarda, na którym odczyta pan słowo *veritas*, to znaczy „prawda”. Jak pan jednak zapewne zauważył, zostało ono podzielone na trzy sylaby, widniejące na kartach trzech ksiąg. Można to zinterpretować w następujący sposób: ostateczna prawda nie jest prawdą uniwersalną, ponieważ nie jest ogólnie dostępna. Człowiek musi poprzestać na jednym z aspektów całej prawdy. To samo odnosi się do Boga, którego jesteśmy w stanie poznać jedynie w ograniczonym stopniu.

P: Tym, co mnie jednak intriguje, jest pytanie: co powinniśmy robić, doświadczając poczucia pustki, próżni pozbawionej wartości i sensów, w momencie alienacji zarówno od piękna sztuki, jak i prawdy naukowej?

F: W takiej sytuacji powinien pan nie tylko zwracać się ku tym wielkim umysłom, które odnalazły sens, ale również ku tym, które go na próżno poszukiwały. Powinien pan przestudiować dzieła filozofów, którzy, jak francuscy egzystencjaliści Jean-Paul Sartre czy Albert Camus, zdawali się podzielać pańskie wątpliwości – z tym, że oni stworzyli z nich podwaliny filozofii, aczkolwiek nihilistycznej. Powinien pan jak gdyby przetransponować swoje problemy na poziom akademicki, żeby nabrać do nich dystansu. Wówczas będzie pan mógł przyjrzeć się temu, co pana dręczy, w świetle tego czy innego akapitu, na konkretnej stronie danego tomu tego czy innego autora. Zrozumiem pan, że cierpieć z powodu tego rodzaju problemów jest rzeczą ludzką,

wręcz dowodem uczciwości, osiągnięciem człowieka, a nie objawem nerwicy. Przekona się pan, że uczciwość intelektualna nie jest czymś, czego należałoby się wstydzić, lecz czymś, z czego powinno się być dumnym. Zamiast rozpatrywać swój problem w kategoriach symptomu choroby, nauczy się pan dostrzegać w nim zasadniczy aspekt *la condition humaine*, do którego nauczy się pan przyznawać. Z czasem uzna się pan za członka niewidzialnej społeczności, wspólnoty ludzi cierpiących, ludzi doświadczających bolesnego poczucia zasadniczego bezsensu ludzkiej egzystencji, a jednocześnie poszukujących rozwiązania problemów, z jakimi od wieków boryka się ludzkość. Przekona się pan, że to cierpienie i to poszukiwanie jednocy pana z najznamienitszymi przedstawicielami naszego gatunku. Cierpliwości i odwagi! Cierpliwość przyda się panu, aby pozostawić swoje problemy na pewien czas nierozwiązane, odwaga – aby nie ustawać w próbach ostatecznego ich rozwiązania.

P: Sądzi pan, doktorze, że mój stan jest zwykłą nerwicą, którą można pokonać?

F: Jeśli w ogóle, to uznałbym ją za przykład masowej nerwicy, jakiej współcześnie ulegamy i którą można uleczyć tylko na poziomie zbiorowym. Gdy spojrzeć na to z tej perspektywy, pańskie cierpienie staje się symbolem cierpienia, które dotyka całą ludzkość, a przynajmniej jej najbardziej wrażliwych i otwarcie myślących przedstawicieli; to ich cierpienie dźwiga pan na swoich barkach!

P: Nie mam nic przeciwko cierpieniu, o ile ma ono jakiś sens.

F: Ani poszukiwanie sensu, ani kwestionowanie przez pana sensu życia nie jest zjawiskiem patologicznym. Jest

to raczej przywilej młodości. Prawdziwie młody człowiek nigdy nie uważa za oczywiste tego, że jego życie ma sens. Przeciwnie, usiłuje go podważać. Chce przez to powiedzieć, że nie powinien pan rozpacznać z powodu swojej rozpacz, ale raczej uznać ją za potwierdzenie istnienia czegoś, co ja nazywam „wolą sensu”. W pewnym stopniu już sam fakt istnienia woli sensu uzasadnia pańską wiarę w sens. Znany austriacki powieściopisarz Franz Werfel ujął to w ten sposób: „Pragnienie jest najlepszym dowodem na istnienie wody”. Chciał przez to powiedzieć, że gdyby na świecie nie było wody, człowiek nie odczuwałby pragnienia. Nie zapominajmy też o słowach Blaise’a Pascala: „*Le coeur a ses raisons, que la raison ne connaît point*” – „Serce ma swoje racje, których rozum nie zna”. Rzekłbym, że w głębi serca wierzy pan w ostateczną *raison d'être*. Bywa, że mądrość serc naszych przewyższa przenikliwość rozumu. Czasami zaś najrozsądniejszą rzeczą jest nie starać się być zbyt rozsądnym.

P: Odkryłem dokładnie to samo: czasami, żeby poczuć ulgę, wystarczy zmierzyć się z konkretnym wyzwaniem.

Wspomniałem na początku, że przyjemność seksualna może stanowić formę ucieczki przed egzystencjalną frustracją. W przypadku frustracji woli sensu wola przyjemności staje się nie tylko pochodną woli sensu, ale także jej substytutem. Wola mocy spełnia analogiczną funkcję. Tylko gdy frustracji ulega zasadnicza troska człowieka o wypełnianie życiowych sensów, może się on koncentrować na przyjemności lub zadowalać władzą.

Jedną z form, jakie może przybierać wola mocy, jest tak zwana wola pieniędzy, w decydującym stopniu odpowia-

dająca za zawodową nadaktywność człowieka, która obok nadaktywności seksualnej umożliwia mu ucieczkę od poczucia egzystencjalnej pustki.

Gdy wola pieniędzy zaczyna dominować, dążenie do sensu zostaje zastąpione przez dążenie do bogactwa. Pieniądze ze środka stają się celem samym w sobie, przestając czemukolwiek służyć.

Jaki jest zatem sens pieniędzy, a dokładnie sens ich posiadania? Większość ludzi, którzy je posiadają, jest tak naprawdę niewolnikami swojego bogactwa, opętanymi potrzebą jego pomnażania, co odbiera mu wszelki sens. Pieniądze stawiają człowieka w uprzywilejowanej pozycji; zamiast skupiać się na nich, czyli na środkach, powinien dążyć do celu, któremu one służą.

Rektor jednego z amerykańskich uniwersytetów zaproponował mi kiedyś dziewięć tysięcy dolarów za to, abym przez kilka tygodni wykladał na podległym mu wydziale. Nie potrafił zrozumieć powodów mojej odmowy.

– Czy to za mało? – spytał.

– Skądże – odparłem. – Gdybym miał się zastanowić, w co zainwestować dziewięć tysięcy dolarów, doszedłbym do wniosku, że jedynym rozsądnym wyjściem byłoby kupić za nie czas na pracę. Ja jednak mam czas na pracę; dlatego więc miałbym go sprzedawać za dziewięć tysięcy dolarów?

Pieniądze nie są celem samym w sobie. Jeżeli w czyichś rękach dolar przyniesie więcej pożytku, nie powinienem go dla siebie zatrzymywać. Nie ma to nic wspólnego z altruizmem; altruizm kontra egoizm to przebrzmiała alternatywa. Jak już powiedziałem, moralistyczne podejście do kwestii wartości musi ustąpić miejsca podejściu ontologicznemu, które

będzie definiować dobro i zło w kategoriach tego, co ułatwia albo hamuje wypełnianie sensu, niezależnie od tego, czy jest to mój sens, czy sens kogoś innego.

Dla tych, którym zależy na pieniądzach, tak jakby stałoby się one cel sam w sobie, „czas to pieniądz”. Ich życiem kieruje potrzeba szybkości. Prowadzenie szybkiego samochodu staje się dla nich celem samym w sobie. To nic innego, jak mechanizm obronny, próba ucieczki przed konfrontacją z egzystencjalną pustką. Im mniej jesteśmy świadomi tego, dokąd zmierzamy, tym prędzej chcemy pokonać drogę. Słynny wiedeński komik Qualtinger, wcielając się w postać chuligana, siadał na motocykl i śpiewał: „To prawda, że nie wiem, dokąd jadę, ale i tak dotrę tam pierwszy”.

Przykład ten doskonale ilustruje opozycję tego, co nazywam ośrodkowym i dośrodkowym wypoczynkiem. W dzisiejszych czasach dominuje wypoczynek ośrodkowy; ucieczka od siebie samego pozwala nam uniknąć stawiania czoła naszej wewnętrznej pustce. Wypoczynek ośrodkowy uwzględniłby rozwiązywanie problemów, a co najważniejsze, pozwalałby stawić im czoło. Ludzie oscylujący pomiędzy zawodową nadaktywnością a wypoczynkiem ośrodkowym nie mają czasu na to, żeby zakończyć rozpoczętą myśl. Kiedy zaczynają się nad czymś zastanawiać, natychmiast wchodzi sekretarka z prośbą o podpis na dokumencie albo informacją o ważnym telefonie. O tym, co dzieje się potem, pisał już psalmista: „*Vel per noctem me monet cor meum*” – „Serce napomina mnie nawet nocą”. Dziś powiedzielibyśmy, że tłumione za dnia problemy egzystencjalne powracają w nocy, przemawiając do nas głosem sumienia. Stąd bierze się tak zwana

bezsenność noogenna. Cierpiące na nią osoby często uciekają się do pigułek nasennych, po których co prawda usypiają, ale zarazem padają ofiarą patogenicznych skutków wyparcia, i to nie wyparcia ze swego życia faktów seksualnych, ale egzystencjalnych.

Trzeba nam nowego rodzaju wypoczynku, który umożliwiałby kontemplację i medytację. W tym celu człowiek musi mieć odwagę być samotnym.

Koniec końców, egzystencjalna pustka stanowi swoisty paradoks. Gdybyśmy tylko poszerzyli trochę swoje horyzonty, zauważylibyśmy, że cieszymy się wolnością, nie uświadamiając sobie w pełni swojej odpowiedzialności. W przeciwnym razie byłoby dla nas jasne, że mamy do wypełnienia niezliczone sensy, bądź to w odniesieniu do ludzi nieuprzywilejowanych, bądź to w stosunku do krajów słabo rozwiniętych.

Niewątpliwie w pierwszej kolejności należałoby zacząć od poszerzenia koncepcji jedności człowieka. Tym, o co tak naprawdę chodzi, jest nie tylko jedność człowieka, ale także jedność ludzkości.

Tysiące lat temu ludzie położyli podwaliny pod monoteizm. Dzisiaj trzeba uczynić następny krok i uzupełnić wiarę w jednego Boga o monantropizm, to znaczy wiarę w jedną ludzkość, świadomość jedności człowieczeństwa – jedności, w obliczu której przestaną się liczyć różnice koloru skóry⁹³.

⁹³ Nie jestem w żadnym razie przeciwny dyskryminacji, w tym sensie, że zamiast za dyskryminacją rasową opowiadam się za dyskryminacją racjonalną. To znaczy, że jestem za tym, aby osądzać każdego człowieka na podstawie niepowtarzalnej „rasy”, jaką tylko on reprezentuje. Innymi słowy, jestem za dyskryminacją osobową, a nie rasową.

Techniki logoterapeutyczne

W przypadku nerwicy noogennej logoterapia jest terapią szczególną. Mówiąc inaczej, pacjent dręczony rozpaczłą egzystencjalną w obliczu pozornego bezsensu swojego życia potrzebuje logoterapii, a nie psychoterapii. Nie dotyczy to jednak nerwic psychogennych; w takich przypadkach logoterapia nie może być przeciwstawiona psychoterapii, lecz reprezentuje jedną z jej szkół.

W niniejszym rozdziale omówimy sposoby zastosowania logoterapii w leczeniu nerwic psychogennych. Należy jednak zaznaczyć, że właściwe wprowadzenie do zastosowania klinicznego logoterapii musi się opierać na materiale diagnostycznym konkretnego przypadku i powinno się odbywać w warunkach szpitalnych. W porównaniu do szkoleń prowadzonych w oparciu o prezentację przypadków oraz dyskusję, przeprowadzanie analiz jest tu stosunkowo nieistotne.

Kliniczne zastosowanie logoterapii wynika w zasadzie z jej antropologicznych implikacji. Techniki logoterapeutyczne, takie jak derefleksja i intencja paradoksalna, bazują na dwóch zasadniczych cechach ludzkiej egzystencji, a mianowicie – zdolności człowieka do samotranscendencji i samoodłączenia⁹⁴.

⁹⁴ Viktor E. Frankl, *Logotherapy and Existential Analysis – A Review* [w:] „American Journal of Psychotherapy” nr 10 (1966), s. 252.

Przedstawiając wypracowaną przez logoterapię teorię motywacji, zwróciłem uwagę na to, iż bezpośrednie ukierunkowanie intencji na przyjemność jest czynnością daremną. Im bardziej człowiek dąży do przyjemności, tym większe prawdopodobieństwo, że celu nie osiągnie. W logoterapii mówimy wówczas o hiperintensji. Jest to zjawisko patologiczne, któremu towarzyszy inne, znane w logoterapii pod nazwą hiperrefleksji, która to hiper-refleksja oznacza przesadne skupianie się na celu, jaki pragniemy osiągnąć.

We współczesnym świecie obserwujemy też coś, co śmiało można by określić mianem masowej hiperrefleksji. Zjawisko to jest powszechne szczególnie w Stanach Zjednoczonych, gdzie wielu ludzi przejawia skłonność do obserwowania samych siebie, analizowania ukrytych motywów kierujących własnym zachowaniem oraz interpretowania go w kategoriach rządzącej nim nieświadomości psychodynamicznej. Profesor Edith Weisskopf-Joelson z Uniwersytetu Georgii stwierdziła, że amerykańscy studenci statystycznie za najwyższe wartości uznają samointerpretację oraz samoaktualizację. Nic dziwnego, że osoby dorastające w takiej atmosferze często prześladowają fatalistyczne przekonanie o okaleczającym wpływie ich przeszłości na teraźniejszość – do tego stopnia, że rzeczywście pozwalają się swojej przeszłości okaleczać. W liście, jaki otrzymałem kiedyś od czytelnika jednej z moich książek, znalazło się takie oto wyznanie: „Bardziej cierpiałem z powodu myśli o tym, że powinienem mieć kompleksy, niż z powodu rzeczywistych kompleksów. Jeśli mam być szczery, za nic nie zamieniłbym swoich doświadczeń na inne i wierzę, że wyniknęło z nich wiele dobrego”.

Wszelka spontaniczność i aktywność ulegają paraliżowi, jeśli uczynić z nich przedmiot przesadnego skupienia. W tym miejscu warto przypomnieć sobie historię stonogi, zapytanej przez nieprzyjaciela, w jakiej kolejności porusza swoimi odnóżami. Kwestia ta do tego stopnia zaabsorbowała stonogę, że wcale nie była w stanie poruszać nogami i w rezultacie, jak mówią, umarła z głodu – a może raczej z powodu fatalnej w skutkach hiperrefleksji?

Hiperrefleksji logoterapia przeciwstawia derefleksję. Jedną z dziedzin, w których technika ta znajduje zastosowanie, są nerwice seksualne – zarówno oziębłość, jak i impotencja. Sprawność czy doznanie seksualne stają się przedmiotem koncentracji albo celem intencji⁹⁵. Pacjenci cierpiący na impotencję często traktują stosunek seksualny jak obowiązek, któremu winni sprostać (etiologię tego zjawiska omówiłem szerzej w innym miejscu⁹⁶). Logoterapia wypracowała specjalną technikę, która eliminuje poczucie przymusu wiązane przez pacjenta ze stosunkiem seksualnym⁹⁷. Techniki logoterapeutyczne mogą być stosowane w leczeniu nerwic seksualnych niezależnie od tego, czy jesteśmy zwolennikami teorii logoterapii, czy nie. Kierując oddziaływaniem neurologicznym Wiedeńskiej Polikliniki, powierzyłem kiedyś opiekę nad pacjentami poradni

⁹⁵ Czytelników zainteresowanych przypadkami oziębłości seksualnej odsyłam do szczegółowego opisu takiego przypadku, który znalazł w mojej książce *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, dz. cyt., s. 182.

⁹⁶ Viktor E. Frankl, *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*, wyd. 2 rozszerzone, Alfred A. Knopf, Nowy Jork 1965, s. 159.

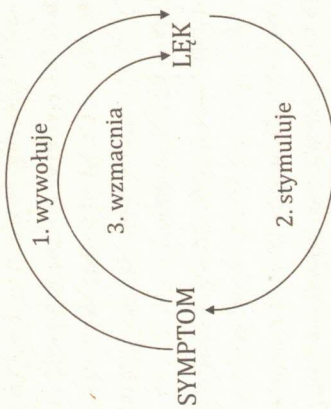
⁹⁷ Szersze omówienie tej techniki znajdzie Czytelnik w tekście wystąpienia otwierającym symposium poświęcone logoterapii podczas Międzynarodowego Kongresu Psychoterapii w Londynie [Viktor E. Frankl, *Logotherapy and Existential Analysis – A Review* [w:] „American Journal of Psychotherapy” nr 20 (1966), s. 252.

nerwic seksualnych lekarzowi, który był zagorzałym wyznawcą Freuda. Lekarz ten, wiedząc, że ów konkretny przypadek wymaga od niego stosowania procedur krótkoterminowych, wolał zdać się na logoterapię, niż polegać na technikach psychoanalizy.

Podczas gdy derefleksja jest skutecznym narzędziem w logoterapeutycznym leczeniu nerwicy seksualnej, intencja paradoksalna sprawdza się w krótkoterminowej terapii pacjentów cierpiących na nerwice lękowe oraz zaburzenia obsesyjno-kompulsywne⁹⁸.

Technika intencji paradoksalnej polega na zachęcaniu pacjenta, aby zrobił coś lub zapragnął czegoś, co napawa go lękiem. Aby zrozumieć jej terapeutyczną skuteczność, musimy najpierw przyjrzeć się zjawisku „lęku antycypacyjnego”, kiedy to pacjent odczuwa lęk na samą myśl, że niepokojąca go sytuacja mogłaby się powtórzyć. Strach ma jednak to do siebie, że sprowadza na nas dokładnie to, czego się obawiamy. Podobnie rzecz ma się z lękiem antycypacyjnym. Powstaje błędne koło: symptom wywołuje lęk, a lęk stylizuje symptom; z kolei nawrót symptomu wzmacnia lęk. Pacjent zostaje schwytyany w sieć; tworzy się mechanizm sprzężenia zwrotnego.

⁹⁸ Istotę intencji paradoksalnej opisałem po niemiecku już w 1939 r. (*Zur medikamentösen Unterstützung der Psychotherapie bei Neurosen* [w:] „Schweizer Archiv für Neurologie und Psychiatrie” nr 43, s. 26–31), zaś w języku angielskim przedstawiłem ją w 1955 r. w książce *The Doctor and the Soul: An Introduction to Logotherapy* (Alfred A. Knopf, Nowy Jork), a następnie szerzej omówiłem w artykule *Paradoxical Intention: A Logotherapeutic Technique* [w:] „American Journal of Psychotherapy” nr 14 (1960), s. 520, którego przedruk znalazł się w kolejnej mojej książce *Psychotherapy and Existentialism: Selected Papers on Logotherapy*, Washington Square Press, Nowy Jork 1967.



RYS. 8

W jaki sposób można przerwać to błędne koło? Stosując farmakoterapię, psychoterapię albo i jedno, i drugie. To ostatnie rozwiązanie zaleca się w wyjątkowo ciężkich przypadkach⁹⁹.

Farmakoterapia bywa najskuteczniejszym rozwiązaniem, gdy za objawy agorafobii odpowiada nadczynność tarczycy¹⁰⁰ oraz w przypadkach klaustrofobii wywołanych ciężką utajoną¹⁰¹. Nie należy jednak zapominać, że nieodłączny w takich przypadkach czynnik organiczny odpowiada jedynie za pewną skłonność do odczuwania niepokoju, zaś w pełni rozwinięta nerwica lękowa nie może

⁹⁹ Takich jak ten opisany przeze mnie w rozdziale poświęconym intencji paradoksalnej w książce *The Doctor and the Soul*, s. 248 i dalsze.

¹⁰⁰ Viktor E. Frankl, *Psychische Symptome und neurotische Reaktionen bei Hyperthyreose* [w:] „Medizinische Klinik” nr 51 (1956), s. 1139.

¹⁰¹ Badania, jakie przeprowadziłem na oddziale neurologii Wiedeńskiej Polikliniki, potwierdziły fizjologiczne przyczyny tego rodzaju zaburzeń. Tak się zresztą składa, że już w 1952 r. opracowałem pierwszy w Europie środek uspokajający (Viktor E. Frankl, *Zur Behandlung der Angst* [w:] „Wiener medizinische Wochenschrift”, nr 102 (1952), s. 535), z powodzeniem stosowany w leczeniu farmakologicznym tego rodzaju klaustrofobii (Viktor E. Frankl, *Über somatogene Pseudoneurosen* [w:] „Wiener medizinische Wochenschrift” nr 68 (1956), s. 280).

zaistnieć bez odpowiedniego działania mechanizmu lękowego. Chcąc zatem przerwać ów zaklęty krąg, należy udzielić równocześnie z dwóch kierunków: od strony czynników psychicznych i organicznych. Kwestią tych pierwszych zajmuje się właśnie intencja paradoksalna.

Na czym właściwie polega technika intencji paradoksalnej? Kiedy zachęcamy pacjenta, aby zrobił coś lub zaprzęgnął czegoś, czego się boi, dokonuje się w nim odwrócenie intencji. W miejsce patogenicznego lęku pojawia się życzenie paradoksalne, co w znacznym stopniu osłabia lęk antypacyjny.

