

KAROL MICHALSKI

## ANTROPOLOGICZNE PODSTAWY LOGOTERAPII VIKTORA E. FRANKLA

**Streszczenie.** Człowiek w logoterapii Viktora E. Frankla charakteryzuje się trzema podstawowymi sposobami bycia: fizycznym, psychicznym, duchowym. Duchowy sposób bycia jest sferą autonomiczną, w której jesteśmy zdolni do pozyskania sensu przez przeżycie i robienie czegoś wartościowego oraz dzięki któremu możemy nabrać dystansu i odnieść się do chorobowych symptomów zaburzonej psychiki. Wypełnienie się sensem przez robienie czegoś wartościowego jest możliwe dzięki trzem zdolnościom, zakorzenionym w strukturze bycia ludzkiego: zdolności do intencjonalnego kierowania się poza siebie do świata zewnętrznego, zdolności transcendowania siebie ze względu na doświadczenie czegoś wartościowego i zdolności do dystansowania się od siebie, dzięki której w ogóle możemy doświadczyć czegoś takiego, jak to, że jesteśmy także duchowymi osobami i objawić się w swoim człowieczeństwie. W artykule ukazano antropologiczne podstawy logoterapii Frankla, akcentując aspekt ludzkiej wolności.

**Słowa kluczowe:** Viktor E. Frankl; logoterapia; intencjonalność; samotranscendowanie; samodystansowanie; sens życia; osoba duchowa; egzystencja

1. Wprowadzenie. 2. Bycie kierujące się poza siebie – intencjonalność. 3. Bycie przekraczające siebie – transcendowanie. 4. Bycie naprzeciw siebie – dystansowanie się. 5. Bycie fakultatywne i bycie decydujące. 6. Wymiary ludzkiego bycia. 7. Zakończenie.

### 1. WPROWADZENIE

Nie można uprawiać medycyny bez wiedzy o anatomii i fizjologii człowieka. Każde leczenie opiera się na znajomości budowy anatomicznej i procesów fizjologicznych, które zachodzą w ludzkim organizmie. Anatomiczno-fizjologiczny obraz człowieka służy jako wzorzec do stwierdzania zmian, jakie zaistniały w dotkniętym chorobą ciele i wyznacza przyjęcie sposobu leczenia. Również praktykowanie psychoterapii wymaga wiedzy, obejmującej istotne aspekty ludzkiego bycia. „Nie istnieje żadna psychoterapia bez obrazu

człowieka i światopoglądu” (Frankl 2010, 60). Psychoterapia posługuje się obrazem człowieka nie tylko do ustalania patologicznych zmian, powstałych w obrębie ludzkiej psychiki, ale także do znalezienia przyczyny psychicznego zaburzenia i obrania sposobu terapeutyzowania. Od tego, jaki obraz człowieka psychoterapia przyjmie, zależy zrozumienie sytuacji chorego i przebieg leczenia, polegający na otwarciu nowych, zdrowych możliwości życia.

Zaburzenie psychiczne, powstałe w wyniku wewnętrznego konfliktu między wykonywanym zajęciem a niespełnionym pragnieniem robienia czegoś, co dawałoby poczucie sensu, nie daje się rozpoznać w obrazie człowieka wykluczającym jego egzystencjalne dążenia. Powstałe zaburzenie odnosi się raczej do prawdy o ludzkich możliwościach bycia w świecie, niż nieprawidłowości w korze mózgowej i psychicznych odchyleniach. Psychoterapia będzie na tyle skuteczna, na ile w leczeniu weźmie się pod uwagę nie tylko biologiczne i psychiczne predyspozycje, ale także możliwie wszystkie dążenia człowieka.

Powtórzmy słowa Viktora E. Frankla: „Nie istnieje żadna psychoterapia bez obrazu człowieka i światopoglądu” (Frankl 2010, 60). Do tego, kim jest człowiek, przynależy zarówno to, co mieści się w obrazie obejmującym jego strukturę psychosomatyczną i egzystencjalną, jak i jego własne postrzeganie i pojmowanie świata, nazywane światopoglądem. Osoba religijna, dotknięta nerwicą, inaczej będzie odnosiła się do swoich dolegliwości i możliwości wyzdrowienia, niż osoba o światopoglądzie materialistycznym, czy ktoś, kto kieruje się jedynie tak zwanym zdrowym rozsądkiem, nastawionym na doraźne rozwiązania życiowe. To, co człowiek uznaje za prawdziwe, w co wierzy i czym kieruje się w codzienności, stoi w istotnym związku z przebiegiem leczenia wspólnie z medycznymi i pomocniczymi środkami leczniczymi. Psychoterapia ma prawo, w imię dobra człowieka, uciekać się do wszelkich możliwych sposobów terapeutyzowania, odwołując się również do ukrytych dążeń człowieka, jego wiary i sposobu wartościowania. Nigdzie bardziej niż w psychoterapii nie sprawdza się twierdzenie, że lekarz udziela środków leczniczych,

a chory sam się leczy, aktywizując własne siły i możliwości w zwalczaniu choroby. „W metodzie leczenia, stosowanej przez logoterapię, założony jest każdorazowo obraz człowieka jako duchowego, wolnego i odpowiedzialnego – odpowiedzialnego za urzeczywistnienie wartości i za wypełnienie sensu: obraz człowieka skierowanego na sens” (Frankl 2007, 163).

Punktem odniesienia dla leczenia jest zdrowie, zasadniczo rozumiane jako wolność od bólu i związanych z nim dolegliwości (Wirtz 2021, 53). Miarą zdrowia psychicznego nie jest tylko dobre samopoczucie, wewnętrzna równowaga, poprawne zachowanie w codziennych sytuacjach i uporządkowane relacje społeczne, lecz także wolność dążenia, wyboru i działania oraz branie odpowiedzialności za swoje egzystowanie. Zachowanie zdrowia psychicznego zależy w równej mierze od zaspokajanych potrzeb i odporności na presje życia codziennego, jak i zdolności do budowania swojej egzystencji na fundamencie sensu przez robienie czegoś wartościowego (Frankl 2017b, 58). Logoterapia, jako nowoczesny kierunek psychoterapeutyczny, uzupełnia obraz człowieka, służący jako wzorzec do leczenia psychicznych zaburzeń, o to, co typowo duchowe, to znaczy egzystencjalne dążenie do sensu, w którym zawiera się pragnienie życia wolnego od sprzeczności, łatwych kompromisów i wewnętrznych konfliktów<sup>1</sup>. Posługując się rozróżnieniem Martina Heideggera na egzystencję właściwą (*eigentliche Existenz*) i egzystencję niewłaściwą (*uneigentliche Existenz*) (Heidegger 1976, 311), można stwierdzić, że wiodącym wątkiem logoterapii Frankla jest przekonanie, iż niewłaściwe nastawienie do świata może zaburzyć ludzką psychikę, a właściwe sprzyja zdrowiu psychicznemu.

---

<sup>1</sup> „Logoterapii oczywiście nie chodzi o zastąpienie psychoterapii w ściślejszym i dotychczasowym sensie tego słowa; ona chce ją jedynie uzupełnić, lecz uzupełnić także jej obraz człowieka o obraz »całości« człowieka (do którego całości przynależy to, co duchowe)” (Frankl 2007, 163).

Żadna nauka, zajmująca się ludzkim życiem, nie może obejść się bez pytań o istotę człowieka: kim jest człowiek? W czym wyraża się specyficzność bycia ludzkiego? W logoterapeutycznym myśleniu Frankla człowiek jest jedyną istotą, która dąży do tego, aby żyć sensownie, a kiedy sprzeniewierza się temu dążeniu, sprzeciwia się swojej istocie i zaburza swoje egzystowanie. „Tylko w tej mierze, w jakiej człowiek wypełnia sens, w tej mierze urzeczywistnia on także siebie samego” (Frankl 2005, 112). Przez to, co robimy, urzeczywistniamy siebie w swoich możliwościach. Możemy robić różne rzeczy, odpowiadające naszym upodobaniom, potrzebom, zdolnościom i umiejętnościom, ale w swojej istocie urzeczywistniamy siebie, kiedy robimy coś, co wypełnia nas sensem. W każdym człowieku występuje dążenie do spełnienia, dążenie do urzeczywistnienia, dążenie do pełni bycia. Urzeczywistnić siebie znaczy urzeczywistnić swoje indywidualne możliwości, możliwości współbycia z innymi i możliwości bycia w świecie w ogóle. Z punktu widzenia logoterapii podstawową możliwością bycia ludzkiego jest wypełnienie się sensem, a urzeczywistnianie innych możliwości bycia ma szansę powodzenia, jeżeli opiera się na fundamencie sensu (Frankl 2010, 103).

