

Ks. Marek Studenski
Instytut Teologiczny im. św. Jana Kantego, Bielsko-Biała

Odkrywanie sensu drogą powrotu do rzeczywistości. Pedagogiczne znaczenie pozytywnego rozwiązania frustracji egzystencjalnej

Jesteśmy świadkami szybkiego rozwoju nowych środowisk obecności i twórczego zaangażowania człowieka, które można określić wspólną nazwą „rzeczywistości wirtualnej”. Rzeczywistość ta w doświadczeniu wielu ludzi rozwija się równoległe obok świata realnego, towarzysząc wydarzeniom należącym do sfery „rzeczywistości realnej”. Bywa jednak i tak, że stanowi ona alternatywę dla realnego życia, całkowicie wchłaniając czyjaś egzystencję. Przedmiotem niniejszego artykułu będzie refleksja dotycząca inspiracji w drodze powrotu do rzeczywistości i tego wszystkiego, co ona z sobą niesie w przypadku ucieczki w wirtualny świat, spowodowanej negatywnymi doświadczeniami życiowymi. Skorzystamy w niej z inspiracji wiedeńskiego psychiatry, neurologa i terapeuty – Viktora E. Frankla.

Frankl (1905–1997) jest twórcą „logoterapii”, która obok psychoanalizy Zygmunta Freuda i psychologii indywidualnej Alfreda Adlera stanowi trzecią wiedeńską szkołę psychoterapii. Frankl uzyskał stopień doktora nauk medycznych i doktora filozofii, habilitował się z zakresu neurologii i psychiatrii¹. Jako więzień obozów koncentracyjnych w Theresienstadt, Auschwitz i Dachau miał okazję przekonać się, że nawet w tak ekstremalnych sytuacjach, jakie stwarzało życie „zlagrowane”, można odkryć sens

¹ V.E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, tłum. A. Wolnicka, Warszawa 2009, s. 224.

życia i sens cierpienia. Pomocą w odkrywaniu sensu jest logoterapia, będąca „wychowaniem do odpowiedzialności”².

Rzeczywistość wirtualna

Termin „rzeczywistość wirtualna” (*virtual reality*) jest stosunkowo nowy. Sam fakt powszechności występowania pojęcia, które zostało zaproponowane dopiero w 1989 roku, świadczy w jakiś sposób o obecności jego desygnatu w przestrzeni kulturowej. Pomysłodawca tego określenia – Jaron Z. Lanier – nazwał nim przestrzeń, która sprawia wrażenie świata realnego, jednak tak naprawdę nie istnieje – jest symulowana przez odpowiednie urządzenia elektroniczne, które wysyłają sygnały do ludzkich zmysłów, powodując, że człowiek „przebywa” w przestrzeni cybernetycznej, a nawet wchodzi z nią w interakcję³. W związku z pojawieniem się rzeczywistości wirtualnej powstało wiele istotnych problemów formułowanych z różnych perspektyw: technologicznej, filozoficznej (w jaki sposób istnieje wirtualna rzeczywistość, o ile w ogóle istnieje?), estetycznej i psychologicznej (np. czy trwanie w środowisku wirtualnym zmienia psychikę?)⁴.

Często sugestywność technologii rzeczywistości wirtualnej jest tak wysoka, że człowiek zanurza się w niej, a nawet zostaje przez nią „wchłonięty” (zjawisko tzw. immersji)⁵. Stopień, w jakim wykreowana sztuczna rzeczywistość pochłania swych uczestników, odciągając ich od realnego świata, zależy między innymi od zastosowanych technologii, jednak związek ten nie jest tak oczywisty, jak mogłoby się wydawać. Gra komputerowa z użyciem zwykłej myszy komputerowej lub klawiatury może wchłoniąć uczestnika intensywniej niż iluzoryczna wizja uzyskana poprzez zastosowanie hełmów, rękawic z czujnikami, gogli czy pokrywających całe ciało kombinizonów⁶. Należy zwrócić uwagę, że choć pojawienie się rzeczywistości wirtualnej w formie cyberprzestrzeni jest związane z najnowszymi technikami komputerowymi, to „immersja mentalna” znana jest już od dawna. Przeniesienie się w „inny świat” staje się na przykład udziałem czytelnika powieści lub odbiorcy filmu, który wchodzi w wykreowaną przez autorów dzieła rzeczywistość⁷. Możemy powiedzieć, że mamy tu do czynienia z rzeczywistością wirtualną w szerszym sensie. Tak też przymiotnik „wirtualny”

² A.A. Zych, hasło *Frankl, Viktor Emil (1905–1997)*, [w:] *Encyklopedia Pedagogiczna XXI wieku*, t. 1, red. T. Pilch, Warszawa 2003, s. 1184–1185.

³ Hasło *rzeczywistość wirtualna*, [w:] *Słownik terminologii medialnej*, red. W. Pisarek, Kraków 2006, s. 192.

⁴ Z. Bauer, *Wirtualność*, [w:] *Słownik wiedzy o mediach*, red. E. Chudziński, Warszawa–Bielsko-Biała 2007, s. 61.

⁵ Hasło *rzeczywistość wirtualna*, [w:] *Słownik terminologii medialnej...*, s. 192.

⁶ Z. Bauer, *Wirtualność*, [w:] *Słownik wiedzy o mediach...*, s. 61.