Wspominałem o odwracaniu intencji; o jaką intencję może chodzić w przypadku osoby cierpiącej na nerwicę lękową? Otóż pragnieniem pacjenta jest unikać sytuacji, które budzą jego niepokój. Logoterapia nazywa to ucieczką przed lękiem. Możemy ją zaobserwować na przykład w przypadkach, gdy przedmiotem obaw staje się sam niepokój. Pacjent opisuje tę sytuację jako „lęk przed lękiem” i autentycznie obawia się potencjalnych skutków swojego lęku, poczynając od całkiem niegroźnych, poprzez zawał serca, aż po udar.

Logoterapia uznaje ucieczkę przed lękiem za wzorzec zachowań patogenicznych¹⁰², a konkretnie lękowych. *Można jednak zażegnać ryzyko rozwinięcia się fobii poprzez skonfrontowanie pacjenta z sytuacją, która zaczyna budzić w nim lęk.* Aby to zilustrować, przytoczę przykład zacerpnięty z własnego doświadczenia. Pewnego dnia, wspinając się w górach przy mglistej pogodzie, byłem świadkiem tego,

¹⁰² Viktor E. Frankl, *Angst und Zwang. Zur Kenntnis pathogener Reaktionsmuster* [w:] „Acta Psychotherapeutica” nr 1 (1953), s. 111.

jak inny alpinista odpadł od skalnej ściany. Znalezione go około dwustu metrów niżej, cudem tylko przeżył upadek. Dwa tygodnie później ponownie wspinałem się tą samą strumą ścianą. Pogoda znów była mglista i deszczowa. Chociaż poprzednim razem doznałem poważnego szoku psychicznego, zdołałem stawić mu czoło i, wspinając się, pokonałem psychiczną traumę.

Oprócz ucieczki przed lękiem można wymienić jeszcze dwa o wiele bardziej patogeniczne wzorce zachowań, a mianowicie dążenie do przyjemności oraz walkę z obsesjami i kompulsjami. Dążenie do przyjemności jest identyczne z hiperintencją przyjemności – jednym z głównych czynników stanowiących podłoże nerwic seksualnych. Z kolei walka z obsesjami i kompulsjami to nic innego, jak patogeniczny wzorzec zachowań leżący u podstaw zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych. Osoby na nie cierpiące prześladowały się, że mogłyby popełnić samobójstwo lub wręcz dopuścić się zabójstwa; obawiają się również, że dręczące je dziwne myśli mogą być objawem lub zwiastunem psychozy. Innymi słowy, odczuwają lęk przed potencjalnymi skutkami lub potencjalną przyczyną niepokojących je myśli. Wzorzec zachowań lękowych polegający na ucieczce przed lękiem jest w pewnym sensie odbiciem wzorca zachowań obsesyjno-kompulsyjnych. Osoby cierpiące na nerwicę natręctw również okazują lęk, tyle że w ich przypadku nie jest to „lęk przed lękiem”, ale raczej lęk przed samym sobą, na który odpowiadają stając się walką z własnymi obsesjami i kompulsjami. Im bardziej jednak walczą, tym silniejsze są niepokojące je symptomy. Ujmując to nieco inaczej, oprócz błędnego koła lęku antypacyjnego w przypadkach fobii istnieje jeszcze

jeden mechanizm sprzężenia zwrotnego, z którym możemy się spotkać w przypadku zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych. Stały nacisk wywołuje kontrnacisk, który to z kolei zwiększa nacisk. Gdy terapia uda się nakłonić pacjenta, aby przestał walczyć ze swoimi obsesjami i kompulsjami – co może się udać, jeśli ucieknijemy się do techniki intencji paradoksalnej – dręczące go symptomy powinny wkrótce ulec osłabieniu, a z czasem całkowitej atrofi.

Po omówieniu istoty intencji paradoksalnej nadszedł czas, aby zająć się jej praktycznym zastosowaniem. Posługamy się w tym celu opisem konkretnego przypadku. Oddaje głos Edith Weisskopf-Joelson¹⁰³ z katedry psychologii Uniwersytetu Georgii:

„Wielokrotnie z powodzeniem stosowałam intencję paradoksalną w swoich relacjach z pacjentami; wypróbowałam ją również na sobie. Pamiętam przypadek pewnego studenta uniwersytetu, który odczuwał lęk na myśl o czekającym go, powiedzmy, w najbliższy piątek ustnym wystąpieniu. Poradziłam mu, aby na każdej kartce kalendarza wypisał drukowanymi literami słowo „LĘK”. Inaczej rzecz ujmując, poprosiłam go, aby przygotował się na pełen lęk tygodni. Student zrobił, o co go prosiłam. Okazało się, że przyniosło mu to wielką ulgę – teraz odczuwał już bowiem tylko lęk, a nie lęk przed lękiem”.

A oto inny przykład zastosowania intencji paradoksalnej.

Pewien pacjent wzbraniał się przed wychodzeniem z domu, ponieważ towarzyszyły temu napady lęku związa-

¹⁰³ Edith Weisskopf-Joelson, *The Present Crisis in Psychotherapy* [w:] „The Journal of Psychology” nr 69 (1968), s. 107–115.

nego z myślą, że zastabnie na ulicy. Za każdym razem, kiedy wychodził z domu, dostownie po kilku krokach zawracał – uciekał przed swoim lękiem. W końcu trafił na mój oddział w Poliklinice. Po szczegółowych badaniach stało się jasne, że jego serce jest zupełnie zdrowe, o czym pacjent został powiadomiony przez jednego z lekarzy. Lekarz ów zasugerował, aby pacjent wyszedł na ulicę i spróbował dostać ataku serca.

– Niech pan sobie wmówi, że poprzedniego dnia miał dwa zawały, a dzisiaj ma czas aż na trzy. Jest wcześniej rano i cały dzień przed panem! Niech pan sobie wmówi, że czeka go dzisiaj zawał jak się patrzy, a na deser jeszcze udar.

Tego dnia pacjent po raz pierwszy zdołał wyrwać się z sieci, w którą sam się uwikłał.

Istnieją dowody na to, że intencja paradoksalna bywa skuteczna nawet w przypadkach chronicznych¹⁰⁴. *Niemiecka Encyklopedia Psychoterapii*¹⁰⁵ podaje przykład sześćdziesięcioletniej kobiety od sześćdziesięciu lat cierpiącej na przymus mycia rąk. Jeden z moich pracowników z powodzeniem zastosował w jej przypadku technikę intencji paradoksalnej.

Ralph G. Victor i Carolyn M. Krug z katedry psychiatrii Uniwersytetu Waszyngtona w Seattle zamieścili na łamach „American Journal of Psychotherapy” opis przypadku kompulsywnego hazardzisty, wobec którego postanowili

¹⁰⁴ H.O. Gerz, *The Treatment of the Phobic and the Obsessive-Compulsive Patient Using Paradoxical Intention* Sec. Viktor E. Frankl [w:] „Journal of Neuropsychiatry” nr 3 (1962), s. 375.

¹⁰⁵ K. Kocourek, E. Niebauer i P. Polak, *Ergebnisse der klinischen Anwendung der Logotherapie* [w:] „Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie”, (red.) V.E. Frankl, V.E. von Gebattel i J.H. Schultz, Urban & Schwarzenberg, Monachium-Berlin 1959, T. 3, s. 752.

zastosować technikę intencji paradoksalnej. Trzydziesto- sześćoletni pacjent od czternastego roku życia uprawiał hazard. Po tym, jak poinstruowano go, aby każdego dnia przez trzy konkretne wyznaczone godziny oddawał się hazardowi, członkowie ów był „głęboko przekonany, że po dwudziestu latach leczenia go przez pięciu różnych psychiatrów po raz pierwszy ktoś potraktował jego problem w sposób *kreacyjny*”. Pacjent regularnie przegrywał i po trzech tygodniach skończyła mu się gotówka. Wówczas „terapeuta zaproponował mu, żeby sprzedał zegarek”. A oto zakończenie tej historii: „Po zastosowaniu w terapii intencji paradoksalnej, u pacjenta po raz pierwszy od ponad dwudziestu lat wystąpiła remisja”.

J. Lehembre wypróbował działanie intencji paradoksalnej na dzieciach leczonych na oddziałach psychiatrii i pediatrii w holenderskich klinikach uniwersyteckich odpowiednio w Utrechcie i Nijmegen. W większości przypadków terapia zakończyła się sukcesem. W raporcie opublikowanym na łamach „Acta Neurologica et Psychiatrica Belgica”¹⁰⁶ podkreśla, że tylko w jednym przypadku zaobserwowano substytucję symptomu.

W ZSRR, jak twierdzi profesor A.M. Swjadostsch, intencję paradoksalną stosuje się w jego „szpitalu z powodzeniem w leczeniu fobii oraz nerwic związanych z lękiem antycypacyjnym” (prywatna rozmowa).

Słynne powiedzenie Jaspersa, jakoby „w filozofii był nowy przemawiał przeciwko bytowi prawdziwemu”

¹⁰⁶ J. Lehembre, *L'intention paradoxale, procédé de psychothérapie* [w:] „Acta Neurologica et Psychiatrica Belgica”, nr 64 (1964), s. 725.

odnosi się także do psychoterapii. Chcąc nie chcąc, intencja paradoksalna funkcjonowała od zawsze. Przykładem zastosowania jej w sposób niezamierzony może być historia opowiedziana mi przez kierownika katedry psychiatrii uniwersytetu w Moguncji. Otóż kiedy był w gimnazjum, jego klasa miała wystawić sztukę. Ponieważ jeden z bohaterów miał być jąkałą, rolę tę powierzono uczniowi, który naprawdę się jąkał. Szybko jednak zrezygnowano z tego pomysłu. Okazało się bowiem, że stojąc na scenie chłopak za nic nie jest w stanie się jąkać i musi go zastąpić inny uczeń.

Jeśli chodzi o mimowolne zastosowanie intencji paradoksalnej, pozwolę sobie przytoczyć następujące zdarzenie.

Jeden z moich amerykańskich studentów zdawał u mnie egzamin. Poproszony o wyjaśnienie zjawiska intencji paradoksalnej dał mi taki oto przykład zaczerpnięty z własnego doświadczenia: „Kiedyś w towarzystwie zawsze burczało mi w brzuchu. Im bardziej starałem się nad tym zapanować, tym burczenie stawało się głośniejsze. Z czasem pogodziłem się z myślą, że tak już będzie do końca moich dni. Kiedy nauczyłem się żyć z tą przypadłością i zacząłem się z niej śmiać razem z innymi, wkrótce sama znikła”.

W tym miejscu chciałbym podkreślić fakt, że studentów podszedł z humorem do kępującego go symptomu. Tak się bowiem składa, że intencja paradoksalna powinna być zawsze formułowana w sposób jak najbardziej humorystyczny. Poczucie humoru jest przecież niewątpliwie

ludzką cechą¹⁰⁷. Ostatecznie żadne zwierzę nie potrafi się śmiać. Co ważniejsze, poczucie humoru pozwala człowiekowi stworzyć pewien dystans między sobą a tym, czemu musi stawić czoło i pomaga mu spojrzeć na to z nowej perspektywy. Jednocześnie poczucie humoru umożliwia człowiekowi zachowanie autodystansu, oderwanie się od siebie, dzięki czemu jest on w stanie w pełni się kontrolować. Technika intencji paradoksalnej odwołuje się właśnie do typowo ludzkiej umiejętności samoodłączenia. W tym świetle nieprawdziwe wydają się słowa Konrada Lorenza¹⁰⁸, który stwierdza w swej najnowszej książce, że „nie traktujemy poczucia humoru z wystarczającą powagą”.

W kwestii poczucia humoru: kiedyś po wygłoszeniu przeze mnie wykładu na Harvardzie, Gordon W. Allport poruszył istotną kwestię. Jego pytanie odnosiło się do tego, czy zdrowe poczucie humoru, będące nieodłącznym elementem techniki intencji paradoksalnej, rzeczywiście znajduje zastosowanie we wszystkich przypadkach. Odparłem, że w zasadzie każda istota ludzka jest ze swej natury zdolna do autodystansu i potrafi śmiać się z samej siebie. Istnieją jednak oczywiście pewne różnice ilościowe, jeśli chodzi o to, w jakim stopniu owa umiejętność samoodłączania

¹⁰⁷ A propos poczucia humoru, sądząc, że mam pełne prawo zdefiniować istotę intencji paradoksalnej na podstawie takiej oto anegdoty: „Pewien chłopiec, spóźniwszy się do szkoły, tłumaczy nauczycielowi, że ulice były tego ranka tak oblodzone, iż wykonując jeden krok naprzód, ślizgał się dwa kroki do tyłu.

– Właśnie przytąpałem cię na kłamstwie – mówi nauczyciel. – Gdyby rzeczywiście tak było, nigdy nie zdołałbyś dotrzeć do szkoły.

A uczeń na to ze spokojem:

– Czemu nie? Po prostu zawróciłem i ruszyłem w kierunku domu”.

Czyż to nie doskonała ilustracja intencji paradoksalnej? Czyż chłopiec nie odniósł sukcesu dzięki temu, że odwrócił swoją oryginalną intencję?

¹⁰⁸ Konrad Lorenz, *On Aggression*, Bantam Books, Nowy Jork 1967, s. 184.

i zdrowe poczucie humoru mogą być mobilizowane do działania. Poniższy przykład dobrze to ilustruje.

Kiedys na moim oddziale znalazł się strażnik z muzeum, który nie był w stanie wykonywać swojej pracy z powodu paraliżującej go obawy, że podczas jego dyżuru ktoś ukradnie jakiś obraz. Pewnego dnia podczas obchodu lekarskiego postanowiłem wypróbować na nim technikę intencji paradoksalnej:

– Proszę sobie wyobrazić, że wczoraj ktoś ukradł z waszego muzeum Rembrandta, a dzisiaj zostanie skradziony kolejny Rembrandt i na dodatek van Gogh.

Pacjent spojrział na mnie z przerażeniem i wykrzyknął:

– Ależ, panie profesorze, przecież to jest niezgodne z prawem!

Człowiek ten był zbyt ograniczony umysłowo, żeby zrozumieć sens intencji paradoksalnej.

W tym sensie intencja paradoksalna, czy wręcz sama logoterapia, nie stanowi żadnego wyjątku od obowiązującej w psychoterapii zasady, która mówi, że żadnej metody psychoterapeutycznej nie da się zastosować we wszystkich przypadkach z tym samym powodzeniem. Co więcej, nie każdy lekarz jest w stanie równie umiejętnie stosować wszystkie metody psychoterapeutyczne. Wybór metody odpowiedniej dla danego pacjenta przypomina równanie z dwiema niewiadomymi:

$$\psi = x + y$$

Pierwsza niewiadoma to niepowtarzalna osobowość pacjenta, druga – niepowtarzalna osobowość lekarza. Obie

muszą być wzięte pod uwagę, zanim dokonamy wyboru metody terapeutycznej. To, co dotyczy psychoterapii i jej metod, jest też prawdziwe dla logoterapii.

A skoro już o tym mowa, logoterapia nie stanowi panaceum na wszystkie problemy, tak jak nie stanowi go żadna inna szkoła psychoterapii. Pewien psychoanalityk tak mówił o praktykowanym przez siebie rodzaju terapii: „Okazało się, że tylko ta jedna technika odpowiada mojemu charakterowi; nie ośmieliłbym się jednak twierdzić, że lekarz o innej konstytucji psychicznej nie wybrałby innej metody w podejściu do swoich pacjentów i czekającego go zadania”. Lekarzem, który poczynił owo wyznanie, był Zygmunt Freud.

Skoro logoterapia sama w sobie nie stanowi panaceum, nie ma powodu, aby nie łączyć jej z innymi metodami, jak sugerowali to już psychiatrzy tacy jak Ledermann (hipnoza)¹⁰⁹, Bazzi (trening relaksacyjny, za Schultzem),¹¹⁰ Kvilhaug (terapia behawioralna)¹¹¹, Vorbusch¹¹² oraz Gerz (farmakoterapia)¹¹³.

Z drugiej strony niezwyklej skuteczności techniki intencji paradoksalnej nie da się wytłumaczyć za pomocą zwykłej siły sugestii. Tak się bowiem składa, że nasi pacjenci

¹⁰⁹ F.K. Lederman, *Clinical Applications of Existential Psychotherapy* [w:] „Journal of Existential Psychiatry” nr 3 (1962), s. 45.

¹¹⁰ T. Bazzi, wykład wygłoszony na Międzynarodowym Kongresie Psychoterapii w Barcelonie w 1958 r.

¹¹¹ B. Kvilhaug, *Klinische Erfahrungen mit der logotherapeutischen Technik der paradoxen Intention beziehungsweise deren Kombination mit anderen Behandlungsmethoden (Bericht über 40 Fälle)*, wykład wygłoszony na forum Austriackiego Towarzystwa Medycznego Psychoterapii 18 lipca 1963 roku w Wiedniu.

¹¹² H.J. Vorbusch, *Die Behandlung schwerer Schlafstörungen mit der paradoxen Intention*, wykład wygłoszony na forum Austriackiego Towarzystwa Medycznego Psychoterapii 1 czerwca 1965 r. w Wiedniu.

¹¹³ H.O. Gerz, *Severe Depressive and Anxiety States* [w:] „Mind” nr 1 (1963), s. 235.

często stosują intencję paradoksalną z silnym wewnętrznym przekonaniem, że to nie może im pomóc, a mimo to koniec końców odnoszą sukces. Innymi słowy, udaje im się nie dzięki, ale wbrew otrzymanej sugestii. Benedikt¹¹⁴ podawał swoich pacjentów całemu mnóstwu testów, pragnąc ocenić ich podatność na sugestję. Pacjenci okazali się mniej podatni na sugestję, niż wskazywałaby na to średnia statystyczna, a mimo to zastosowanie w ich przypadku intencji paradoksalnej przyniosło oczekiwane efekty.

Gerz^{115, 116}, Leibeltern i Tweedie^{117, 118} udowodnili, że intencji paradoksalnej nie należy mylić z perswazją. Jednak moim zdaniem w pewnych sytuacjach zastosowanie intencji paradoksalnej powinna poprzedzać właśnie perswazja. Dotyczy to przede wszystkim przypadków obsesji na tle bluźnierstw, leczzonej za pomocą specjalnie w tym celu opracowanej techniki logoterapeutycznej¹¹⁹.

Większość autorów, którzy praktykowali intencję paradoksalną i pisali na ten temat, zgadza się, że jest to

¹¹⁴ Fritz Benedict, *Zur Therapie angst- und zwangneurotischer Symptome mit Hilfe der „Paradoxen Intention“ und „Dereflektion“* nach V.E. Frankl, dysertacja, wydział medycyny na uniwersytecie w Monachium, 1966.

¹¹⁵ H.O. Gerz, *The Treatment of the Phobic and the Obsessive-Compulsive Patient Using Paradoxical Intention* Sec. Viktor E. Frankl [w:] „Journal of Neuropsychiatry” nr 3 (1962), s. 375.

¹¹⁶ H.O. Gerz, *Experience with the Logotherapeutic Technique of Paradoxical Intention in the Treatment of Phobic and Obsessive-Compulsive Patients*, wykład wygłoszony na sympozjum poświęconym logoterapii podczas Szóstego Międzynarodowego Kongresu Psychoterapii w Londynie w 1964 r. [w:] „American Journal of Psychiatry” nr 123 (1966), s. 548.

¹¹⁷ D.F. Tweedie, *Logotherapy and the Christian Faith: An Evaluation of Frankl's Existential Approach to Psychotherapy*, Baker Book House, Grand Rapids, Michigan 1961.

¹¹⁸ D.F. Tweedie, *The Christian and the Couch: An Introduction to Christian Logotherapy*, Baker Book House, Grand Rapids, Michigan 1963.

¹¹⁹ Viktor E. Frankl, *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*, Alfred A. Knopf, Nowy Jork 1965, s. 239.

technika terapii krótkoterminowej. Tym niemniej, jak za-
uważa Emil A. Gutheil¹²⁰, nieżyjący już redaktor „American
Journal of Psychotherapy”, „[przekonanie] iż trwałość skut-
ków terapii odpowiada długości jej trwania [jest jedną z]
iluzji freudowskiej ortodoksji”. Podobnie J.H. Schultz¹²¹,
nestor niemieckiej psychoterapii, uważa, że „twierdze-
nie, jakoby eliminacja symptomu wiązała się w sposób
nierozdzielny z substytucją symptomu, jest całkowicie po-
zbawione podstaw”. Edith Weisskopf-Joelson^{122, 123} wyraża
jako psychoanalityk podobny pogląd w artykule poświęco-
nym logoterapii. „Terapeuci o orientacji psychoanalitycznej
– pisze ona – mogą dowodzić, że metody takie jak logoter-
pia nie są w stanie przyczynić się do autentycznej poprawy
stanu pacjenta, ponieważ terapeuta nie dotyka patologii
ukrytych w «głębszych» pokładach świadomości, ograni-
czając się do wzmacniania lub budowania mechanizmów
obronnych. Tego rodzaju wnioski są groźne – uniemożli-
wiają uświadomienie sobie podstawowych źródeł zdrowia
psychicznego, ponieważ źródła te nie wpisują się w kon-
kretne ramy teoretyczne. Nie wolno zapominać, że pojęcia
takie jak «mechanizmy obronne», «głębsze pokłady świa-
domości» oraz «zadawalające funkcjonowanie na poziomie
powierzchnym podzitym patologią» to koncepcje czy-
sto teoretyczne, a nie empiryczne obserwacje”. Tymczasem

¹²⁰ E.A. Gutheil, *Proceedings of the Association for the Advancement of Psychotherapy* [w:] „American Journal of Psychology” nr 10 (1956), s. 134.

¹²¹ J.H. Schultz, *Analytische und organische Psychotherapie* [w:] „Acta Psychotherapeutica” nr 1 (1953), s. 33.

¹²² Edith Weisskopf-Joelson, *Some Comments on a Viennese School of Psychiatry* [w:] „Journal of Abnormal and Social Psychology”, nr 51 (1955), s. 701.