Ludzka egzystencja jest niepewna, ze względu na to, jak się rozwinię i ukształtuje. To, kim się staniemy, pobudzane jest wewnętrzną dynamiką, która wpisana jest w naturę ludzkiego bycia. „Napięcie między byciem (*Sein*) a powinnością-bycia (*Sein-sollen*) przynależy do ludzkiego bycia (*Dasein*)” (Frankl 2010, 113). Według tradycji filozoficznej coś jest możliwe, rzeczywiste albo konieczne. Ale może też pochodzić z wewnętrznej powinności, kiedy człowiek czuje, że należy, trzeba to zrobić. Kiedy robimy coś z wewnętrznej powinności, to najczęściej nie potrafimy wyjaśnić pobudek swojego działania. Powinność, dotycząca nadania swojemu życiu określonego celu i urzeczywistnienia siebie w podążaniu za tym celem, znana jest od starożytności (Arystoteles, Epikurejczycy). Od czasów Immanuela Kanta moralność nie jest rozumiana tylko jako sprawa przestrzegania i nieprzekraczania zasad i przepisów, ale wyrasta z wewnętrznej

powinności (imperatyw kategoryczny), przynależącej do ludzkiej natury. Siłą powinności człowiek skłania się ku temu, co wartościowe, niezależnie od ustalonych przykazałów i zaleceń. W logoterapii sens powinności wykracza poza obszar moralności i odnosi się do urzeczywistnienia bycia ludzkiego w ogóle. Mimo zewnętrznych uwarunkowań możemy urzeczywistnić się dzięki własnej dynamice bycia, dającego się pociągać przez wartości. Bez przyczyny i uzasadnienia człowiek rozumie, że powinien nadać sensowną postać swojemu życiu. Nikt mnie do niczego nie zmusza – żadna norma, żaden autorytet, żaden zleceniodawca – sam z siebie rozumiem, że mam coś zrobić ze swoim życiem, bez względu na to, jak pojmuję jego pochodzenie i przeznaczenie.

Nie można urzeczywistnić siebie bez otaczającego świata. Frankl uważał, że człowiek sam z siebie jest zdolny do skierowania się poza siebie i do przekroczenia swoich granic, aby doświadczyć tego, co można napotkać w świecie. Jako psychiatra odkrył, że u podstaw każdego zaburzenia psychicznego leży ograniczona zdolność lub w ogóle niezdolność do kierowania się i wychodzenia poza siebie, a jako logoterapeuta żywił przekonanie, że źródłem zdrowia psychicznego jest umiejętność przekraczania granic swojego *Ja*. Wyjście do świata, umożliwienie sobie dostępu do tego, co inne i wejście z tym, co inne, w sensodajną relację możliwe jest – według Frankla – dzięki osadzonym w strukturze bycia ludzkiego trzem zdolnościom: intencjonalności (*Intentionalität*), samotranscendencji (*Selbsttranszendenz*) i samodystansowaniu się (*Selbstdistanzierung*). Wszystkie trzy zdolności wskazują na fenomen duchowego wzrastania w byciu ku dojrzałości, której owocem jest sensowna egzystencja. Rozwinięcie zdolności do intendowania, samotranscendowania i samodystansowania się może się dokonać na podstawie rozróżnienia mojego wewnętrznego świata od świata zewnętrznego. Aby móc ukształtować w sposób sensowny swoje bycie, potrzeba wyjść poza siebie, do świata, który nie jest tylko światem rzeczy i innych ludzi, ale także światem dających do myślenia idei i pociągających wartości – światem

nazywanym przez starożytnych Greków *kosmosem* (harmonijnym porządkiem<sup>2</sup>), w którym to, co zmysłowe i to, co duchowe, mają swoje miejsce i łączą się ze sobą (Frankl 2010, 58).

## 2. BYCIE KIERUJĄCE SIĘ POZA SIEBIE – INTENCJONALNOŚĆ

W filozofii bycia Heidegger mówi o otwieraniu się (*Erschließen*) jako źródłowej możliwości doświadczenia świata. Trzeba się otworzyć, aby umożliwić sobie wyjście do świata i stworzyć możliwość komunikacji ze światem. Intencjonalność, jako konsekwencja otwarcia się, wyraża dążenie do celowego spotkania rzeczy świata. Intencjonalne nastawienie oznacza zamierzone i ukierunkowane odniesienie do świata, który otacza człowieka. Dzięki intencjonalności człowiek potrafi wyjść poza siebie i stworzyć świat swojego myślenia, przeżywania i dążenia<sup>3</sup>. Pojęcie intencjonalności znane jest od dawna w tradycji filozoficznej (Tomasz z Akwinu, Jan Duns Szkot, Franz Brentano). Twórca fenomenologii, Edmund Husserl, wiąże intencjonalność z doświadczeniem otaczającego świata: „świadomość jest zawsze świadomością czegoś” (Husserl 1969, 119). Wszystko, co sobie uświadamiamy, ma przedmiotowe odniesienie. Każda świadoma myśl, każde świadome przeżycie, każde świadome dążenie jest skierowane na jakiś przedmiot i może być przedmiotowo określone. Kiedy myślę, myślę o czymś, kiedy przeżywam, przeżywam coś, kiedy podążam, podążam za czymś. Bez intencjonalności nie ma doświadczenia świata. Intencjonalne skierowanie przełamuje izolację i nakierowuje nas na przedmiot doświadczenia. Zachwiana zdolność do doświadczenia przedmiotowego może prowadzić do egzystencjalnego zubożenia i zakłóconej relacji do świata.

---

2 Gr. *κόσμος* – porządek, szyk, upiększenie.

3 Heidegger, z którego instrumentarium pojęciowego korzysta Frankl, mówi o trzech sposobach bycia świata w relacji do człowieka: mój własny świat (*Selbstwelt*), świat, który mnie otacza (*Umwelt*) i wspólny świat, który dzielę z innymi (*Mitwelt*).

W logoterapii Frankla intencjonalność nie służy tylko jako instrument, umożliwiający wejście w świadomą relację ze światem, ale ma znaczenie psychoterapeutyczne i psychohigieniczne. Wszystkie zaburzenia psychiczne powiązane są z zakłóconą zdolnością do intencjonalnego skierowania się na świat i z korelacją ze światem. U podłoża zjawiska tak zwanych równoległych światów, rzeczywistego i urojonego, leży ograniczona zdolność do intencjonalnego kierowania się poza siebie, do prawdziwego świata. Człowiek, pozbawiony możliwości intencjonalnego nakierowania, zamyka sobie dostęp do świata realnego, a jednocześnie otwiera urojoną przestrzeń dla swojego, dalekiego od rzeczywistości, myślenia, przeżywania i dążenia. Z punktu widzenia psychohigieny, na stan naszego zdrowia psychicznego ma wpływ nie tylko bycie w korelacji ze światem, ale jakość tej korelacji, czyli, jaką wartość ma to, o czym myślimy, co przeżywamy i do czego dążymy. „Człowiek jest o tyle duchowy, o ile nie przegląda się sam w zwierciadle, nie jest nakierowany na siebie samego, lecz na kogoś lub coś w świecie, przekraczając samego siebie w kierunku Ty. Być człowiekiem znaczy: być intencjonalnie skierowanym na inne bycie i na współbycie z innymi ludźmi” (Frankl, Lapide 2005, 64).

Każda dialogiczność zakorzeniona jest w relacji do innego bycia. Pytanie o inne bycie pojawiło się w myśleniu filozoficznym w okresie nowożytnym (Friedrich H. Jacobi, Georg W.J. Hegel). W czasach współczesnych doczekało się rozwinięcia w postaci filozofii innego (drugiego), nazywanej także filozofią spotkania i dialogiką (Martin Buber, Franz Rosenzweig, Eugen Rosenstock-Huussy, Emmanuel Levinas)<sup>4</sup>. Heidegger mówi o rozumiejącym współbyciu (*verstehendes Mitsein*) jako pierwotnej relacji do innego bycia. Filozofia innego krytycznie odnosi się do filozofii transcendentalnej, koncentrującej się

---

4 Epokowym opracowaniem problematyki innego jest dzieło *Der Andere. Studien zur Sozialontologie der Gegenwart* (Theunissen 1977). Dialogicznym byciem, z punktu widzenia psychiatrii, rozlegle zajmuje się Dieter Wyss (Wyss 1976).

na budowaniu warunków możliwości doświadczenia niezależnie od drugiego. Usiłuje wypracować sposób myślenia, który widzi w drugim nie tylko kogoś (*alter ego*), odnoszącego się do rzeczywistości na równych prawach, ale współtworzącego myślenie, przeżywanie i dążenie. W dialogice istotne jest to, co powstaje „między” (łac. *inter*), w czym obie strony mają udział, a co jest nieosiągalne w pojedynkę. O ile intersubiektywność oznacza, że świadomość czegoś dotyczy nie tylko pojedynczej osoby, ale większej liczby osób naraz (np. świadomość zagrożenia Ziemi przez zmiany klimatyczne), to dialogiczność wskazuje na to, że mamy świadomość siebie i świata ze względu na drugiego. Jeżeli w filozofii dialogu spotkanie z drugim dokonuje się w wymiarze poznawczym i etycznym, to w logoterapii Frankla spotkanie z drugim jest możliwością doświadczenia sensu w wymiarze aksjologicznym. Wypełniam się sensem przez drugiego, kiedy urzeczywistniam coś wartościowego.

