

Alfried Längle\*

## ANALIZA EGZYSTENCJALNA — POSZUKIWANIE ZGODY NA ŻYCIE

### EXISTENTIAL ANALYSIS — THE SEARCH FOR AN APPROVAL OF LIFE

Autor prezentuje niektóre osiągnięcia analizy egzystencjalnej stworzonej przez Viktora Frankla. Jej początek bierze się z filozofii egzystencjalnej i batalii przeciwko antropologicznemu i technicznemu redukcjonizmowi. Według analizy egzystencjalnej człowiek jest skierowany na dialog ze swoim wewnętrznym światem, a potrzeba sensu jest jego główną siłą motywacyjną. Artykuł opisuje praktyczne zastosowania metody: w procesie psychoterapeutycznym dociera się do emocji, traktowanych tu jako centrum doświadczenia. W toku terapii pacjent, analizując swe postawy wobec życia i dokonywane rozstrzygnięcia, staje się zdolny do kierowania się w swym życiu treściami, celami i wartościami naprawdę dla niego ważnymi.

**Existential Analysis  
Frankl  
fundamental existential motivations, existence, and meaning**

**Summary:** This paper presents some modern developments of Existential Analysis – a main school within the range of existential-phenomenological psychotherapies founded by Viktor Frankl. Its history starts with existential philosophy and the battle against anthropological and technical reductionism. It follows an outline of the existential-analytical anthropology with a picture of the forces operating in the individual. This concept describes the human being as being basically directed towards a dialogical exchange with his or her outer and inner world.

Existential Analysis has been further developed in the last 15 years mainly by an enlargement of its theory of motivation. Frankl has seen the “will to meaning” as the central motivational power in the person. Three more motivational forces have been found phenomenologically to be in vigour preceding the search for meaning: 1. to overcome in the world with its facts; 2. to relate with one’s own life by experiencing its quality and feelings; 3. to find one’s own self with identity and authenticity. Together with the search for meaning they form the four fundamental existential motivations

---

\* Dr Alfried Längle jest austriackim psychiatrą i psychologiem, założycielem i przewodniczącym International Society for Logotherapy and Existential Analysis. Od wielu lat regularnie prowadzi wykłady na uniwersytetach w Wiedniu, Innsbrucku, Grazu, a od 2000 roku w Moskwie i Buenos Aires. Stworzył system szkolenia w egzystencjalno-analitycznej psychoterapii, który jest obecnie uznawany przez instytucje państwowe w Austrii, Szwajcarii, Czechach i Rumunii. W 2000 roku otrzymał honorowy doktorat Wydziału Medycznego Uniwersytetu w Temesvar. Dr Längle napisał ponad 100 prac naukowych, w tym 10 książek. Warto podkreślić jego wieloletnią współpracę z twórcą logoterapii, Viktorem Franklem, oraz sformułowanie przez dr. Längle własnych oryginalnych koncepcji psychoterapeutycznych.

and give a new understanding of both the existence and the background for psychopathology.

The connection between a dynamic anthropological concept and a theory of psychopathology has been found to be of great importance for the psychotherapeutic practice. Psychodynamic reactions as well as cognitive and social behaviour can be treated by this new approach. Its practical application and evaluation is discussed as well as its training procedure.

*„Kto znalazł w życiu „dlaczego”, zniesie prawie każde „jak”  
(F. Nietzsche w trawestacji Wiktora Frankla)*

### **Wprowadzenie**

Analiza egzystencjalna (i jej część — logoterapia) jest metodą psychoterapeutyczną, realizowaną poprzez werbalnie indukowane procesy. Opierając się na jej metodyce i leżącym u jej podstaw obrazie człowieka, można ją zdefiniować jako fenomenologiczno-personalną psychoterapię, której celem jest pomaganie jednostce w osiągnięciu (duchowo i emocjonalnie) wolnego przeżywania, dokonywania autentycznych wyborów i samodzielnego, odpowiedzialnego podejścia do własnego życia i świata. Jako taka znajduje zastosowanie w psychosocjalnych, psychosomatycznych i psychicznie uwarunkowanych zaburzeniach przeżywania i zachowania.

W centrum analizy egzystencjalnej znajduje się pojęcie „egzystencji”. Oznacza ono sensowne, w wolności i odpowiedzialności ukształtowane życie w łączności ze światem, z którym pozostaje we wzajemnych relacjach.

Celem analizy egzystencjalnej jest uwolnienie pacjenta od wpływających na jego życie i zachowanie fiksacji, zafałszowań, jednostronności i traum. W procesie psychoterapeutycznym na drodze analizy fenomenologicznej dociera się do emocji, traktowanych tu jako centrum doświadczenia. Terapia bazując na biograficznym i empatycznym uczestnictwie terapeuty, przyczynia się do zrozumienia i lepszego dostępu pacjenta do emocji. W jej toku pacjent, analizując swe postawy wobec życia i dokonywane rozstrzygnięcia, staje się stopniowo zdolny do kierowania się w swym życiu treściami, celami i wartościami, które są dla niego autentycznie ważne.

### **Tło historyczne**

Analiza egzystencjalna, i jej część — logoterapia, została stworzona na przełomie dwudziestych i trzydziestych lat przez wiedeńskiego neurologa i psychiatrę Viktora Frankla (1905–1997) [1, 2] i była tak zwaną trzecią wiedeńską szkołą psychoterapii [3, 4]. Wczesne zainteresowania Frankla psychoanalizą doprowadziły do bezpośredniego kontaktu z Zygmuntem Freudem, swe psychoterapeutyczne wykształcenie zdobywał jednak w szkole Alfreda Adlera, twórcy tzw. indywidualnej psychologii. Tam też odnalazł swoich właściwych nauczycieli, Oswalda Schwarza i Rudolfa Allersa. Pod ich wpływem sformułował swój podstawowy cel, który miał mu następnie towarzyszyć przez całe lata działalności psychoterapeutycznej, a mianowicie zwalczanie psychologizmu w psychoterapii.