¹²³ Edith Weisskopf-Joelson, *Logotherapy and Existential Analysis* [w:] „Acta Psychotherapeutica” nr 17 (1963), s. 554.

wyniki uzyskane dzięki technice intencji paradoksalnej faktycznie zastępują na to, aby uznano je za empiryczne ob-
serwacje.

Inny psychoanalityk, Glenn G. Golloway z Ypsilanti State Hospital, przyznaje, że intencja paradoksalna nie rozwiązuje „ukrytych konfliktów”. Fakt ten jednak „nie oznacza, że intencja paradoksalna nie jest skuteczna jako technika. Trudno zarzucić chirurgowi, że nie usiłuje leczyć chorego woreczka żółciowego, który nadaje się tylko do wycięcia. Zabieg ten odbywa się wszak z korzyścią dla pacjenta”.

„W jaki zatem sposób działa intencja paradoksalna?” – takie oto pytanie zadaje sobie Leston L. Havens¹²⁴ z kate-
dry psychiatrii wydziału medycyny na Harvardzie. I zaraz
odpowiada na nie „potocznym językiem” psychodynamiki:
„Pacjent słyszy, że ma rozładować zakazany impuls. Tym
samym uzyskuje przyzwolenie, a konkretnie dowiaduje się,
że ma odrzucić swoje zahamowania (...) To, co proponuje
tutaj Frankl, można niewątpliwie zaliczyć do kategorii «mo-
dyfikacji superego» (...) Lekarz interweniuje, aby wzbudzić
w pacjencie większy permissywizm. Zmianie ulegają stan-
dardy oraz ideały pacjenta. Pacjentom, którym brak
ideałów, Frankl pomaga odnaleźć nowe, tym zaś, którzy
z ich powodu cierpią, pokazuje, jak je zmodyfikować”.

Z tego też względu wielu psychoanalityków z po-
wodzeniem stosuje technikę intencji paradoksalnej.
Niektórzy próbują tłumaczyć jej sukces w kategoriach

¹²⁴ Leston L. Havens, *Paradoxical Intention* [w:] „Psychiatry & Social Science Review”, R. 2, nr 2 (1968), s. 16–19.

psychodynamiki¹²⁵. Inni, jak D. Müller-Hegemann¹²⁶, przedstawiają intencję paradoksalną jako „podejście zorientowane neurofizjologicznie”. Píše on, iż „w ostatnich latach zaobserwował poprawę stanu zdrowia pacjentów cierpiących na fobie, przy czym znaczącą rolę odegrało stosowanie w tych przypadkach techniki intencji paradoksalnej”. W tym miejscu ponownie chciałbym podkreślić, że nawet lekarze wyznający teorie odmienne od tych, które leżą u podstaw logoterapii, włączają intencję paradoksalną do swego armamentarium terapeutycznego.

Wielokrotnie próbowałem precyzować wskazania do stosowania logoterapii. Na przykład dyrektor Connecticut Valley Hospital, H.O. Gerz, uważa, że intencja paradoksalna jest skuteczna w leczeniu pacjentów cierpiących na nerwicę lękową i zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, ponieważ „sprawdza się w krótkoterminowej terapii ostrych przypadków”¹²⁷.

Odnosząc się do statystyk, Gerz przytacza następujące dane: „(...) U 88,2 procent wszystkich pacjentów nastąpiło całkowite wyleczenie lub znaczna poprawa stanu zdrowia. Większość z nich cierpiała na zaburzenia przez okres nawet

do 24 lat (...) Ci, którzy chorowali od kilku lat, potrzebowali dwóch sesji tygodniowo maksymalnie przez okres 12 miesięcy, aby ich stan się poprawił. W większości ostrych przypadków, w których zaburzenia trwały od kilku tygodni do kilku miesięcy, pacjenci reagowali na intencję paradoksalną już po 4-12 sesjach”¹²⁸.

Doktor Gerz dodaje: „(...) Jest całkiem zrozumiałe, że psychiatra z wieloletnim doświadczeniem psychoanalitycznym może mieć swoje uprzedzenia i z góry odrzucać technikę intencji paradoksalnej, nawet jej nie wypróbował”¹²⁹. Niewątpliwie owo sceptyczne nastawienie do intencji paradoksalnej, jak również do logoterapii jako takiej, w znacznym stopniu wynika z powodów emocjonalnych, takich jak lojalność oraz posłuszeństwo sekcje. Lecz każdy członek sekty powinien mieć w pamięci ostrzeżenie samego Freuda, który powiedział kiedyś, że „dobrze jest odczuwać szacunek przed mistrzem, lecz jeszcze większy i głębszy szacunek winniśmy faktom”¹³⁰.

Jakkolwiek ważne jest podanie wskazań dla logoterapii oraz intencji paradoksalnej, jeszcze ważniejsze jest określenie przeciwwskazań. Zdecydowanie nie zaleca się stosowania intencji paradoksalnej w przypadkach depresji psychotycznej. Dla takich pacjentów zarezerwowana jest specjalna technika logoterapeutyczna, której rolą polega na zmniejszaniu poczucia winy osoby o skłonnościach

¹²⁸ H.O. Gerz, *The Treatment of the Phobic and the Obsessive-Compulsive Patient Using Paradoxical Intention Sec.* Viktor E. Frankl [w:] „Journal of Neuropsychiatry” nr 3 (1962), s. 375.

¹²⁹ Tamże.

¹³⁰ Zygmunt Freud, recenzja książki [w:] „Wiener medizinische Wochenschrift”, 1889.

¹²⁵ Viktor E. Frankl, *Psychotherapy and Existentialism: Selected Papers on Logotherapy*, Washington Square Press, Nowy Jork 1967; H.O. Gerz, *The Treatment of the Phobic and the Obsessive-Compulsive Patient Using Paradoxical Intention Sec.* Viktor E. Frankl [w:] „Journal of Neuropsychiatry” nr 3 (1962), s. 375.

¹²⁶ Kierownik Kliniki Neuropsychiatrycznej na Uniwersytecie Karola Marksa w Lipsku, zob. artykuł *Methodological Approaches in Psychotherapy* [w:] „American Journal of Psychotherapy” nr 17 (1963), s. 554.

¹²⁷ H.O. Gerz, *Experience with the Logotherapeutic Technique of Paradoxical Intention in the Treatment of Phobic and Obsessive-Compulsive Patients*, wykład wygłoszony na sympozjum poświęconym logoterapii podczas Szóstego Międzynarodowego Kongresu Psychoterapii w Londynie w 1964 r. [w:] „American Journal of Psychiatry” nr 123 (1966), s. 548.

do samooskarżania się¹³¹. Nieporozumieniem ze strony psychoterapii egzystencjalnej byłoby traktować owe samooskarżenia jako dowód na to, iż pacjent jest rzeczywiście winny, „winny egzystencjalnie” i stąd bierze się jego depresja. Mylilibyśmy wówczas skutek z przyczyną. Co więcej, podobna interpretacja mogłaby do tego stopnia wzmocnić w pacjencie poczucie winy, że targnęłyby się na swoje życie. Nawiasem mówiąc, logoterapia wypracowała specjalny test pozwalający określić potencjalne ryzyko samobójstwa dla danego przypadku¹³².

Jeśli chodzi o pacjentów cierpiących na schizofrenię, logoterapia daleka jest od proponowania terapii przyczynowej. Jednakże jako uzupełnienie psychoterapii zaleca się w takich przypadkach technikę logoterapeutyczną zwaną derefleksją (zob. s. 157)¹³³. W publikacji „Modern Psychotherapeutic Practice”¹³⁴ znalazł się zapis nagrania sesji terapeutycznych z udziałem pacjentów schizofrenicznych, demonstrowający działanie techniki derefleksji.

Burton¹³⁵ napisał ostatnio, iż „w ciągu ostatnich 50 lat psychoterapia uczyniła fetysz z osobistej historii pacjenta. Zaskakujące metody leczenia rzekomej hysterii przez Freuda spowodowały, że w każdym pacjencie zaczęliśmy doszukiwać się podobnych traumatycznych przeżyć,

¹³¹ Viktor E. Frankl, *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*, Alfred A. Knopf, Nowy Jork 1965, s. 261 i dalsze.

¹³² Tamże.

¹³³ Tamże, s. 260, s. 264 i dalsze.

¹³⁴ Viktor E. Frankl, *Fragments from the Logotherapeutic Treatment of Four Cases* [w:] „Modern Psychotherapeutic Practice: Innovations in Technique” (red.) Arthur Burton, Science and Behavior Books, Palo Alto, Kalifornia 1965.

¹³⁵ Arthur Burton, *Beyond Transference* [w:] „Psychotherapy: Theory, Research and Practice” nr 1 (1964), s. 49.

podejmując próby reifikowania terapeutycznego spojrzenia do wewnątrz, od czego dopiero niedawno zaczęliśmy odchodzić”. Jednak nawet jeśli założymy, że przyczyny nerwicy czy wręcz psychozy są tożsame z tym, co sugerują hipotezy psychodynamiczne, logoterapia wciąż może być zalecana jako terapia nie-przyczynowa¹³⁶. Dopóki pacjent odczuwa w sobie egzystencjalną pustkę, dopóty będą w niej dochodzić do głosu rozmaite symptomy. Dlatego „zbliżenie logoterapeutyczne”, jak przyznaje Crumbaugh¹³⁷, „nie kończy się tam, gdzie dobiega końca większość terapii, a zwłaszcza te ukierunkowane na analizę; jeżeli nie udało się wypracować wypełniających sens celów i zaangażować pacjenta w dążenie do nich, terapię uznaje się za nieskuteczną, ponieważ patologiczne źródło zaburzeń nie zostało usunięte, a ich symptomy prędzej czy później powrócą”.

Niektórzy autorzy¹³⁸ zgadzają się co do tego, że logoterapia jest jedyną szkołą psychiatrii egzystencjalnej, której udało się wypracować własne techniki psychotherapeutyczne. Więcej, mówi się, że logoterapii zawdzięczamy całkiem nowy wymiar psychoterapii, wymiar zjawisk typowych dla natury człowieka. I rzeczywiście, dwa typowo ludzkie zjawiska – zdolność do samotranscendencji i samoodłączenia – mogą być stymulowane odpowiednio przez logoterapeutyczne techniki derefleksji oraz intencji paradoksalnej.

¹³⁶ Edith Weisskopf-Joelson, *Some Comments on a Viennese School of Psychiatry* [w:] „Journal of Abnormal and Social Psychology” nr 51 (1955), s. 701; *Logotherapy and Existential Analysis* [w:] „Acta Psychotherapeutica” nr 17 (1963), s. 554.

¹³⁷ James C. Crumbaugh, *The Application of Logotherapy* [w:] „Journal of Existentialism” nr 5 (1965), s. 403.

¹³⁸ Zob. m.in. Joseph Lyons, *Existential Psychotherapy: Fact, Hope, Fiction* [w:] „Journal of Abnormal and Social Psychology” nr 62 (1961), s. 242.

Profesor Petrilowitsch z katedry psychiatrii uniwersytetu w Moguncji przypisuje zadziwiającą skuteczność obu technik logoterapeutycznych temu, iż logoterapia nie ogranicza się do wymiaru nerwicy, to jest do wymiaru dynamiki czy uwarunkowań. W przeciwieństwie chociażby do terapii behawioralnej, logoterapia nie zadowala się ponownym warunkowaniem, ale otwiera się na całkiem nowy wymiar człowieczeństwa, czerpiąc z zasobów *humanitas* każdego *homo sapiens*.

Być może to właśnie miał na myśli Paul E. Johnson¹³⁹, kiedy stwierdził, że „logoterapia nie rywalizuje z innymi metodami terapii, może jedynie rzucać im wyzwanie swoim pozytywnym nastawieniem do człowieka”.

Postęga medyczna

W ramach systemu logoterapeutycznego postęga medyczna znajduje zastosowanie w leczeniu przypadków somatogennych, w odróżnieniu od nerwic noogennych czy psychogennych. Jest przy tym oczywiste, że do technik logoterapeutycznych uciekamy się wówczas, gdy zwykła terapia nie odnosi skutku, to znaczy gdy somatyczna przyczyna problemu nie może być usunięta. W takich przypadkach liczy się postawa, jaką pacjent zajmuje wobec swego położenia, podejście, z jakim postanawia stawić czoło cierpieniu, innymi słowy: wypełnianie potencjalnego sensu cierpienia. Nie trzeba chyba podkreślać, że priorytetem w takich przypadkach zawsze bywa przyczynowe leczenie choroby, zaś do postęgi medycznej uciekamy się tylko w sytuacjach, gdy leczenie przyczynowe okazuje się daremne. Wówczas jedyną możliwą i konieczną rzeczą staje się terapia nastawienia pacjenta do jego choroby.

W tym miejscu chylę czoło przed Joyce Travelbee z Uniwersytetu Nowojorskiego, której zawdzięczamy badania nad możliwościami postęgi medycznej oraz odpowiedzialnością zawodową w tym zakresie nie tylko lekarzy, ale również personelu pielęgniarstwa. W oparciu o koncepcję logoterapii udało jej się zawrzeć w swojej książce usystematyzowaną metodologię „wspierania pacjentów

¹³⁹ Paul E. Johnson, *The Challenge of Logotherapy* [w:] „Journal of Religion and Health” nr 7 (1968), s. 122.

w ich dążeniu do odnalezienia sensu"¹⁴⁰. Autorka pisze dalej, iż jest „głęboko przekonana, że główną siłą motywującą człowieka do działania jest poszukiwanie sensu we wszystkich doświadczeniach, jakie niesie ze sobą życie, oraz że sens ów można odnaleźć również w chorobie, cierpieniu i bólu"¹⁴¹. Aby przybliżyć Czytelnikowi poglądy profesora Travelbee, pozwolę sobie przytoczyć jedną z wymienianych przez nią metod terapeutycznych, a mianowicie „metodę przypowieści"¹⁴².

„W niektórych przypadkach metoda przypowieści wydaje się być szczególnie odpowiednia. Podejmując interakcję z pacjentem, pielęgniarka opowiada mu przypowieść albo historię ilustrującą tezę, że żaden człowiek nie jest zwolniony z cierpienia. Jedną z najbardziej przydatnych w takiej sytuacji jest «Przypowieść o ziarnku gorczycy». Pewnego razu w Indiach przyszedł na świat kobieta o imieniu Gota-mi. Kiedy dorosła, wyszła za mąż i zamieszkała z rodziną swojego męża. Urodziła mu syna, ale chłopczyk umarł. Kobieta zaczęła rozpaczć i wziawszy syna na ręce, chodziła od domu do domu prosząc o ratunek dla niego. Ludzie jednak drwili i wyśmiewali się z niej. Tylko jeden człowiek ulitował się nad nią i doradził, aby zwróciła się o pomoc do najwiekszego z mędrców. Kobieta zabrała ze sobą syna i udała się do wielkiego mistrza, aby błagać go o lekarstwo dla niego. Mistrz pochwalił ją, że przysłała do niego po pomoc. Poprosił, aby przysłała przez całe miasto i odnalazła dom,

w którym nikt jeszcze nie cierpiał, a następnie wzięła stamtąd ziarnko gorczycy. Kobieta usłuchała go. Pukała do wielu domów, ale nie udało jej się znaleźć takiego, w którym nikt by nigdy nie cierpiał. Zrozumiała, że jej syn nie jest wyjątkiem i że cierpienie jest pisane wszystkim ludziom”.

Z własnej praktyki również mogę przytoczyć przykład pełnego sensu cierpienia. Otóż pewnego razu zgłosił się do mnie po poradę pewien lekarz, cierpiący na depresję po śmierci żony. Stosując rodzaj dialogu sokratejskiego zapytałem go, co by się stało, gdyby to on umarł pierwszy zamiast swojej żony.

– Wyobrażam sobie, jak bardzo by cierpiała! – odpowiedział, na co odpartem:

– Widzi pan, doktorze, pańskiej żonie oszczędzone zostało wielkie cierpienie i to właśnie pan jej go oszczędził – oczywiście za cenę tego, że teraz musi pan dalej żyć i ją opłakiwać¹⁴³.

Nasza rozmowa pomogła mu odkryć sens cierpienia i poświecenia, na jakie się zdobył dla dobra swojej żony.

Opowiedziałem tę historię grupie słuchaczy w Stanach Zjednoczonych, a pewien amerykański psychoanalityk skomentował ją w sposób, który doskonale ilustruje redukcjonistyczne podejście do sensu i wartości. Oto, co wówczas powiedział:

– Rozumiem pański punkt widzenia, doktorze Frankl. Jeśli jednak przyjmujemy, że pański pacjent tylko dlatego tak głęboko cierpiał po śmierci żony, ponieważ przez całe życie podświadomie ją nienawidził...

¹⁴⁰ Joyce Travelbee, *Interpersonal Aspects of Nursing*, F.A. Davis Company, Filadelfia 1966, s. 171.

¹⁴¹ Tamże, s. V.

¹⁴² Tamże, s. 176.

¹⁴³ Viktor E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, dz.cyt., s.169-170.

Przerwałem mu wówczas, mówiąc:

– Jestem w stanie wyobrazić sobie, że przetrzymawszy pacjenta powiedzmy pięćset godzin na kozetce, udałoby się panu skłonić go, aby jak komuniści z Żelaznej Kurtyny podczas składania samokrytyki, wyznał w końcu: „Ma pan rację, doktorze – rzeczywiście, przez całe życie nienawidziłem swojej żony...”. Tym samym jednak pozbawiłby go pan jedynego skarbu, jaki mu jeszcze pozostał, to znaczy świadomości niepowtarzalnej miłości życia małżeńskiego, jakie wspólnie z żoną zbudowali...

W jednej ze swych książek¹⁴⁴ opisałem procedurę logoterapeutyczną, której celem jest asystowanie pacjentowi w procesie odkrywania sensu i wartości. Nazwałem ją techniką wspólnego mianownika. Według Maksa Schele-
ra, już sam fakt wartościowania implikuje, że preferujemy tę czy inną wartość. Jestem przekonany, że łatwo jest porównywać ze sobą wartości, jeśli dostrzeże się ich wspólny mianownik.

Przejdźciowość życia jest jednym z elementów tego, co nazywam tragiczną trójką ludzkiej egzystencji. Pacjent cierpiący na nieuleczalną chorobę musi zatem stawić czoło nie tylko swojemu cierpieniu, ale także perspektywie zbliżającej się nieuchronnie śmierci. W takiej sytuacji zadaniem terapeuty jest przekazać mu wiarę w to, że w przeszłości nic nie ginie, ale wszystko zostaje zachowywane niczym kosztowności bezpiecznie złożone w bankowym sejfie. Przeszłość to najbezpieczniejsza i najpewniejsza forma

¹⁴⁴ Viktor E. Frankl, *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*, wydanie drugie rozszerzone, Alfred A. Knopf, Nowy Jork 1965, s. 277 i dalsze.

bytu. W publikacji „Modern Psychotherapeutic Practice”¹⁴⁵ Czytelnik znajdzie zapis nagranej rozmowy, jaką odbyłem z pewną osiemdziesięcioletnią pacjentką cierpiącą na raka. Świadomość nieuleczalnej choroby stała się przyczyną jej depresji. Przedstawiłem jej przypadek studentom obecnym w klinice na wykładzie poświęconym logoterapii. W swojej rozmowie z pacjentką improwizowałem, a jej treść wyglądała następująco:

Frankl: O czym pani myśli, kiedy spogląda pani wstecz na swoje życie? Czy warto było żyć?

Pacjentka: Muszę przyznać, doktorze, że miałam dobre życie, naprawdę udane. Dziękuję Bogu za wszystko, czym mnie obdarzył. Chodziłam do teatrów, na koncerty i tak dalej. Widzi pan, doktorze, zabierała mnie tam rodzina, u której służyłam przez lata jako pokojówka, najpierw w Pradze, a potem w Wiedniu. I za wszystkie te wspaniałe przeżycia jestem wdzięczna Bogu.

(Mimo to czułem, że wątpli w ostateczny sens swojego życia jako całości i chciałem wspólnie z nią stawić czoło tym wątpliwościom. Najpierw jednak musiałem ją do nich sprowokować, a następnie mocować się z nimi, tak jak Jakub siłował się z aniołem dopóty, dopóki anioł mu nie pobłogosławił. Podobnie chciałem zmierzyć się z tłumioną, nieuświadomioną rozpaczą egzystencjalną mojej pacjentki, aby w końcu i ona mogła „pobłogosławić” swoje życie

¹⁴⁵ Viktor E. Frankl, *Fragments from the Logotherapeutic Treatment of Four Cases [w:] „Modern Psychotherapeutic Practice: Innovations in Technique”* (red.) Arthur Burton, Science and Behavior Books, Palo Alto, Kalifornia 1965.

i wbrew wszystkiemu powiedzieć mu „tak”. Moim zadaniem było ją zatem skłonić do zakwestionowania w sposób świadomy sensu własnego życia; było to lepsze niż dalsze tłumienie w sobie wątpliwości).

F: Opowiada pani o swoich wspaniałych doświadczeniach, ale teraz pani życie zbliża się do końca, prawda?

P (w zamyśleniu): Tak, wszystko się kończy...

F: Uważa więc pani, że wszystkie te wspaniałe rzeczy w pani życiu mogą zostać unicestwione?

P (w jeszcze większej zadumie): Wszystkie te wspaniałe rzeczy...

F: Proszę mi powiedzieć: naprawdę sądzi pani, że ktokolwiek może wymazać szczęście, jakiego pani doświadczyła? Sprawić, żeby zniknęło?

P: Nie, doktorze, nikt nie może go wymazać!

F: A czy ktoś może wymazać całą dobroć, jaką panią w życiu spotkała?

P (z coraz większym zaangażowaniem): Nikt nie może tego wymazać!

F: A to, czego pani dokonała i co osiągnęła...

P: Nikt nie może tego wymazać.

F: A to, co z taką odwagą i uczciwością pani wycierpiała?

Czy ktoś może usunąć pani cierpienie z tego świata, z przeszłości, w której się zachowało?