Możliwość skierowania na inne bycie wiąże się z przełamaniem solipsyzmu egzystencjalnego, jest wyrazem dojrzałości duchowej i miarą człowieczeństwa. Otwiera drogę do zdrowego samopoczucia (Frankl 1997, 170). Myślenie logoterapeutyczne upatruje w relacji do drugiego sposobu na pokonanie kryzysu i zachowanie siebie w zdrowiu psychicznym. Międzyludzkie więzy, wzajemna bliskość, otwarcie na drugiego, gotowość do wymiany tego, co się przeżywa, mogą okazać się właściwą terapią na stany kryzysowe i drogą do odzyskania zdrowia psychicznego.

Intencjonalność jest zwróceniem uwagi na coś, co istnieje poza nami, z czym możemy wejść w sensodajną relację. Musi istnieć przedmiot wiary, żeby móc uwierzyć. Musi być ktoś godny zaufania, żeby ufać. Musi być ktoś wart miłości, żeby kochać. Jeżeli chcę działać i tworzyć, to musi znaleźć się jakaś rzecz, idea, sprawa, która przyciągnie moją uwagę. Wszystko, co jest wokół, może stać się przedmiotem mojego myślenia, dążenia, przeżywania. Intencjonalność działa w dwóch kierunkach. Zwracanie uwagi na coś poza sobą jest uwarunkowane odwróceniem uwagi od siebie samego. Nie można



poświęcać sobie uwagi i chcieć zwracać uwagę na coś poza sobą. „Okno nie może widzieć czegoś poza sobą i równocześnie samo siebie oglądać” (Frankl 1997, 170). Bez odwracania uwagi od siebie i kierowania uwagi na coś innego poza sobą droga do doświadczenia wypełniającego sensem jest zasadniczo zamknięta. Potwierdza to każde spotkanie z drugim, z jakąś rzeczą, ideą, sprawą. Intencjonalność jest pierwszym krokiem na drodze stworzenia nie tylko egzystencjalnej relacji z czymś albo kimś, ale także na drodze do zdrowego, wypełnionego sensem życia. Kto ma ograniczoną zdolność do kierowania się poza siebie, ma też ograniczone możliwości w kształtowaniu swojego życia. W intendowaniu zostaje przełamane degradujące ludzką egzystencję izolowanie się, obojętność, samowystarczalność.

W filozoficznym myśleniu Heideggera intencjonalność, dzięki której człowiek kieruje się do świata, jest troską (*Sorge*) o zachowanie swojego bycia. W trosce o to, aby żyć i przeżyć, kierujemy się i wychodzimy do świata. Trosce o zachowanie swojego bycia nieustannie towarzyszy, według Heideggera, nastrój strachu (*Angst*), który ostatecznie jest strachem o samego siebie, strachem przed niebyciem. Intencjonalność, rozumiana przez Frankla inaczej niż u Heideggera (Heidegger 2003, 35), nie dotyczy lęklivego zatroskania o zachowanie swojego bycia, ale prowadzi do przełamania jego zachowawczości. „Dopiero w poświęceniu się pewnej rzeczy kształtujemy własną osobę. Nie dzięki obserwowaniu siebie samego lub oglądaniu siebie w zwierciadle, nie dzięki zezwoleniu na krążenie myślenia wokół naszego strachu staniemy się wolni od tego strachu, lecz w wyniku rezygnacji z siebie, wydania siebie, poświęcenia siebie rzeczy wartej tego poświęcenia. To jest tajemnica wszelkiego kształtowania siebie i nikt inny nie wyraził tego trafniej, niż Karl Jaspers: „Tym, czym człowiek jest, tym jest przez rzecz, którą sobie przyswoił” (cyt. za: Frankl 2010, 180).

Intencjonalne nastawienie zmienia kierunek bycia z bycia w sobie i dla siebie na bycie poza sobą, dla czegoś innego. Zachowawcza intencjonalność zostaje przewyżczona intencjonalnością, w której

człowiek, uwalniając się od troski i strachu o siebie, wydaje swoje bycie dla czegoś, co daje mu poczucie sensu wyższe niż działania na rzecz zachowania własnego życia. Żyjemy w podwójnej możliwości: zachowania swojego życia i wydania swojego życia. „Kto chce zachować swoje życie, straci je, a kto straci swoje życie z mego powodu, ten je zachowa” (Łk 9,24). Tak czy owak stracimy swoje życie. Możemy jednak zadysponować swoim życiem, poświęcając je czemuś bardziej wartościowemu, co wypełni nas niezatrącalnym sensem. Niedostatek sensu, jaki człowiek może odczuwać, nie bierze się tylko z tego, że zachowanie życia przychodzi zbyt łatwo, bez specjalnego wysiłku, ale z braku możliwości poświęcenia się czemuś. Ci, którzy z oddaniem robią coś wartościowego, nie tylko budują silną wartościową osobowość, ale są na najlepszej drodze do zachowania zdrowia psychicznego.

Frankl twierdzi więc za Jaspersem, że człowiek jest tym, kim jest przez rzecz, którą sobie przyswoił. Różne rzeczy można uczynić swoimi i dać się przez nie uformować. Można przyswoić sobie rzemiosło, wiedzę, styl życia i stać się rzemieślnikiem, uczonym, podróżnikiem, pustelnikiem. Człowiek kształtuje swoje życie według tego, jakie przyswoił sobie idee, wartości, ideały, jaką przyjął tradycję, do jakich przywiązał się osób, które wpływają na kształt jego życia itd. Odpowiedź na pytanie, kim jesteśmy, sięga zawsze tego, z czym się utożsamiamy i co karmi nasze myślenie, przeżywanie i dążenia.

### 3. BYCIE PRZEKRACZAJĄCE SIEBIE – TRANSCENDOWANIE

Transcendowanie (łac. *transcendere*) oznacza przekraczanie granic. Mówi się potocznie o przekraczaniu granic prawa, granic państwowych, wykraczaniu poza granice możliwości. Możemy przekroczyć granice swojego myślenia, przeżywania, działania. Człowiek przekracza swoje granice, aby doświadczyć czegoś wyjątkowego, wzniosłego, niespotykanego. W filozofii zwykło się rozumieć transcendowanie w dwojaki sposób: (1) jako przekraczanie granic swojego

wewnętrznego świata w stronę świata zewnętrznego; (2) jako przekraczanie granic świata jako takiego w stronę zaświatów<sup>5</sup>.

Z reguły człowiek pilnie strzeże swoich granic w obawie, że ktoś naruszy obszar jego panowania, albo że opuszczając swoje granice, straci coś z siebie lub w ogóle zatraci siebie, nie zdając sobie sprawy z tego, że tylko przez doświadczenie tego, co jest w świecie, może się w swoich podstawowych dążeniach spełnić. „Istota ludzkiej egzystencji leży w jej samotranscendencji (*Selbsttranszendenz*)” (Frankl 2005, 54). Jeżeli intencjonalność jest skierowaniem uwagi poza siebie, na to, co można napotkać w świecie, to transcendowanie siebie umożliwia napotkanie tego, co wewnątrzświatowe, także pozaświatowe<sup>6</sup>. W samotranscendencji kryje się, jak to zazwyczaj bywa w teoriach Frankla, aspekt wolności. W transcendowaniu człowiek niejako uwalnia się od siebie i zawiesza panowanie nad swoim terytorium, otwierając drogę do tego, co uzna za godne przeżycia i doświadczenia. „Przez samotranscendencję rozumiem antropologiczny stan rzeczy, że bycie człowiekiem zawsze wskazuje na coś poza sobą samym, na coś, czym ono samo nie jest, na coś albo na kogoś: na jakiś sens, który człowiek wypełnia, albo na bycie międzyludzkie, które spotyka. I tylko w takim stopniu, w jakim człowiek w ten właśnie sposób transcenduje siebie samego, urzeczywistnia on także siebie; w służbie jakiejś rzeczy – albo w miłości do innej osoby! Innymi słowy: w pełni człowiekiem jest właściwie człowiek tylko tam, gdzie całkowicie

---

5 Transcendencję, odróżniającą się od Transcendencji wykraczającej poza doświadczenie świata, określa Ernst Tugendhat „transcendencją immanentną” (Tugendhat 2010, 21).

6 Samotranscendencja nie jest rozumiana tylko jako przekraczanie siebie samego w kierunku świata zewnętrznego. Istnieje także samotranscendowanie do wnętrza, które nie może być równoznaczne z tym, co nastawienie na wewnętrzny świat swojego myślenia, przeżywania i chcenia. Samotranscendowanie rozumie Frankl jako „skierowanie na coś, czym sam nie jestem”. Transcendując w głąb siebie, człowiek może natrafić na prawdę (św. Augustyn), głos sumienia, wzywający do tego, co właściwe (Heidegger), nieuświadomionego Boga (Frankl).

zatraca się dla jakiejś sprawy, jest bez reszty oddany drugiej osobie” (Frankl 2005, 213).

