

Ewelina Ryl

O/K Psychiatrii Dorosłych, Dzieci i Młodzieży

Szpital Uniwersytecki w Krakowie

ORCID 0009-0002-6306-8064

DOI <https://doi.org/10.21697/ucs.2025.35.1.12>

**Roman Solecki, Monika Rusin, *Terapia sensem. Znajdź odpowiedzi na najważniejsze pytania*,
Wydawnictwo Mando, Kraków 2024, ss. 176**

W czasach, kiedy społeczeństwa doświadczają kryzysów tego, co stałe, co przez wiele pokoleń utrzymywało je na powierzchni – wartości, relacji – spotykamy się z echem cichych szeptów, pragnień i potrzeb zarówno jednostki, jak i całych zbiorowości. Tym szeptem – w moim odczuciu – jest pozycja *Terapia sensem*. Książka przedstawia rozmowę Moniki Rusin i Sławomira Rusina z dr. Romanem Soleckim – logoterapeutą, psycho-terapeutą uzależnień, wykładowcą akademickim i dyrektorem Krakowskiego Instytutu Logoterapii.

Doktor Solecki w rozmowie z redaktorami porusza tematy bezpośrednio związane z logoterapią – nurtem psychoterapeutycznym zapoczątkowanym przez Viktora E. Frankla, skupiającym się na poszukiwaniu sensu w doświadczeniu, cierpieniu i codzienności.

W książce przywoływane są pojęcia pustki egzystencjalnej, cierpienia w znaczeniu wielowymiarowym, narastającego zjawiska depresji czy towarzyszącego człowiekowi poczucia bezsensu. Zagadnienia te są niewygodne, często trudne, mogą prowokować do odrzucenia – tak jak lęk czy zagubienie we własnej tożsamości. Książka zadaje pytania: kim jestem, skąd przychodzę, dokąd zmierzam i po co właściwie żyję? Jaki jest cel i sens mojego życia?

Autorzy nie dają jednak jednoznacznej odpowiedzi – zachęcają natomiast do eksplorowania, doświadczania i poszukiwania przestrzeni na spotkanie z samym sobą, odkrywania własnej drogi. Czytając tę pozycję, odnosi się wrażenie, że nawet w cierpieniu można odnaleźć sens, a punktem wyjścia do jego odkrycia będzie postawa, jaką człowiek przyjmie w danym momencie.

Doktor Solecki – za Franklem – podkreśla wielowymiarowość człowieka. Patrzy na niego przez pryzmat sfery cielesnej, psychicznej i duchowości, która – często mylona z religijnością – bywa pomijana przez inne nurty w psychoterapii. A to właśnie ona stanowi podwalinę do odkrywania sensu i określania tego, co w życiu najważniejsze. Taki sposób patrzenia pozwala dostrzec ludzki wymiar osoby – nie ogranicza się do definicji, diagnoz czy objawów choroby. Owszem, są one istotne w kontekście prowadzenia pacjenta holistycznie, całościowo. Jednak przede wszystkim Solecki widzi człowieka jako osobę, a nie tylko jego osobowość. „Diagnoza” jest dla niego jedynie fragmentem tożsamości danej człowieka.

Coraz częściej do gabinetów terapeutycznych zgłaszają się osoby w kryzysie tożsamości, z poczuciem pustki i chaosu, przekonane, że są zdeterminowane traumą dziedziczną pokoleniowo – historią, która stanowi ich przeszłość. Taka determinizacja odbiera im sprawczość, potęgując uczucie bezradności i zagubienia. Logoterapia, którą dr Solecki przywołuje w *Terapii sensem*, zdejmuje z pacjentów ciężar bycia bezwolnym, pokazując, że przeszłość jedynie nas kształtuje – ale nie decyduje o nas w teraźniejszości. Tu i teraz człowiek ma wolność wyboru, sprawczość i samodzielność w podejmowaniu decyzji.