P (wzruszona do łez): Nie, nikt nie może mi tego odebrać! (*Chwila milczenia*) To prawda, wiele wycierpiałam, ale jednocześnie starałam się z odwagą wytrwać w tym, co nieuniknione. Widzi pan, doktorze, uważam swoje cierpienie za karę. Bo ja wierzę w Boga.

(Z założenia logoterapia jest świecką metodą rozwiązywania problemów klinicznych. Jeśli jednak pacjent jest osobą głęboko wierzącą, nie ma powodu, aby nie wykorzystać w terapii jego przekonań religijnych, odwołując się do jego zasobów duchowych. Aby to osiągnąć, terapeuta musi spróbować postawić się na miejscu pacjenta, co też w tym momencie zrobiłem).

F: Czy jednak cierpienie nie może być sprawdzianem? A może Bóg chciał się przekonać, jak Anastasia Kotek poradzi sobie z tym wyzwaniem? Być może przyznał potem: „Rzeczywiście, była bardzo dzielna”. A teraz proszę mi powiedzieć: czy ktokolwiek może odebrać pani taki sukces i wymazać go z tego świata, pani Kotek?

P: Z całą pewnością nie!

F: A zatem już na zawsze tu pozostanie?

P: Tak jest!

F: Nawiasem mówiąc, nie miała pani dzieci, prawda?

P: Nie miałam.

F: Myśli pani, że życie ma sens tylko wtedy, kiedy mamy dzieci?

P: Jeżeli są dobre, to czy nie są wtedy błogosławieństwem?

F: Oczywiście, ale nie powinna pani zapominać, że na przykład największy filozof wszechczasów, Immanuel Kant, również nie miał dzieci, a chyba nikt nie ośmieliłby się wątpić w to, jak olbrzymi sens miało jego życie. Gdyby dzieci miały być jedynym sensem naszego życia, byłoby ono pozabawione sensu, ponieważ tworzenie w akcie prokreacji czegoś, co nie jest sensem samym w sobie, byłoby z pewnością czymś

bezensownym. W życiu musimy czegoś dokonać i pani się to udało. Wykorzystała pani swoje cierpienie najlepiej, jak pani umiała. Stała się pani przykładem dla innych naszych pacjentów dzięki postawie, z jaką przyjęła pani na siebie cierpienie. Gratuluję pani tego osiągnięcia, gratuluję też innym pacjentom, że mieli okazję na własne oczy ujrzeć takie świadectwo. *(Zwracając się do studentów:)* Ecce homo! *(Na sali stychać spontaniczne oklaski)*. Te oklaski należą się pani, pani Kotek. *(Kobieta płacze.)* Zasłużyła pani na nie swoim życiem, które było wspaniałym dokonaniem. Może pani być z niego dumna, pani Kotek. Niewielu ludzi może być dumnych ze swojego życia... Rzekłbym nawet, że pani życie to pomnik, którego nikt nie zdoła usunąć z tego świata.

P (odzyскуюjąc panowanie nad sobą): To, co pan mówi, profesorze Frankl, to dla mnie wielkie pocieszenie. Co za ulga. Nigdy jeszcze nie słyszałam niczego podobnego... *(Powoli, w milczeniu opuszcza aulę)*.

Kobieta sprawiała wrażenie uspokojonej i pogodzonej ze swoim losem. Tydzień później umarła – można powiedzieć, jak biblijny Hiob – „pełna lat”. W ostatnim tygodniu swego życia nie odczuwała już jednak przygnębienia, przeciwnie – przepełniała ją wiara i duma! Wcześniej przynależała w rozmowie z doktor Gerda Becker, która opiekowała się nią na oddziale, że bardzo cierpi; dręczył ją lęk, że jej egzystencja była bezcelowa. Nasza rozmowa usławiła ją, że jej życie miało sens i nawet cierpienie nie było daremne. Jej ostatnie wypowiedziane tuż przed śmiercią słowa brzmiały: „Moje życie to pomnik. Profesor Frankl powiedział tak całej sali, wszystkim studentom słuchającym wykładu. Nie żyłam na próżno...”

Tyle, jeśli chodzi o notatki doktor Becker. Możemy śmiało uznać, że – jak Hiob – pani Kotek „dojrzała zeszła do grobu, jak snopy zbierane w swym czasie”.

Jak już powiedziałam, w tym konkretnym przypadku odwołałem się do duchowości mojej pacjentki. Innymi słowy, porzuciłem wymiar psychologiczny na rzecz wymiaru noologicznego, którego przedmiotem jest troska człowieka o ostateczny sens i jego poszukiwanie. Tylko w ten sposób można było podejść do tego przypadku. Ciekaw jestem, co bym osiągnął, przyjmując punkt widzenia terapeuty behawioralnego i nakłaniając pacjentkę, aby zastąpiła jeden proces warunkowania innym... Albo gdyby ortodoksyjny freudysta ograniczył swoją interpretację tego przypadku do leżącej u jego podstaw dynamiki; tym samym uniknąłby konfrontacji z rzeczywistym problemem, wzmacniając jedynie eskapistyczne skłonności pacjentki.

Faktem jest, że konwencjonalne przygotowanie nie wyposaża psychoanalityka w odpowiednie narzędzia, dzięki którym mógłby pomagać pacjentom takim, jak pani Kotek. „Ci, którzy z racji swego zawodu powinni być w stanie wspierać chorego – pisze profesor Travelbee¹⁴⁶ – nie potrafią albo nie wiedzą, jak to zrobić. Czy można sobie wyobrazić coś bardziej demoralizującego dla pacjenta niż przekonanie, że jego choroba i cierpienie pozbawione są jakiegokolwiek sensu? Tragedia nie polega na tym, że personel medyczny nie zawsze dysponuje wystarczającą wiedzą, aby wesprzeć chorego. Prawdziwym nieszcześnie jest to, że ci, których obowiązkiem jest nieść ulgę

¹⁴⁶ Joyce Travelbee, *Interpersonal Aspects of Nursing*, F.A. Davis Company, Filadelfia 1966, s. 170.

i pocieszenie, nie uświadamiają sobie wcale wagi tego problemu”.

Inna moja pacjentka, z którą przeprowadzałem rozmowę podczas jednego z wykładów, wyraziła w pewnym momencie swoją obawę w związku z przejściowością życia.

– Prędzej czy później wszystko się skończy – powiedziała – i nic po mnie nie pozostanie.

Próbowałem uświadomić jej, że przejściowość życia wcale nie umniejsza jego głębokiego sensu, ale bez powodzenia. Uciekłem się zatem do dialogu sokratejskiego.

– Czy kiedykolwiek spotkała pani kogoś, czyje osiągnięcia i dokonania wzbudziłyby pani szacunek? – zapytałem.

– Owszem – odparła. – Nasz lekarz rodzinny był wyjątkowym człowiekiem. Jak on dbał o swoich pacjentów, po prostu żył dla nich...

– Nie żyje? – upewniłem się.

– Tak – potwierdziła.

– Ale o jego życiu można powiedzieć, że miało ogromny sens, prawda?

– Jeśli czyjekolwiek życie ma sens, to jego miało na pewno – odrzekła.

– Ale czy wszystkie jego dokonania nie przepadły z chwilą, kiedy jego życie dobiegło końca? – spytałem.

– Skądże – oburzyła się. – Nic nie zmieni tego, że jego życie miało sens.

Rzuciłem jej jednak kolejne wyzwanie:

– A gdyby wszyscy jego pacjenci okazali się niewdzięczni i zapomnieli, co dla nich robił?

– I tak miałoby sens.

– A gdyby zawiodła ich pamięć i zwyczajnie o nim zapomnieli?

– Miałoby sens.

– A jeśli umarłby ostatni pamiętający go pacjent?

– Miałoby sens...

Ów aspekt logoterapii, który nazywam tutaj posługą medyczną, nie powinien być mylnie utożsamiany z posługą duchową. Zasadnicza różnica pomiędzy nimi zostanie omówiona w kolejnym rozdziale. Tymczasem zadajmy sobie tylko pytanie, czy posługa medyczna jest rzeczywiście „medyczna”, czy może po prostu do obowiązków lekarza należy pocieszanie i wspieranie pacjentów? Cesarz Józef II stworzył olbrzymi Szpital Ogólny w Wiedniu, w którym do dnia dzisiejszego mieści się większość klinik uniwersyteckich, ku „*saluti et solatio aegrorum*” – opiece i pocieszaniu chorych.

Jeśli o mnie chodzi, jestem przekonany, że słowa: „Pocieszcie, pocieszcie mój lud!” (Izajasz 40, 1) są obecnie równie prawdziwe jak wtedy, gdy zostały zapisane i odnoszą się również do lekarza wśród „jego ludu”¹⁴⁷. Właśnie w takich kategoriach każdy lekarz powinien pojmować swoje obowiązki. Na poziomie podświadomości nawet psychanalitik może dawać pocieszenie. Wystarczy wspomnieć o przypadkach, w których – jak słusznie zauważył Arthur Burton¹⁴⁸ – lęk przed śmiercią jest w drodze analizy bezkrytycznie odrzucany lub sprowadzany do lęku kastracyjnego.

¹⁴⁷ Mówiąc: „mój lud” mówimy raczej o powołaniu niż o celu; „jego lud” to nie przedmiot, ale raczej podmiot pocieszania.

¹⁴⁸ Arthur Burton, *Death as a Countertransference* [w:] „Psychoanalysis and the Psychoanalytic Review” nr 40 (1962–1963), s. 3.

W rezultacie mylimy wówczas depresję noogenną z psychogenną. Równie powszechną pomyłką jest uznawanie depresji somatogennej za psychogenną. Pacjent nie otrzymuje wówczas pocieszenia; nasila się jego poczucie winy i skłonność do samooskarżania się, ponieważ czuje się odpowiedzialny za nieszczęście, w jakie popadł. Inaczej rzecz ujmując, do depresji psychogennej dołącza się depresja somatogenna.

I odwrotnie: informując pacjenta o somatogennych przyczynach jego nieszczęścia, możemy przynieść mu znaczącą ulgę. Dowodem na to mogą być konkretne przypadki przebadane przez Schultego, kierownika wydziału psychiatrii na Uniwersytecie w Tybindze, przedstawione w jednej z jego ostatnich publikacji.

Technika derefleksji ułatwia pacjentowi zaprzestanie walki z własną nerwicą czy psychozą, a co za tym idzie, oszczędza mu dodatkowych cierpień. Ilustracją tego może być zapis następujących fragmentów nagranej rozmowy, jaką przeprowadziłem z cierpiącą na schizofrenie dziewczyną wieśnistolatką, studentką wiedeńskiej Akademii Sztuk Pięknych¹⁴⁹. Została przyjęta na mój oddział Wiedeńskiej Polikliniki, ponieważ zaobserwowano u niej ostre objawy początkowego stadium schizofrenii, między innymi halucynacje słuchowe. Przejawiała także tak zwany objaw mięśnia marszczącego brwi, opisany przeze mnie w 1935 roku¹⁵⁰.

¹⁴⁹ Viktor E. Frankl, *Fragments from the Logotherapeutic Treatment of Four Cases*, [w:] „Modern Psychotherapeutic Practice: Innovations in Technique” (red.) Arthur Burton, Science and Behavior Books, Palo Alto, Kalifornia 1965, s. 368 i dalsze.

¹⁵⁰ Viktor E. Frankl, *Ein häufiges Phänomen bei Schizophrenie*, [w:] „Zeitschrift für die gesamte Neurologie und Psychiatrie” nr 152 (1935), s. 161.

Charakteryzujące go drgania włókien mięśniowych są typowym zwiastunem schizofrenii.

Na początku naszej rozmowy pacjentka skarży się na swoją apatię, a następnie mówi, że „ma zamęt w głowie” i prosi mnie o pomoc. Rozpaczynam zatem derefleksję:

Frankl: Przeżywasz kryzys. Konkretna diagnoza nie powinna być w tej chwili dla ciebie istotna; wystarczy, jeśli na razie powiem po prostu, że jest to kryzys. Wiem, że dręczą cię niepokojące myśli i odczucia, ale spróbowałeś my uciszyć nieco ten wzburzony ocean emocji. Staraliśmy się, abys dzięki uspokajającemu działaniu nowoczesnych leków powoli odzyskała stan równowagi emocjonalnej. Obecnie znajdujesz się na etapie, na którym czeka cię ważne zadanie – odbudowa twojego życia! Nie zdołasz go jednak odbudować, nie mając konkretnego celu, nie stawiając czoła konkretnym wyzwaniom.

Pacjentka: Rozumiem, doktorze Frankl, ale nie daje mi spokoju pytanie: co właściwie dzieje się w mojej głowie?

F: Nie rozmyślaj o tym, nie próbuj odnaleźć przyczyny swoich problemów. Zostaw to lekarzom. Będziemy cię pilnować – z naszą pomocą przejdiesz ten kryzys. A teraz powiedz mi, czy nie dostrzegasz przed sobą jakiegoś celu – na przykład jakiegoś artystycznego dokonania? Czy nie czujesz, że dojrzewa w tobie wiele rzeczy – dzieła sztuki, którym nie nadałeś jeszcze formy, rysunki czekające na pierwszy szkic, na to, abys je stworzyła? Pomyśl o tym.

P: Ale ten mój wewnętrzny niepokój...

F: Zamiast skupiać uwagę na swoim wewnętrznym

niepokoju, skieruj swoje spojrzenie naprzód, na to, co cię czeka. Liczy się nie to, co czai się gdzieś w głębi, lecz to, co czeka na ciebie w przyszłości, czeka, abyś to zrealizowała. Wiem, że przeżywasz pewien kryzys nerwowy i że to cię niepokoi, ale pozwól, że to my wylejemy oliwę na wzburzone wody. Na tym polega nasza praca jako lekarzy. Powierz swoje problemy psychiatrom, ale przede wszystkim nie skupiaj się na sobie. Nie pytaj, co się dzieje w twoim umyśle – pytaj raczej, co możesz osiągnąć. Nie rozmawiajmy o twoim przypadku. Cokolwiek by ci dolegało – nerwica lekowa czy nerwica natrętw – w tej chwili liczy się przede wszystkim to, że masz na imię Anna, a los ma dla ciebie coś w zanadru. Zamiast myśleć o sobie, pomyśl o nienarodzonym jeszcze dziele, jakie musisz stworzyć. Dopiero, kiedy tego dokonasz, zrozumiesz, kim tak naprawdę jesteś. Anna stanie się artystką, autorką konkretnego dzieła. Nasza tożsamość nie wynika ze skupiania się na własnym „ja”, ale z poświęcenia się jakiejś sprawie, odnalezienia samego siebie dzięki wykonaniu konkretnego zadania. O ile się nie mylę, to Hölderlin powiedział kiedyś: „To, kim jesteśmy, nie znaczy; liczy się to, dokąd zmierzamy”. Możemy więc śmiało stwierdzić, że sens jest ważniejszy niż byt.

P: Ale co jest powodem mojej choroby?

F: Odsuń od siebie takie pytania. Bez względu na to, jaki patologiczny proces leży u podstaw twoich zaburzeń psychicznych, wyleczymy cię. A zatem nie myśl o dręczących cię emocjach. Ignoruj je tak długo, aż sprawimy, że się ich pozbędziesz. Nie przyglądaj się temu, co się z tobą dzieje, nie walcz z tym.

(Zamiast niepotrzebnie wzmacniać schizofreniczną skłonność pacjentki do autyzmu poprzez zagłębianie się w psychodynamiczne wyjaśnienia, staram się obudzić w niej wolę sensu).

F: Wyobraź sobie, że jest z tuzin rzeczy, których Anna i tylko ona może dokonać. Nikt nie może jej w tym zastąpić. To będą twoje dzieła, a jeśli ty ich nie stworzysz, nikt ich nigdy nie ujrzy. Jeżeli jednak powołasz je do życia, wówczas i sam diabeł nie zdoła ich unicestwić. Sprawiając, by zaistniały w rzeczywistości, ocalisz je na wieki. A gdyby nawet miały kiedyś ulec zniszczeniu, to w muzeum przeszłości, jak ja je nazywam, pozostaną nietknięte. Nikt ich stamtąd nie ukradnie, ponieważ nie można cofnąć niczego, co uczyniliśmy w przeszłości.

P: Panie doktorze, wierzę, że to, co pan mówi, jest prawdą. Czuję się szczęśliwa. (*Z rozpromienioną twarzą wstaje z kozetki i wychodzi z gabinetu*).

Po kilku tygodniach stosowania psychoterapii i leczenia farmakologicznego pacjentka do tego stopnia wyzbyła się objawów schizofrenii, że mogła podjąć pracę i kontynuować studia.

Innym schizofrenikiem, z jakim miałem do czynienia, był pewien siedemnastoletni Żyd¹⁵¹. Jego przybrany

¹⁵¹ Viktor E. Frankl, *Fragments from the Logotherapeutic Treatment of Four Cases* [w:] „Modern Psychotherapeutic Practice: Innovations in Technique” (red.) Arthur Burton, Science and Behavior Books, Palo Alto, Kalifornia 1965, s. 370 i dalsze.

ojciec przyprowadził go do mnie na konsultację. Nastolatek ów został przez niego uratowany podczas drugiej wojny światowej i uniknął egzekucji z rąk nazistów. Później jednak spędził dwa i pół roku w szpitalu psychiatrycznym w Izraelu z powodu ostrych objawów schizofrenicznych. Kiedy się spotkaliśmy, opowiadał mi o swoich problemach, w tym o poczuciu oderwania od własnych korzeni i żydowskiej teologii świata, w którym został wychowany.

Frankl: Kiedy zaczęły pana dręczyć te wątpliwości?

Pacjent: Kiedy zamknięto mnie w szpitalu psychiatrycznym w Izraelu. Widzi pan, doktorze, policja skrepiowała mnie i przywiozła do szpitala na leczenie. Zacząłem wtedy obwiniać Boga, że stworzył mnie innym niż wszyscy.

F: Czy tak trudno wyobrazić sobie, że miał w tym jakiś cel? A co powiesz o Jonaszu połkniętym przez wieloryba? Czy on również nie przebywał w pewnym sensie „w zamknięciu”? I dlaczego do tego doszło?

P: Bo Bóg tak chciał.

F: Jonaszowi z pewnością nie było miło znaleźć się we wnętrznościach wieloryba, ale tylko w taki sposób mógł uświadomić sobie sens życiowego zadania, które wcześniej odrzucił. W dzisiejszych czasach trudno byłoby wystać kogoś na leczenie do brzucha wieloryba. Ty poza tym nie musiałeś przebywać we wnętrznościach wieloryba, ale w szpitalu. Może przez te dwa i pół roku, kiedy poddawano cię leczeniu zamkniętemu, Bóg chciał również tobie unaocznnić jakieś zadanie? Być może na ten akurat okres twojego życia przewidział dla ciebie pobyt w szpitalu? I czy koniec końców nie zareagowałeś prawidłowo na rzucone ci wyzwanie?

P (po raz pierwszy okazuje emocjonalne zaangażowanie): Widzi pan, doktorze, to dlatego wciąż wierzę w Boga.

F: Proszę, powiedz mi o tym coś więcej.

P: Być może Bóg chciał tego wszystkiego, może chciał, żebym wyzdrowiał...

F: Chyba nie tylko wyzdrowiał, bo to żadne osiągnięcie. Bóg żąda od ciebie czegoś więcej niż tylko odzyskania zdrowia. Powinieneś znajdować się teraz na wyższym poziomie duchowym niż przed chorobą. Czy nie spędziłeś dwóch i pół roku w brzuchu wieloryba, jak biblijny Jonasz? Teraz jesteś już wolny od tego, co musiałeś przechodzić w szpitalu. Jonasz przed swoim „uwięzieniem” odmówił pójścia do Niniwy, gdzie miał głosić słowo Boże, później jednak ustuchał i poszedł. Jeśli zaś chodzi o ciebie, być może od tej chwili będziesz zgłębiał mądrości Talmudu. Nie chodzi o to, żebyś studiował go częściej niż przedtem, ale byś robił to w sposób bardziej owocny i celowy. Zostałeś bowiem oczyszczony, tak jak złoto i srebro oczyszcza się w ogniu, o czym jest chyba mowa w jednym z psalmów.

P: Rozumiem, panie doktorze.

F: Czy podczas pobytu w szpitalu zdarzało ci się płakać?

P: I to ile razy!

F: Niewykluczone, że to właśnie łzy, które wypłakałeś, oczyściły cię.

W wyniku jednej naszej rozmowy w znaczącym stopniu zmniejszyła się agresja okazywana przez pacjenta swojemu przybranemu ojcu i wzrosło jego zainteresowanie Talmudem. Jeszcze przez pewien czas pacjent był

leczony pochodnymi fenotiazyn; w późniejszym okresie terapia ograniczyła się do sporadycznego podawania niewielkich dawek. Chłopak stał się towarzyski i na powrót zajął się rękodziełem. Obecnie jego zachowanie jest całkiem normalne, z wyjątkiem nieznacznej zmniejszenia inicjatywy. Podczas wyżej opisanej jednorazowej rozmowy udało mi się skłonić go, aby spojrzeć na swoją dolegliwość z perspektywy potencjalnego sensu i celu, a nie tylko „pomimo” swojej psychozy. Czyż można wątpić, że słuszną decyzją z mojej strony było odwołanie się w tym przypadku do religii i duchowości? Świadomie zresztą powstrzymałem się od analizowania murów dzielących pacjenta od świata. Nie interesowała mnie ich etiologia, czy to somatyczna, czy psychiczna. Rzuciłem za to pacjentowi wyzwanie, chcąc nakłonić go, aby wyszedł poza te mury; innymi słowy, próbowałem pokazać mu grunt, na którym mógłby stanąć.