W połowie XX wieku w języku psychologii rozpowszechniło się pojęcie samourzeczywistnienia, zasadniczo rozumiane jako realizacja własnych celów, pragnień, marzeń, pasji przez maksymalne wykorzystanie swoich zdolności i umiejętności (Lukas 2011, 304). Ze względu na niejednoznaczność i aspołeczny charakter pojęcie samourzeczywistnienia z biegiem czasu straciło na ważności na korzyść indywidualnego rozwoju, nazywanego ostatnio osobistym rozwojem. Zmiana nazwy nie zmieniła zagrożenia, jakie niesie ze sobą wprzęgnięcie drugiego w mechanizm indywidualnego samodoskonalenia i rozkwitu. Pojęciu samourzeczywistnienia przeciwstawia Frankl pojęcie samotranscendencji ludzkiej egzystencji (*Selbstranszendenz menschlicher Existenz*) jako sposobu bycia ludzkiego, wychodzącego poza swój własny horyzont myślenia, przeżywania, chcenia i działania. Tworząc pojęcie samotranscendencji, Frankl nie kwestionuje ludzkiej potrzeby indywidualnego rozwoju, ale otwiera przed człowiekiem możliwość czegoś, co daje głębsze poczucie spełnienia, niż poszerzanie obszaru panowania własnego *Ja*.

W książce *Gottsuche und Sinnfrage*, która jest zapisem rozmów między Franklem a filozofem religii Pinchasem Lapide, przeprowadzonych w sierpniu 1984 roku w Wiedniu, w trakcie jednej z rozmów Lapide przytacza z tradycji rabinackiej pewną opowieść, według której sprawiedliwy dostał się po śmierci do innego świata i został wprowadzony do sali jadalnej, gdzie wokół stołu siedziało mnóstwo wychudzonych ludzi. Byli bliscy wygłodzenia, mimo że stół był bogato zastawiony. Każdy z nich trzymał w ręku długą na trzy metry łyżkę, którą nie mógł sięgnąć do własnych ust, jedynie był w stanie nakarmić siedzącego naprzeciw. Siedzący przy stole nie chcieli tego jednak zrobić, woleli raczej się zagłodzić. Potem poprowadzono tego samego sprawiedliwego człowieka do innej sali, gdzie stał dokładnie taki sam stół, obficie zastawiony jedzeniem. Przy nim siedziała grupa ludzi z takimi samymi długimi łyżkami – sytych, odprężonych,

pogodnych. Każdy karmił siedzącego naprzeciw. „To jest raj”, powiedział sprawiedliwemu anioł, „tam gdzie byłeś przedtem, to było piekło”. W odpowiedzi na przytoczoną historię Frankl stwierdza: „Łyżka jest intencjonalnością, nieprawdą. Nie możesz siebie samego intendować (*intendieren*), tylko możesz intendować coś, czym nie jesteś. Przez wzajemność możliwa jest ludzka egzystencja, ponieważ poprzez drugiego z kolei, jeżeli tak mogą powiedzieć, możesz być przytranscendowany (*antranszendiert*)” (Frankl, Lapide 2005, 85).

Przez transcendowanie siebie możliwe jest zapośredniczenie w świecie. Człowiek, który wychodzi od siebie i nie zapośrednicza swojego egzystowania w świecie, wraca do siebie tą samą drogą, jak naciągnięta guma, ekspandująca i wracająca ciągle do swojego pierwotnego położenia. Kiedy jednak wychodząc, udaje nam się doświadczyć czegoś za pośrednictwem drugiego, wówczas wracamy do siebie w innym nastroju, wypełnieni niezatrącalnym sensem. Obecność drugiego nieustannie rozmija się z naszymi dążeniami i krzyżuje nasze plany, ale tylko tą drogą możemy jako ludzie egzystować. Uwzględnianie drugiego w codziennych poczynaniach wiąże się zawsze z tym, co znane jest od dawna w filozofii i mystyce, a mianowicie, z detronizacją *Ja* na rzecz *ja* i relatywizowaniem egocentryczności (Tugendhat 2007, 7). „Jeżeli robię coś tylko dla siebie, tylko ze względu na psychiczną równowagę, jeżeli robię to tylko, by osiągnąć homeostazę, jeżeli robię coś tylko po to, by przeżyć przyjemność seksualną czy oszołomienie mocą i władzą, i tak dalej, to czym jestem? Właściwie nie jest człowiekiem, ponieważ w tym momencie i w tej mierze nie transcenduję siebie” (Frankl, Lapide 2005, 118).

Freudowsko-Adlerowskemu rozumieniu człowieka, dążącego do mocy i władzy oraz dążącego do przyjemności, Frankl przeciwstawia nastawienie transcendująco-sensotwórcze, stawiające drugiego ponad własnymi potrzebami i ambicjami. Postępowanie ze względu na drugiego nie jest jakimś aktem miłosierdzia, ale czystym przejawem człowieczeństwa. Nie wymaga od nas, abyśmy kwestionowali siebie i wyrzekali się własnych potrzeb i ambicji. Nie musimy wcale

rezygnować z przyjemności nieodłącznie towarzyszącej naszemu codziennemu doświadczeniu, ani z pragnienia mocy i władzy, które jest ważnym elementem egzystencjalnego rozwoju, aby dać wyraz swojemu człowieczeństwu. Pewność siebie i poczucie siły nie muszą prowadzić do wygórowanego mniemania o sobie i dominacji nad innymi. Przepuszczając kogoś przed siebie, nie pozbawiam się możliwości przejścia. Dzieląc się chlebem, pozostawiam część dla siebie. Mając na uwadze dobro wspólne, nie muszę wyrzekać się swojej własności. Wnikając w logoterapeutyczną myśl Frankla, możemy znaleźć jedną z odpowiedzi na pytanie, dlaczego otaczający świat jawi się czasami taki niehumaniczny i jak niewiele potrzeba, aby go bardziej uczłowieczyć.

#### 4. BYCIE NAPRZECIW SIEBIE – DYSTANSOWANIE SIĘ

Dystansowanie oznacza na ogół oddalanie się od czegoś, co jest obce, nieprzyjemne, nieprzyjazne, niezrozumiałe. Ucieczka jest skrajną formą dystansowania się. Dystansowanie może stać się świadomym wyborem i sposobem ludzkiego bycia. Myśliciele, artyści, asceci i duchowi przewodnicy dystansowali się od otoczenia, aby z dała od światowego zgiełku, w samotności skupić się na tym, co istotne. Religie w zdystansowanym nastawieniu człowieka do siebie widzą początek drogi do wykonywania woli Bożej i praktykowania miłości bliźniego. Starożytni stoicy w zdystansowanej postawie wobec świata upatrywali możliwość zachowania spokoju i równowagi w obliczu przeciwności losu<sup>7</sup>. W tradycji filozoficznej Zachodu obiektywne poznanie możliwe jest na gruncie zdystansowania się poznającego podmiotu (niezależnego obserwatora) do poznawanego przedmiotu.

---

<sup>7</sup> Tugendhat mówi o „odstąpieniu-od-siebie-samego” (*Zurücktreten-von-sich-selbst*) jako (1) odstąpieniu od emocji, ze względu na wyznaczone cele i własną przyszłość, (2) odstąpieniu od własnego dobra, ze względu na dobro innych, (3) odstąpieniu od swojej egocentryczności w świadomości swojej niepozorności w obliczu Uniwersum (Tugendhat 2007, 40).

Nieuzasadnione dystansowanie się wobec otoczenia, powstałe na podłożu lęku, fobii, natręctw, może przybrać formę patogenicznego wyobcowania się. W logoterapii dystansowanie się nie odnosi się do otoczenia, ale do mnie samego – jest samodystansowaniem się (*Selbstdistanzierung*) i ma znaczenie psychoterapeutyczne i psychohygieniczne (Frankl 2010, 49). Człowiek w zamierzony sposób dystansuje się od siebie samego, aby móc z pewnej odległości przyjrzeć się temu, co czyni go chorym oraz dystansuje się od siebie, aby nie dopuścić do powstawania patogenicznych narośli na swojej strukturze psychicznej. „Eks-ystować (*Ek-sistieren*) oznacza wyjść z siebie samego i wystąpić naprzeciw siebie samego, przy czym człowiek występując z płaszczyzny cielesno-psychicznej i przez przestrzeń duchową wraca do siebie samego” (Frankl 2010, 61)<sup>8</sup>.

O ile intencjonalność i samotranscendowanie mają na celu wyjście do świata i wejście z nim w sensodajną relację, o tyle samodystansowanie się jest ruchem w obrębie świata, polegającym na zajęciu określonej pozycji wobec siebie samego. Człowiek jest istotą, która nie tylko żyje zanurzona w swoim otoczeniu, ale może stworzyć relację do siebie i stać się sam dla siebie „przedmiotem” poznania i refleksji.

Żadna choroba nie jest w stanie odebrać nam elementarnego poczucia wolności. W każdym położeniu mniej lub bardziej możemy dać wyraz autonomii swojego działania. Osoba zaburzona psychicznie byłaby całkowicie zdana na kaprys losu i pozbawiona możliwości zareagowania na swoje dolegliwości, gdyby nie mogła nabrać dystansu do siebie. Dzięki zdolności do samodystansowania się osoby dotknięte nerwicą mogą zająć własną pozycję wobec swojej zaburzonej psychiki. Wszelkie leczenie zakłada zdystansowanie się chorego do swojej choroby. Dystansowanie się wobec siebie w praktyce logoterapeutycznej polega na tym, że osoby dotknięte nerwicami, objawiającymi się fobiami, natręctwami, lękami, mogą uwolnić się od swoich dolegliwości

---

8 Pisownia „*Ek-sistieren*” zamiast „*Ex-sistieren*” pochodzi od Frankla.

przez spojrzenie niejako z zewnątrz na swoje urojone symptomy, zdemaskować je i unieważnić (Frankl 2010, 61-63).