⁷ Tamże, s. 63.

określił Władysław Kopaliniński: *wirtualny* to (teoretycznie) „możliwy, mogący zaistnieć”⁸.

Nerwica noogenna

Refleksja Frankla wychodzi od obecnego w życiu wielu ludzi doświadczenia „kryzysu sensu”, będącego rodzajem lęku związanego z poszukiwaniem istoty życia. Autor ma świadomość, że brak poczucia sensu życia jest zjawiskiem powszechnym. W przekonaniu takim utwierdził go chociażby fakt dużego zainteresowania czytelników jego książką *Człowiek w poszukiwaniu sensu*:

[N]ie traktuję powodzenia mej książki jako osobistego sukcesu ani osiągnięcia, lecz raczej jako potwierdzenie duchowej nędzy naszych czasów; skoro setki tysięcy ludzi sięgają po książkę, której tytuł wyraźnie nawiązuje do kwestii sensu życia, musi być to dla nich niezwykle aktualny i palący problem⁹.

Frankl wprowadza pojęcie „frustracji egzystencjalnej”, która rozpatrywana sama w sobie nie jest jeszcze niczym złym, ponieważ „troska czy wręcz lęk człowieka dotyczący sensu życia, jest wyrazem niepokoju egzystencjalnego, lecz z pewnością nie choroby umysłowej”¹⁰. Przedmiotem niniejszego artykułu będzie natomiast refleksja dotycząca sytuacji, w której przestrzeń alternatywna stanowi miejsce ucieczki od realnych problemów, jakie niesie z sobą ludzkie życie. Sytuację tę wiedeński psychiatra i terapeuta zdiagnozował jako „nerwicę noogenną”:

Frustracja egzystencjalna może być przyczyną nerwicy. W tym przypadku logoterapia posługuje się terminem „nerwica noogenna” w odróżnieniu od nerwicy w tradycyjnym znaczeniu tego słowa, to znaczy nerwicy o podłożu psychogennym. Nerwice noogenne mają swe źródło nie w psychologicznym, lecz właśnie „noologicznym” wymiarze ludzkiej egzystencji (w języku greckim *nóos* oznacza „umysł”, „rozum”)¹¹.

Inna nazwa tego szczególnego przypadku nerwicy to „nerwica niedzielną”¹². Nawiązuje ona do stanu, jaki bywa udziałem wielu ludzi w nie-

⁸ Hasło *wirtualny*, [w:] W. Kopaliniński, *Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych*, Warszawa 1989, s. 548.

⁹ V.E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu...*, s. 15.

¹⁰ Autor zauważa, że błędne zdiagnozowanie frustracji egzystencjalnej jako jednostki chorobowej może prowadzić do tego, że „lekarz będzie próbował pogrzebać egzystencjalną rozpacz swego pacjenta pod całą górą leków na uspokojenie”. V.E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu...*, s. 156.

¹¹ V.E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu...*, s. 154.

¹² Tenże, *Psychoterapia dla każdego*, tłum. E. Misiótek, Warszawa 1978, s. 150.

dziele czy inne dni wolne od pracy. Codzienna krzątanina, praca, zabieganie odbierają człowiekowi cały wolny czas. Dopiero w niedziele czy święta, kiedy wszystko, co tak bez reszty wypełniało dotychczas życie, schodzi na dalszy plan, do człowieka wracają pytania o sens jego życiowych doświadczeń. W konsekwencji człowiek zaczyna odczuwać pustkę i niespełnienie. Według Frankla próby samobójstw to nic innego jak chęć ucieczki od życia, które staje się nie do zniesienia, bo w oczach człowieka pozbawione jest sensu¹³. Autor pisze:

Egzystencjalna pustka to w dwudziestym wieku zjawisko powszechne. (...) Nie mogąc liczyć ani na instynkt, ani na tradycję w kwestii swojego postępowania, człowiek często sam już nie jest w stanie stwierdzić, jak chciałby postąpić. W rezultacie albo chce postępować tak jak inni (konformizm), albo robi to, czego inni od niego oczekują (totalitaryzm). (...) Głównym przejawem egzystencjalnej pustki jest stan permanentnego znudzenia. W tym kontekście zrozumiałe stają się słowa Schopenhauera, który twierdził, że ludzkość jest najwyraźniej skazana na to, by wiecznie oscylować między dwiema skrajnościami – rozpaczą i znudzeniem¹⁴.

Mając świadomość, że pustka egzystencjalna jest w wieku XX zjawiskiem występującym na szeroką skalę, Frankl stara się dotrzeć do generujących ją społecznych problemów, będących „patologicznymi czynnikami ducha naszych czasów”. Autor wymienia cztery zasadnicze choroby XX wieku. Pierwszą z nich jest „prowizoryczna postawa wobec bytu ludzkiego” – życie z dnia na dzień w przekonaniu, że nie ma potrzeby kierowania swym losem, bo i tak nic od nas nie zależy. Upowszechnieniu tej postawy sprzyjała wojna, kiedy to ludzie byli skazani na życie dniem dzisiejszym, a przyszłość stała pod znakiem zapytania¹⁵.