Zdarza się czasami, że pacjentowi nie tylko zostaje oszczędzone dodatkowe cierpienie, ale odnajduje on również w swoim cierpieniu sens. Może mu się nawet udać przekuć swoje cierpienie w triumf. Jednak w takiej sytuacji odnalezienie sensu zależy od postawy, jaką pacjent przyjmie wobec swego cierpienia, co ilustruje poniższy przypadek.

Pewna karmelitanka cierpiąca na depresję, której przyczyny okazały się mieć charakter somatogeny. Przyjęto ją na oddział neurologii Wiedeńskiej Polikliniki. Zanim odpowiednio dobrane leczenie farmakologiczne zmniejszyło objawy jej depresji, nasiliła je przeżyta trauma psychiczna. Pewien ksiądz katolicki powiedział jej bowiem, że gdyby

była dobrą zakonnicą, już dawno udałoby jej się pokonać depresję. Był to oczywisty nonsens, który niestety do już istniejącej depresji somatogennej dodał depresję psychogenną (a konkretnie „nerwicę eklezjogenną”, jak nazywa ją Schaeftzing). Udało mi się jednak uwolnić pacjentkę od skutków tego traumatycznego doświadczenia i ulżyć jej w depresji, jaką wywołała w niej jej własna depresja. Ksiądz oznajmił jej, że prawdziwa karmelitanka nie może cierpieć na depresję; ja powiedziałem zakonnicy, że być może tylko karmelitanka może stawić czoło depresji w równie godny podziwu sposób. Rzeczywiście, po dziś dzień pamiętam słowa, którymi opisywała w dzienniku swoją postawę w obliczu depresji.

„Depresja jest mym nieodłącznym towarzyszem i ciężarem dla mojej duszy. Gdzie się podziały moje ideały, gdzie jest ta wielkość, piękno i dobroć, którym się niegdyś poświęcałam? Nie pozostało nic oprócz dręczącej nudy. Żyję tak, jakbym znalazła się w próżni. Bywają takie chwile, kiedy nie potrafię nawet odczuwać bólu i nawet Bóg milczy. Marzę wówczas o śmierci, i to jak najszybszej. Gdyby nie wiara, że nie jestem panią własnego życia, natchniam bym je sobie odebrała. Jednak dzięki tej wierze moje cierpienie staje się darem. Ludzie, którzy sądzą, że życie musi obfitować w sukcesy, są jak człowiek stojący na placu budowy, który nie pojmuję, dlaczego robotnicy kopią dziurę w ziemi, skoro chcą wybudować katedrę. Bóg wznosi katedrę w duszy każdego z nas. W mojej własnie zaczął wykopywać ziemię pod fundamenty. Muszę zatem trwać niewzruszona za każdym razem, gdy wbija we mnie swoją łopatę”.

W moim odczuciu to coś więcej niż opis choroby; to *document humain*.

W żadnym przypadku nie mamy prawa zakładać, że nerwica czy psychoza zagrażają życiu duchowemu pacjenta. Zamiast być upośledzeniem, choroba może stać się wyzwaniem, impulsem, który wywoła głęboką duchową reakcję. Jeśli nawet do religii zbliża człowieka nerwica, to samo przeżycie religijne może być jak najbardziej autentyczne i na dłuższą metę może pomóc człowiekowi tę nerwicę pokonać. Nie wolno zatem *a priori* utrudniać dostępu do profesji teologicznej ludziom wykazującym cechy neurotyczne. Biblia mówi, że prawda nas wyzwoli. Nie znaczy to wcale, że osoba prawdziwie głębokiej wiary zawsze zdoła pokonać nerwicę. Ale i odwrotna sytuacja nie jest prawdziwa, to znaczy wolność od nerwicy w żaden sposób nie gwarantuje bogatego życia duchowego. Wolność ta nie jest zatem warunkiem koniecznym ani wystarczającym, aby wytrwać w wierze.

Całkiem niedawno miałem okazję omawiać ten problem z przeorem pewnego zakonu benedyktyńskiego, który słysząc z przyjmowania każdego, kto wyrazi chęć odbycia postulat, wszakże pod dwoma warunkami: po pierwsze, taki człowiek będzie szukał Boga, a po drugie podda się psychoanalizie. Podczas naszej rozmowy przeor wyznał mi, że nie przeczytał ani jednego słowa z dzieł Freuda, Adlera czy Junga, za to przez pięć lat sam poddawał się psychoanalizie. Wątpię, aby uzasadnione było obstawianie w sposób ortodoksyjny i dogmatyczny przy indoktrynacji zgodnej z konkretną teorią psychiatrii, jeżeli postawa taka opiera się tylko na osobistym doświadczeniu, a nie na praktyce

medycznej. To ostatnie może być uzupełnieniem pierwszego, ale nigdy nie może go zastąpić. Co ważniejsze, brak możliwości porównania jednej szkoły z innymi odpowiada za liczne przypadki prozelityzmu wśród psychiatriów o sekciarskich skłonnościach.

W wywiadzie udzielonym pewnemu amerykańskiemu czasopismu przeor powiedział, co następuje: „Między rokiem 1962, kiedy rozpoczęliśmy psychoanalizy, a rokiem 1965 przyjęliśmy do zakonu czterdziestu pięciu kandydatów na mnichów. Jedenastu z nich pozostało w zakonie – nieco ponad dwadzieścia procent”¹⁵². W tym miejscu nasuwa się pytanie: ile osób – jeśli w ogóle – zostałoby psychiatrami i wykonywało ten zawód, gdyby je także poddać badaniu przesiewowemu na cechy neurotyczne. Jestem święcie przekonany, że gdybyśmy nie byli choć odrobinę neurotyczni, nigdy nie zostalibyśmy psychiatrami, ponieważ w ogóle nie zainteresowałyby nas ta profesja. Nie wytrwalibyśmy też w swoim zawodzie, ponieważ brakowałoby nam empatii, bez której nie można być dobrym psychiatrą.

Ostatnie badania dowodzą, że „lekarze są w znacznie większym stopniu zagrożeni ryzykiem samobójstwa niż przedstawiciele innych zawodów” i co bardziej znaczące, „psychiatrzy plasują się na czele tej listy”¹⁵³. Komentując wysoką liczbę przypadków samobójstw wśród lekarzy,

¹⁵² Robert Serron, *Monks in Analysis* [w:] „This Week” 3 lipca 1966, s. 4–14.

¹⁵³ Walter Freeman, *Psychiatrists Who Kill Themselves: A Study in Suicide* [w:] „American Journal of Psychiatry” nr 124 (1967) s. 154. Jest to skrócona wersja wykładu wygłoszonego podczas 123. dorocznego spotkania Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego w Detroit w stanie Michigan w dniach 8–12 maja 1967 r.

jedno z brytyjskich czasopism fachowych pisze w artykule redakcyjnym¹⁵⁴: „Na tle innych specjalizacji psychiatria wydaje się przodować pod względem nieproporcjonalnie dużej liczby samobójstw. Wyjaśnienie tego zjawiska może się kryć bardziej w przyczynach wyboru zawodu psychiatry niż w problemach, jakie niesie ze sobą jego wykonywanie, jako że niektórzy zostają psychiatrami z powodów z gruntu patologicznych”. Mogłoby się wydawać, że powyższy cytat przemawia na korzyść indywidualnej psychoanalizy kandydatów do zawodu psychiatry, która nie dopuszczałaby do niego osób potencjalnie zagrożonych, albo przynajmniej pomagała im przezwyciężyć kierujące nimi patologie. Niestety, jest wręcz odwrotnie: „winą za niepokojący wzrost samobójstw wśród psychiatrów można obarczyć powszechne przekonanie, iż poddanie się indywidualnej psychoanalizie jest w tym zawodzie warunkiem koniecznym”¹⁵⁵. Albo, żeby jeszcze raz przytoczyć słowa Waltera Freemana, „nacisk kładziony obecnie na indywidualną psychoanalizę jako warunek zawodowego rozwoju młodych psychiatrów niesie ze sobą zagrożenia, których sobie w pełni nie uświadamiamy. Są bowiem podstawy, aby podejrzewać, że osoby zmuszane do analizowania własnej osobowości często nie są w stanie udźwignąć tego zadania”.

Nie sprzeciwiam się *a priori* stosowaniu metod psychometrycznych w dziedzinie powołań w ogóle, a powołań

¹⁵⁴ *Suicide Among Doctors* [w:] „British Medical Journal” nr 1 (1964), s. 789.

¹⁵⁵ Ruth Norden Lowe, *Suicide by Psychiatrists* [w:] „American Journal of Psychotherapy” nr 21 (1967), s. 839.

duchowych w szczególności. Przykładem może być projekt badawczy Jamesa C. Crumbaugha, dyrektora do spraw badawczych poradni psychologicznej przy Veteran Administration Hospital w Gulfport w stanie Mississippi, prowadzony wspólnie z siostrą Mary Raphael, dominikanką, dziekanem do spraw studenckich w St. Mary's Dominican College w Nowym Orleanie w stanie Luizjana. U podstaw ich projektu leży założenie, iż wśród czynników mających wpływ na osoby wybierające życie zakonne wiodącą rolę odgrywa wola sensu. Reprezentatywna grupa sióstr dominikanek, które z racji swojego powołania powinny przejawiać wolę sensu, ma zostać poddana badaniu za pomocą metody grup kontrastowych. W celu porównania grup postulantek lepiej i gorzej predysponowanych do życia zakonnego zostaną użyte wskaźniki psychometryczne testu Purpose-in-Life, odnoszące się do osobowości, hierarchii wartości oraz poczucia celu¹⁵⁶. Zakłada się, że zachowania przedstawicieli grupy lepiej predysponowanej do życia zakonnego dostarczą silnego materiału dowodowego na poparcie tezy, iż zachowania te są wyrazem woli sensu, podczas gdy u sióstr z grupy gorzej predysponowanej nie uda się zaobserwować podobnych zachowań. Badacze przewidyują, że wyniki pomiaru woli sensu wyraźniej różnicują obie grupy niż wyniki pomiarów osobowościowych i że włączenie całkiem nowego parametru postulantek zaowocuje wyższą korelacją pomiędzy wolą sensu a kompetencjami kandydatek, niż między osobowością a kompetencją. Doktor Crumbaugh

¹⁵⁶ James C. Crumbaugh i Leonard T. Maholick, *An Experimental Study in Existentialism: The Psychometric Approach to Frankl's Concept of Noogenic Neurosis* [w:] „Journal of Clinical Psychology” nr 20 (1964), s. 200.

i siostra Mary Raphael są przekonani o istnieniu motywacji do poszukiwania w życiu sensu, która przynajmniej w znacznym stopniu byłaby niezależna od zmiennych osobowościowych. Wierzą, że jeśli ich projekt zakończy się sukcesem, podobne sposoby pomiaru woli sensu będzie można stosować w rozmaitych procedurach rekrutacyjnych, jak również w testach psychodiagnostycznych.

To prawda, że podejście logoterapeutyczne jest zrazem podejściem zorientowanym psychometrycznie, to znaczy ilościowo. Innymi słowy, bierze ono pod uwagę różne determinanty, opierając się w pewnym sensie na deterministycznej koncepcji człowieka. Jednak koncepcja deterministyczna nie jest w żadnym razie koncepcją pan-deterministyczną.

W kontekście pan-deterministycznej koncepcji człowieka nie sposób pominąć hipotezy, zgodnie z którą jego życie duchowe jest w znacznym stopniu determinowane przez obraz ojca. Niemniej u podstaw braku wiary nie zawsze leży zniekształcony obraz ojca. W jednej z książek¹⁵⁷ szczegółowo odnośnie się do odpowiednich danych statystycznych, zgromadzonych przez mój personel. Sugerują one, że religia jest nie tylko kwestią edukacji, ale również decyzji.

Zastosowaliśmy bardzo prostą metodę: moi współpracownicy dokonali badań przesiewowych wszystkich pacjentów, którzy danego dnia odwiedzili poradnię psychiatryczną. W ich wyniku okazało się, że dwudziestu trzech pacjentów miało pozytywny obraz ojca, a trzynastu negatywny. Lecz tylko szesnastu badanych z pozytywnym

¹⁵⁷ Viktor E. Frankl, *Psychotherapy and Existentialism: Selected Papers on Logotherapy*, Washington Square Press, Nowy Jork 1967.

obrazem ojca i dwóch z negatywnym pozwoliło, aby ów obraz w pełni zterminował ich wybory religijne. Połowa wszystkich badanych wypracowała swoje koncepcje religijne niezależnie od noszonego w sobie obrazu ojca. Jak wiadomo, syn pijaka wcale nie musi zostać pijakiem; podobnie płytkie życie duchowe nie musi koniecznie wynikać z negatywnego obrazu ojca. I odwrotnie: nawet najgorszy obraz ojca nie musi pozbawiać człowieka możliwości nawiązania głębokiej relacji z Bogiem (jak widać na przykładzie jedenastu badanych). Tak więc w przypadku potowy badanych za kształt ich życia duchowego odpowiadała edukacja, podczas gdy w przypadku drugiej potowy ważna była decyzja, jaką w tej kwestii samodzielnie podjęli¹⁵⁸.

Fakty to nie przeznaczenie; liczy się przede wszystkim postawa, jaką wobec nich zajmujemy. Nikt z powodów nerwicy nie musi okazać się złym zakonnikiem czy zakonnicą, ale śmiało może być dobrym zakonnikiem czy zakonnicą pomimo nerwicy. Zdarza się wręcz, że dobrym zakonnikiem czy zakonnicą jest się właśnie z powodu nerwicy, a to, co dotyczy zakonników i zakonnic, jest też prawdziwe w przypadku psychiatrów. Mówi się nawet, że pionierzy poszczególnych szkół psychiatrii w swojej kreatywności położyli podwaliny systemów, które przy bliższej analizie

¹⁵⁸ W tym miejscu gotów jestem odeprzeć zarzuty teologów twierdzących, że rozwój życia duchowego na przekór niesprzyjającym warunkom otoczenia nie jest możliwy bez boskiej interwencji. Człowiek musi bowiem otrzymać łaskę wiary w Boga. Nie zapominajmy jednak, że moje rozważania dotyczą sfery psychologii, czy raczej antropologii – inaczej mówiąc, wymiaru ludzkiego. Łaska natomiast pochodzi z wymiaru nadludzkiego, a w wymiarze ludzkim pojawia się wyłącznie jako projekcja. Innymi słowy, to, co w wymiarze naturalnym sprawia wrażenie niezależnej decyzji człowieka, w wymiarze nadnaturalnym może być interpretowane jako pomoc Najwyższego.

stanowią odzwierciedlenie ich własnych nerwic. W moim odczuciu należałoby to uznać za osiągnięcie, ponieważ nie tylko pokonali w ten sposób własną nerwicę, ale na dodatek pokazali innym lekarzom, jak wspierać pacjentów w pokonywaniu *ich* nerwic. Nieszczęście jednostki stało się tym samym poświęceniem dla dobra ogółu ludzi. Pytanie, czy nerwica jednego psychiatry może być reprezentatywna dla nerwic czasu, w którym żyje. Jeżeli tak, wówczas jego cierpienie staje się symbolem cierpień całej ludzkości. Trzeba stawić czoła własnej rozpaczcy egzystencjalnej, ażeby potem skutecznie uodparniać na nią swoich pacjentów.

Pozwolę sobie jeszcze powrócić do swojego twierdzenia, że neurotyk może być religijny albo nie, niezależnie od tego, że jest neurotykiem. Nerwica nie jest z zasady szkodliwa dla religii. Osoba neurotyczna może być religijna pomimo albo z powodu tego, że cierpi na nerwicę. Fakt ten jest odzwierciedleniem niezależności i autentyczności wiary. Wszystko bowiem wskazuje na to, że religia jest niezniszczalna i nieusuwalna; nawet psychoza nie zdoła jej zniszczyć.

Pewnego dnia przeprowadzono do mnie mężczyznę około sześćdziesiątki, od kilkudziesięciu lat cierpiącego na halucynacje słuchowe. Ujrzałem osobowość w stanie kompletnego upadku. W swoim otoczeniu uważany był za idiotę, a mimo to emanował z niego niezwykły urok! W dzieciństwie pragnął być księdzem, musiał jednak zadowolić się czym innym; jego jedyną radością stał się śpiew w kościelnym chórze w niedzielne poranki. Jego siostra, która przeprowadziła go do mnie na konsultację, twierdziła, że choć pacjent łatwo się ekscytuje, koniec końców

zawsze odzyskuje panowanie nad sobą. Zainteresowała mnie psychodynamika tego przypadku, przypuszczałem bowiem, że pacjent przejawia silną fiksację na tle własnej siostry. Zapytałem go zatem, w jaki sposób udaje mu się odzyskiwać panowanie nad sobą: – Dla kogo pan to robi? – Po krótkim namyśle pacjent odpowiedział: – Dla Pana Boga.

„Dla Pana Boga”; czyli inaczej: *żeby zadowolić Boga*. W tym miejscu chciałbym przywołać słowa Kierkegaard, który powiedział kiedyś: „Nawet gdyby obłęd chciał mnie przystroić w szaty błazna, zdołam ocalić duszę, jeśli tylko zechcę *zadowolić Boga*”. Inaczej rzecz ujmując, nawet człowiek dręczony psychozą może zająć wobec niej odpowiednią postawę i tym samym przekuć swoje cierpienie w triumf.

W tym miejscu pozwolę sobie omówić dla odmiany przypadek psychozy maniakalno-depresyjnej zamiast schizofrenii. Nigdy nie zapomnę jednej z najpiękniejszych dziewcząt, jakie w życiu widziałem: była to Żydówka mieszkająca przez pewien czas w Wiedniu. Pozostała tam nawet po dojściu do władzy Hitlera, ponieważ ojciec jej piastował jakieś oficjalne stanowisko w gminie żydowskiej. I to właśnie on przyprowadził ją do mnie podczas jednej z faz maniakalnych, zaniepokojony jej rozwiążnością. Zwróciłem mu uwagę, że z fazą maniakalną wiąże się generalnie dwa zagrożenia: ryzyko zarażenia chorobą weneryczną i ciąży. W tym przypadku dochodziło dodatkowo trzecie zagrożenie – zagrożenie życia. Dziewczyna odwiedzała bowiem nocne kluby w towarzystwie esesmanów. Tańczyła z nimi i z nimi sypiała, stwarzając zagrożenie zarówno dla nich, jak i dla siebie samej. Koniec końców trafiła do obozu koncentracyjnego, gdzie ponownie

ją ujrzałem. Nigdy nie zapomnę tej sceny. Można ją porównać tylko do finałowej sceny ostatniego aktu *Fausta* Goethego: niczym Małgorzata klęczała w podziemnym lochu na słomie w tłumie innych chorych psychicznie ludzi, unurzanych we własnych ekskrementach. Składając dłonie, wznosiła oczy ku niebu i szeptała słowa modlitwy Szema Jisrael... Na mój widok chwyciła mnie za ręce i błagała, abym jej wybaczyl. Próbowalem jakoś ją uspokoić. Kiedy wychodziłem, znowu szeptała słowa modlitwy – po hebrajsku; tylko to odróżniała ją od Małgorzaty z *Fausta*. Niecałą godzinę później już nie żyła. Jej ciało było wyniszczone, a umysł zaburzony i zdeorientowany. Nie wiedziała, gdzie jest ani dlaczego się tam znajduje. Jedyne, co potrafiła, to się modlić.

W świetle opisanych tutaj przypadków sześćdziesięcioletniego schizofrenika oraz dziewczyny cierpiącej na psychozę maniakoalno-depresyjną trudno jest się oprzeć re-interpretacji wersetu jednego z psalmów: „Bliski jest Pan skruszonemu sercu i wybawia złamanych na duchu”. Czyż pacjenci schizofreniczni nie są często „złamani na duchu”, a maniakoalno-depresyjni nie okazują się „skruszeni”? I czyż jedni i drudzy nie znajdują się często bliżej Boga niż przeciętny człowiek?

Nawet upośledzone dziecko zachowuje człowieczeństwo istoty ludzkiej. W tym miejscu chciałbym oddać głos Carlowi J. Rote'owi, kapelanowi państwowego szpitala psychiatrycznego, w którym przebywa 4300 upośledzonych umysłowo pacjentów: „Upośledzeni umysłowo nauczyli mnie więcej, niż zdołam to wyrazić. W ich świecie nie istnieje hipokryzja; żyją w królestwie, w którym uśmiech stanowi przepustkę do uczucia drugiego człowieka, a blask

ich oczu zmiękczy najbardziej zatwardiałe serce. Być może za ich pośrednictwem Bóg przypomina nam, że świat musi na nowo odkryć te cechy, których upośledzeni umysłowo nigdy nie ztratili!”¹⁵⁹

Trudno też nie zgodzić się w tym miejscu ze słowami W.M. Millara, profesora zdrowia psychicznego na Uniwersytecie Aberdeen w Szkocji: „Jest coś z gruntu złego w utożsamianiu pełni istnienia ze zdrowiem psychicznym, tak jakby człowiek nie mógł być całością w oczach Boga, o ile psychiatra nie zaświadczy, iż jest zdrów na umyśle. A co z opóźnionym dzieckiem, co z zamkniętym w sobie schizofrenikiem albo pacjentem cierpiącym na starczą demencję? Jakież pocieszenie możemy im zaoferować, jeśli z uporem obstajemy przy kwestii jedności ciała i umysłu? Musi przecież istnieć sposób, aby te Boże istoty mogły stać nowiś całością, nawet jeśli z perspektywy medycyny nie ma żadnej nadziei na ich wyleczenie”¹⁶⁰.

Z punktu widzenia logoterapii nie oznacza to wcale konieczności opowiedzenia się po stronie teizmu bądź humanizmu. Logoterapia uznaje bowiem religię za fenomen typowo ludzki, który jako taki musi być traktowany z należytą powagą, a nie sprowadzany do zjawiska podludzkiego zgodnie z duchem redukcjonizmu. W tym sensie prawdziwa wartość religii musi być doceniona.