Samodystansowanie się jest nie tylko warunkiem terapii pomocnej w zwalczaniu neurotycznych symptomów, ale w ogóle sposobem na zdrowe i udane życie. Ludzkie myślenie, przeżywanie i dążenie może prawdziwie urzeczywistnić się na gruncie samokrytycyzmu, zakorzenionego w sposobie dystansowania się od siebie. Dzięki krytycznemu spojrzeniu na siebie możemy właściwie określić i urzeczywistnić możliwości swojego bycia w świecie. Bez względu na to, co dzieje się na zewnątrz, możemy znaleźć sposób na sensowne życie i przeżycie. Wyjść poza siebie, przekroczyć siebie, nabrać dystansu do siebie w określonych okolicznościach życiowych, aby otworzyć sobie drogę do życia wypełnionego sensem – na tym polega praktykowanie logoterapii.

„I tak przybyłem do Auschwitz To było *experimentum crucis* (doświadczenie krzyża). Właściwe ludzkie, pierwotne zdolności do samo-transcendencji i samo-dystansowania, jak bardzo je w ostatnich latach podkreślałem, zostały w obozie koncentracyjnym egzystencjalnie zweryfikowane i uważnione. Ta empiria w najszerszym sensie tego słowa potwierdziła *survival value* (wartość przeżycia), wyrażając się amerykańsko-psychologicznym terminem, który odpowiada temu, co nazywam »dążeniem do sensu« albo samo-transcendencją, sięganiem-ponad-siebie-samego (*Über-sich-selbst-Hinauslangen*) ludzkiego bycia ku temu, czym ono samo nie jest. *Ceteris paribus* (biorąc pod uwagę te same okoliczności) przeżyli najprawdopodobniej ci, którzy byli zorientowani na przyszłość, ku pewnemu sensowi, którego wypełnienie na nich czekało” (Frankl 1995, 75).

Filozoficzna hermeneutyka uczy widzieć prawdę w kontekście. Znajomość kontekstu pozwala lepiej zrozumieć to, co się wydarzyło, lub to, co zostało zapisane. W logoterapii człowiek nie tyle szuka prawdy, co sensu w określonej sytuacji, w której się znalazł. Oczywiście im gorsza sytuacja, tym trudniej zobaczyć sens. W tragicznych sytuacjach życiowych zobaczenie sensu staje się prawie



niemożliwe. Aby przeżyć, człowiek musi antycypować sensowność, to znaczy widzieć wprzód możliwość sensownego życia, niezależnie od bieżących okoliczności. Człowiek może zobaczyć przyszły sens swojego życia, jeżeli dzięki zdolności do wychodzenia poza siebie, transcendowania siebie i dystansowania od siebie nie da się całkowicie pochłoniąć przez okoliczności, w których się znalazł. Wejście na górę pozwala więcej zobaczyć. Kiedy potrafimy wyrosnąć ponad sytuację, to przesuwają się horyzont naszego widzenia i możemy zobaczyć nowe możliwości życia. Cierpienie aktualnie ogranicza możliwości życia, ale nie pozbawia możliwości widzenia życia w bliższej lub dalszej przyszłości<sup>9</sup>. W logoterapii zawsze chodzi o to, aby w każdej sytuacji widzieć i przewidywać sens, szukając możliwości życia i przeżycia.

## 5. BYCIE FAKULTATYWNE I BYCIE DECYDUJĄCE

Filozofia od początku rozumie bycie ludzkie jako bycie *in statu nascendi*, bycie w stawaniu się, bycie w rodzeniu i odradzaniu się, bycie rozwijające się w czasie i tworzące swoją historię. Arystoteles i Tomasz z Akwinu mówią o człowieku jako istocie, która nieustannie stoi w możliwości urzeczywistnienia się poprzez przejście z bycia potencjalnego do bycia aktualnego. Ludzka egzystencja, twierdzi Heidegger, jest możliwą egzystencją, to znaczy, że człowiek może się tak lub inaczej w swoich możliwościach urzeczywistnić (Heidegger 1995, 378). Właściwie nigdy nie możemy powiedzieć, kim jesteśmy, bo nie wiemy, kim staniemy się w sytuacji, w którą właśnie wchodzimy. Stajemy się tym, kim jesteśmy, w bieżącym egzystowaniu. Dopóki żyjemy, sens naszego egzystowania jest otwarty i nierozstrzygnięty. Bycie ludzkie, które zdolne jest do decydowania o możliwościach swojego urzeczywistnienia, nazywa Frankl byciem fakultatywnym

---

9 W obozie koncentracyjnym trzymała Frankl przy życiu myśl, że znowu spotka się ze swoimi bliskimi i podejmie wcześniejsze zadania. W myślach formułował tekst swojego dzieła *Ärztliche Seelsorge* (Frankl 2005) i wyobrażał sobie, jak prowadzi wykłady z logoterapii.

(łac. *facultas* – zdolność). „Człowiek jako osoba nie jest faktyczną, lecz fakultatywną istotą. Bycie człowiekiem, tak jak to określił Jaspers, jest »byciem decydującym«; ono decyduje każdorazowo, czym będziemy w następnej chwili” (Frankl 1991, 113).

Zdolność do decydowania, zakorzeniona w ludzkiej wolności, jest wyrazem osobowej autonomii działania. Człowiek może z wolnego wyboru, tak, jak chce, podejmować takie lub inne decyzje. Stany psychiczne (poczucie zagrożenia, zaburzenia emocjonalne) mogą ograniczać zdolność do decydowania, ale nie mogą wykluczać posiadania tejże zdolności. Osoba, która dokonała przestępstwa, może zostać poddana leczeniu, jeżeli jej stan wskazuje na zaburzenia psychiczne, ale nie jest zwolniona od odpowiedzialności za podjętą decyzję. Uchylenie się od decyzji lub wstrzymanie się od decyzji też jest formą decydowania, ponieważ podjęło się decyzję, żeby nie decydować w konkretnym przypadku. Tak czy inaczej, jesteśmy skazani na decydowanie. W możliwości decydowania jest coś ekscytującego: można swobodnie rozporządzać swoim życiem i jednocześnie coś tragicznego: decyzje zapadają raz na zawsze, a nie w każdym przypadku można cofnąć czy naprawić ich niepożądane skutki. Decydowanie podlega w logoterapii kryterium sensu, to znaczy, że możemy podejmować sensowne lub bezsensowne decyzje. Człowiek nigdy nie jest pozbawiony możliwości decydowania, także wtedy, kiedy ktoś inny usiłuje za niego zdecydować o jego życiu. „Kim zatem jest człowiek? Jest on istotą, która zawsze decyduje, czym jest. Jest istotą, która wynalazła komory gazowe, ale jednocześnie jest istotą, która poszła do komór gazowych z dumnie podniesioną głową i z modlitwą na ustach” (Frankl 2009, 139). Zawsze więc możemy decydować o sensie swojego życia, nawet wtedy, kiedy padamy ofiarą losu albo kiedy zostaliśmy zniewoleni przez cierpienie i złowrogie siły. Możemy wydobyć sens z najbardziej tragicznej sytuacji, jaka nas spotkała, ponieważ nic nie jest w stanie pozbawić nas możliwości decydowania. Umierający człowiek może odczuwać swoje życie jako sensowne z rozmaitych powodów, np. że oddaje je za coś wartościowego, że

przeżył je właściwie, że żałuje za swoje niechlubne czyny, albo po prostu, że może je powierzyć komuś, kto jest Panem życia i śmierci. Możliwość decydowania jest niesamowitą możliwością zachowania szansy na sensowne rozwiązanie zawsze i wszędzie, do końca.

Z punktu widzenia higieny psychicznej zmiana w codziennych zwyczajach i zmiana otoczenia mogą dobrze wpłynąć na działanie psychiki. Rozpowszechniło się, pochodzące z buddyzmu stwierdzenie: jeżeli nie można czegoś zmienić, to można zmienić nastawienie do tego. Człowiek może zmienić swoje nastawienie w obliczu czegoś niemożliwego do przejścia, aby zachować siebie i dalsze możliwości życia. Wiemy jednak, jak niełatwo jest zmienić coś, co można zmienić, a co dopiero zmienić swoje nastawienie do czegoś, co na stałe zrosło się z naszym życiem. Zdarza się, że nie ma innego wyjścia: aby „nie zderzyć się ze ścianą” i pozostać przy życiu, trzeba zmienić siebie, swoje widzenie i myślenie.