W centrum zainteresowań Frankla stało to, co określał jako „specyficznie ludzkie”: duchowość człowieka, która wyraża się szczególnie w poszukiwaniu sensu. Duchowość

ta nie powinna paść ofiarą psychologicznego redukcjonizmu. Tak myśląc, Frankl szybko popadł w konflikt z Alfredem Adlerem, który wykluczył go ze związku w 1927 r., po odejściu Schwarza i Allersa [5, 6]. W rezultacie Frankl tym gorliwiej zajął się filozofią egzystencjalną i fenomenologią Maksa Schelera. Krótko przed deportacją do obozu koncentracyjnego, na przełomie lat 1941/42 napisał pracę, kładącą podwaliny pod analizę egzystencjalną i logoterapię, która, niestety, zaginęła.

Frankl spędził w obozie dwa i pół roku i stracił w tym czasie niemal całą rodzinę. W przetrwaniu tego ciężkiego czasu pomogły mu trzy „treści życia”: duchowy stosunek do rodziny, powiązany z nadzieją na powtórne spotkanie; bezwarunkowa chęć powtórnego napisania i pozostawienia dla potomności utraconej pracy o logoterapii oraz głęboka religijność. W powstałym już po wojnie dokumencie Frankl, odwołując się do własnych obozowych przeżyć, opisuje duchowe przemiany, które zachodziły w ludziach w warunkach obozu koncentracyjnego. Podkreśla siłę, jaką dać może człowiekowi nawet w najtrudniejszych sytuacjach życiowych sens, rozumiany jako duchowa orientacja, i treść życia [7].

Rozwój logoterapii Frankl traktował początkowo jako dopełnienie psychoterapii lat trzydziestych, a nie jako samodzielną metodę. Logoterapia — sądził wówczas — powinna była znaleźć zastosowanie w każdej psychoterapii pełniąc funkcję — niejako — *korekty psychologizmu* [5]. Koncentrował się więc na rozwijaniu *antropologii psychoterapeutycznej* i zajmował przede wszystkim ludzkim cierpieniem wynikającym z utraty sensu życia. W latach dwudziestych Frankl opracował technikę *intencji paradoksalnej*, którą zastosował w leczeniu zaburzeń lękowych. Technika ta stała się wkrótce potem znana na całym świecie. Poza tym logoterapia, stosowana początkowo prawie wyłącznie przez psychiatrów i z tego względu korzystająca z ich doświadczeń, przyczyniła się do usystematyzowania wiedzy psychiatrycznej i nadania jej — dzięki egzystencjalnej antropologii — specyficznego piętna [2, 8, 9]. Równocześnie Frankl rozwinął żywą działalność popularyzatorską, był zapraszany na gościnne wykłady do ponad 200 uniwersytetów na wszystkich kontynentach i został uhonorowany 28 tytułami doktora honoris causa.

W ciągu ostatnich 15 lat Towarzystwo Logoterapii i Analizy Egzystencjalnej w Wiedniu (Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse, GLE) rozwinęło analizę egzystencjalną, przede wszystkim pod względem metodologicznym, tak że dziś może być ona traktowana jako samodzielny kierunek psychoterapii. Ów proces przechodzenia od „logoterapii jako dopełnienia konwencjonalnej psychoterapii” w stronę samodzielnej metody psychoterapeutycznej streścić można w stwierdzeniu: psychoterapią można nazwać tylko metodę „analizy egzystencjalnej” [10, 11].

### Cel analizy egzystencjalnej

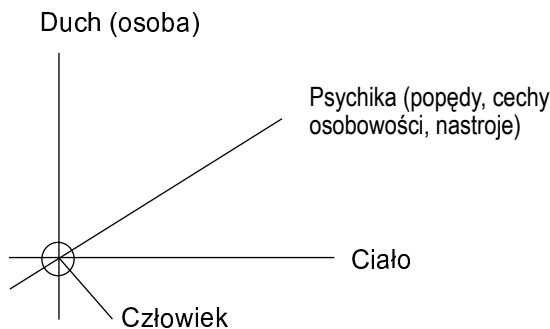
Egzystencja, jako termin fachowy, określa naprawdę spełnione, „pełne” życie. W analizie egzystencjalnej człowiek nie jest człowiekiem „pełnym” sam z siebie. „Człowiekiem w pełni jest człowiek w zasadzie tylko wtedy, gdy się czemuś oddaje, gdy poświęca się cały innej osobie” [12, s. 160]. To odróżnia obraz człowieka w analizie egzystencjalnej od wszystkich innych psychoterapeutycznych wizji człowieka, które zaniedbują jego egzystencjalny wymiar.

Ze specyficznego rozumienia egzystencjalnej rzeczywistości człowieka wynika praktyczne zadanie analizy egzystencjalnej: jest ona „analizą” — lepiej „rozjaśnieniem, wyja-

śnieniem” — sytuacji życiowych jako ważnych i wartościowych możliwości. Realizację tych możliwości nazywa się „egzystencją”. Celem analizy egzystencjalnej jest pomoc człowiekowi w znalezieniu *wewnętrznej zgody na życie* („afirmacja życia”). Teoretyczne wywody Frankla zostały w jego własnej biografii poddane w tragiczny sposób próbie, podczas pobytu w obozie koncentracyjnym, gdzie wielokrotnie cudem tylko unikał śmierci [7].

### Obraz człowieka

Człowiek jako całość jest określony jako punkt skrzyżowania trzech różnych rodzajów

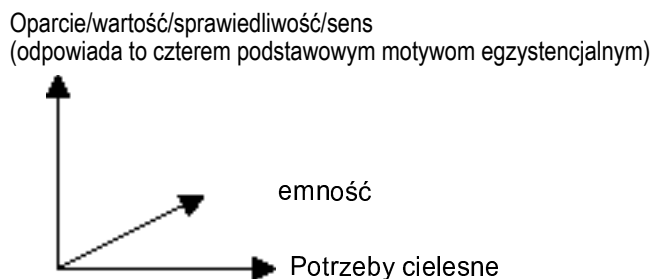


Rys.1 Człowiek istnieje w trzech wymiarach, tworzących nierozzerwalną całość, ale przedstawiających różne formy bytu: ciało, psychika i duchowość

bytu. Człowiek jest cielesny, psychiczny i duchowy zarazem:

Te trzy wymiary tworzą między sobą specyficzne zależności, tak że nie można powiedzieć, że człowiek jest ich sumą. Człowiek jest jednością, całością, wewnątrz której „wzajemnie układają się” ciało, psychika i duch [13, s. 176]. Poza tym, każdy z trzech wymiarów podlega własnej dynamice, która wyraża się w specyficznym dla niego napięciu motywacyjnym.