Drugą chorobę współczesności, również uwarunkowaną przeżyciami wojennymi, stanowi „fatalistyczna postawa wobec życia”, polegająca na zrzeczeniu się odpowiedzialności za dokonywane wybory, ponieważ nie ma się żadnego wpływu na swoją przyszłość („zawsze traktowano nas jak pionki”)¹⁶. Zrzeczenie się odpowiedzialności za swoje życie to cecha charakterystyczna kolejnej patologii ducha czasu, jaką jest „kolektywistyczne myślenie”. Chodzi tu o „uwolnienie się od odpowiedzialności za wypraco-

¹³ Tamże, s. 52.

¹⁴ V.E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu...*, s. 160–161.

¹⁵ Tenże, *Homo patiens. Logoterapia i jej kliniczne zastosowanie. Pluralizm nauk a jedność człowieka. Człowiek wolny*, tłum. R. Czernecki, J. Morawski, Warszawa 1976, s. 52.

¹⁶ Tamże.

wywanie własnych, osobistych poglądów” i przyjęcie „poglądów kolektywistycznych”¹⁷.

Ostatnią z wymienionych patologii współczesności jest fanatyzm. O ile w przypadku zbiorowego myślenia chodziło o ignorowanie własnej osobowości i zatracenie się w masie, o tyle w wypadku fanatyzmu chodzi o ignorowanie osobowości nie własnej, ale drugiej osoby – inaczej myślącej¹⁸.

Kompensacja frustracji – kierunki ucieczki

W jednym ze swoich rozważań dotyczących sensu życia Frankl przywołuje fragment powieści Lwa Tołstoja *Wojna i pokój*. Warto przytoczyć te słowa ze względu na to, że został w nich ujęty kluczowy dla naszych rozważań problem:

Pierre’a już nie nachodziły jak dawniej chwile rozpacz, przygnębienia i wstrętu do życia; ale ta sama choroba, która przedtem objawiała się ostrymi atakami, obecnie wniknęła do jego wnętrza i ani na chwilę go nie opuszczała. „Na co? Dlaczego? Co to się dzieje na świecie?” – te pytania ze zdumieniem zadawał sobie kilka razy dziennie i mimo woli zaczynał się zastanawiać nad sensem zjawisk życiowych; jednakowoż wiedząc z doświadczenia, że na te pytania odpowiedzi nie ma, pośpiesznie starał się od nich odwrócić, zabierał się do książek albo śpieszył do klubu, albo do Apollona Nikołajewicza, by pogwarzyć o miejskich plotkach. (...) Zbyt straszne było życie pod jarzmem tych nie rozstrzygniętych pytań, oddawał się więc pierwszemu porywowi, byle tylko o nich zapomnieć. (...) Pierre’owi wszyscy ludzie wydawali się takimi żołnierzami szukającymi ratunku przed życiem: ten w ambicji, tamten w kartach, w układaniu praw, inny w kobietach, w zabawach, koniach, w polityce, w polowaniu, w winie, w sprawach państwowych¹⁹.

Bohater powieści Tołstoja, podobnie jak i jego otoczenie, nie potrafiąc odpowiedzieć na fundamentalne pytania dotyczące sensu swej egzystencji: „Na co? Dlaczego? Co to się dzieje na świecie?”, wybrał „pospieszną” ucieczkę w miejsca, które miały odwrócić jego uwagę od nierozstrzygniętych problemów.

Życie obozowe niosło z sobą wiele doświadczeń, które Frankl zinterpretował jako fakty potwierdzające jego teorię logoterapii. Jednym z nich była obserwacja zachowania grupy żołnierzy amerykańskich, którzy w pewnym momencie poddali się i przestawali udawać się do pracy – leżeli nieruchomo

¹⁷ Tamże, s. 53.

¹⁸ Tamże, s. 54.

¹⁹ L. Tołstoj, *Wojna i pokój*, t. 2, Warszawa 1973, s. 361–364; cyt. za: V.E. Frankl, *Psychoterapia dla każdego...*, s. 68.

na swoich pryzkach, „potem zaś zwykle wyciągali gdzieś z kieszeni jakiegoś papierosa i zaczęli palić”²⁰. W takich sytuacjach pozostali więźniowie byli pewni, że w ciągu najbliższych czterdziestu ośmiu godzin będą świadkami ich śmierci. Autor tak komentuje tę sytuację: „Ich wola poszukiwania sensu osłabła, a jej miejsce zajęło dążenie do natychmiastowej przyjemności”²¹. Nawiązując do tego tragicznego wspomnienia, Frankl odnosi się do sytuacji współczesnych młodych ludzi, którzy czują się „pokoleniem bez przyszłości”²² – „Oni jednak nie uciekają się do papierosów, tylko do narkotyków”²³. Przyczynę sięgania po narkotyk stanowi „masowy fenomen”, jakim jest poczucie braku sensu życia, wynikające z frustracji potrzeb egzystencjalnych²⁴. Wyszukiwanie podnieć oddziałujących na układ nerwowy nie wyzwala jednak od odczuwania braków, ale wzmacnia ich liczbę i je intensyfikuje²⁵.

Frankl wprowadza istotne rozróżnienie dotyczące motywów działania w odniesieniu do przyjemności. Jedne z nich zalicza do „potrzeb”, inne zaś do kategorii „przyczyn”. „Przyczyna” to motyw o charakterze fizjologicznym i biologicznym, natomiast „powód” ma podłoże psychologiczne lub noologiczne. Zaproponowany podział autor ilustruje dwoma przykładami. Jeden z nich dotyczy człowieka krojącego cebulę – z tej przyczyny jego oczy łzawią, choć nie ma powodu do płaczu. Drugą ilustracją jest przykład alpinisty, który nie dysponując odpowiednim ekwipunkiem, na dużej wysokości odczuwa dyskomfort, który może mieć zarówno swój powód – świadomość złego przygotowania, jak i przyczynę – na przykład brak wystarczającej ilości tlenu²⁶.