Według logoterapii człowiek potrafi nie tylko kierować się instynktem zachowania siebie i w razie potrzeby zmieniać swoje zachowania, lepiej się przystosować i przetrwać, ale także jest zdolny do tego, aby zająć stanowisko wobec własnych ograniczeń, wpływających z obecności w świecie. „(...) w przypadku człowieka nie chodzi o faktyczne, lecz o fakultatywne bycie, nie o to, że musi-się-być-takim-a-nie-innym” (*Nun-einmal-so-und-nicht-anders-sein-Müssen*), ale raczej o to, aby zawsze móc-również-stać-się-innym (*Immer-auch-anders-werden-Können*)” (Frankl 2010, 61).

Wcale nie musimy być takimi, jakimi jesteśmy ze względu na dziedziczne, psychologiczne, socjologiczne uwarunkowania, nie musimy być tym, kogo chce zrobić z nas otoczenie, cierpienie i przeciwności losu. Mamy możliwość zdecydowania o sobie i stania się kimś, kto sensownie ukształtuje swoje życie w oparciu o przeżycie czegoś wartościowego. Nie każdy, kto ma ograniczone potrzeby, musi stać się żebrakiem lub przestępcą. Nie każdy, kto ma skłonności do uzależnień, musi popaść w nałóg. Nie każdy, kto jest sprytny, musi wykorzystywać innych. Nie wszyscy, których dotknęła nerwica,

muszą stać się niewolnikami swoich fobii, natręctw, lęków. Gotowość do zajęcia postawy wobec swoim uwarunkowań i obrania własnego kursu ma ostatecznie zakorzenienie w ludzkiej wolności decydowania o sobie i swoim losie, która sprawia, że człowiek może być panem siebie i swojego życia. „Człowiek decyduje »się«: wszelkie decydowanie jest samodecydowaniem, a samodecydowanie jest zawsze samokształtowaniem. Kiedy kształtuję los, kształtuje się osoba, którą jestem, charakter, który posiadam – kształtuje „się” osobowość, którą się stanę” (Frankl 2010, 97).

Możliwość decydowania, istotnie łącząca się dążeniem do czegoś i z możliwością wyboru, nie wymaga uzasadnienia i wyjaśnienia. Każdy sam z siebie rozumie, że musi coś chcieć, coś wybrać i na coś się zdecydować, jeżeli ma zamiar coś osiągnąć. To jednak, o czym człowiek decyduje, nie pozostaje bez wpływu na jego osobę. W filozofii średniowiecznej znana jest zasada *agere sequitur esse* (działanie pociąga za sobą bycie), to znaczy, że człowiek staje się tym, kim jest, przez to, co robi. Podejmowane decyzje wpływają nie tylko na otaczającą rzeczywistość, ale kształtują nasze własne bycie. Przez pracę stajemy się pracowici. Przez podejmowanie wysiłku stajemy się wytrzymali. Autentyczne zachowanie sprawia, że jesteśmy wiarygodni. Właściwe decyzje określają naszą osobowość i wyostrzają zdolności do widzenia i wydobywania sensu. W logoterapii chodzi zarówno o szukanie sposobów na odzyskanie utraconego sensu, jak i kształtowanie osobowości, radzącej sobie w sytuacjach stresowych, zdolnej do sensownych zachowań w każdej sytuacji. Sztuką nie jest wydostać się z kryzysu, ale w ogóle w niego nie popaść.

## 6. WYMIARY LUDZKIEGO BYCIA

Wymiar jest pojęciem z zakresu nauk matematycznych i przyrodniczych, służącym do określania wielkości geometrycznych i parametrów ciał rozciągniętych według ich długości, szerokości i wysokości. Wymiar może odnosić się również do temperatury, gęstości lub wagi

danego ciała. Ma się rozumieć, że człowiek, jako obiekt fizyczny, jest czymś wymiernym ze względu na swoją masę i właściwości swojego organizmu. Można dokonać pomiaru wydolności ludzkiego organizmu i jego fizycznej sprawności. Każde leczenie rozpoczyna się od zbadania odchyień w wymiarach (ciśnienie tętnicze, poziom cukru w krwi, praca serca), w jakich człowiek na ogół zdrowo się rozwija.

Wymierność może dotyczyć również ludzkiej psychiki i zdolności umysłowych człowieka. Mierzy się sprawność psychiczną, odporność na ból, sytuacje stresowe, a także zdolności pamięciowe, kojarzeniowe, czyli tak zwane IQ. Zwykło się mówić, w szerszym tego słowa znaczeniu, o wymiarze etycznym, intelektualnym, religijnym, artystycznym. Wymiar sprawiedliwości zajmuje się wyznaczaniem rozmiarów kary za popełnione przestępstwa i wykroczenia. Dokonuje się oceny i przykłada miarę do wykonania czegoś praktycznie w każdej dziedzinie ludzkiego życia. Jeżeli ktoś robi coś wyjątkowego, niespotykanego, wykraczającego poza przyjęte standardy, mówi się, że porusza się w innym wymiarze.

Dla Frankla wymiar jest pojęciem operatywnym, pomocniczym, służącym do przedstawienia i wyjaśnienia istoty bycia ludzkiego w jego jedności i różnorodności. Aby poglądowo pokazać to, kim jest człowiek w swoich wymiarach, Frankl posługuje się geometrią wykreślną. Jak sam przyznaje, nie jest pierwszym, który wpadł na taki pomysł: „*Imago hominis ordine geometrico demonstrata*” (Baruch Spinoza) – obraz człowieka, przedstawiony według geometrii. Geometrię przestrzenną łączy Frankl z ontologią, dziedziną filozoficzną, zajmującą się podstawami istnienia (bytowania) tego, co występuje w świecie. Wszystko, co bytuje, różni się od siebie sposobem bycia. Człowiek wyróżnia się w swoim byciu, ponieważ nie tylko bytuje, ale może rozumieć swoje bycie i to, po co bytuje. Połączenia zasad geometrii i ontologii dokonuje Frankl w ontologii, nazywanej ontologią wymiarową (*Dimensionalontologie*), która ma na celu pokazanie istoty bycia ludzkiego (Frankl 2010, 65-66).

Jeżeli rzutujemy szklankę, która odpowiada bryle geometrycznej, zwanej walcem, na powierzchnię z góry, to jej odwzorowaniem jest okrąg. Jeżeli zaś rzutujemy na bok, to jej rzutem bocznym jest prostokąt. Oba rzuty są poprawne, ale niekompletne, ponieważ nie oddają pełnych wymiarów szklanki, mającej jeszcze przestrzeń wewnętrzną, która – wraz innymi wymiarami – określa kształt tego przedmiotu. „O ile nie przychodzi nam na myśl, żeby twierdzić, że szklanka składa się z okręgu, prostokąta i objętości, to tym bardziej nie twierdzimy, że człowiek składa się z ciała, psychiki i ducha. Raczej jest tak, że w tym, co cielesne, psychiczne i duchowe chodzi każdorazowo o poszczególne wymiary ludzkiego bycia” (Frankl 2010, 63).

Istota szklanki jako trójwymiarowego przedmiotu leży w jej przeznaczeniu bycia naczyniem służącym do przechowywania i spożywania płynów. Każdorazowo, gdy myślimy o tym, kim jest człowiek, rozumiemy jego istotę z uwzględnieniem wszystkich trzech wymiarów, niezależnie od tego, co przeżywa i robi, do czego dąży, co myśli, na co kieruje się jego duchowe pragnienie. Człowiek zawsze pozostaje pełnowymiarową istotą, bez względu na to, w jakim wymiarze się porusza. Ilekroć widzimy biegnącego sportowca, heblującego drewno stolarza, zagłębionego w sobie myśliciela, grającego skrzypka, osobę modlącą się na kolanach, tylekroć mamy do czynienia z tą samą ludzką istotą, która objawia różne wymiary swojego bycia, sprowadzające się ostatecznie do wymiaru cielesnego, psychicznego i duchowego. Wszystkie trzy wymiary razem wzięte tworzą obraz człowieka, który po raz pierwszy został teoretycznie określony w greckiej starożytności, przez wieki uzasadniany był w europejskiej tradycji filozoficznego myślenia i nieustannie jest potwierdzany w ludzkich dziełach.

Trójwymiarowy obraz człowieka stał się obrazem, zgodnie z którym logoterapia usiłuje zrozumieć ludzką naturę, aby móc właściwie określić to, co jest przedmiotem i celem terapeutyzowania. Posługiwanie się w naukach zajmujących się człowiekiem, między innymi

w psychiatrii, obrazem ludzkiego bycia, pomijającym któryś z tych trzech wymiarów, jest jak zatracające istotę rzeczy rzutowanie trójwymiarowych figur geometrycznych na płaszczyznę dwuwymiarową. „Jeżeli nie projektuję form trójwymiarowych na płaszczyznę dwuwymiarową, lecz zamiast tego rzutuję takie postacie, jak Fiodor Dostojewski albo Bernadeta Soubirous na płaszczyznę psychiatryczną, to wtedy Dostojewski jest dla mnie jako psychiatry niczym więcej niż epileptykiem, jak każdy inny epileptyk, a Bernadeta niczym innym jak histeryczką z wizjonerskimi halucynacjami. To, czym oni są ponadto, nie odwzorowuje się na płaszczyźnie psychiatrycznej. Gdyż zarówno dokonania artystyczne pierwszego, jak i doświadczenie religijne drugiej, wykraczają poza płaszczyznę psychiatryczną” (Frankl 2005, 56).