### Gra sił w człowieku



Rys. 2 Dynamika człowieka w różnych obszarach — model ukazujący możliwe przeciwstawne dążenia, mogące prowadzić do napięć i konfliktów motywacyjnych

Jako istota *fizyczna* człowiek dąży do zachowania zdrowia, co jest regulowane poprzez potrzeby biologiczne (np. sen, jedzenie, picie, seksualność, ruch).

Jako istocie *psychicznej* człowiekowi są potrzebne do życia siły witalne i dobre samopoczucie we własnym ciele. Dąży on do przyjemnych uczuć i wolności od napięć, zgodnie ze swoimi osobowościowymi skłonnościami. Pomyślny wynik tych dążeń jest przeżywany jako przyjemność, porażka — jako nieprzyjemność, napięcie, frustracja.

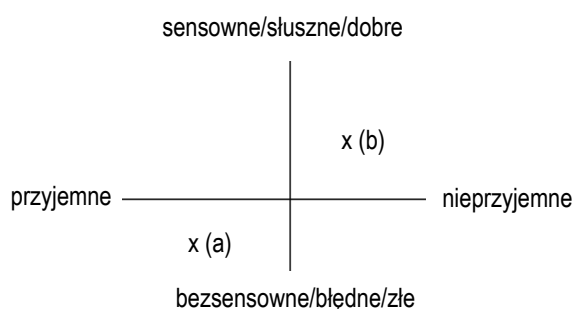
Jako istota *duchowa* człowiek szuka w życiu sensu i wartości, oparcia, wiary, miłości, sprawiedliwości, wolności, odpowiedzialności itd.

Ważne w tej antropologii jest to, że człowiek pojmuje sam siebie jako „sternika na łodzi psychofizyczności”, z którą jest nierozzerwalnie związany. Inaczej mówiąc: osobowo-egzystencjalny wymiar człowieka ma zdolność do ścierania się z tym, co w nim cielesno-duchowe. Oznacza to, że człowiek może zachować wobec siebie dystans („samodystansowanie się”) [13, s. 234 i nast.]. Dzięki temu może rozporządzać *sobą* i ustosunkowywać się *względem siebie*.

Ta „wewnętrzna otwartość” człowieka w stosunku do samego siebie jest jedną stroną tego, co specyficznie ludzkie. Drugą, jest „otwarcie na świat” (Scheler). Człowiek doświadcza w świecie wartości i je rozpoznaje. Doświadcza sensu sytuacji, w jakich się znajduje i może się mu poświęcić. Tym samym przekracza samego siebie, tzn. swe zamknięcie w wewnętrznym świecie potrzeb, popędów i napięć (Frankl [12, s. 160] mówi o „samotranscendencji”), staje się otwarty na *prowadzenie dialogu ze światem* [14, s. 10 i nast.].

### Antropologiczne podłoże psychopatologii

Wzajemne relacje pomiędzy antropologicznymi wymiarami pociągają za sobą praktyczne implikacje. Otóż, ponieważ dymensje te różnią się między sobą, nie można żadnej z nich zredukować do pozostałych. Każdy z wymiarów rozwija własną, wewnętrzną dynamikę niezależnie od pozostałych. Coś, co na płaszczyźnie psychicznej jest przyjemne i wesołe, nie jest automatycznie na płaszczyźnie duchowej „sensowne, właściwe i dobre”.



Rys. 3 Przeżywania psychiczne i osobowe (duchowe) tworzą różne wymiary. Ich zawartości nie mogą się przez to wymieszać — to, co jest przyjemne, nie musi być właściwe (a); to, co sensowne, nie zawsze musi być przyjemne (b) (wg Frankla [w: 16])

Psychiczne i duchowe przeżycia znajdują się w różnych wymiarach. Zatem ich treści nie mogą być ze sobą mylone: to, co jest przyjemne, nie musi być właściwe (a); to, co sensowne, nie zawsze musi być przyjemne (b) (wg Frankla [w: 16]).

Chory psychicznie orientuje się bardziej na to, co przyjemne (np. pozbycie się lęku, odprężenie), niezależnie od tego, czy jest to w danym momencie sensowne czy nie [8, 9]. Zdrowy psychicznie opowiada się po stronie sensowności. Coś może być właściwe i sensowne, chociaż równocześnie nieprzyjemne (np. rozwiązywanie konfliktów). Ten schemat można określić jako „zasadę przyjemności i zasadę rzeczywistości analizy egzystencjalnej”

### Egzystencjalna teoria motywacji

Niezależnie od cielesnych i psychicznych sił motywacyjnych, człowieka jako osobę dotykają cztery osobowo-egzystencjalne motywy podstawowe. Podczas gdy Frankl uważał dążenie do odnalezienia sensu za najgłębszą motywację człowieka, współczesna analiza egzystencjalna zwraca uwagę dodatkowo na jeszcze trzy podstawowe siły — motywy poprzedzające motywację sensu i najgłębiej poruszające człowieka.

1. Człowieka nurtuje **podstawowe pytanie dotyczące egzystencji**: Jestem tu — ale czy *mogę* (jako cały człowiek) tu być, czy mam tu swoje miejsce, ochronę, oparcie? Odpowiedź na to pytanie przynosi doświadczenie bycia (lub nie) akceptowanym przez innych. Doświadczając akceptacji, człowiek może akceptować innych. Akceptacja innych zakłada pewność własnej egzystencji. Gdy tej zabraknie — musi zostać dopiero wywalczona. Zakłócenia tej egzystencjalnej podstawy prowadzą do powstania lęków oraz konstytuują psychiczną część schizofrenii.

2. Człowieka nurtuje **podstawowe pytanie dotyczące życia**: Żyję — ale czy ja *lubię* żyć, czy doświadczam pełni, zjednoczenia z innymi? Czy dany mi czas przeżywam jako wartość? Człowiek doświadcza wartości życia przede wszystkim dzięki wsparciu, bliskości, miłości. Doświadczając tego, otwiera się na innych, staje się zdolnym do wychodzenia ku nim i wspierania ich. Możliwość wspierania kogoś lub czegoś sprawia, że własne życie postrzegane jest jako wartość. Ta podstawowa wartość dana jest człowiekowi w wewnętrznym doświadczeniu w postaci przeświadczenia, że dobrze jest żyć. Poczucie podstawowej wartości życia jest warunkiem odczuwania wartości w ogóle. Braki w tym poczuciu prowadzą psychopatologicznie do depresji.