Zasygnalizowany podział ma znaczenie dla wyjaśnienia zjawiska ucieczki od realnej egzystencji w świat przyjemności²⁷. Frankl zauważa,

²⁰ V.E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu...*, s. 204.

²¹ Tamże.

²² Tamże.

²³ Tamże.

²⁴ Tamże.

²⁵ Tamże.

²⁶ J.T. Michalski, *Sens życia a pedagogika. Impulsy myśli Viktora E. Frankla*, Toruń 2011, s. 65.

²⁷ V.E. Frankl, *Wola sensu. Założenia i zastosowanie logoterapii*, tłum. A. Wolnicka, Warszawa 2010, s. 54.

²⁷ W celu lepszego uzmysłowienia, na czym polega przejście z poziomu potrzeb na poziom przyczyn V.E. Frankl przytacza ciekawą anegdotę: „Jak się pan miewa, panie Jones? – pyta lekarz. – Słucham? – odpowiada mężczyzna. – JAK SIĘ PAN MIEWA?! – powtarza lekarz. – Jak pan widzi – mówi mężczyzna. Popsuł mi się słuch. Na co lekarz: – Na pewno za dużo pan pije. Proszę przestać, a wróci panu słuch. Po upływie kilku miesięcy lekarz i pacjent znowu się spotykają. – JAK SIĘ PAN CZUJE, PANIE JONES?! – Nie musi pan tak krzyczeć, doktorze. Z moim słuchem wszystko jest w jak najlepszym porządku. – Zapewne dlatego, że przestał pan pić? – To prawda. Kilka miesięcy później dochodzi do trzeciego spotkania. Tym razem lekarz znowu musi podnieść głos, żeby pacjent go zrozumiał. – Widzę, że znowu pan pije? – pyta zatem pacjenta. Na co ten odpowiada: – Niech pan posłucha, doktorze. Najpierw piłem i słuch mi się pogorszył. Potem przestałem pić i zacząłem lepiej słyszeć. Ale to, co słyszałem, nie było nawet w połowie

że „człowiek pozbawiony powodu do odczuwania przyjemności dostarcza sobie przyczyny, której wynikiem jest właśnie przyjemność”²⁸. Doznawanie przyjemności przeżywanej jako forma kompensacji niezrealizowanych potrzeb można uznać za przejście w pewien wirtualny stan, zastępujący realizację „woli sensu”, będącej „podstawowym dążeniem człowieka do tego, aby odnaleźć i wypełnić w życiu jego cel i sens”²⁹. Nie mogąc przeżywać szczęścia towarzyszącego odkryciu sensu i realizacji celu życia, człowiek wywołuje je na skrót przez doświadczanie przyjemności. W ten sposób niejako okłamuje samego siebie, stwarzając wrażenie jakiegoś spełnienia. Zasada przyjemności i pogoń za sukcesem są frustracją dążenia do wypełnienia sensu: „zarówno szczęście, jak i sukces to nic innego, jak substytut spełnienia”³⁰.

W przytoczonej uwadze pojawiła się alternatywa dla egzystencji spełnionej poprzez odkrycie sensu. Jest nią pogoń za sukcesem, określona przez Frankla jako „wola mocy”, będąca wynikiem frustracji „woli sensu”³¹. Sferą ucieczek człowieka, który nie kieruje się wolą sensu, może być też źle przeżywana praca. Neurotyczna ucieczka w pracę „pozwala zagłuszać wewnętrzny głos człowieka i pozwala trwać w ustawicznym pośpiechu”³². Kolejnym sposobem wypełnienia pustki egzystencjalnej jest „wybujałe libido”. Frustracja egzystencjalna bywa bowiem często kompensowana przez zachowania seksualne³³. „Niedzielni neurotycy” mogą też odnaleźć schronienie w złudzeniu dostarczanym przez skomercjonalizowaną rozrywkę³⁴.

„Neurotyczna ucieczka przed pustką egzystencjalną” prowadzi nieraz do zachowań mimetycznych polegających na identyfikowaniu się z bohaterami filmowymi, co stwarza pozorne zadowolenie z tego, że „ktoś inny, nawet, jeśli jest to postać fikcyjna, postąpił właśnie w taki sposób, w jaki zachowałby się on sam”³⁵. Mechanizm ucieczki od rzeczywistości uruchamiał się w życiu obozowym w tak zaskakujący sposób, że sam Frankl był nieraz zdziwiony tym, jak łatwo pozwalał się wciągnąć w jego tryby i ulegał myśle-

tak dobre jak whisky, którą piłem”. Przedstawioną historijkę autor opatruje komentarzem: „Człowiek ten był tak sfrustrowany tym, co słyszał, że zaczął znowu pić. Ponieważ to, co słyszał, nie było dla niego powodem do szczęścia, zaczął do niego dążyć w inny sposób. Szczęście może bowiem wynikać z przyjemności osiągniętej okólną drogą za sprawą alkoholu. Wszyscy wiemy, że przyjemności nie da się osiągnąć samym *chcieniem*. Jednak, jak widać, środkiem do celu może być biochemia”. V.E. Frankl, *Wola sensu. Założenia i zastosowanie logoterapii...*, s. 53.