Psychiatria, redukująca wymiary bycia ludzkiego do wymiaru psychofizycznego, pozbawia psychoterapię możliwości zrozumienia sfery ludzkiego ducha, wyrażającego się w tworzeniu i przeżywaniu sztuki i pielęgnowanej religijności. W myśl pryncypiów, potwierdzonych przez logoterapeutyczną *praxis*, duchowe więzi ze światem sztuki i światem religii dają człowiekowi nie tylko szersze możliwości sensownego życia, ale także stwarzają mu większe możliwości przetrwania w cierpieniu i innych formach zniewolenia.

Psychiatria, redukująca wymiary ludzkiego bycia do wymiaru psychofizycznego, pozbawia psychoterapię możliwości odwoływania się u osób dotkniętych nerwicą do duchowych fenomenów, wolności wyboru i decydowania oraz odpowiedzialności za swoje życie jako warunku sensownego, zdrowego życia.

Psychiatria, redukująca wymiary bycia ludzkiego do wymiaru psychofizycznego, pozbawia psychoterapię możliwości widzenia w człowieku osoby duchowej, bez względu na to, jak dalece jest psychicznie zaburzony.

Samorozumienie (rozumienie siebie) mówi nam, że we wszystkim, czym się zajmujemy, jesteśmy jednością i całością cielesno-psychiczno-duchową. Mimo, że ciało i psychika zdają się być bliższe

ludzkiemu rozumieniu, Frankl stwierdza: „To, co duchowe, jest nie tylko własnym wymiarem, ale także właściwym wymiarem ludzkiego bycia” (Frankl 2010, 63). Ptak może się poruszać po ziemi, ale dopiero wtedy, kiedy wzbija się do lotu i frunie, objawia się jego istotny sposób bycia i właściwe przeznaczenie. Człowiek może wykonywać rozmaite czynności, ale dopiero w dziełach ducha objawia się istota jego człowieczeństwa. Pierwotny człowiek nie tylko walczył o przetrwanie i musiał zmagać się ze strachem przed czyhającymi zewsząd zagrożeniami, ale także składał ofiary swoim bogom, grzebał zmarłych, utrwał to, co przeżył, w znakach i obrazach. Wszystkie formy wykraczania poza materialny świat, nawet najbardziej proste i naiwne, są wyrazem ludzkiego ducha. Wymiar duchowy nie jest, tak jak wymiar cielesny i psychiczny, bezpośrednio dany naszemu doświadczeniu. Dostęp do tego, co duchowe, otwiera się w dynamicznej relacji do psychofizyczności. „Dystansowanie się od siebie samego jako organizmu psychofizycznego w ogóle dopiero konstituuje duchową osobę jako taką i wymiaruje przez to w człowieku przestrzeń tego, co ludzkie, jako tego, co duchowe. Dopiero wtedy, kiedy człowiek konfrontuje się z sobą samym, wyodrębnia się to, co duchowe i to, co cielesno-psychiczne” (Frankl 2010, 63).

Jeżeli psychika wraz z ciałem występuje w stosunku do siebie w relacji konwergencji, to znaczy zbieżności dążeń, to psychofizyczność występuje do tego, co duchowe, w relacji dywergencji, to znaczy rozbieżności dążeń. Fenomen współwystępowania i współdziałania psychiki i ciała Frankl nazywa psychofizycznym paralelizmem (*psychophysischer Parallelismus*), a fenomen przeciwstawiania się tego, co duchowe, temu, co psychofizyczne, psychonoetycznym antagonizmem (*psychonoetischer Antagonismus*) (Frankl 2010, 62).

Antagonizm ludzkiego ducha wobec psychofizycznych dążeń nie jest formą walki ze sobą i zwalczania w sobie tego, co przeszkadza się rozwinąć, ale zmaganiem ze sobą. Człowiek może dystansować się od swoich psychofizycznych potrzeb, przewyciężając siebie, aby przeżyć i osiągnąć coś wartościowego. Przykładowo, Claude Monet,



Pierre-Auguste Renoir, Vincent Van Gogh potrafili dystansować się od siebie, mimo że doświadczali drastycznego ograniczenia podstawowych potrzeb życiowych, nieustrudzenie tworząc dzieła, które w piękny sposób odsłaniają prawdę o ludzkim życiu i tym, co do niego należy. Może właśnie wtedy, kiedy człowiek mierzy się ze sobą, z tym, co nieustannie skłania go do zajmowania się sobą i swoimi potrzebami, potrafi otworzyć w sobie przestrzeń ducha, poświęcając się rzeczom wartościowym, które wypełniają go sensem. Nie tylko każde cierpienie zmusza do konfrontacji ze sobą i do zmiany optyki życiowej, ale każda sytuacja życiowa może otworzyć możliwość zakwestionowania swoich psychofizycznych dążeń w imię czegoś bardziej wartościowego.

Sigmund Freud, twórca nowoczesnej psychoterapii, odkrył, że za zaburzeniami psychicznymi niekoniecznie muszą kryć się trwałe i patogenne zmiany w ludzkim organizmie (Leidinger, Rapp, Mosser-Schuöcker 2022, 48). Niektóre zaburzenia psychiczne, nazwane przez Freuda nerwicami, mają za przyczynę nie tylko wiadome okoliczności życiowe, ale swoim pochodzeniem mogą sięgać w głąb ludzkiego wnętrza i pozostawać dla człowieka zakryte. To odkrycie pozwoliło Freudowi wpaść na trop obszaru, pozostającego poza władaniem i kontrolą ludzkiej świadomości (*Bewußtsein*), który nazwał podświadomością (*Unterbewußtsein*). W obszar tego, co nieświadome, dostają się przeżywane treści, których człowiek z rozmaitych powodów swoją świadomością nie rejestruje albo nie chce rejestrować. Ponieważ te treści gdzieś muszą się podziać, dlatego zostają wyparte (*verdrängt*) do podświadomości. To, co w codziennym przeżywaniu jest niewygodne, przykre, bolesne, czego nie dopuszczamy do siebie i z czym nie chcemy lub boimy się zmierzyć, zostaje wyparte w obszar tego, co nieświadome, w przekonaniu, że się tego pozbyliśmy. Ale tak nie jest. Kumulujące i piętrzące się od dzieciństwa, wyparte w głąb przeżycia z czasem mogą przebić przepuszczalną granicę między świadomością i podświadomością, przedostać się w obszar świadomego przeżywania i zaburzyć aktualne przeżywanie, przybierając

postać nerwicy. Całe przeżywanie człowieka, niezależnie od etapu życia, może być zaburzone przez stany neurotyczne, sięgające do osadzonych w jego głębi niezaleczonych ran, nierozstrzygniętych konfliktów i pozostawionych bez odpowiedzi egzystencjalnych pytań. Według Freuda marzenia sennie stanowią królewską (najprostsza) drogę do tego, co nieświadome (Freud 2020, 15). Chociaż pozbawione logiki i dosłownego znaczenia, mogą być kluczem do rozpoznania podłoża dolegliwości nerwicowych. Wykryte w nieświadomości patogenne przeżycia w odniesieniu do aktualnych przeżyć nerwicowych stanowią przedmiot psychoterapii psychoanalitycznej. Zaslugą psychoanalizy Freuda jest także odkrycie w podświadomości bezosobowych sił (*es-Kräfte*), które napędzają nastawione na szukanie przyjemności, autonomicznie sprawcze *Ja* (*Ich*). Ale człowiek wcale nie musi ślepo ulegać instynktownym i pożądawczym siłom i dać się nimi sterować. Poprzez wychowanie, normy etyczne i życie w społeczeństwie możemy wypracować w sobie instancję nadrzędną, *Nad-Ja* (*Über-Ich*), zdolną do kontrolowania poddanego nieświadomym siłom *Ja*. Frankl jako uczeń i współpracownik Freuda przyjmuje istnienie w człowieku obszaru tego, co nieświadome i panujących w nim nieokreślonych sił, ale dostrzega także w ludzkiej głębi obecność innych, bardziej pierwotnych pokładów, mogących wpływać na świadome życie człowieka. „Nieświadoma duchowość jest źródłową i rdzenną warstwą wszystkiego, co świadome. Innymi słowy: znamy i uznajemy nie tylko pożądawcze nieświadome, ale także duchowe nieświadome, i w nim widzimy nośną podstawę każdej świadomej duchowości. *Ja* nie jest opanowane przez *Es*; lecz duch jest niesiony przez nieświadome” (Frankl 2010, 76).