Poważne traktowanie religii to między innymi odwoływanie się do duchowości pacjenta. W tym kontekście

¹⁵⁹ Carl J. Rote, *Mental Retardation: The Cry of Why?* [w:] „Association of Mental Hospital Chaplains Newsletter” nr 2 (1965), s. 41.

¹⁶⁰ W.M. Millar, *Mental Health and Spiritual Wholeness* [w:] „Journal of Societal Issues” nr 1 (1964), s. 7.

przymiotnik „duchowy” oznacza niepowtarzalny i prawdziwie ludzki. W tym też sensie postęga medyczna staje się pełnoprawnym obowiązkiem lekarza.

Oczywiście możemy się bez niej obyć i nadal być lekarzami, ale wówczas – aby odwołać się do słynnego powiedzenia Paula Dubois – powinniśmy mieć świadomość, że jedynie, co odróżnia nas od weterynarzy, to nasi pacjenci.

Podsumowanie

Wymiary sensu

Na początek chciałbym zaznaczyć, że nie wszystko, co zawarłem w tym rozdziale, stanowi dogmat logoterapii. Siłą rzeczy musiałem dać wyraz wielu osobistym przekonaniom dotyczącym granicy dzielącej teologię i psychiatrię.

Zbyt wielu psychiatrów usiłuje parać się teologią, tak jak zbyt wielu teologów chciałoby się parać psychiatrią. E. Frederick Proells, kapelan zakładu karnego w Nowym Jorku, pisze o „niedowarzonych duchownych-psychologach, którzy pozbywają się swojej broni religijnej”. „Mogliby ich zawstydić – kontynuuje – zwykli lekarze, którzy dzięki religii osiągają niezwykle efekty, cofając się i podejmując to, co w swoim pomieszczeniu odrzucili teolodzy”¹⁶¹. Dodabym jednak, że również psychiatrzy powinni opierać się pokusie działania na niwie teologii. Raz za razem zadawane jest mi pytanie: „Gdzie w logoterapii jest miejsce na łaskę?”. Odpowiadam, że lekarz wypisujący receptę czy przeprowadzający operację powinien robić to z jak największą uwagą, a nie zdawać się na łaskę. Im bardziej bowiem koncentruje się na tym, co robi, i im mniej myśli o łasce, tym lepszym

¹⁶¹ E. Frederick Proells, *Reflections of the Social, Moral, Cultural, and Spiritual Aspects of the Prison Chaplain's Ministry* [w:] „Journal of Pastoral Care” nr 12 (1958), s. 69.

narzędziem łaski się staje. Im bardziej jesteśmy ludźmi, tym lepiej służymy Bogu do jego celów.

Logoterapia nie przekracza granicy pomiędzy psychoterapią a religią, uchyla jednak drzwi religii, pozostawiając pacjentowi wybór, czy zechce przekroczyć ich próg, czy też nie. On sam musi zdecydować, jak interpretuje swoją odpowiedzialność: czy czuje się odpowiedzialny względem ludzkości, społeczeństwa, własnego sumienia czy Boga. On sam musi stwierdzić, wobec kogo, czego oraz za co jest odpowiedzialny.

Wielu autorów piszących o logoterapii zwraca uwagę na to, że jest ona kompatybilna z religią. Logoterapii nie należy jednak traktować jako protestanckiej, katolickiej czy judaistycznej wersji psychoterapii¹⁶². Psychoterapia religijna we właściwym tego słowa znaczeniu jest niemożliwa z uwagi na zasadniczą różnicę pomiędzy psychoterapią a religią, a mianowicie różnicę wymiarów. Po pierwsze, każdej z tych dwóch dziedzin przyswiegają inne cele. Celem psychoterapii jest zapewnienie człowiekowi zdrowia psychicznego, celem religii – zbawienie duszy. Prawdą jest, jak napisał kiedyś Howard Chandler Robbins, że „wyznawanie wiary uspokaja umysł. Nie możemy jednak praktykować w ten sposób, gdyż miniemy się na jej jednak praktykować w ten sposób, gdyż miniemy się wówczas z celem. Nikt nie śpiewa *Te Deum* ani *Gloria in excelsis* w nadziei na wyleczenie się z bezsenności czy pozbycie się chronicznej niestrawności. Śpiewamy *Te Deum* oraz *Gloria in excelsis* na chwałę Boga”.

¹⁶² Niezjadający Leo Baeck twierdził, że logoterapia jest „właściwą” judaistyczną psychoterapią; jest to rozumiane o tyle, że przetłumaczył niegdyś hebrajskie słowo *torah* jako „życiowe zadanie”.

Co więcej, logoterapia musi być dostępna wszystkim pacjentom i użyteczna dla wszystkich lekarzy, niezależnie od tego, jaki *Weltanschauung* dana osoba wyznaje: teistyczny czy agnostyczny. Ów warunek powszechnej dostępności wynika chociażby z przysięgi Hipokratesa.

Z drugiej strony, podczas gdy psychoterapeuta nie musi interesować się życiem duchowym pacjenta, może wnieść w nie swój wkład w sposób całkowicie niezamierzony, w formie skutku ubocznego terapii. Szersze omówienie tej kwestii znajdzie Czytelnik w mojej książce zatytułowanej *Psychotherapy and Existentialism*¹⁶³.

Za podobny skutek uboczny można uznać nieoceniony wkład religii w budowanie zdrowia psychicznego. Religia wyposażyła jednak człowieka w rodzaj duchowej kotwicy, dając mu poczucie bezpieczeństwa, jakiego nigdzie indziej nie znajduje¹⁶⁴.

Fuzja psychoterapii i religii zawsze jednak skutkuje konfuzją, łącząc ze sobą dwa całkowicie odmienne wymiary: wymiar antropologiczny i teologiczny. Ten ostatni góruje nad wymiarem antropologicznym w tym sensie, iż jest od niego szerszy i więcej w sobie zawiera.

Jak to zatem możliwe, aby człowiek w ogóle pojął różnicę wymiarów pomiędzy światem ludzkim a światem boskim? Aby ją zrozumieć, wystarczy przyjrzeć się relacji łączącej ludzi i zwierzęta. Świat człowieka obejmuje swoim wymiarem świat zwierząt; człowiek jest w pewnym sensie

¹⁶³ Viktor E. Frankl, *Psychotherapy and Existentialism: Selected Papers on Logotherapy*, Washington Square Press, Nowy Jork 1967.

¹⁶⁴ Viktor E. Frankl, *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*, wydanie drugie rozszerzone, Alfred A. Knopf, Nowy Jork 1965 (wydanie paperback: Bantam Books, Nowy Jork 1967).

intelektualnym, ale wyłącznie na poziomie egzystencjalnym, całą swoją istotą, to jest poprzez wiarę.

Sądzę jednak, że wiarę w ostateczny sens musi poprzedzić wiara w ostateczny byt, wiara i ufność w Boga. Wyobraźmy sobie psa – innego psa – który choruje. Zanim go do weterynarza, a ten zadaje psu ból. Zwierzę podnosi łeb, spogląda na nas, ale pozwala weterynarzowi się badać i leczyć. Pomimo bólu zachowuje spokój. Chociaż nie rozumie sensu swojego cierpienia ani celowości wykonywania zastrzyków czy zakładania opatrunków, w jego wzroku maluje się bezgraniczne zaufanie do pana, które każe mu przeczekać, że jest w rękach lekarza bezpieczny.

Człowiek nie jest w stanie pokonać różnicy wymiarów pomiędzy światem ludzkim a światem boskim, może jednak dążyć ku ostatecznym sensom poprzez swoją wiarę, której towarzyszy wiara w ostateczny byt. Bóg jest jednak „ponad wszelkie błogostwienstwa i hymny pochwalne, i hymny pocieszenia wznoszone na tym świecie”, jak głosi kadysz, słynna żydowska modlitwa za zmarłych. To znaczy, że znów napotykamy różnicę wymiarów porównywalną z tą, którą Martin Heidegger nazywa różnicą ontologiczną – zasadniczą różnicą między Byciem a bytem. Według Heideggera, Bycie nie jest bytem pośród innych bytów. Przed kilkoma laty pewien chłopczyk oznajmił mojej żonie, że wie już, kim zostanie, gdy dorośnie. Kiedy go o to zapytała, odparł: „Albo zostanę akrobatą i będę występował w cyrku na trapezie, albo będę Panem Bogiem”. Potraktował Boga, jakby był to jeszcze jeden zawód wśród innych zawodów.

Różnica ontologiczna pomiędzy Byciem a bytami – albo ściślej różnica wymiarów między najwyższym Byciem

zdolny zrozumieć zwierzę, ale zwierzę nie rozumie człowieka. Chcę przez to powiedzieć, że relacja człowiek – zwierzę odzwierciedla w pewien sposób relację Bóg – człowiek.

W jednej ze swych książek¹⁶⁵ rozwinąłem szerzej tę analogię: małpa, która jest wykorzystywana do badań nad szczepionką przeciw polio i z tego powodu raz za razem kłuta igłą, nie jest w stanie ogarnąć sensu swojego cierpienia, ponieważ ze swoją ograniczoną inteligencją nie potrafi przeniknąć świata ludzi, to znaczy jedyne światu, w którym sens jej cierpienia byłby zrozumiały. Czy tak trudno jest wyobrazić sobie, że istnieje jeszcze jeden wymiar, świat znajdujący się poza światem człowieka, w którym znalazłaby się odpowiedź na pytanie o ostateczny sens ludzkiego cierpienia?

Weźmy jeszcze jeden przykład: psa. Jeżeli pokazuję coś palcem, pies nie spogląda wcale w kierunku, który mój palec wskazuje, tylko patrzy na sam palec, a czasem nawet próbuje pochwycić go zębami. Nie rozumie semantycznej funkcji pokazywania czegoś palcem. A człowiek? Czy nie jest prawdą, że on również nie jest czasami w stanie pojąć sensu czegoś, na przykład cierpienia, i walczy z losem, kłapiąc zębami na palec przeznaczenia?

Człowiek nie może zrozumieć ostatecznego sensu ludzkiego cierpienia, ponieważ „samo myślenie nie może odstąpić przed nami zamysłów Najwyższego”, jak powiedział niegdyś Albert Einstein. Dodabym, że ostateczny sens – albo supersens, jak ja go nazywam – nie jest kwestią myślenia, ale wiary. Nie zdołamy pojąć go na gruncie

¹⁶⁵ Viktor E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, dz.cyt., s. 176.

a bytami ludzkimi – uniemożliwia człowiekowi autentyczne mówienie o Bogu. „Mówienie o Bogu” zakładałoby bowiem zamianę Bycia w byt, reifikację. Personifikacja jest natomiast jak najbardziej uzasadniona; innymi słowy, człowiek nie może mówić o Bogu, ale może mówić do Niego, może się modlić.

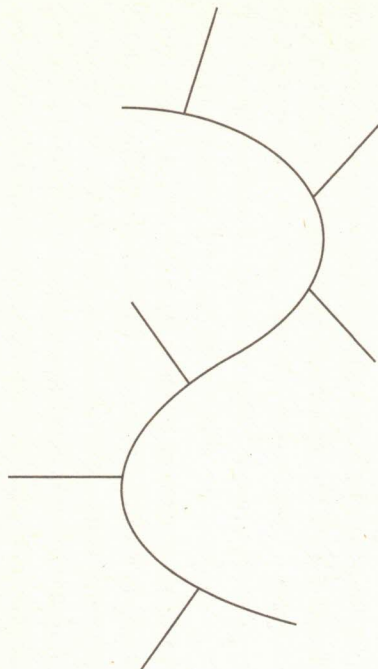
Zdanie, które zamyka najśłynniejsze dzieło Ludwiga Wittgensteina, brzmi: „O czym nie da się mówić, to się musi przemilczeć...”. Słowa te przetłumaczono na wiele języków, ja jednak chciałbym przełożyć je teraz z języka agnostycznego na teistyczny: „Człowiek winien modlić się do Tego, o Którym nie może mówić”.

Uświadamiając sobie różnicę wymiarów dzielącą światy ludzki i boski, człowiek nie tylko zdaje sobie sprawę ze swoich braków, ale zarazem wzbogaca swoją wiedzę i mądrość. Jeżeli jakiegoś problemu nie da się rozwiązać, można przynajmniej starać się zrozumieć przyczynę takiego stanu rzeczy. Przyjrzyjmy się bliżej powiedzeniu, że Pan Bóg pisze prosto po krzywych liniach życia. Niemożliwością jest wyobrazić sobie Boga piszącego w ten sposób na płaskiej kartce papieru.



Pisanie prosto po prostej linii

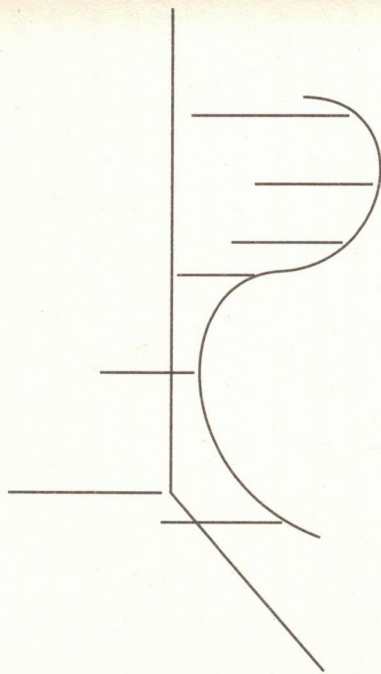
RYS. 9



Pisanie po krzywej linii

RYS. 10

Pisząc prosto, stawiamy równoległe względem siebie litery prostopadle do prostej linii. Na krzywej linii litery nie mogą być względem siebie równoległe. Jeśli jednak w miejsce dwuwymiarowej płaszczyzny kartki papieru weźmiemy trójwymiarową przestrzeń, możliwe staje się stawianie równoległych względem siebie liter wzdłuż krzywej linii. Innymi słowy, stojąc na gruncie różnicy wymiarów pomiędzy światem ludzkim i światem boskim, możemy pójść o krok dalej niż Sokrates, który twierdził: „Wiem, że nic nie wiem”. Wiemy już bowiem, dlaczego nie możemy wiedzieć wszystkiego; rozumiemy, dlaczego nie możemy wszystkiego zrozumieć. Co więcej, pojmujemy, że coś, co wydaje się być niemożliwe w niższym wymiarze, w wymiarze wyższym staje się całkiem możliwe.



Pisanie prosto po krzywej linii

RYS. 11

Bariery wymiarów dzielącej świat ludzki i świat bowski nie da się zlikwidować poprzez odwoływanie się do objawień. Objawienie nie może wzbudzić wiary w Boga, ponieważ już samo uznanie go za źródło wiedzy o Bogu zakładałoby istnienie wiary w Boga. Człowiek niewierzący nigdy nie uzna objawienia za fakt historyczny.

Argumentacja na gruncie logiki nie jest bardziej wiarygodna od tej prowadzonej na gruncie historycznym. Na podstawie skamieniałych śladów możemy wnosić, że kiedyś na świecie żyły dinozaury, ale na podstawie obserwacji świata naturalnego nie możemy wnioskować o istnieniu wyższego, ponadnaturalnego bytu. Bóg nie jest skamieniałą, a teleologia nie stanowi pewnego łącznika pomiędzy antropologią a teologią.

Człowiek niewierzący uzna za przeszkodę zarówno argumentację historyczną, jak i logiczną. Istnieje jednak

trzecia droga rozumowania, a jest nią antropomorfizm, który zdefiniowałbym jako teologię pojmowaną w kategoriach antropologicznych. Żeby wyrazić się nieco bardziej potocznie, antropomorfizm widzi w Bogu obraz dziadka. Poniższa anegdota doskonale to ilustruje.

Pewnego razu nauczycielka ze szkoły niedzielnej opowiedziała swoim uczniom o biedaku, którego żona zmarła w połogu. Człowiek ów był tak ubogi, że nie stać go było nawet na to, by nająć mamkę dla swojego dziecka. Bóg jednak sprawił cud i na piersi biedaka wyrosły piersi, którymi ten zdołał wykarcić noworodka. W tym momencie jeden z uczniów zaprotestował, mówiąc, że tego rodzaju cud był zupełnie niepotrzebny. Dlaczego Bóg nie sprawił raczej, żeby ów człowiek znalazł kopertę z tysiącem dolarów, którymi mógłby opłacić mamkę? Na co nauczycielka odparła: „Ty głuptasie! Bóg nie będzie niepotrzebnie szastał pieniędzmi, jeżeli może po prostu sprawić cud!”. Dlaczego ta historia nas śmieszy? Ponieważ motyw kierujący poczynaniami Boga wyjaśniono, przypisując mu typowo ludzką cechę oszczędności.

Trzy przeszkody, jakie napotykałyśmy – autorytaryzm, racjonalizm i antropomorfizm – ponoszą winę za powszechność mechanizmu religijnego wyparcia. Chciałbym w tym miejscu przytoczyć opis przypadku, w którym wypierane uczucia religijne uwidoczniły się za sprawą promieni rentgenowskich. Czynnikiem to za H.E. Blumenthallem z Uniwersytetu Hebrajskiego w Jerozolimie, któremu ów opis zawdzięczam. „[Przypadek ten] dotyczy kobiety w średnim wieku, przyjętej do szpitala z ostrą kolką jelitową. Pacjentka zapewniła rentgenologa, że nie jest osobą

wierząca, ale tak się złożyło, że bóle pojawiły się u niej po spożyciu wieprzowiny. Pierwsze prześwietlenie wykona-
ne po zażyciu przez pacjentkę baru wykazało, że jej jelita są zupełnie zdrowe. Przed drugim prześwietleniem lekarz, podając kobiecie bar w pożywieniu, poinformował ją, że to wieprzowina; rentgen wykazał wówczas ostry atak kolki jelitowej. Przy trzecim prześwietleniu bar rzeczywiście zmieszano z wieprzowiną, lecz nie powiadomiono o tym pacjentki. Tym razem na rentgenie uwidocznił się obraz zupełnie zdrowego jelita, a u pacjentki nie wystąpił kolejny atak kolki”¹⁶⁶.

W jednej z moich książek, które nie zostały przełożo-
ne na język angielski¹⁶⁷, zamieściłem opisy podświadome religijnych snów świadomie ateistycznych pacjentów. Obserwowałem też agnostyków na łożu śmierci: wiedzieli oni, że wkrótce umrą, a mimo to mieli pewne poczucie bezpieczeństwa, którego nie można było wytłumaczyć ich niereligijną filozofią życiową¹⁶⁸. Wyjaśnieniem takiej a nie innej postawy może być tylko wiara w coś, co nazywam ostatecznym sensem. Albert Einstein powiedział kiedyś, że chcąc znaleźć satysfakcjonującą odpowiedź na pytanie:

¹⁶⁶ H.E. Blumenthal, *Jewish Challenge to Freud* [w:] „Here and Now” R. 1, nr 24 (1955), s.12.

¹⁶⁷ Viktor E. Frankl, *Nieświadomiony Bóg*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1978.

¹⁶⁸ Zwycię śmierć porównywana jest do snu, podczas gdy powinno się ją raczej porównywać do przebudzenia. Dzięki takiemu porównaniu możemy przynajmniej zrozumieć fakt, iż tak naprawdę śmierć wymyka się rozumowi. Wyobraźmy sobie kochającego ojca, który delikatnym dotykiem budzi uspięone dziecko; dziecko wzdrygnie się i przebudzi z lękiem, ponieważ w świecie snu, gdzie dosięgnął je dotyk ojca, nie było w stanie pojąć właściwego znaczenia tego dotyku. Podobnie człowiek z lękiem budzi się z życia do śmierci. To zrozumiałe, że będąc martwym w sensie klinicznym, nie pamięta niczego ze swego życia, które zostało zachowane w przeszłości. Budzący się pamięta przecież swoje sny, ale śniący nie wie, że śpi.

„Na czym polega sens życia?”, trzeba być człowiekiem religijnym. Przystając na jego definicję religii, mamy prawo twierdzić, że człowiek jest z założenia istotą religijną.

W ścisłym rozumieniu transcendentalizmu Immanuela Kanta¹⁶⁹ wiara człowieka w wyższy sens zasługiwałaby na miano transcendentalnej. Dla celów dydaktycznych pozwolę sobie jednak w tym miejscu na pewne uproszczenie: człowiek nie może postrzegać żadnej rzeczy, nie postrzegając jej jednocześnie w przestrzeni i czasie oraz w kategoriach przyczynowo-skutkowych. Tyle Kant. Osobiście wyznaję pogląd, że człowiek nie byłby w stanie nawet ruszyć palcem, gdyby gdzieś u samych podstaw swojej egzystencji i w głębi swojej istoty nie przepełniała go wiara w ostateczny, najwyższy sens. Bez niej musiałby przestać oddychać. Nawet samobójca musi być przekonany, że jego samobójstwo ma jakiś sens.

Tak więc wiara w sens oraz istnienie, jakkolwiek by była uśpiona, jest transcendentna, a zatem nieodzowna. Nie da się jej unieścieć. W przytaczanych przeze mnie przypadkach wiara ta bywała wypierana, ponieważ dana osoba wstydziała się swoich przekonań religijnych. Osoby te stwarzały na swój użytek własny obraz religii, który nie uwzględniał różnicy wymiarów pomiędzy światem ludzkim a światem boskim. Jednak poza tymi, którzy są nadmiernie świadomi owej różnicy, bywają jeszcze ludzie, którzy są jej świadomi w niewystarczającym stopniu. Mam

¹⁶⁹ W moim przekonaniu Kant poprzez swój transcendentalizm zmienia *questio iuris* w *questio facti* w tym sensie, że chcąc odpowiedzieć na pytanie o nasze prawo do posługiwania się pewnymi kategoriami, musimy udowodnić, iż nie możemy się bez nich obejść i od zawsze się nimi posługujemy. Nie ma zatem sensu kwestionować tego, co musimy robić.

na myśli tych wszystkich, którzy twierdzą, że nic, co nie jest namacalne, nie istnieje naprawdę. Oni nie są nawet świadomymi różnicy wymiarów pomiędzy zjawiskami somatycznymi a psychicznymi. Jednak nawet do nich można dotrzeć, odwołując się do ich z góry przyjętych założeń. Pozwól sobie zilustrować tę myśl następującym przykładem.