3. Człowieka nurtuje **podstawowe pytanie dotyczące jego samego**: Jestem — ale czy *mam prawo* być takim, jakim jestem, czy doświadczam szacunku, uwagi, respektu, poczucia własnej wartości? Odpowiedź na te pytania wypływa z wcześniejszych doświadczeń bycia (lub nie) akceptowanym, uznawanym i traktowanym serio. Ponadto bierze się z sytuacji, w których człowiek podejmuje odpowiedzialność za samego siebie. Takie doświadczenia ułatwiają zwrotne uznawanie innych ludzi jako odrębnych. Braki na tej płaszczyźnie mogą wieść do zaburzeń histrionicznych, oraz do najważniejszych zaburzeń osobowości.

4. Człowieka nurtuje **pytanie o sens egzystencji** [15, 16, 17, 18]. Jestem tutaj — ale co *powinno* z tego wynikać? Co mam dziś do zrobienia, żeby moje życie stanowiło sensowną całość? Czy uczestniczę w życiu większych wspólnot (aż po religijne), w których nie tylko o mnie chodzi? Po co żyję? Człowiek doświadcza sensu realizując zadania i wartości, przynależąc do większych struktur, rozwijając samego siebie, a także poprzez religię [19]. Te doświadczenia ułatwiają mu bycie w zgodzie z własnym światem i odnajdywanie w nim w każdej chwili życia, indywidualnego sensu, możliwego do realizacji. Niedostatek

takich doświadczeń, jak opisane wyżej, może prowadzić do uzależnień.

Dla egzystencjalnego procesu poszukiwania sensu, te trzy przedstawione powyżej motywacje są podstawowe, podczas gdy „żądanie chwili” stanowi ich następstwo.

### Analiza egzystencjalna w praktyce

Ponieważ życie zawsze toczy się w teraźniejszości, punktem wyjścia analizy egzystencjalnej jest aktualność. Jednak w centrum znajduje się przyszłość, przyszły kształt życia. „No future” — to znaczy: nie widzieć żadnej możliwości dalszego życia. Egzystencja została zachwiana — jak do tego doszło?

- Nierzadko wynika to z tego, że „ciężar przeszłości” przesłania teraźniejszość. W takich przypadkach analiza egzystencjalna posługuje się *metodą biograficzną* — analizą fenomenologiczną oraz przepracowaniem nieprzewyżczonych dotychczas bolesnych doświadczeń [20]. W przeciwieństwie do psychoanalizy nie jest to jednak „archeologia” (Freud) czy historycyzm, tylko „analiza projekcyjna”, czyli „rozjaśnienie” (zamiast systematycznego i pochłaniającego czas drażnienia przeszłości) tych obszarów, które w aktualnym okazują się przeszkodą. Przeszłe cierpienie jest przedmiotem zainteresowania analizy egzystencjalnej tylko w tym stopniu, w jakim wpływa ograniczająco na jakość życia. Cierpienie to nie jest jednak pojmowane tylko w kategoriach traumatycznych przeżyć, dających się rozjaśnić, ale także w kategoriach zakorzenionych od lat nastawień, prowadzących do bolesnych zaniedbań.
- Przeżycia traumatyczne i zniekształcone nastawienia nie stanowią jednak jedynych przyczyn niespełnionego życia. Prawie zawsze okazuje się, że ktoś, kto szuka pomocy u innych licząc na to, że pokierują jego życiem, nie do końca zdaje sobie sprawę z własnych *zdolności i kompetencji*. W tym wypadku w analizie egzystencjalnej chodzi o wspieranie osobistych zdolności człowieka, o jego uczucia („Czy mogę się zdać na uczucia”), jego pragnienia („Jak mam rozpoznać, czego chcę”), jego samoakceptację i podejście do siebie samego.
- Niektórym ludziom brakuje czegoś zupełnie innego. Nie cierpią oni z powodu swojej przeszłości ani nieznamośności swoich możliwości. To, czego im brak, to odpowiedź na pytanie: „po co?”. Brak im celu wyzyciu i ów brak czyni ich chorymi. Wszystko staje się puste, wszystko jest dla nich bezsensowne. „Oni mają wszystko, z czego mogą żyć, ale nie mają niczego, dla czego mogliby żyć” [por. 18, str. 34]. Społeczeństwo dobrobytu cierpi z powodu „egzystencjalnej pustki” [8, str. 10]. Ale także duże utraty i kryzysy mogą prowadzić do takiego momentu życia.

Tam, gdzie egzystencja jest upośledzona, na drodze analizy egzystencjalnej poszukuje się osobistej drogi życia, dokłada się starań o przewyżczenie upośledzających przeżyć traumatycznych oraz o odświeżenie autentycznych odczuć. O poszukiwanie nowych możliwości sensownego kształtowania życia analiza egzystencjalna zabiega za pomocą *logoterapii* — leczenia zaburzeń poprzez pomoc w odszukiwaniu sensu i jego realizacji. „Logos” oznacza w związku z logoterapią po prostu „sens” — logoterapia jest zatem „psychoterapią zorientowaną na sens” (Frankl). Logoterapię można więc dziś pojmować jako specjalny wycinek analizy egzystencjalnej, który szczególnie przypadł do serca Viktorowi Franklowi (po wojnie mówił on o konieczności „lekarskiej troski o duszę”) i który następnie

szczególnie rozwijał. Siła logoterapii leży w udzielaniu pomocy w procesie przezwyciężania ciężkich sytuacji życiowych, których nie da się uniknąć (nieuleczalne choroby, utraty) [12, 16]. Oprócz tego logoterapia ma szczególne znaczenie w profilaktyce, wychowaniu i pracy socjalnej. Krótko mówiąc, w analizie egzystencjalnej chodzi o „odnalezienie życia”, w logoterapii — o „sensowne ukształtowanie życia”.