²⁸ Tamże, s. 54.

²⁹ Tamże, s. 52.

³⁰ Tamże, s. 53.

³¹ Tamże, s. 52.

³² J.T. Michalski, *Sens życia a pedagogika...*, s. 91.

³³ V.E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu...*, s. 162.

³⁴ J.T. Michalski, *Sens życia a pedagogika...*, s. 91.

³⁵ Tamże, s. 65.

niu, które w sposób instynktowny poddawało się pragnieniu odchodzenia w sferę wirtualnego świata:

Co śniło się najczęściej mieszkańcowi obozu? Chleb, torty, papierosy i porządna, ciepła kąpiel. Wskutek niemożności zaspokojenia najprostszych potrzeb przeżywał on we śnie spełnienie swoich życzeń. Jak oddziaływały takie sny na człowieka, który budził się do rzeczywistego życia w obozie i czuł straszną różnicę między złudzeniem sennym a obozową rzeczywistością – to inna sprawa. Nie zapomnę nigdy, jak któreś nocy obudziły mnie jęki śpiącego obok mnie kolegi, który rzucał się we śnie, najwidoczniej pod wpływem duszącej go zmy. Muszę przy tym podkreślić, że zawsze miałem szczególne współczucie dla ludzi, których dręczą obłędne majaki czy okropne sny. Chciałem więc obudzić biednego człowieka męczącego się w koszmarnym śnie. Ale w tej samej chwili mój zamiar mnie przeraził, i cofnąłem rękę, którą wyciągnąłem, żeby potrząsnąć śpiącym. Uprzytomniłem sobie bowiem z całą wyrazistością, że żaden, nawet najstraszliwszy sen nie może być tak przykry jak otaczająca nas rzeczywistość. A ja miałem zamiar zmusić kogoś do świadomego jej przeżywania...³⁶.

Krańcową formą reakcji człowieka na doświadczany stan bezsensu życia jest ucieczka od życia w sensie dosłownym, czyli samobójstwo. Wielu psychologów zwraca dziś uwagę, że coraz częstsze, niestety, akty samobójcze wśród młodzieży to bardziej wołanie o pomoc niż wynik rzeczywistego pragnienia przerwania życia³⁷. Frankl ostrzega, że frustracja egzystencjalna i wynikająca z niej nerwica noogenna może zakończyć się śmiercią samobójczą. Na poparcie tej tezy przytacza wyniki badań dowodzących, że wiele prób samobójczych nie wynika z przeżywanego problemów zawodowych, cierpienia czy stanu chorobowego, ale „z bezgranicznej nudy, a więc z niezaspokojenia ludzkiej tęsknoty, ludzkiego dążenia do życia wypełnionego ważną treścią”³⁸. Mówiąc o formach ucieczki od realnie przeżywanego problemów rzeczywistości, należy poczynić zastrzeżenie, że „takie uciekanie niekiedy bywa słuszną i wartościową obroną człowieka”, jednak „sens naszego życia zapewnia samo urzeczywistnienie autentyczne, które jest próbą przejścia przez życie i świat, sprawdzenia siebie w oczach i działaniach innych ludzi, ryzykiem klęski w poszukiwaniu zwycięstwa”³⁹.

Omijanie pytania o sens egzystencji jest niebezpieczne, ponieważ konsekwencją długotrwałego trwania w braku poczucia sensu życia, jak to już

³⁶ V.E. Frankl, *Psycholog w obozie koncentracyjnym*, Warszawa 1962, s. 34–35.

³⁷ J. Mastalski, *Samotność globalnego nastolatka*, Kraków 2007, s. 462.

³⁸ V.E. Frankl, *Psychoterapia dla każdego...*, s. 94.

³⁹ W. Wołoszyn-Spirka, *Sens życia a sens wychowania*, [w:] *Sens życia – sens wychowania. Dylematy człowieka przelomu wieków*, red. A.M. de Tchorzewski, P. Zwierzchowski, Bydgoszcz 2001, s. 118.

zostało powiedziane, jest – według Frankla – frustracja egzystencjalna, która nierozwiązana pozytywnie prowadzi do pojawienia się nerwicy noogennej. O wiele mocniej niż to stwierdzenie zabrzmiało ostrzeżenie psychologa, który przeżył obóz koncentracyjny:

Biada temu, kto już nie widział przed sobą celu życia, biada temu, dla kogo życie straciło treść, kto stracił z oczu sens swego istnienia, a tym samym sens przetrwania. Ludzie, którzy tracili ten punkt oparcia, byli zgubieni. Typowy zwrot, którym taki człowiek odpieszał wszelkie argumenty pocieszające, brzmiał: „Ja już niczego w życiu nie oczekuję”. I cóż można na to powiedzieć⁴⁰.

Kierunki poszukiwania sensu

Diagnoza „ducha czasu” dokonana przez Frankla wnika głęboko w strukturę negatywnych zjawisk współczesności, docierając do istoty ich przyczyn. Wiedeński psychiatra i neurolog nie poprzestaje jednak na ukazaniu stanu faktycznego, ale rozwija program naprawczy. Jego propozycja ma cechy spójnego, solidnie opracowanego, popartego doświadczeniem życiowym systemu.