Kiedys w trakcie ogólnej dyskusji pewien młody człowiek wyraził wątpliwość, czy uzasadnione jest mówienie o duszy, skoro nikt jej nigdy nie widział. Nawet gdybyśmy zbadali tkankę naszego mózgu pod mikroskopem, stwierdzili, nie odkrylibyśmy tam czegoś takiego jak dusza. Prowadzący dyskusję poprosił mnie, abym się do tego odniósł. Na początek zwróciłem się więc do owego młodzieńca z pytaniem, co skłoniło go do poruszenia tej kwestii.

– Moja intelektualna uczciwość – odparł.

Zadałem mu więc kolejne pytania:

– Czy jest ona cielesna? Namacalna? Można ją zobaczyć pod mikroskopem?

– Oczywiście, że nie – odrzekł. – To sprawa umysłu.

– Aha! – ucieszyłem się. – Innymi słowy to, czego tak na próżno szukał pan pod mikroskopem, stanowi z góry przyjęty warunek pańskich poszukiwań!

Kiedy Martin Heidegger po raz pierwszy odwiedził Wiedeń, zorganizował elitarne seminarium dla tuzina naukowców. Wieczorem tego samego dnia razem z profesorem G. z katedry filozofii Uniwersytetu Wiedeńskiego zaprosił Heideggera do „Viennese Heuriger” (typowego wiedeńskiego lokalu, którego właściciel serwował wino z własnej winnicy). Towarzyszyły nam nasze żony. Jako że żona profesora G. nie zajmowała się zawodowo filozo-

fią, lecz była dawną gwiazdą opery, poprosiła mnie, abym w prostych słowach wytłumaczył jej, czego się dowiedziałem na seminarium u Heideggera. Naprędce wymyśliłem następującą historię: „Pewnego razu żył sobie człowiek, który całymi dniami przeszukiwał teleskopem niebo w poszukiwaniu pewnej planety układu słonecznego, lecz ku swojej rozpaczy nie mógł jej nigdzie znaleźć. Chodziło mu konkretnie o planetę zwaną Ziemią. W końcu znajomy odeśłał go do mędrca, który nazywał się Martin Heidegger.

– Czego szukasz? – spytał on astronoma.

– Ziemi – odrzekł z płaczem tamten. – Ale nigdzie na firmamencie nie mogę jej znaleźć.

– A czy mogę spytać, gdzie ustawiłeś swój teleskop?

– Oczywiście na ziemi – padła natychmiastowa odpowiedź.

– A zatem wszystko w porządku – oznajmił Heidegger: – Oto i ona”.

Po raz kolejny to, czego ktoś poszukiwał, było od początku i z założenia obecne, zanim jeszcze poszukiwania się rozpoczęły.

Martin Heidegger poprosił mnie o zgodę na wykorzystanie tej metafory podczas swoich wykładów. Skoro on daje się prowadzić etymologiom, dlaczego ja nie miałbym dać się powieść analogiom?

Ci, którzy sprowadzają realność do tego, czy coś jest namacalne oraz widoczne gołym okiem, i z tego powodu zaprzeczają *a priori* istnieniu ostatecznego sensu, również wypierają swoje uczucia religijne. Obok tych, którym wyrażanie nie pozwala zaakceptować naiwnych religijnych dogmatów, są jeszcze osoby zbyt niedojrzałe, aby wyjść

poza prymitywną epistemologię. To one obstają przy tym, że Bóg musi być widzialny. Gdyby jednak pewnego razu znaleźli się na scenie, byłaby to dla nich niezwykle ważna lekcja. Przekonaliby się, że oślepiiony światłem reflektorów aktor nie widzi publiczności, dla której występuje. Zamiast rzędów foteli ma przed sobą olbrzymią czarną dziurę, w której nie dostrzega obserwujących go widzów. Tak samo człowiek stojący na scenie życia nie widzi, przed kim właściwie gra, i nie wie, przed kim odpowiada za właściwe odegranie swojej roli. To, co się dzieje na pierwszym planie jego codziennego życia, do tego stopnia go oślepia, że zapomina czasami, iż jest obserwowany – że gdzieś z głębi ciemnej widowni spoglądają na niego oczy Tego, który – jak mówi psalmista – „przywdział mrok niby zasłone wokół siebie”. Mamy wówczas ochotę przypominąć takiemu człowiekowi, że kurtyna jest podniesiona, a każdy jego gest obserwowany.

Więźniowie północnokoreańskich obozów jenieckich słyszeli od swoich oprawców, że jeśli nie poddadzą się praniu mózgu, umrą i nikt się nigdy nie dowie o ich bohaterskiej śmierci. Człowiekowi, który nie jest religijny, taki heroizm musi się wydawać bezsensowny – cóż komu przyjdzie z naszej śmierci, jeśli nikt się nigdy o niej nie dowie?¹⁷⁰

Tymczasem owa olbrzymia czarna dziura pełna jest symboli. Człowiek jest istotą zdolną tworzyć symbole i taką, która symboli potrzebuje. Nasze języki to systemy złożone z symbolicznych znaków. Podobnie jest z religiami, a to, co dotyczy języków, odnosi się także do religii.

¹⁷⁰ Joost A.M. Meerloo, *Pavlovian Strategy as a Weapon of Menticide* [w:] „American Journal of Psychiatry” nr 110 (1954), s. 809.

Nikt nie ma prawa twierdzić, na podstawie swojego kompleksu wyższości, że jeden język jest ważniejszy od innego. W każdym z nich można bowiem dotrzeć do prawdy – jedynej prawdy – podobnie jak w każdym języku można błędzić – oraz kłamać.

Nie wydaje mi się, aby powszechną obecnie tendencją był odwrót od religii jako takiej. Uważam jednak, że wyrażenie odchodzi się od tych religii, a konkretnie wyznań, których przedstawicielom chodzi przede wszystkim o zwalczanie i atakowanie przedstawicieli innych wyznań. Taka była moja odpowiedź na pytanie zadane mi telefonicznie przez dziennikarza tygodnika „Time”, które brzmiało: „Czy Bóg umarł?”. Ponieważ przy tej okazji poinformował on mnie, że pytanie to ma być tematem przewodnim numeru, z miejsca zainteresowałem się, czy w następnej kolejności redaktor naczelny zamierza nadać Bogu tytuł „Człowieka Roku”.

Słyszac, że według mnie współczesny człowiek odchodzi nie od religii, ale od akcentowania międzywyznaniowych różnic, dziennikarz zapytał, czy odwracając się od konkretnych wyznań nie zmierzamy przypadkiem w kierunku jakiejś jednej, uniwersalnej religii. W tym miejscu musiałem stanowczo zaprzeczyć, ma bowiem miejsce dokładnie przeciwna tendencja: dążymy mianowicie ku głęboko zindywidualizowanej religii, w której każdy, zwracając się do najwyższego bytu, wypracowuje własny język i własne słowa.

A co z podstawowym pytaniem, od którego wszystko się zaczęło? Czy Bóg rzeczywiście umarł? Powiedziałbym, że nie umarł, tylko milczy, jednak milcząc, cały czas istnieje. „Żywy” Bóg zawsze był Bogiem „ukrytym.” Człowiek nie powinien oczekiwać, że Bóg odpowie na jego wezwanie.

Opuszczając w głąb morza sonde, czekamy, aż wysłane przez nią fale dźwiękowe odbiją się echem od morskiego dna. Jeżeli jednak Bóg istnieje, to jest nieskończony i na próżno czekamy na echo naszych modlitw. Ów brak odpowiedzi jest wręcz dowodem na to, że nasze wezwanie dotarło do adresata, to jest nieskończoności.

Patrząc w górę, nie widzimy nieba, ponieważ wszystko, co tam zauważamy, nie jest niebem jako takim, ale – przeciwnie – skrywa niebo pod sobą, jak na przykład obłok. Nieskończona wyżyna, jaką jest niebo – mówi się przecież, że sprawy boskie górują nad sprawami ludzkimi, tak jak niebo góruje nad ziemią – otóż ta nieskończona wyżyna nie odbija światła, podobnie jak z nieskończonej głębi nie powraca echem żaden dźwięk.

W swojej słynnej książce *Osobowość i religia* Gordon W. Allport na przykładzie hinduizmu porusza kwestię religii głęboko zindywidualizowanej, pisząc o „różnorodności pojęć bóstwa występujących u różnych ludzi i tego samego człowieka w różnych okresach życia (...) Kiedy potrzeba nam uczucia, Bóg jest miłością, wiedzą, jest wszechwiedzący; jest pocieszeniem. On dał pokój, «który przewyższa wszelki umysł». Kiedy zgrzeszyliśmy – jest Odkupicielem, kiedy potrzebny nam przewodnik – jest Duchem Świętym. (...) Przypomina się tu pewien interesujący rytuał w hinduizmie. W wieku lat szesnastu lub osiemnastu młodzieniec hinduski otrzymuje od nauczyciela imię Boga, które przez całe życie będzie służyło mu w jego osobistych modlitwach i obcowaniu z bóstwem. Poprzez ten rytuał hinduizm uznaje, że temperament, potrzeby i zdolności osoby przechodzącej inicjację muszą w dużym stopniu determinować jego

podejście do prawd religijnych (...) Praktyka ta jest rzadkim przykładem tego, jak religia instytucjonalna może respektować zasadę indywidualności w uczuciu religijnym (...) W Indiach nie wystarczy, by każdy miał takie imię bóstwa, które pasowałoby do jego osobistych potrzeb; zalecane jest również surowo zachowanie tajemnicy co do tego imienia, nawet przed najbliższymi przyjaciółmi i małżonką. W ostatecznym rozrachunku każdy staje przed obliczem swojego Boga w samotności i uważa się, że właściwym symbolem tego faktu jest pieczęć tajemnicy, zwłaszcza w warunkach przeludnienia¹⁷¹.

Czy mamy na tej podstawie wnioskować, że poszczególne wyznania, a konkretnie organizacje oraz instytucje religijne, przestaną wkrótce istnieć? Absolutnie nie. Choć różne są sposoby i środki, za pomocą których człowiek wyraża samego siebie oraz zwraca się do Najwyższej Istoty, pewne symbole pozostają wspólne dla całej ludzkości i jako takie nie zginą. Czyż współistniejące ze sobą języki, pomimo dzielących je różnic, nie posługują się tym samym alfabetem?

Podsumowując, pragnąłbym jeszcze raz powrócić do tego, kim jestem przede wszystkim – lekarzem. Każdego dnia spotykam ludzi cierpiących na nieuleczalne choroby, mężczyzn dotkniętych demencją, kobiety cierpiące na bezpłodność. Ze wszystkich stron biegna ku mnie ich rozpaczliwe pytania o ostateczny sens ludzkiego cierpienia.

Sam również przeszedłem swój czyściec, kiedy trafiłem jako więzień do obozu koncentracyjnego i bezpowrotnie

¹⁷¹ Gordon W. Allport, *Osobowość i religia*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1988, s. 99–100.

utracilem rękopis swojej pierwszej książki. Później, kiedy wydawało się, że już nic nie może ocalić mnie od śmierci, zadawałem sobie pytanie o sens swojego życia. Niczego po sobie nie pozostawiałem. Nie mając własnych dzieci, nie mogłem pozostawić po sobie nawet dziecka duchowego, jakim był rękopis mojej książki. Wreszcie po wielu godzinach rozpaczliwych zmagañ z samym sobą, wstrząsany tyfusową gorączką, zadałem sobie pytanie: ile wart byłby sens mojego życia, gdyby zależał od tego, czy moja książka ukaze się drukiem? Osobiście nie dałbym wtedy za niego złamanego grosza. Jeżeli życie ma w ogóle jakiś sens, to jest on warunkowy i ani cierpienie, ani śmierć nie są w stanie umniejszyć.

Tym, czego najbardziej potrzebują nasi pacjenci, jest bezwarunkowa wiara w bezwarunkowy sens. Pamiętając o tym, co mówiłem na temat przejściowości życia: w przeszłości nic nie jest bezpowrotnie utracone, lecz wszystko zostaje zachowane w sposób nieodwołalny. Dostrzegamy jedynie ryzyko przemijania, ignorujemy zaś pełne spichlerze przeszłości, do których zwieźliśmy na wieczne przechowanie żniwo naszego życia.

Co jednak mają powiedzieć te nieszczerne istoty, których spichlerze są puste – mężczyźni z demencją, bezpłodne kobiety, artyści i naukowcy, których biurka i szuflady świecą pustkami, zamiast być pełne rękopisów? Co z nimi? Bezwarunkowa wiara w bezwarunkowy sens jest w stanie obrócić nawet największą porażkę w bohaterski triumf. Że jest to możliwe, wiemy nie tylko z przykładu licznych pacjentów, ale również pewnego wieśniaka żyjącego w czasach biblijnych gdzieś w Palestynie. Miał on prawdziwe spichle-

rze, które rzeczywiście były puste. A mimo to, umocniony bezwarunkową wiarą w najwyższy sens i zaufaniem do Najwyższej Istoty, Habakuk śpiewał swój triumfalny hymn:

„Figa wprawdzie nie rozwija pąków, nie dają plonu winnice, zawiódł owoc oliwek, a pola nie dają żywności, choć trzody owiec marnieją i nie ma wołów w zagrodach. – Ja mimo to w Jahwe będę się radować, weselić się będę w Bogu, moim Zbawicielu”.

Oby to była nauka, jaką Czytelnik wyniesie z tej książki.

Postowie

„Degurufikacja” logoterapii

Kiedy w 1980 roku w San Diego miał się odbyć Pierwszy Światowy Kongres Logoterapii, poproszono mnie, abym wygłosił wykład inauguracyjny. Organizatorzy mieli konkretne wymagania co do formatu mojego wystąpienia; miałem – cytuję – nakreślić „przyszłość logoterapii po swojej śmierci”. Innymi słowy miał to być mój łabędzi śpiew, duchowy testament. Nie jestem jednak prorokiem, aby przewidywać przyszłość logoterapii, ani tym bardziej guru, aby decydować, jaki winien być jej kształt. Tak się zresztą składa, że postanowiłem zatytułować swój wykład: „Droga do degurufikacji logoterapii”, ponieważ jej przyszłość zależy od wszystkich logoterapeutów.

Jestem potomkiem legendarnego rabina znanego jako Maharal z Pragi, rozślawionego przez powieść *Golem* oraz filmy, jakie na jej podstawie nakręcono. Rabin ów był zaufanym przyjacielem cesarza Austrii, a tytułowy Golem – fantomem stworzonym przez niego z gliny. Od mego sławnego przodka dzieli mnie jednak przepaść wielu pokoleń i od tamtych czasów zainteresowanie fantomami z gliny zdecydowanie wygasło. Nie pragnę zatem powoływać do życia glinianych istot ani hodować papug imitujących głos swego pana. Życzyłbym sobie jednak, aby w przyszłości dzieło

logoterapii było kontynuowane przez niezależne, pełne inicjatywy, nowatorskie i kreatywne duchy. Logoterapia widzi w człowieku istotę poszukującą sensu, odpowiedzialną za jego wypełnianie. Stawia sobie za cel uświadomienie człowiekowi jego wielkiej odpowiedzialności. Dotyczy to w równej mierze samych logoterapeutów, którzy także powinni być świadomi swojej odpowiedzialności. Inaczej rzecz ujmując, logoterapeuta z definicji powinien być niezależnym duchem.

Reuvenowi P. Bulce¹⁷² zawdzięczamy obronę logoterapii przed zarzutem „autorytaryzmu”. Natomiast inna autorka, Elisabeth S. Lukas¹⁷³, twierdzi w swojej ostatniej książce poświęconej logoterapii, iż w całej historii psychoterapii nie było nigdy szkoły równie niedogmatycznej i równie otwartej jak logoterapia. Rzeczywiście, logoterapię można śmiało uznać za system otwarty. Jednocześnie przyznajemy się nie tylko do swojej otwartości, ale i do tego, że logoterapia jest systemem. W końcu, jak powiedział kiedyś Ortega y Gasset, *el sistema es la honradez del pensador* – „system jest dumą myśliciela”. Również J.B. Torello¹⁷⁴ nie zawahał się przed stwierdzeniem, że na przestrzeni całej historii psychoterapii logoterapia jest ostatnią szkołą, której nauczanie zostało ujęte w systematyczną strukturę.

Nie umniejsza to ani w żaden sposób nie kwestionuje mojej pozycji jako „ojca logoterapii”, którym to mianem ochrzciło mnie pismo „Existential Psychiatry”. W przypadku

¹⁷² Reuven P. Bulka, *Is Logotherapy Authoritarian?* [w:] „Journal of Humanistic Psychology” nr 18 (4) (1978), s. 45–54.

¹⁷³ Elisabeth S. Lukas, *Auch dein Leben hat Sinn: Logotherapeutisch Wege zur Gesundheit*, Herder, Freiburg 1980.

¹⁷⁴ J.B. Torello, *Viktor E. Frankl, l'homme* [w:] Viktor E. Frankl, „La psychotherapie et son image de l'homme”, Resma, Paryż 1970.

logoterapii nie ma bowiem zastosowania słynne łacińskie powiedzenie dotyczące niepewnego ojcostwa (*pater semper incertus*). Jednak nazywanie mnie ojcem, czy po prostu twórcą logoterapii, oznacza jedynie tyle, iż miałem zaszczyt położyć podwaliny pod tę konkretną metodę psychoterapii – podwaliny zaś należy w tym przypadku rozumieć jako za-proszenie skierowane do tych wszystkich, którzy chcieliby wznosić na nich gmach logoterapii. Dzięki lekturze moich książek nie muszą oni na nowo „wymyślać” logoterapii, a zaoszczędzony w ten sposób czas mogą zainwestować w jej dalszy rozwój.

Logoterapia jest systemem otwartym w podwójnym sensie: otwartym zarówno na swoją własną ewolucję, jak i na współpracę z innymi istniejącymi szkołami psychoterapii. Owa podwójna otwartość zdążyła już wydać owoce: otóż czterdziestu autorów (w tym niżej podpisany) napisało w sumie pięćdziesiąt siedem książek poświęconych logoterapii, które ukazały się w piętnastu językach, nie wspominając o stu dwunastu pracach naukowych na ten temat. Publikacje te przedstawiają sobą szerokie spektrum, od wydawnictw popularnych, żeby nie powiedzieć zwulgaryzowanych, aż po prace bazujące na danych eksperymentalnych i zorientowane empirycznie. Co więcej, ich autorzy podążają w różnych kierunkach. Jako że skutkiem owych odmiennych perspektyw bywają czasem nieprzystające do siebie wnioski, można by zadać pytanie: „Czym w takim razie nadal jest, a czym już nie jest logoterapia?”. Chcąc odpowiedzieć na nie w najprostszy i najbardziej zrozumiały sposób, powiedziałbym, że logoterapię w czystej, nieskażonej formie można znaleźć właśnie w moich

książkach. Oczywiście, jeśli ktoś podziela poglądy ogółu logoterapeutów, nie znaczy to wcale, że musi zgadzać się ze wszystkim, co powiedział albo napisał doktor Frankl.

Czytelnik powinien stosować w praktyce jedynie to, co sam uzna za przekonujące. Trudno przekonać innego człowieka do czegoś, do czego sami nie jesteśmy przekonani! Dotyczy to w szczególności wiary logoterapeuty w sens ludzkiego życia, w to, że do ostatniej chwili, do ostatniego tchu zachowuje ono swój bezwarunkowy sens oraz że nawet śmierć może mieć swój głębszy sens. Jeżeli Czytelnik *podziela* powyższe przekonanie, wówczas w moich publikacjach znajdzie wszystkie potrzebne argumenty, aby umocnić w sobie tę wiarę. Skłaniając się ku pogładowi, że życie bezwarunkowo ma sens, możemy na nowo zdefiniować zawodową służbę drugiemu człowiekowi jako przede wszystkim asystowanie pacjentowi w jego z gruntu ludzkim dążeniu do odnalezienia ostatecznego sensu życia. Postępując w ten sposób, osoby służące zawodowo innym ludziom same niejako retroaktywnie odkrywają swoje powołanie i życiową misję. Kiedy pewnego razu redaktor *Who's Who in America* poprosił mnie, abym w kilku słowach opisał swoje życie, łatwo się domyślić, co mu odpowiedziałem: „Pomagałem innym dostrzec sens ich życia i w tym dostrzegałem sens własnego życia”.

Ewolucja logoterapii dotyczy nie tylko jej zastosowania w rozmaitych dziedzinach, ale również jej podstawowych założeń. Dzięki wyłożonej pracy wielu osób udało się potwierdzić, uzasadnić i zweryfikować wnioski, które przez długi czas opierały się wyłącznie na intuicji, a konkretnie

na przeczeniach pewnego nastolatka, niejakiego Viktora E. Frankla. Obecnie logoterapia doczekała się naukowych fundamentów wznoszonych na gruncie (1) testów, (2) statystyki oraz (3) eksperymentów:

1. Jak dotąd mamy w swoim dorobku dziesięć testów logoterapeutycznych, opracowanych przez Waltera Bockmanna, Jamesa C. Crumbaugh, Bernarda Dansarta, Bruna Giorgi, Ruth Hablas, R.R. Hutzella, Geralda Kovaccia, Elisabeth S. Lukas, Leonarda T. Maholicka oraz Patricię L. Starck.