### Psychopatogeneza

Analiza egzystencjalna ujmuje człowieka jako osobę nierozzerwalnie związaną z naturalną sytuacją życiową, w jakiej się znajduje. Człowiek jest zrozumiały tylko poprzez swoje zależności i można go — w ogólnoludzkim sensie — wyleczyć tylko w nawiązaniu do jego międzyludzkich stosunków i odniesień do świata. W rozumieniu analizy egzystencjalnej choroba duszy powstaje w wyniku częściowej izolacji (zaburzenia dialogu i wymiany). Do tej izolacji dochodzi na skutek rozdrobnienia i przecenienia niektórych dążeń człowieka (np. fiksacja na pragnieniu posiadania partnera bądź dziecka). Sztuczne więc uwolnienie człowieka poprzez psychoterapię z jego życiowych powiązań (np. poprzez jednostronną koncentrację na popędach, uczuciach, wyobrażeniach, życzeniach, myślach) prowadzi, według analizy egzystencjalnej, do wypaczenia ludzkiej istoty. Przeciwno tego rodzaju redukcjonizmowi w psychoterapii [por. 12, str. 26] wystąpiła logoterapia. Frankl dążył do „rehumanizacji psychoterapii” [por. 7, str. 242], czyli do ponownego wprowadzenia „wymiaru egzystencjalnego”. To oznacza, że w człowieku można zobaczyć więcej niż jego ciało i jego psychiczne (popędowe) siły. Jest on przede wszystkim osobą, a więc kimś zdolnym do decyzji, miłości i odpowiedzialności, i powinien odnosić się do swojego życia jak do swego partnera. Dzięki swojemu duchowemu wymiarowi jest w stanie „wieść dialog” z tym, co w nim cielesne i co psychiczne (może dystansować się wobec siebie samego, zdolność ta — nierzadko — wyrażana jest poprzez technikę intencji paradoksalnej. A zatem, człowiek — jako osoba — może „wdawać się w rozmowę” ze swoim światem i odcisnąć na nim swój ślad. Człowiek może stać się egzystencją. Bycie osobą i stawianie się egzystencją stanowią centralną tematykę analizy egzystencjalnej [2, 10, 11, 13, 21].

Patrząc z punktu widzenia teorii motywacji, człowiekowi nie chodzi tylko o seksualność, władzę, równość, redukcję napięcia. Pod tym wszystkim kryje się jego własne dążenie. Człowiek najgłębiej pragnie egzystencji: oparcia, związku, bycia sobą, sensu [21] (por. „egzystencjalne pojmowanie motywacji”). Jeżeli te dążenia są niezaspokojone, życie staje się nudne, puste i pełne rozczarowań. Poprzez takie ujmowanie teorii motywacji analiza egzystencjalna (logoterapia) wyróżnia się wśród innych szkół terapeutycznych jako ich przedłużenie i pogłębienie. Jej teoretyczne podstawy sięgają filozofii egzystencjalnej [3, 4, 13, 22, 23], przede wszystkim Maksa Schelera, zbliżają się także do poglądów Karla Jaspersa i dialogicznej antropologii Martina Bubera.

### Analiza egzystencjalna w praktyce: opis przypadku

Czterdziestoletnia, samotna kobieta cierpi od lat na depresję. „Pewnego dnia z pewnością się zabiję. Ten dzień jest już niedaleki. Wszystko na nic”.

Rozmawiamy długo o jej zwątpieniu. Uwagę zwraca „wszystko na nic”. Kobieta jest przekonana, że tylko to ma sens, co jest pożyteczne. Pożyteczne dla kogo? Dla niej pożyteczne jest to, co odpowiada jej własnym wyobrażeniom. Czy to oznacza życie jako



usługę? Ta myśl trzyma i wspiera jej postawę życiową: „Życie musi zechcieć być takie, jakie ja je chcę mieć: w przeciwnym razie nie uczynię z nim nic”. W swej złości i uporze dotarła w końcu do myśli samobójczych.

Czy taka postawa przedstawia „gwałt na życiu”, niemożność „spotkania” z życiem? Któż bowiem kocha to, co niszczy? Rozmawiamy o tym, że życie nie nagina się do naszych wymagań, nie jest do naszych usług. W zasadzie to my jesteśmy dla życia — jesteśmy tu, aby wyjść życiu naprzeciw, a nie po to, aby na nie czekać („przewrót egzystencjalny”). „Tkwi we mnie straszliwa złość, że życie takie jest. Przecież ja się sama na ten świat nie prosiłam. To niebываłe: jestem tutaj niepytana i nie mogę nawet niczego oczekiwać”. Walczymy o nowe nastawienie do życia.

Od dwudziestu lat kobieta stawia życiu warunki, aby mogła je przyjąć: chce mieć partnera. Wciąż czeka. I, oczywiście, chce mieć dzieci. W tym czasie zapiekła się we własnej złości. Po wielu latach rozczarowań poszukuje ukojenia w alkoholu i lekach uspokajających, a ponieważ one także nie dają spokoju — tęskni do śmierci.

Analiza egzystencjalna stara się w wypadkach tak potężnych umocnień najpierw o zrozumienie historii życia i doświadczeń, które doprowadziły do takiej postawy życiowej. Korzystne jest zrozumienie przez tę kobietę, dlaczego się taka stała. W jaki sposób mogłaby zrezygnować z tej postawy, z którą tak ściśle jest powiązana większa część jej życia i jej porażek? Ważne w pracy biograficznej jest wydobyć jej prawdziwych dążeń do sensownego życia. To, że jej się nie do końca udało, nie jest spowodowane jej zawadnością, może być też rozumiane jako nieszczęście przyniesione przez los.

Aby pacjentka zdobyła się na konieczny życiowo dystans w stosunku do własnych żądań, często pracuje się za pomocą paradoksu. „Co by Pani zrobiła, gdyby Pani od tej chwili wiedziała, że Pani żądania nigdy nie zostaną spełnione?”. „Często przychodziła mi do głowy dziwna myśl: gdybym wiedziała, że przez całe życie mam być sama, mogłabym wtedy lepiej żyć. Czasem zloszczę się na to, że ta chęć jest we mnie tak silna”. Z ociąganiem i niepewnie pacjentka pozwala się naprowadzić na nowy sposób patrzenia na swój problem: brać swoje życie takie, jakie jest. Dopiero potem można się z nim sensownie obchodzić. Wypróbujemy egzystencjalny sens życia: wykorzystać jak najlepiej to, co jest nam dane. „Czy chciałaby Pani dziś spróbować swemu życiu powiedzieć »tak« — życiu właśnie takiemu, jakie jest, i tym swoim »tak« niejako rozprawić się z tęsknotą za partnerem?”. Wcześniej odwlekana decyzja, aby tylko na jeden dzień zrezygnować z wszelkich mężczyzn i świadomie żyć sama dla siebie, pozwoliła jej odetchnąć. Z jednego dnia wkrótce zrobiły się kolejne. Kobieta zaczęła odczuwać ten spokój, do którego dawno tęskniła. Spokój ten nie został osiągnięty poprzez wyparcie, ale poprzez ochronę przed zagrożeniem jej bezwarunkowymi życzeniami. Przez taką postawę udało jej się „zwyciężyć” życie. W ten sposób, nowo osiągnięty spokój ducha pozwolił jej na nowo żyć. Taki proces może trwać miesiącami, czasem — w przypadku bardzo mocno zakorzenionych postaw — nawet latami.