Logoterapia podkreśla, jak duże znaczenie ma postawa osoby wobec tego, czego nie może zmienić. Zachodzą okoliczności niezależne od niej, na które nie ma wpływu – a jednak ma wpływ na postawę, jaką wobec nich przyjmie. Solecki przywołuje fakt zdolności człowieka do bycia sobą. A co znaczy „być sobą”? Według autora: „Być sobą to znaczy być osobą”. Doktor Solecki odpowiada na to pytanie, prowadząc bycie sobą do bycia zintegrowanym w pięciu sferach.

W książce podane są także konkretne narzędzia do samodzielnej pracy. Opisana została m.in. koncepcja CUDER – model pięciu sfer tożsamości autorstwa Tomasza Gubały, logoterapeuty i dyrektora fundacji Archezja. CUDER to: Ciało, Umysł, Duch, Emocje i Relacje. To głębokie narzędzie do pracy nad rozwojem

osobistym, pomagające odpowiedzieć na pytanie: „Kim jestem?”. Odpowiedź ta, naturalnie, może zmieniać się i ewoluować wraz z rozwojem człowieka i jego doświadczeniem.

Logoterapia zakłada odkrywanie sensu w szerszym kontekście niż tylko indywidualne „ja”. Doktor Solecki przypomina, że sens nie jest tylko „dla mnie”, ale także „dla innych”. Życie człowieka ma znaczenie nie tylko dla niego samego – może stanowić odpowiedź dla innych, być źródłem ukojenia, nadziei, wsparcia.

Viktor E. Frankl pisał: „Do szczęścia trzeba mieć powody” – i zachęcał tym samym do wykraczania poza osobiste potrzeby. Solecki, kontynuując jego myśl, mówi o odkrywaniu „czegoś więcej”, zadawaniu sobie pytania: „Czego świat ode mnie oczekuje?” i nadawaniu życiu swoistej misji. Znaczenie można odnaleźć w drobnych gestach, relacjach, codzienności. Wystarczy być obecnym.

Szczególnie poruszające – dla mnie jako czytelnika – było poszukiwanie odpowiedzi na pytanie: „Czy sens życia odkrywamy, czy nadajemy?”. Książka nie udziela jednej odpowiedzi, ale pokazuje, że sens zawsze jest – czeka na odkrycie. Istnieje w każdej sytuacji, w kontekście zarówno indywidualnym, jak i społecznym. Nie zawsze jednak potrafimy go dostrzec. Niekiedy odkrywamy go po czasie, niekiedy – gdy okoliczności się zmieniają – uznajemy podjęte wcześniej decyzje za błędne. Solecki podkreśla jednak, że w danej chwili, gdy te decyzje były podejmowane, były najlepszym wyborem, na jaki było nas stać.

To, co uderza w całej rozmowie z dr. Soleckim, jest fakt, że logoterapia zwraca szczególną uwagę na możliwości i zasoby, a nie na deficyty czy problemy osób zgłaszających się do gabinetów terapeutycznych. Solecki – za Franklem – powtarza: „Na gruzach można budować”. Pokazuje tym samym, że kiedy wydobędziemy zasoby i możliwości osoby – niezależnie od jej przeszłości – można budować nową jakość życia i siebie samego.

Książka *Terapia sensem* napisana jest w sposób subtelny, zapraszający do refleksji, powrotów i osobistej pracy. Nie jest to klasyczny poradnik ani podręcznik akademicki. Autorzy ubrali przeprowadzoną rozmowę w słowa pełne szacunku i troski o Czytelnika. Dzięki temu – oprócz refleksji nad człowiekiem w nurcie logoterapii – Czytelnik znajdzie tu także fragmenty o „mowie motywacyjnej do siebie”, „pudełku wdzięczności” czy „rezyliencji”, które stanowią wartość dodaną, zachęcając do głębszego pochylenia się nad sobą.

Za autorami i twórcami logoterapii: „Poszukiwanie sensu zaczyna się tu i teraz” – a sens czeka na odkrycie. A kiedy już go odnajdziemy, uczyni nas pełniejszymi.