Bardziej źródłowe niż *Ja*, nastawione na przyjemności i napędzane przez nieświadome, bezosobowe siły, jest *Ja*, skierowane na coś wartościowego. Robienie czegoś wartościowego nie dzieje się automatycznie, z rozpędu, lecz jest wyrazem ludzkiej wolności, chociaż nie zawsze można być świadomym początkowej energii i tego, co naprawdę pobudza do działania. Pytanie „dlaczego?” zawsze

wprawiało w zakłopotanie i pozostawało bez odpowiedzi tych, którzy poświęcali się czemuś wartościowemu. Niełatwo dociec źródła zawiązania się tego, co wartościowe i trwałe. „Wielkie, prawdziwe – egzystencjalnie prawdziwe – decyzje w ludzkim byciu dokonują się każdorazowo zupełnie nierefleksyjnie i tym samym także nieświadomie” (Frankl 2017a, 23). Życie każdego człowieka toczy się w sposób mniej lub bardziej świadomy. Jesteśmy świadomi motywów wielu naszych działań i potrafimy je wyjaśnić i uzasadnić. Ale to, co naprawdę zdecydowało o takim, a nie innym kształcie naszego życia, pozostaje często dla nas zakryte i nie znajduje prostego wytłumaczenia. Dopiero po czasie możemy uświadomić sobie i zrozumieć sensowność decyzji, które podjęliśmy z głębi duszy, ale nie do końca świadomie. Powstałe w nieświadomej głębi doniosłe decyzje mogą odnosić się zarówno do osób, które stanęły na naszej drodze, jak i tego, co stało się naszym życiowym powołaniem. Odpowiedź na to, co w życiu rozstrzygające, wyrasta zawsze z głębi ludzkiej duszy.

Fakt, że Freud brał pod uwagę sytuację ukształtowania *Nad-Ja*, nadrzędnej, kontrolującej instancji w stosunku do sterowanego popędami *Ja*, świadczy o tym, iż – mimo ograniczeń – widział w człowieku istotę obdarzoną wolnością. Wolność jednak, jak ją rozumie Frankl, nie jest jedynie formalną dyspozycją i nie służy tylko po to, aby nie dopuścić do rozproszenia ludzkiego bycia w świecie. Ludzka wolność, nazywana niekiedy duchową wolnością lub wolnością ducha, może znaleźć wypełnienie w odpowiedzialności, która jest odpowiedzialnością za kształt swojego życia. „Człowiek dzisiejszy jest duchowo znudzony (*geistesüberdrüssig*) i to duchowe znudzenie (*Geistesüberdruß*) jest istotą współczesnego nihilizmu. Przeciwno temu duchowemu znudzeniu należałoby skierować zbiorową psychoterapię. Wprawdzie Freud powiedział kiedyś, że ludzkość wiedziała o tym, że ma ducha, a on musiał jej pokazać, że ma pożądaną. Ale dzisiaj znowu wydaje się, że chodzi raczej o to, żeby dodać człowiekowi odwagi do ducha, żeby przypomnieć mu o tym, że ma ducha, że

jest istotą duchową. I psychoterapia, zwłaszcza w obliczu zbiorowej nerwicy, musi sama sobie o tym przypominać!” (Frankl 2010, 86).

## 7. ZAKOŃCZENIE

Przez nihilizm filozofia rozumie światopogląd określający wszystko, co bytuje, za pozbawione znaczenia i sensu oraz postawę światopoglądową, odrzucającą wszelkie pozytywne cele, ideały, wartości i normy etyczne. Dla Frankla nihilizm przejawia się nie tyle w negowaniu rzeczywistości duchowej, co w duchowej niemocy, która obezwładnia człowieka w dążeniu do sensu. Duchowa niemoc sprawia, że człowiek staje się wyjątkowo podatny na to, co pozbawione jest wartości i tym samym na kryzysy sensu.

Każde zaburzenie psychiczne, bez względu na pochodzenie, wiąże się z kryzysem sensu, objawiającym się w zakłóceniu codziennego porządku i dezorientacji egzystencjalnej. Ogrom zaburzeń psychicznych, z jakimi mamy w naszych czasach do czynienia, począwszy od chorób psychicznych, poprzez nerwice, depresje i zaburzenia dotyczące losowych i przypadkowych załamania, a skończywszy na migrenie i zaburzeniach związanych z presją życia codziennego, wymaga odpowiedniego leczenia. Jaki jednak medykament i jaka terapia pomoże człowiekowi, kiedy zaczyna wątpić w sensowność tego, co robi, w sensowność stworzonych relacji i w ogóle w sensowność życia? Psychoterapia kryzysu sensu będzie mogła sprostać temu wyzwaniu, o ile poruszy w człowieku duchowe moce, zdolne do przezwycięzania siebie, aby mógł otwierać sobie możliwości sensu. Psychoterapia nie jest tylko nazwą dla fachowej pomocy. Różne rzeczy, które robimy, mogą być swego rodzaju autoterapią, ale tylko to, co wartościowe, służy naprawdę zdrowiu psychicznemu.

**BIBLIOGRAFIA**

- Frankl, V.E. (1991). *Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie*. München: Piper.
- Frankl, V.E. (1997). *Die Sinnfrage in der Psychotherapie*. München: Piper.
- Frankl, V.E. (2002). *Was nicht in meinen Büchern steht. Lebenserinnerungen*. Weinheim: Beltz.
- Frankl, V.E. (2005). *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Mit den „Zehn Thesen über die Person“*. Wien: Paul Zsolnay.
- Frankl, V.E. (2007). *Theorie und Therapie der Neurosen. Einführung in Logotherapie und Existenzanalyse*. München – Basel: Ernst Reinhardt.
- Frankl, V.E. (2009). *...trotzdem ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. München: Kösel.
- Frankl, V.E. (2010). *Logotherapie und Existenzanalyse*. Weinheim – Basel: Beltz.
- Frankl, V.E. (2017a). *Der unbewusste Gott. Psychotherapie und Religion*. München: Kösel.
- Frankl, V.E. (2017b). *Wer ein Warum zum Leben hat. Lebenssinn und Resilienz*. Weinheim – Basel: Beltz.
- Frankl, V.E., Lapide, P. (2005). *Gottsuche und Sinnfrage*. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- Freud, S. (2020). *Die Traumdeutung*. Hamburg: Springer.
- Heidegger, M. (1976). *Sein und Zeit. Gesamtausgabe*. Frankfurt am Main: Vittorio Klostermann.
- Heidegger, M. (1995). *Phänomenologische Interpretation von Kants Kritik der reinen Vernunft*. Gesamtausgabe, Band 25. Frankfurt am Main: Vittorio Klostermann.
- Heidegger, M. (2002). *Was heißt Denken*. Gesamtausgabe. Band 8. Frankfurt am Main: Vittorio Klostermann.
- Heidegger, M. (2003). *Beiträge zur Philosophie (Vom Ereignis)*. Gesamtausgabe, Band 65. Frankfurt am Main: Vittorio Klostermann.
- Husserl, E. (1969). *Zur Phänomenologie des inneren Zeitbewußtseins*. Den Haag: Nijhoff.
- Leidinger, H., Rapp, C., Mosser-Schuöcker, B. (2022). *Freud Adler Frankl. Die Wiener Welt der Seelenforschung*. Salzburg – Wien: Residenzverlag.
- Lukas, E. (2011). *Der Schlüssel zu einem sinnvollen Leben. Die Höhenpsychologie Viktor E. Frankls*. München: Kösel.
- Theunissen, M. (1977). *Der Andere. Studien zur Sozialontologie der Gegenwart*. Berlin – New York: Walter der Gruyter.

- Tugendhat, E. (2007). *Egozentrizität und Mystik. Eine anthropologische Studie*. München: C.H. Beck.
- Tugendhat, E. (2010). *Anthropologie statt Metaphysik*. München: C.H. Beck.
- Wirtz, M.A. (red.). (2021). *Dorsch – Lexikon der Psychologie*. 20. überarb. Auflage. Bern: Hogrefe.
- Wyss, D. (1976). *Mitteilung und Antwort. Untersuchungen zur Biologie, Psychologie und Psychopathologie von Kommunikation*. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht.

### ANTHROPOLOGICAL FOUNDATIONS OF LOGOTHERAPY BY VIKTOR E. FRANKL

**Abstract.** The specific mode of being of the human being is characterized by the coincidence of three different types of being. Hence, the human being is physical (corporeal), psychic and noetic (spiritual) at the same time. All three dimensions of human existence are interwoven and have a special relationship to each other. While the physical and psychological dimensions are closely related, man can rise above his psychophysics by virtue of his spiritual dimension. With logotherapy, Viktor E. Frankl devised an approach that aims in a special way at establishing a prominent position for the spiritual dimension. The spiritual dimension enables people to distance themselves from themselves (self-distancing) and creates the possibility to step out of themselves (self-transcendence) and concentrate on things in the outside world. Through these two possibilities, man can make his life meaningful in the world and get rid of pathological symptoms of mental disorders. The article shows the anthropological basis of Frankl's logotherapy, emphasizing the aspect of human freedom.

**Keywords:** Viktor E. Frankl; logotherapy; intentionality; self-distancing; self-transcendence; meaning of life; spiritual dimension of the human being; existence

---

#### KAROL MICHALSKI

Uniwersytet Śląski w Katowicach

(University of Silesia in Katowice, Poland)

ORCID <https://orcid.org/0000-0001-9815-4750>

k.michalski@aon.at

DOI 10.21697/spch.2023.59.A.10



Tekst jest udostępniany na zasadach licencji Creative Commons (CC BY-ND 4.0 Międzynarodowe).

Zgłoszono: 28/11/2022. Zrecenzowano: 26/04/2023. Zaakceptowano do publikacji: 02/05/2023.