### Metoda i jej zastosowanie

Postępowanie w analizie egzystencjalnej jest fenomenologiczne (tzn. kierowane wypowiedziami pacjenta, polegające na zrozumieniu, nie wyjaśnianiu) i dialogowe (wprowadzanie pacjenta w aktywny kontakt z jego światem). Oprócz analizy egzystencjalnej,

w psychoterapii znajduje zastosowanie także logoterapia; ważna jest ona głównie w poradnictwie i profilaktyce. Obie formy są używane w indywidualnych rozmowach oraz (rzadziej) w grupach. Najczęściej spotkania odbywają się raz w tygodniu przez godzinę. Terapeuci są tylko czasami pasywni. Są partnerami w dialogu — przekazują celowo także własne pojmowanie, własne idee (na podstawie egzystencjalnego obrazu człowieka) i własne wrażenia. Do dyspozycji jest około tuzina specyficznych technik i metod, przy czym ważna jest także otwartość na wykorzystywanie technik innych szkół terapeutycznych.

### Sens i wartości

Jak można znaleźć sens? Zgodnie z poglądami współczesnej analizy egzystencjalnej, człowiek może naprawdę swobodnie odnaleźć sens sytuacji dopiero wtedy, gdy zostaną spełnione cztery podstawowe warunki egzystencjalne (patrz niżej):

- kiedy człowiek może *przyjąć* sytuację
- kiedy jest poruszony jakąś wartością: kiedy czegoś „pragnie”
- kiedy odczuwa własne zachowanie jako *swoje* (sumienie)
- kiedy rozpoznaje *zadaniowy charakter* sytuacji („ten moment po to właśnie jest”).

Jeśli te podstawowe warunki egzystencjalne nie są spełnione, sens sytuacji polega na tym, aby najpierw popracować nad warunkami pełnej egzystencji (przyjęcie, doświadczenie wartości, pewność siebie). Sensem jest wtedy np.: poddanie się poczuciu zagrożenia, czy niemożności przyjęcia danej sytuacji, lub widocznemu brakowi wartości, który wciąż wysuwa się na pierwszy plan naszego życia. Można także rozważyć, dlaczego wciąż na nowo powstaje poczucie samotności i obcości. Człowiek nie może odczuwać swojego zachowania lub uczuć jako sensowne, jeśli nie są zaspokojone podstawowe egzystencjalne motywacje (co nie wyklucza, że dla innych lub w innej sytuacji dane zachowanie bądź uczucie jest sensowne). Podsumowując: człowiek odczuwa subiektywny bezsens, gdy przeżywa bądź czyni coś, czego (1) nie może przyjąć (np. środki wychowawcze), (2) nie czuje się z tym związany (np. jakieś zadanie), (3) czyni coś, przy czym odczuwa, że nie jest to „jego” lub że nie może za to odpowiadać. Zachowanie bądź odczuwanie może być przy tym przyjemne, nie jest jednak przez jednostkę przeżywane jako sensowne.

Frankl [9, str. 322] podkreśla szczególnie znaczenie wartości — odpowiadającej 2. podstawowej motywacji — dla znajdowania sensu: „Spełniamy sens bytu — nasz byt wypełniamy sensem — tylko wtedy, gdy urzeczywistniamy wartości”. To, co jest bezwartościowe, jest przez człowieka przeżywane jako bezsensowne. Praktycznie można powiedzieć, że główny ciężar w odnajdywaniu sensu leży w odnalezieniu wartości. Najnowsze pojmowanie motywacji jest takie samo jak stanowisko Frankla. Można zatem pragmatycznie ująć odnajdywanie sensu: **Żyć sensownie to znaczy czynić to, co jest odczuwane i znane jako wartościowe** [12, str. 58 i nast., 2].

*Co jest wartością?* W analizie egzystencjalnej wartość [25, str. 22 i nast.] jest definiowana zgodnie z tradycją filozoficzną jako podstawa do wyróżniania określonych zachowań spośród innych. W doświadczeniu wewnętrznym wartości dane są człowiekowi w postaci przeżycia, o którym pisał Buber: „do tego tęskni serce”. Wartości mają apelujący charakter, wzywający do tego, aby „pójść za nimi”, ochraniać je i realizować.

Sens danej sytuacji zasadza się w szczególnym obchodzeniu się z wartościami. Powinno

powstać coś nowego, wartościowego, a przynajmniej powinna zostać zachowana dotychczasowa wartość. Frankl ujął to w krótkiej formule: „Sensem jest — to make the best of it”. Sens egzystencjalny daje się zdefiniować jako „najbardziej wartościowa możliwość w danej sytuacji”. Tak więc to, czy życie danego człowieka ma egzystencjalny sens, zależy tylko od niego samego. Oprócz sensu egzystencjalnego, można także opisać „sens ontologiczny”, jako sens, który jest dany przez stwórcę (religijny) bądź istnieje sam w sobie (filozoficzno-ontologicznie). Sens ontologiczny nie wypływa z działań człowieka (jak to jest w przypadku sensu egzystencjalnego), lecz przynależy do danej rzeczy czy sytuacji.