O ile korzenie współczesnych patologii związane były z pograżaniem się człowieka w nierealnym świecie, będącym odskocznią od rzeczywistości, o tyle terapia w takich wypadkach musi być związana z powrotem do świata realnego. Program terapeutyczny polega na odkryciu na nowo sensu życia i sensu tego wszystkiego, co ono z sobą niesie.

Jak to już zostało powiedziane, kompensacja potrzeby sensu poprzez namiastki odkrycia celu egzystencji jest „drogą na skróty” prowadzącą do stanu trwałej frustracji. Frankl przestrzega też przed złudzeniem polegającym na obraniu jako celu życia dążenia do sukcesu i szczęścia:

Raz za razem pouczam więc swoich studentów, zarówno w Europie, jak i w Ameryce: „Nie gońcie za sukcesem – im bardziej ku niemu dążycie, czyniąc z niego swój jedyny cel, tym częściej on was omija. Do sukcesu bowiem, tak jak do szczęścia, nie można dążyć; musi on z czegoś wynikać i występuje jedynie jako niezamierzony rezultat naszego zaangażowania w dzieło większe i ważniejsze od nas samych lub efekt uboczny całkowitego oddania się drugiemu człowiekowi. Szczęście po prostu musi samo do nas przyjść i to samo dotyczy sukcesu: sukces „przydarza się” nam, kiedy o niego nie zabiegamy⁴¹.

⁴⁰ V.E. Frankl, *Psycholog w obozie koncentracyjnym...*, s. 86.

⁴¹ Tenże, *Człowiek w poszukiwaniu sensu...*, s. 17.

Skoro tak, to należałoby zapytać, co Frankl rozumie przez „dzieło większe i ważniejsze od nas”, którego „efektem ubocznym” jest doświadczenie szczęścia i spełnionego życia? Stawiając taki problem, tym samym pytamy o możliwość odnalezienia sensu ludzkiej egzystencji. Odpowiedź Frankla jest precyzyjna:

Zgodnie z założeniami logoterapii, sens życia można odkryć na trzy sposoby: (1) poprzez twórczą pracę lub działanie (2) poprzez doświadczenie czegoś lub kontakt z innym człowiekiem oraz (3) poprzez to, jak znosimy nieuniknione cierpienie⁴².

Ze względu na wagę i praktyczne znaczenie refleksji Frankla, warto zatrzymać się na chwilę nad każdą z trzech zaproponowanych przez niego dróg prowadzących do odkrycia sensu życia. Pierwsza z tych dróg prowadzi przez pracę i twórcze zaangażowanie. Chodzi tutaj o pracę przeżywaną w sposób odpowiedzialny. Najważniejsza będzie tu, jak zauważa Jarosław T. Michalski, „świadomość odpowiedzialności za swoje unikalne i osobiste zarazem zadania, m i s ję czy też powołanie”⁴³. Nie tyle rodzaj wykonywanego zawodu, ale sposób realizacji pracy ma znaczenie terapeutyczne w drodze do odnajdywania sensu życia⁴⁴.

Pomocne w odnajdowaniu sensu egzystencji może być też „doświadczenie czegoś”. Frankl wyjaśnia, że chodzi tu o doświadczenie ludzkiej dobroci, prawdy, piękna – przez kontakt z przyrodą czy kulturą⁴⁵. Potwierdzeń tej prawdy dane było doświadczać Franklowi w obozowej codzienności:

Zdarzało się w obozie czy przy pracy, że więzień zwracał uwagę pracującego obok niego towarzysza na jakiś wspaniały widok – na przykład na zachodzące słońce, które gdzieś wśród bawarskiego lasu (...) tak prześwietlało wysokie pnie drzew, jak na znanej akwareli Dürera. A jednego wieczora, gdy śmiertelnie zmęczeni pracą leżeliśmy już w baraku z miskami zupy w rękach, wpadł któryś z kolegów, żeby nas wyciągnąć na plac apelowy i pokazać wspaniały zachód słońca... Stojąc przed barakiem patrzyliśmy na posępne, rozżarzone chmury na zachodzie i cały horyzont ożywiony wciąż zmieniającymi się obłokami o fantastycznych kształtach i niezemskich barwach, od stalowoniebieskiej do jaskrawoczerwonej. Żałosne, szare baraki i tonącej w błocie plac apelowy, w którego kałużach odbijało się jeszcze rozżarzone niebo, stanowiły taki kontrast z naturą, że po paru minutach przejmującego

⁴² Tamże, s. 167.

⁴³ J.T. Michalski, *Sens życia a pedagogika...*, s. 90, podkreśl. J.T.M.

⁴⁴ Autor stwierdza także: „Neurotyk uskarża się ustawicznie na zły charakter pracy, zmienia ją często, oczekuje samospełnienia. Praca wydaje mu się jedynie środkiem do zdobycia pieniędzy na utrzymanie, ale i nie tylko. Jest ona także, a może i przede wszystkim, rodzajem schronienia”. Tamże, s. 91.