2. Jeśli chodzi o statystyki, należy wymienić wyniki badań przeprowadzonych przez takich naukowców, jak Brown, Casciani, Crumbaugh, Dansart, Durlak, Kratochvil, Lukas, Lunceford, Mason, Meier, Murphy, Planova, Popiel-ski, Richmond, Roberts, Ruch, Saltee, Smith, Yarnell oraz Young. Ich badania stanowią empiryczny dowód na to, iż ludzie faktycznie mogą odnaleźć i wypełnić swój sens życia niezależnie od płci, wieku, ilorazu inteligencji, wykształcenia, środowiska, charakteru, wreszcie tego, czy są religijni, czy nie, a jeśli tak, to niezależnie od wyznania, do którego przynależą. Autorzy ci przeanalizowali komputerowo setki tysięcy danych pochodzących od tysięcy badanych, aby znaleźć empiryczne potwierdzenie bezwarunkowego potencjału sensu życia.

Również w kwestii całkowitego przeciwnego zjawiska, to znaczy poczucia bezsensu, albo ściślej wywodzącej się z niego nerwicy noogennej, badania statystyczne dostarczyły cennych danych. Mam tu na myśli projekty, które – choć przeprowadzane niezależnie od siebie – dały spójne

wyniki potwierdzające, iż około dwudziestu procent nerwic ma noogenną etiologię. Chodzi tutaj o badania Franka M. Buckleya, Erica Klingera, Dietricha Langena, Elisabeth S. Lukas, Ewy Niebauer-Kozdery, Kazimierza Popielskiego, Hansa Joachima Prilla, Niny Toll, Ruth Volhard oraz T.A. Wernera.

3. Co do eksperymentów, pierwszymi, którzy zdołali w sposób eksperymentalny potwierdzić skuteczność logoterapeutycznej techniki intencji paradoksalnej, byli L. Solyom, J. Garza-Perez, B.L. Ledwidge oraz C. Solyom¹⁷⁵. Ostatnio zaś L. Michael Ascher oraz Ralph M. Turner^{176, 177} dokonali kontrolowanej eksperymentalnej walidacji skuteczności klinicznej intencji paradoksalnej w porównaniu z innymi strategiami behawioralnymi.

Jednak nawet doceniając naukowe dokonania logoterapii, nie sposób nie zdawać sobie sprawy z tego, jaka jest ich cena. Podejrzewam wręcz, że logoterapia stała się podejściem zbyt naukowym, aby mogła być popularna we właściwym tego słowa znaczeniu. Jak na ironię, w kręgach naukowych jest ona uważana za zbyt rewolucyjną, aby mogła być w pełni zaakceptowana. I nic dziwnego: koncepcja woli sensu jako podstawowego mechanizmu

¹⁷⁵ L. Solyom, J. Garza-Perez, B.L. Ledwidge i C. Solyom, *Paradoxical Intention in the Treatment of Obsessive Thoughts: A Pilot Study* [w:] „Comprehensive Psychiatry” nr 13 (3) (1972), s. 291–297.

¹⁷⁶ Ralph M. Turner i L. Michael Ascher, *Controlled Comparison of Progressive Relaxation, Stimulus Control, and Paradoxical Intention Therapies for Insomnia* [w:] „Journal of Consulting and Clinical Psychology” nr 47 (3) (1979), s. 500–508.

¹⁷⁷ L. Michael Ascher i Ralph M. Turner, *A Comparison of Two Methods for the Administration of Paradoxical Intention* [w:] „Behav. Res. And Therapy” nr 18 (1980), s. 121–126.

motywującego człowieka to policzek wymierzony innym współczesnym teoriom motywacji, które wciąż obstają przy zasadzie homeostazy i traktują człowieka jako istotę dążącą wyłącznie do zaspokojenia swoich popędów, instynktów i potrzeb, a wszystko po to, aby utrzymać albo przywrócić swoją wewnętrzną równowagę, stan pozawiony napięć. Zaś wszystkie istoty, które człowiek zdaje się kochać, oraz sprawy, którym zdaje się służyć, traktowane są jako narzędzia pozwalające wyzbyć się napięć wywołanych przez niezaspokojone w porę popędy, instynkty i potrzeby. Innymi słowy, samotranscendencja, którą logoterapia uznaje za istotę ludzkiej egzystencji, została całkowicie wyeliminowana z obrazu człowieka, leżącego u podstaw współczesnych teorii motywacji. Tymczasem człowiek nie od reaguje jedynie swoich instynktów czy reaguje na bodźce, ale przede wszystkim jest istotą funkcjonującą w świecie, „byciem w świecie”, jeśli mogę się w tym miejscu posłużyć (często mylnie interpretowanym) heideggerowskim sformułowaniem, a świat ten pełen jest innych istot oraz sensów, ku którym człowiek dąży, wykraczając poza samego siebie. Jak inaczej możemy dojść do ładu z bolączkami naszych czasów, jeśli nie zaakceptujemy takiego obrazu człowieka, który koncentruje się na woli sensu jako głównej motywacji ludzkich działań?

Jednakże tym, co jest naprawdę rewolucyjne, jest – obok logoterapeutycznej koncepcji woli sensu – koncepcja sensu życia. Tym samym logoterapeuci przełamali pewne tabu; w swojej powieści Nicholas Mosley tak pisze: „W dzisiejszych czasach mówienie o sensie życia stało się takim

samym tabu, jakim była niegdyś seksualność”¹⁷⁸. Logoterapeuci ośmielają się mówić o życiu jako o czymś, co zawsze ma sens. Jest to wręcz podejście obowiązkowe w przypadkach nerwicy noogennej czy egzystencjalnej frustracji. Logoterapia odgrywa wówczas rolę terapii właściwej albo – aby posłużyć się żargonem medycznym – „postępowania z wyboru”.

Pozostaje kwestia wyboru sposobu leczenia konkretnego przypadku. Powtórzę jeszcze raz, że wybór odpowiedniej metody terapeutycznej przypomina równanie z dwiema niewiadomymi:

$$\psi = x + y$$

gdzie x oznacza niepowtarzalną osobowość pacjenta, a y równie niepowtarzalną osobowość terapeuty. Innymi słowy, nie każda metoda sprawdza się w przypadku każdego pacjenta i nie każdy terapeuta potrafi równie skutecznie posługiwać się każdą metodą. Jeśli chodzi o dostosowanie konkretnej metody do konkretnego pacjenta, wielki psychiatra Beard powiedział kiedyś: „Jeżeli ktoś w ten sam sposób leczył dwa przypadki neurastenii, to znaczy, że przynajmniej w jednym z nich popełnił błąd”. Co do problemu doboru metody do osobowości terapeuty, pozwolę sobie zacytować innego klasyka psychiatrii, który w następujący sposób uzasadniał wybór opracowanej przez siebie metody: „Okazało się, że tylko ta jedna technika odpowiada mojemu charakterowi; nie ośmieliłbym się jednak

¹⁷⁸ Nicholas Mosley, *Natalie Natalia*, Coward, McCann i Geoghegan, Nowy Jork 1971.

twierdzić, że lekarz o innej konstytucji psychicznej nie wybrałby innej metody w podejściu do swoich pacjentów i czekającego go zadania". Lekarzem, który poczynił owo wyznaczenie, był Zygmun Freud¹⁷⁹.

Nie istnieje coś takiego jak nazbyt zindywidualizowana logoterapia. Metoda musi być modyfikowana na potrzeby konkretnych osób i sytuacji, a logoterapeuta musi nie tylko dostosowywać się do indywidualnego charakteru każdego przypadku, ale także improwizować. Można się tego nauczyć, najlepiej w oparciu o akademicką analizę konkretnych przypadków oraz poprzez lekturę dostępnych publikacji. Proszę mi wierzyć, że wśród najlepszych logoterapeutów na świecie wielu jest takich, których nigdy nie poznałem ani z którymi nigdy nie korespondowałem, a którzy wydają prace opisujące skuteczność stosowanych przez siebie metod logoterapeutycznych, bazując wyłącznie na lekturze moich książek! Są też osoby, które po przeczytaniu książki z zakresu logoterapii, z dużym powodzeniem wypróbowały na sobie jej działania. Ich postępowanie, które można by określić mianem auto-biblio-logoterapii, zasługuje na najwyższą pochwałę.

Z wcześniejszych moich rozważań jasno wynika, że logoterapia nie stanowi żadnego panaceum, a co za tym idzie, nie tylko „jest otwarta na współpracę z innymi szkołami psychoterapii”, ale również powinna dążyć do takiej współpracy, a łączenie technik logoterapeutycznych z innymi technikami terapeutycznymi winno być mile widziane i promowane, jako że służy zwiększeniu skuteczności samej logoterapii. Być może Anatole Broyard¹⁸⁰ miał rację, pisząc

¹⁷⁹ Zygmun Freud, cyt. za „Sandoz Psychiatric Spectator” nr 2 (1).

¹⁸⁰ Anatole Broyard, „The New York Times”, 26 listopada 1975.

w recenzji jednej z moich książek: „Skoro w odniesieniu do psychoanalitika-freudysty potoczny język angielski posługuje się określeniem *shrink*, w takim razie logoterapeuta powinien być określany słowem *stretch*”¹⁸¹. Poszerzmy zatem zasięg logoterapii, albo lepiej: stale go poszerzajmy.

Jednak metody i techniki to jeszcze nie wszystko. Psychoterapia była zawsze czymś więcej, niż tylko techniką, w tym sensie, że jej nieodzownym składnikiem jest element mądrości. Sztuka i mądrość stanowią całość i jedność, w której zanikają takie dychotomie, jak ta pomiędzy techniką a zbliżeniem z drugim człowiekiem. Tego rodzaju skrajności stanowią realną podstawę do interwencji psychoterapeutycznej jedynie w wyjątkowych sytuacjach. Zazwyczaj psychoterapia zawiera w sobie oba elementy: z jednej strony strategię terapeutyczne, z drugiej – relacje ja – Ty.

Pewna młoda Amerykanka¹⁸², studentka muzyki, zgłosiła się do mnie w Wiedniu na psychoanalizę. Ponieważ posługiwała się jakimś okropnym slangiem, z którego nie rozumiałem ani słowa, próbowałem skierować ją do amerykańskiego lekarza, aby ten się dowiedział, co skłoniło ją do szukania pomocy akurat u mnie. Ona jednak nie udała się na wizytę do swojego rodaka, a kiedy jakiś czas później przypadkowo spotkał się na ulicy, wyjaśniła:

– Widzi pan, doktorze, po tym, jak opowiedziałam panu o swoim problemie, poczułam taką ulgę, że nie potrzebowałam już dalszej pomocy.

¹⁸¹ *shrink* (z ang.) – kurczyć się; *stretch* – rozciągać (przyp. tłum.).

¹⁸² Viktor E. Frankl, *Psychotherapy and Existentialism: Selected Papers on Logotherapy*, Touchstone, Nowy Jork 1978.

Do tej pory nie mam pojęcia, z czym właściwie do mnie przyszła.

A oto druga, skrajnie odmienna historia¹⁸³. Pewnego ranka w 1941 roku wezwano mnie do siedziby Gestapo. Poszedłem tam przekonany, że trafię prosto do obozu koncentracyjnego. Oczekujący mnie gestapowic rozpoczeli regularne przesłuchanie, szybko jednak zmienił temat i zaczął mnie wypytywać:

– Co to jest psychoterapia? Czym jest nerwica? Jak można wyleczyć kogoś z fobii?

Następnie ze szczegółami przedstawił mi przypadek swojego „kolegi”. Domyśliłem się zaraz, że mówi o sobie i najwyraźniej chce omówić ze mną jakiś swój problem. Rozpocząłem zatem krótkoterminową terapię (a konkretnie zastosowałem logoterapeutyczną technikę intencji paradoksalnej). Poradziłem mu, żeby przekazał „koledze”, jak ma postępować w sytuacji napadu lęku. Nasza sesja terapeutyczna nie opierała się na relacji ja – Ty, ale raczej ja – on. Spędziłem tak wiele godzin, lecząc gestapowca w ów pośredni sposób. Rzecz jasna nie byłem w stanie stwierdzić, jakie efekty przyniosła ta improwizowana terapia. Z punktu widzenia mojego i moich najbliższych okazała się zbawieniem, ponieważ pozwolono nam jeszcze przez rok pozostać w Wiedniu, zanim wysłano nas do obozu koncentracyjnego.

Chcę przez to powiedzieć, że nie należy lekceważyć technik terapeutycznych jako takich. Jeśli jednak chodzi o wypracowaną przez logoterapię technikę intencji paradoksalnej, L. Michael Ascher może mieć rację, określając ją

¹⁸³ Tamże.

mianem wyjątkowej: „Większość szkół terapii posługuje się konkretnymi technikami, które nie są szczególnie użyteczne ani istotne z punktu widzenia alternatywnych systemów terapeutycznych. Istnieje jednak chlubne odstępstwo od tej reguły, a mianowicie technika intencji paradoksalnej. Stanowi ona wyjątek, ponieważ wielu terapeutów reprezentujących szerokie spektrum różnorodnych metod psychoterapeutycznych posługuje się nią zarówno w sposób praktyczny, jak i teoretyczny w swoich systemach”¹⁸⁴.

Nie mam nic przeciwko takiej „inkorporacji”. Jakkolwiek by było, logoterapeuci nie leczą nikogo *ad maiorem gloriam logotherapiae* – ku większej chwale logoterapii – ale mając na względzie dobro pacjentów.

Teraz jednak zamiast spoglądać w przyszłość logoterapii, zwróćmy na chwilę nasze spojrzenie wstecz, na jej przeszłość. Wyraźnie widać, że sformułowane przez Ernesta Haeckela prawo biogenetyczne, zgodnie z którym ontogeneza jest skróconym powtórzeniem filogenezy, dotyczy również logoterapii albo „trzeciej wiedeńskiej szkoły psychoterapii”, jak ją niektórzy nazywają. Osobiście w ten czy inny sposób byłem związany ze szkołami Freuda i Adlera; jako uczeń liceum korespondowałem z Zygmuntem Freudem, którego później poznałem, będąc studentem medycyny. Już w 1924 roku jego „International Journal of Psycho-Analysis” zamieścił moją publikację, a w 1925 roku w „International Journal of Individual Psychology” Alfreda Adlera ukazał się mój artykuł. Dwa lata później ten sam

¹⁸⁴ L. Michael Ascher, *Paradoxical Intention* [w:] „Handbook of Behaviour Interventions”, (red.) A. Goldstein i E.B. Foa, Wiley, Nowy Jork 1980.

Adler domagał się usunięcia mnie ze swojej szkoły psychoterapii, okazałem się bowiem zbyt nieortodoksyjny.

Co w takim razie począć ze stwierdzeniem, że w ostatecznym rozrachunku każdy twórca szkoły psychoterapeutycznej zawiera w niej opis własnych nerwów, przedstawiając w książkach swój własny przypadek? Oczywiście nie czuję się uprawniony do tego, aby wypowiadać się w tym kontekście o Freudzie czy Adlerze, jeśli jednak chodzi o logoterapię, to chętnie przyznaję, że jako młody człowiek musiałem przeżyć istne piekło rozpaczliwej zrodzonej z poczucia pozornego bezsensu życia, piekło totalnego i całkowitego nihilizmu, zanim zdołałem się nań uodpornić. Moją obroną stała się logoterapia. Szkoda, że wielu autorów zamiast uodparniać swoich czytelników na nihilizm, zaszczerpia w nich własny cynizm będący mechanizmem obronnym, albo reakcją uporowaną na ich nihilizm¹⁸⁵.

Zaiste szkoda, ponieważ w dzisiejszych czasach rozpacz z powodu pozornego bezsensu życia bardziej niż kiedykolwiek jest palącym problemem, i to w skali całego świata. Nasze uprzymysłowane społeczeństwo domaga się zaspokajania wszystkich potrzeb człowieka, podczas gdy społeczeństwo konsumpcyjne tworzy wciąż nowe potrzeby, aby je następnie zaspokajać. Jednocześnie najważniejsza i podstawowa potrzeba sensu jest najczęściej ignorowana i zaniedbywana. Jest zaś tak „ważna” dlatego, że tylko człowiek, który wypełni swoją wolę sensu, jest w stanie i potrafi cierpieć, radzić sobie z frustracjami i napięciami oraz – gdy zachodzi taka konieczność – jest gotów nawet oddać życie;

¹⁸⁵ Viktor Frankl, *The Unheard Cry for Meaning: Psychotherapy and Humanism*, Touchstone, Nowy Jork 1979.

wystarczy spojrzeć na rozmaite ruchy niepodległościowe na przestrzeni wieków i obecnie. Z drugiej strony, kiedy nasza wola sensu ulega frustracji, jesteśmy równie gotowi odebrać sobie życie i robimy to pośród i pomimo całego otaczającego nas dobrobytu – spojrzmy na szokujące statystyki dotyczące samobójstw w tak bogatych krajach jak Szwecja czy Austria.

Recenzując przed dziesięciu laty jedną z moich książek, „American Journal of Psychiatry” definiował przesłanie logoterapii jako „bezwartunkową wiarę w bezwartunkowy sens”, a następnie stawiał pytanie: „Cóż może mieć większe znaczenie u progu lat siedemdziesiątych?”. Wkraczając w lata osiemdziesiąte, Arthur G. Wirth¹⁸⁶ wyraził pogląd, iż „logoterapia odgrywa szczególną rolę podczas obecnych krytycznych przemian”; miał tu na myśli narodziny „spółeczeństwa po kryzysie naftowym”. Skoro już o tym mowa, jestem przekonany, że kryzysy, takie jak kryzys energetyczny, stanowią nie tylko zagrożenie, ale i szansę dla ludzkości. Mogą bowiem stać się impulsem do tego, aby człowiek przełamał nacisk ze środków na sensy, z dóbr materialnych na potrzeby egzystencjalne. Energii może zabraknąć w każdej chwili, ale w życiu człowieka nigdy nie może zabraknąć sensu. Jeżeli – jak twierdzą niektórzy – istnieje coś takiego jak „ruch logoterapeutyczny”, to z całą pewnością przynależy on do kategorii ruchów walczących o prawa człowieka, koncentrując się na prawie każdego z nas do życia tak pełnego sensu, jak to tylko możliwe.

Swoją pierwszą książkę zakończyłem następującym stwierdzeniem: „Logoterapia jest ziemią niczyją, a zarazem

¹⁸⁶ Arthur G. Wirth, *Logotherapy and Education in a Post-Petroleum Society* [w:] „The International Forum for Logotherapy” nr 2 (3) (1980), s. 29–32.

- ziemią obiecaną!". Od tamtej pory minęło wiele lat, podczas których owa „ziemia niczyja” zaludniła się, a dzieła jej nowych mieszkańców stanowią niezbity dowód na to, że obietnice, jakie w sobie kryła, są bliskie spełnienia.



WYPOŻYCZALNIA nr 45

Nr inw. 32271.....

O autorze

Dr Viktor E. Frankl był profesorem neurologii i psychiatrii wydziału medycznego Uniwersytetu Wiedeńskiego oraz profesorem logoterapii American International University w Kalifornii, jak również twórcą tak zwanej trzeciej wiedeńskiej szkoły psychoterapii (po psychoanalizie Freud'a i psychologii indywidualnej Adlera) – szkoły logoterapii. U jej podstaw leży przekonanie, że każdy człowiek w sposób naturalny poszukuje w życiu sensu, a jego odnalezienie ma uzdrawiający wpływ na ludzką psychikę.

Urodzony w 1905 roku Frankl otrzymał stopień doktora medycyny i doktora filozofii Uniwersytetu Wiedeńskiego. Podczas drugiej wojny światowej przez trzy lata był więźniem niemieckich obozów koncentracyjnych, w tym Auschwitz oraz Dachau.

Jego pierwsza publikacja naukowa ukazała się w „International Journal of Psychoanalysis” w 1924 roku. Doktor Frankl jest autorem trzydziestu dwóch książek przetłumaczonych na trzydzieści cztery języki. Jego *Człowiek w poszukiwaniu sensu* okazał się prawdziwym bestsellerem, sprzedając się w ponad dwunastu milionach egzemplarzy. Doktor Frankl był prezesem Austriackiego Towarzystwa Psychoterapeutycznego, a jako profesor wizytujący wyładał na wyższych uczelniach całego świata. Był doktorem *honoris causa* dwudziestu dziewięciu uniwersytetów, jak również laureatem

licznych nagród, między innymi im. Oskara Pfistera przyznawanej przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne oraz nagrody za całokształt osiągnięć, którym wyróżniła go Foundation for Hospice and Homecare. Zmarł w 1997 roku.

Wybrana bibliografia z dziedziny logoterapii

Książki

- Bulka, Reuven P., *The Quest for Ultimate Meaning: Principles and Applications of Logotherapy*, wstęp Viktora E. Frankla, Philosophical Library, Nowy Jork 1979.
- Crumbaugh, James C., *Everything to gain: A Guide to Self-fulfillment Through Logotherapy*, Nelson-Hall, Chicago 1973.
- Crumbaugh, James C., William M. Wood i W. Chadwick Wood, *Logotherapy: New Help for Problem Drinkers*, wstęp Viktora E. Frankla, Nelson-Hall, Chicago 1980.
- Fabry, Joseph B., *The Pursuit of Meaning: Viktor Frankl, Logotherapy, and Life*, przedmowa Viktora E. Frankla, Beacon Press, Boston 1968; Harper & Row, Nowy Jork 1980.
- Fabry, Joseph B., Reuven P. Bulka i William S. Sahakian (red.), *Logotherapy in Action*, wstęp Viktora E. Frankla, Jason Aronson Inc., Nowy Jork 1979.
- Frankl, Viktor E., *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*, Alfred A. Knopf, Inc., Nowy Jork; wyd. 2 rozszerzone, 1965; wyd. 3. Vintage Books, Nowy Jork 1986.
- Frankl, Viktor E., *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, wstęp Gordona W. Allporta, Wydawnictwo Czarna Owca (dawniej Jacek Santorski & Co), Warszawa 2009.
- Frankl, Viktor E., *Psychotherapy and Existentialism: Selected Papers on Logotherapy*, Washington Square Press, Nowy Jork 1985.
- Frankl, Viktor E., *The Will to Meaning: Foundations and Ap-*