Logoterapia wyróżnia *wartości* (np.: wartości ogólne, wartości indywidualne, wartości osobowe) i dzieli je na trzy kategorie [12, str. 39 i nast.]. Każda sytuacja daje możliwość realizacji przynajmniej jednej kategorii wartości, a przez to i znalezienia sensu:

1. **Wartości przeżyciowe:** poprzez przeżywanie czegoś pięknego, dobrego, przyjemnego, prawdziwego człowiek zyskuje to, co pełne wartości i znajduje dzięki temu sens (np.: przeżywanie muzyki, krajobrazu, spotkania drugiego człowieka, miłości).
2. **Wartości twórcze:** poprzez stworzenie czegoś wartościowego, człowiek przekazuje światu wartość i dzięki temu przeżywa swoje życie jako mające sens (np.: praca zawodowa, prowadzenie domu, oddanie, poświęcenie własnym przekonaniom).
3. **Wartości postawy zaangażowania:** jeśli np. przez chorobę lub inne cierpienie stało się niemożliwe tworzenie bądź przeżywanie czegoś sensownego, pozostaje człowiekowi jeszcze ostatnia wartość, mianowicie utrzymywanie podstawowego zaangażowania w życie. Urzeczywistnia się ono w sposobie („jak”) znoszenia i obchodzenia się z cierpieniem lub losem (np.: niemożliwy do zoperowania guz, utrata partnera). W stosunku do takiego losu najlepiej widać, jak człowiek podchodzi do własnego życia i do swojego świata. W tym stosunku manifestuje się (nieświadoma) wiara człowieka, czy i jaki sens ma „to wszystko”. Tutaj pojawia się także problem odnajdywania sensu w religii.

Psychologicznie rzecz ujmując, każda wartość pozostaje w związku z podstawową wartością człowieka [25, str. 33 i nast.], ta zaś powstaje w często nieświadomym głębokim odczuciu, które człowiek ma wobec swojej egzystencji: Czy w zasadzie jest dobrze, że jestem? Czy lubię żyć? Kto na te pytania nie nosi w sobie pozytywnej odpowiedzi, jest ograniczony w odnajdywaniu wartości, a przez to i sensu, żyje więc tylko prowizorycznie.

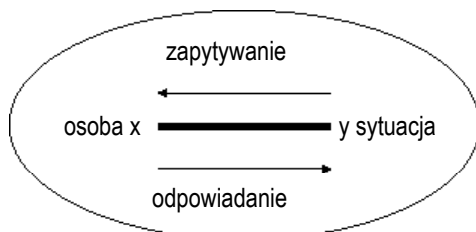
### Przewrót egzystencjalny

Aby znaleźć egzystencjalny sens, należy przyjąć określoną postawę wobec siebie samego i wobec świata. Ta zaś zakłada pewien dystans w stosunku do samego siebie, aby świat mógł „wejść” wraz ze swoją wyjątkowością w pole percepcji (otwartość na świat). Sens, według Frankla, leży na zewnątrz, w świecie i nie może być odnaleziony tylko za pomocą fantazji czy przyjemności, potrzebne jest powoływanie się na ten świat [12, str. 72]. Odnajdywanie sensu wymaga przede wszystkim oddalenia się od swoich życzeń i idei, aby dzięki temu móc „dostroić się” lepiej do zewnętrznej sytuacji. Sensem egzystencjalnym jest zatem życie polegające na otwarciu się na świat, zamiast (bezwzględnego) samourzeczywistniania się. Frankl [12, str. 72] tak to formułuje: [trzeba] „...nadać pytaniu o sens życia przewrót kopernikański: to życie stawia człowiekowi pytania. Człowiek sam nie ma żadnych pytań, jest on raczej przez życie zagadywanym, pytanym, jest kimś, kto

powinien życiu odpowiadać, kto powinien być względem życia odpowiedzialnym. Jednak odpowiedzi dawane przez człowieka mogą być tylko konkretnymi odpowiedziami dawanymi na konkretne „pytania życia”. Odpowiedzialność istnienia polega na odpowiadaniu, poprzez samą egzystencję człowiek „odpowiada na jej pytania”. W takim zwrocie ku światu, w otwartości na jego urzeczywistnianie się powstaje *dialogowy charakter ludzkiej egzystencji*.

#### Życie egzystencjalne

Taka egzystencjalna pozycja wyjściowa prowadzi także do rozróżnienia pomiędzy „chcieć” a „żyć sobie”, względnie pomiędzy działaniem a reagowaniem.



Rys. 4 Człowiek wchodzi w egzystencjalnie sensowną wymianę ze światem, jeśli komunikuje się z nim za pomocą dialogu

#### Wskazania i przeciwwskazania

Obszar, w którym można wykorzystać analizę egzystencjalną, to, jak już wcześniej wspomniano, nerwice, a także: poczucie zahamowania życiowego, poczucie słabości bądź niepewności, psychozy, zaburzenia psychosomatyczne, zaburzenia seksualne, uzależnienia, zaburzenia osobowości, poczucie bezsensu, kryzysy [8, 9, 10]. Ważnym punktem logoterapii jest także profilaktyka i pedagogika.

Przeciwwskazania odnoszą się do metod analizy egzystencjalnej. Należy także zwrócić uwagę na niebezpieczeństwo użycia danych metod bez dostosowania ich do diagnozy. I tak np. intencja paradoksalna jest niewskazana w przypadku myśli samobójczych lub psychoz; praca biograficzna w przypadku dużego obciążenia sytuacyjnego może prowadzić do przeciążenia pacjenta i może nawet wywołać niebezpieczeństwo popełnienia samobójstwa.

#### Ewaluacja terapii

Istnieje około dziesięciu metod testowych dla specyficznej ewaluacji logoterapii i analizy egzystencjalnej. Niektóre z tych narzędzi są nakierowane na teorię [np. w: 26], inne powstały na podstawie danych empirycznych.

Klasycznym sposobem badania skuteczności metod fenomenologicznych jest studium przypadku. Do roku 1993 zostało zebranych 126 takich przypadków. Oprócz tego w literaturze możemy znaleźć 9 jakościowych studiów grupy, 16 studiów pojedynczej grupy i 7 analiz międzygrupowych, przy czym obecnie są prowadzone bardzo rozszerzone badania na ten temat. Okazało się, że średnio w trzech czwartych przypadków osiągnięto zadowalającą poprawę przy różnym czasie trwania terapii (proste, relatywnie krótko trwające

zaburzenia ok. 10 spotkań, chroniczne neurozy ok. 30 spotkań; ciężkie zaburzenia, jak zaburzenia osobowości bądź psychozy, wymagają wieloletniej terapii).

Oprócz tego istnieje około 100 publikacji na temat skuteczności intencji paradoksalnej, obejmujących zarówno studia przypadku, jak i badania grupowe, pokazujących cały potencjał tego rodzaju terapii [5]. Jej efektywność jest widoczna zwłaszcza w porównaniu z technikami terapii behawioralnej, w przypadkach specyficznych diagnoz. W prawie połowie przypadków kombinacja technik terapii behawioralnej z intencją paradoksalną okazała się bardziej skuteczna niż stosowanie tylko jednej techniki.