⁴⁵ V.E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu...*, s. 167.

milczenia, któryś z więźniów odezwał się półgłosem: — Jakież piękny mógłby być świat!⁴⁶

Ze wspomnień więźniów obozu Auschwitz możemy dowiedzieć się, że pośród codziennego deptania ich godności, miewali oni okazję doświadczania „cudownych chwil” obcowania z kulturą i sztuką, do których należały chociażby tajne spotkania ze Stefanem Jaraczem, Tadeuszem Kańskim i Zbyszkim Sawanem – aktorami w obozowych pasiakach, a także z reżyserem Leonem Schillerem. Recytowano na nich utwory Mickiewicza, Słowackiego, Norwida, Krasińskiego. Jak wspomina jeden z więźniów – Marian Kołodziej, autor wystawy „Kliske pamięci” – w gehennie obozowego życia „najdoskonalej mówione polskie słowa były ożywczą kąpielą oczyszczającą z obrzydliwego brudu lagrowego żargonu”⁴⁷.

Mówiąc o doświadczeniu kontaktu z drugim człowiekiem, Frankl miał na myśli sensotwórcze znaczenie ludzkiej miłości. Jakże wymowne jest kolejne obozowe wspomnienie Psychologa w obozie koncentracyjnym:

Szybko zajmujemy nasze wczorajsze miejsca w rowie. (...) A moja myśl trzyma się jeszcze obrazu kochanej istoty. Jeszcze z nią rozmawiam. (...) Nie wiem, nie mogę wiedzieć, czy kochany przeze mnie człowiek żyje (w obozie nie istniało nic takiego, jak pisanie listów czy otrzymywanie korespondencji); ale w tej chwili jest to sprawa bezprzedmiotowa. Po prostu nie potrzebuję tego wiedzieć. Na moją miłość, na moją kochającą myśl, na drogie wyobrażenie jego duchowej postaci — nie może to już mieć żadnego wpływu. Zdaje mi się, że gdybym wówczas wiedział, iż moja żona nie żyje, oddawałbym się tak samo tej miłosnej kontemplacji, a nasza duchowa rozmowa byłaby równie intensywna i uspokajająca. Bliska jest mi teraz ta prawda: „Połóż mnie sobie jak pieczęć na sercu... Bo miłość jest mocna jak śmierć”⁴⁸.

Trzecia z dróg prowadzących do odkrycia sensu ludzkiej egzystencji jest chyba najtrudniejsza – prowadzi bowiem przez cierpienie. Frankl, powołując się na refleksję Edith Weisskopf-Joelson, zwraca uwagę na paradoks powiększania się ciężaru „bycia nieszczęśliwym z powodu bycia nieszczęśliwym”, spowodowanego oddziaływaniem lansowanego dziś poglądu, że człowiek powinien być stale szczęśliwy, a cierpienie jest wynikiem niedostosowania⁴⁹. Na określenie postawy przewyciężenia cierpienia wiedeński psychiatra posługuje się terminem: „tragiczny optymizm”. Postawa

⁴⁶ Tenże, *Psycholog w obozie koncentracyjnym...*, s. 45–46.

⁴⁷ S. Świadek, *Kliske Pamięci numeru 432. Mariana Kołodzieja zapis gehenny obozowej*, Harmże 2011, s. 25.

⁴⁸ V.E. Frankl, *Psycholog w obozie koncentracyjnym...*, s. 44.

⁴⁹ Tenże, *Człowiek w poszukiwaniu sensu...*, s. 171.

„tragicznego optymizmu” polega na tym, że człowiek pozostaje optymistą wbrew „tragicznej trójcy”, na którą składają się: ból, wina i śmierć⁵⁰.

Odnalezienie sensu w wymienionych trzech krańcowych sytuacjach egzystencjalnych jest możliwe. Najistotniejszą rolę w tym procesie odgrywa wiara religijna. Jej owocem jest sens ostateczny, który Frankl nazywa „supersensem”:

[O]stateczny sens – albo supersens, jak ja go nazywam – nie jest kwestią myślenia, ale wiary. Nie zdołamy pojąć go na gruncie intelektualnym, ale wyłącznie na poziomie egzystencjalnym, całą swoją istotą, to jest poprzez wiarę. Sądzę jednak, że wiarę w ostateczny sens musi poprzedzić wiara w ostateczny byt, wiara i ufność w Boga. Człowiek nie jest w stanie pokonać różnicy wymiarów pomiędzy światem ludzkim a światem boskim, może jednak dążyć ku ostatecznym sensom poprzez swoją wiarę, której towarzyszy wiara w ostateczny byt. Bóg jest jednak „ponad wszelkie błogosławieństwa i hymny pochwalne, i hymny i pocieszenia wznoszone na tym świecie”, jak głosi kadysz, słynna żydowska modlitwa za zmarłych⁵¹.

O konieczności uwzględnienia w procesie wychowania roli przekonań religijnych i światopoglądowych przekonanych jest wielu pedagogów. Należy do nich Wolfgang Brezinka, który przyznaje, że choć we współczesnych społeczeństwach odznaczających się pluralizmem etycznym ścierają się z sobą poglądy religijne i światopoglądowe, których nie da się pogodzić, to właśnie one „są głównym składnikiem dzielności życiowej, gdyż od nich zależy wewnętrzna spójność osoby i sens jej życia, a także zakorzenienie się w grupie”⁵².

Frankl ma świadomość, że współcześni psychiatrzy przyjmują pacjentów, „którzy częściej przychodzą do nich z problemami czysto ludzkimi niż z objawami choroby umysłowej”. Część z nich potrzebowałaby raczej porady księdza, pastora czy rabina – „gdy jednak terapeuta próbuje skierować ich do osoby duchownej, często odmawiają, zadając jednocześnie pytania w rodzaju: Na czym polega sens mojego życia?”⁵³.

Uzupełniając refleksję dotyczącą poszukiwania sensu w obliczu „tragicznej trójcy”: bólu, winy i śmierci, warto dodać, że droga do odnalezienia sensu otwarta jest też dla osób, które nie podzielają religijnego poglądu na świat. Frankl przytacza interesującą argumentację, jaką zastosował w czasie jednej ze swoich rozmów. Zgłosił się do niego człowiek, który nie mógł się

⁵⁰ Tamże, s. 201.

⁵¹ V. E. Frankl, *Wola sensu...*, Warszawa 2010, s. 186–187.

⁵² W. Brezinka, *Wychowanie i pedagogika w dobie przemian kulturowych*, Kraków 2005, s. 88.

⁵³ V.E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu...*, s. 174.

pogodzić ze śmiercią żony. Był w stanie zaawansowanej depresji. Frankl zadał mu pytanie: „Co by się stało, gdyby to pan umarł pierwszy, a żona pana by przeżyła?”, a następnie dodał: „[P]ańskiej żonie oszczędzone zostało to cierpienie i to właśnie pan jej go zaoszczędził – oczywiście za cenę tego, że teraz musi pan żyć dalej i ją opłakiwać”⁵⁴. Pacjent odnalazł sens w swym poświęceniu podjętym z miłości do żony, ponieważ „cierpienie przestaje być cierpieniem w chwili, gdy nada mu się sens, choćby sens ofiary”⁵⁵.

Usiłowanie kompensowania doświadczanego przez człowieka braku sensu związane jest z ucieczką w świat złudzeń, w wirtualną rzeczywistość, dającą pozory spełnienia, a w gruncie rzeczy wprowadzającą człowieka w świat lęków i w stan nerwicy noogennej. Spotkanie z refleksją Viktora E. Frankla pozwala odnieść wrażenie, że droga odkrywania czy odnajdowania na nowo utraconego w wyniku jakichś doświadczeń egzystencjalnych sensu życia prowadzi poprzez rzeczywistość duchową. Przez wielu ludzi jest ona niedoceniana, a często bywa w ogóle odrzucana, jako nieistniejąca, nierealna. Twórca wiedeńskiej szkoły logoterapii uświadamia nam, że sfery duchowej ludzkiego życia nie można pomijać. Powołując się na doświadczenia pochodzące z obserwacji własnego życia, a także z kontaktów ze swymi pacjentami dowodzi, że to właśnie z niej płynie siła umożliwiająca znalezienie sensu w obliczu największych cierpień i doświadczeń życiowych:

Nikt bowiem inny jak właśnie lekarz nie ma większej okazji do uświadomienia sobie wprawdzie znikomości materii, ale także potęgi ducha⁵⁶.

Na zakończenie oddajmy jeszcze raz głos Franklowi. Jest on przekonany o tym, że znaczenie doświadczeń życiowych, nawet tak dramatycznych jak te, które niosła z sobą obozowa egzystencja, może być dla człowieka istotniejsze niż teoretyczne rozważania, choćby miały nawet charakter naukowej refleksji:

Jako profesor dwóch dziedzin nauki – neurologii i psychiatrii – jestem w pełni świadom tego, do jakiego stopnia człowiek bywa uwarunkowany przez czynniki biologiczne, psychologiczne i socjologiczne. Ale poza tym, że jestem profesorem dwóch dziedzin nauki, jestem także byłym więźniem ocalałym z czterech obozów – obozów koncentracyjnych – i jako taki mogę zaświadczyć, w jak zdumiewającym stopniu człowiek jest zdolny pokonywać okoliczności najgorsze z możliwych i z jaką odwagą potrafi stawiać im czoła⁵⁷.

⁵⁴ Tamże, s. 169–170.

⁵⁵ Tamże, s. 170.

⁵⁶ V.E. Frankl, *Psychoterapia dla każdego...*, s. 140.

⁵⁷ Tenże, *Człowiek w poszukiwaniu sensu...*, s. 192.

Te słowa wiedeńskiego psychologa są kolejnym świadectwem tego, że drogę do sensu odnaleźć można nie w obszarach leżących poza realnym życiem, ale poprzez głębsze zakotwiczenie się w rzeczywistości.

Fr. Marek Studenski

Back to reality – the way to find the meaning.
Pedagogical meaning of positive solution of existential frustration

The article takes inspiration from Victor Emil Frankl's thought in the pursuit of solutions to fundamental contemporary dilemmas of human existence. The neurologist, psychiatrist and psychotherapist from Vienna was a prisoner of three concentration camps during World War II, and a Holocaust survivor. The experience in the horrifying psycho-lab of camp life enabled him to validate the logotherapy theory that had been formulated before the war.

The author presents a diagnosis of our time referring to the overwhelming sense of emptiness and the lack of meaning in life and followed by constant boredom. According to the author it is the existential frustration and ensuing noogenic neurosis that lie at the core of these phenomena. Man in the mental state escapes from reality into the world of virtual impressions or searches for the success through "the will to power" that replaces "the will to meaning". The panacea to such a state cannot be directing oneself toward the search for happiness and success but the discovery and making sense of concrete, experienced life events. This can be done in three ways: by creative work, by experiencing something or encountering other human being, and by the attitude we take toward unavoidable suffering. Thus the way to happy, fulfilled life leads back to reality, and is deeply rooted in the reality and transforming it by work.