### **Stan dzisiejszy i rozwój w przyszłości**

Frankl pozostawił ponad 400 artykułów i 31 książek, które zostały przetłumaczone na 24 języki. Do roku 1995 przez Instytut W. Frankla zostało zebranych 131 książek innych autorów na temat logoterapii i analizy egzystencjalnej, zarejestrowanych zostało 151 dysertacji i prac dyplomowych oraz ponad 1300 artykułów [5].

Najwcześniejsze, jeszcze bardzo filozoficzne myśli Frankla, zostały rozwinięte w ostatnich 15 latach przede wszystkim przez Towarzystwo Wiedeńskie (GLE-Wien). Na pierwszym miejscu należy tu wspomnieć rozwój osobowej analizy egzystencjalnej. Dzięki niej został w znaczący sposób rozszerzony zasób metod psychoterapii opartej na analizie egzystencjalnej. Głęboka, odkrywczą pracą analizy egzystencjalnej jest dziś prowadzona w powiązaniu z egzystencjalną motywacją, co przedstawia się jako bardzo efektywny sposób terapii. Obecnie prowadzone są badania nad terapią zaburzeń osobowości, empiryczne badania nad jakością, efektywnością praktyki psychoterapeutycznej oraz kształcenia, wydajnością w placówkach stacjonarnych, jak również nad stanem poziomu utraty sensu w społeczeństwie.

Analiza egzystencjalna i logoterapia rozpowszechniły się już na wszystkich kontynentach. Są one wykładane zarówno na uniwersytetach, jak i w prywatnych instytucjach. Analiza egzystencjalna jest rozpowszechniona zwłaszcza w Austrii i w kantonie Berno, i w obu krajach została przez państwo uznana za główną metodę psychoterapii. Niedawno została powołana także międzynarodowa centralna organizacja psychoterapii opartej na analizie egzystencjalnej (ISEAP).

### **Kształcenie i centra kształceniowe**

Całkowity czas kształcenia psychoterapeutycznego wynosi około sześciu lat i obejmuje teorię, praktykę, doświadczenie własne oraz superwizję. Szczegółowy plan wraz z wykazem omawianych tematów można uzyskać w sekretariacie Instytutu w Wiedniu. Centra kształceniowe znajdują się w: Berlinie, Hanowerze, Monachium, Bernie, Zurychu, Wiedniu, Innsbrucku oraz w Pradze, Temswarze i Moskwie. W niemieckim obszarze językowym funkcjonują także centra skróconej formy kształcenia (ok. 2-3 lat, „kształcenie poradniowe”).

### **Piśmiennictwo**

1. Frankl V. Zur geistigen Problematik der Psychotherapie. Zentralblatt der Psychotherapie 1938; 10: 33-45.
2. Frankl V. Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten. München: Quintessenz; 1994.

3. Soucek W. Die Existenzanalyse Franks, die dritte Richtung der Wiener Psychotherapeutenschule. Deutsche Medizinische Wochenschrift 1948; 73: 594.
4. Hofstätter PR. Psychologie. Frankfurt a. M. Fischer; 1957.
5. Längle A. Viktor Frankl — ein Porträt. München: Piper; 1998.
6. Titze M. Frankl und die Individualpsychologie. Anmerkungen zur Konvergenz zweier Wiener Schulen der Psychotherapie. W: Längle A, red. Wege zum Sinn. München: Piper; 1985, s. 34-54.
7. Frankl V. ...trotzdem Ja zum Leben sagen. Frankfurt: dtv TB 10023; 1982.
8. Frankl V. Theorie und Therapie der Neurosen. München: Reinhardt; 1997.
9. Frankl V. Die Psychotherapie in der Praxis. München Piper; 1997.
10. Längle A, Görtz A. Antrag für die Anerkennung der Existenzanalyse als methodenspezifische Ausbildungsrichtung für Psychotherapie. Niepublikowany skrypt dla Ministerstwa Zdrowia. Wien; 1993.
11. Stumm G, Wirth B, red. Psychotherapie. Schulen und Methoden. Eine Orientierungshilfe für Theorie und Praxis. Wien: Falter Verlag; 1994.
12. Frankl V. Ärztliche Seelsorge. Frankfurt: Fischer; 1987.
13. Frankl V. Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. München: Piper; 1990.
14. Längle A, red. Entscheidung zum Sein. Viktor E. Frankls Logotherapie in der Praxis. München: Piper; 1988.
15. Frankl V. Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk. München: Piper; 1979..
16. Frankl V. Das Leiden am sinnlosen Leben. Freiburg: Herder; 1983.
17. Frankl V. Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie. München: Piper; 1996.
18. Frankl V. Die Sinnfrage in der Psychotherapie. München: Piper; 1997.
19. Frankl V. Der unbewußte Gott. Psychoterapie und Religion. München: Kösel; 1979.
20. Kolbe Ch, red. Biografie. Verständnis und Methodik biografischer Arbeit in der Existenzanalyse. Wien: GLE-Verlag; 1992.
21. Längle A, Probst Ch, red. Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten. Wien: Facultas Universitäts Verlag; 1997.
22. Frankl V. Psychotherapy and existentialism. Selected papers on logotherapy. New York: Simon & Schuster; 1967.
23. Yalom ID. Existential psychotherapy. New York: Basic Books; 1980.
24. Längle A. Sinnvoll leben. St. Pölten: NÖ Pressehaus; 1994.
25. Längle A. Personale Existenzanalyse. W: Längle A, red. Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE-Verlag; 1993, s. 133-160.
26. Längle A, Orgler CH, Kundi M. Existenzskala. Göttingen: Hogrefe; [w druku].

**Adres:** Alfred Längle M.D., Ph.D. International Association for Logotherapy and Existential Analysis (GLE-International, Vienna), A-1150 Vienna, Eduard Suess-Gasse 10, Austria, tel.: (+43-1-) 985 95 66  
Fax: (+43-1-) 982 48 45, **e-mail:** [gle@existenzanalyse.org](mailto:gle@existenzanalyse.org), **homepage:** [www.existential-analysis.org](http://www.existential-analysis.org)