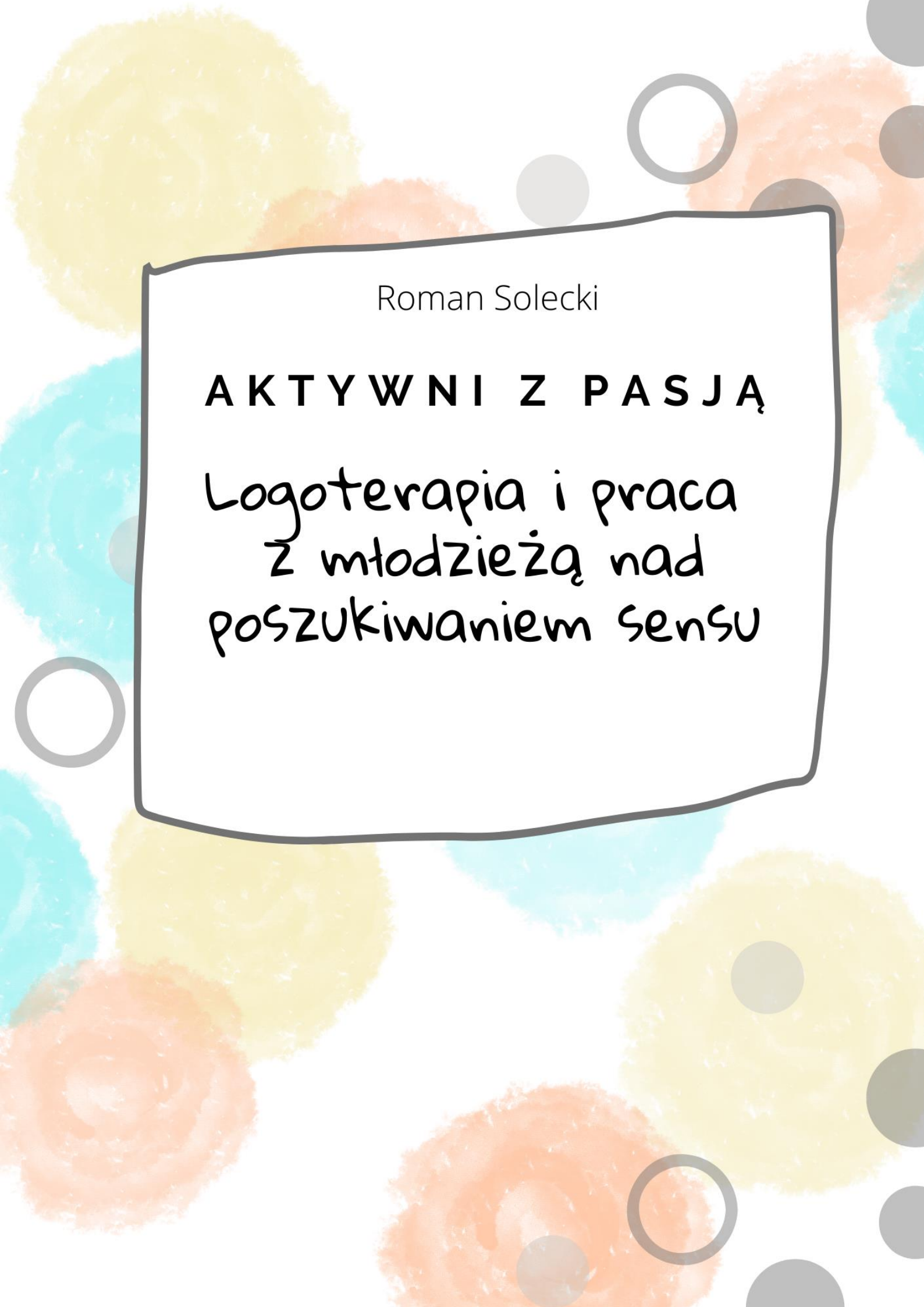




Roman Solecki

AKTYWNI Z PASJĄ

Logoterapia i praca
z młodzieżą nad
poszukiwaniem sensu

Redakcja i korekta: Anna K. Duda
Projekt okładki i ilustracje: Anna K. Duda

Autor: Roman Solecki

Materiały opracowane w ramach projektu "Aktywni z pasją - praca zdalna z młodzieżą w kryzysie emocjonalnym"

Niniejsza publikacja jest objęta prawami autorskimi i stanowi własność autorów oraz wydawcy. Zabrania się zmieniać, kopiować i w jakikolwiek sposób wykorzystywać publikację bez pisemnej zgody właścicieli. Powielanie bez wiedzy autora i wydawcy jest niezgodne z prawem.

Partnerami projektu są: Stowarzyszenie Mediatorzy Polscy; Krakowski Instytut Logoterapii; Instytut Inspira; Pracownia Profilaktyczno-Wychowawcza STOPKA; Centrum Edukacji Polskiej; Ola Chodasz.

Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej
ul. Podchorążych 2, 30-085 Kraków

Kraków 2022



**Ministerstwo
Edukacji i Nauki**



"AKTYWNI Z PASJĄ – Praca zdalna z młodzieżą w kryzysie emocjonalnym"
finansowany ze środków programu
„Społeczna odpowiedzialność nauki” Ministra Edukacji i Nauki
oraz Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie





Według logoterapii, człowiek zawsze ma możliwość przekucia każdej porażki i tragedii w zwycięstwo, a pomiędzy patologicznym cierpiętnictwem a ucieczką od cierpienia jest jeszcze jedna droga — odkrycie jego sensu. Jak stwierdza Frankl:

(...) życie zachowuje swój potencjalny sens w każdych okolicznościach, nawet tych najbardziej nieznośnych. To z kolei sugeruje, że człowiek ma zdolność do kreatywnego przekuwania negatywnych stron życia na coś pozytywnego i konstruktywnego. Innymi słowy, liczy się przede wszystkim to, aby jak najlepiej wykorzystać daną sytuację.

Frankl mówi o tragicznym optymizmie (łac. *optimum* — najlepsze), czyli optymizmie w obliczu tragedii — na przekór tragicznej trójcy: bólu, winy i śmierci — gdy ludzki potencjał jest w stanie: a) zmienić cierpienie w sukces i osiągnięcie; b) w winie odnaleźć szanse przemiany na lepsze; c) w ulotności i przemijaniu życia dostrzec motywację do odpowiedzialnych działań. **Każda życiowa sytuacja ma ukryty sens**, który nadaje jej wartość, nawet jeżeli wydaje się tragiczna w skutkach. Obozy koncentracyjne i wydarzenia II wojny światowej często stawały się kontekstem dla chrześcijańskiego radykalizmu i postaw heroicznych, które objawiały zwycięstwo ducha nad materią, serca nad rozumem, wieczności nad śmiertelnością. Przyjmowanie codziennych doświadczeń bez tej pogłębionej perspektywy sprawia, że przeżywany ból staje się nie do zniesienia, poczucie winy odbiera chęć do życia, a lęk przed śmiercią paraliżuje funkcjonowanie człowieka.

Współczesny człowiek próbuje za pomocą zasady przyjemności i konsumpcyjnego stylu życia zagłuszyć w sobie lęk przed cierpieniem i śmiercią, które odbierane są jako życiowa tragedia i zło. Dla Frankla cierpienie nie musi być zjawiskiem patologicznym, ale może być traktowane jako ludzkie osiągnięcie, o ile nadamy mu sens — choćby ofiary. Również frustracja egzystencjalna i towarzyszący jej lęk nie są zjawiskami chorobowymi, o ile prowadzą do refleksji nad własnym życiem i poszukiwania odpowiedzi na pytania natury egzystencjalnej. **Logoterapia** podchodzi do życia w sposób bardzo optymistyczny, stwierdzając, że każdy tragiczny czy



negatywny aspekt egzystencji można przekuć w osiągnięcie, zajmując wobec niego odpowiednią postawę. Każdy człowiek w każdej chwili swojego życia ma możliwość zmienienia go oraz zdolność do nieustannego kształtowania siebie, nawet wobec powolnego umierania, ponieważ jest odpowiedzialny za realizowanie wartości oraz wykorzystanie potencjału i możliwości, które przemijają. Jak stwierdza Frankl:

*Przywilejem człowieka jest czuć się winnym, a jego odpowiedzialnością tę winę pokonać (...) robiąc z niego ofiarę okoliczności i uwarunkowań, nie tylko przestajemy go traktować jako istotę ludzką, ale też osłabiamy w nim wolę przemiany (...) **człowiek jest odpowiedzialny za to, co robi, kogo kocha i jak cierpi**. Realizując konkretną wartość i wypełniając konkretny sens, robi to w sposób nieodwołalny.*

Św. Ignacy Loyola w swoich „Ćwiczeniach duchownych” mówił o **czasie pocieszenia i czasie strapienia**, które na zmianę występują w życiu duchowym człowieka. Możemy je porównać do wykresu *sinusoidy*, który posiada swoje „wzloty” i „upadki”. Nasza codzienność również jest naznaczona czasem i przestrzenią zarówno depresji jak i **przekraczania siebie** oraz swoich możliwości, stanowiących niejako szczytowe granice kondycji osobowości. Nie możemy tutaj mówić o determinizmie, który reguluje bez naszego udziału te dwa mechanizmy, ale o **wolności decyzji**, których konsekwencje prowadzą nas w ciemne doliny lub wyprowadzają „w górę” z mroku do światła. Uwarunkowania życia są tutaj bardzo istotnym elementem, ale to co ważniejsze, to **postawa jaką wobec nich przyjmujemy**.

Logoterapia w swojej praktyce zajmuje się różnymi stanami zaburzeń egzystencjalnych. Tworzą one pewne etapy, których skutkiem może być utrata poczucia sensu życia i niemożność jego odkrycia. Pierwszym takim stanem jest poczucie nudy egzystencjalnej, przejawiające się w subiektywnym odczuciu beztreściowości własnego życia („w moim życiu mało się dzieje”, „moje życie jest nudne”). **Poczucie nudy** jest najczęściej przeżywane w dobrobycie materialnym i finansowym, jak również może być związane z zaniżonym poczuciem sensu życia. Osoba pomimo możliwości ciągłego nabywania nowych i coraz bardziej atrakcyjniejszych rzeczy, pozwalających na



przeżywanie chwilowej przyjemności, nie jest w stanie „kupić” relacji oraz wewnętrznego poczucia radości i pokoju. **To co materialne pociąga zmysły i emocje**, ale szybko się nudzi, ponieważ nie może wypełnić pustki i samotności przeżywanej wśród przedmiotów. Co więcej, więzi budowane w oparciu o zależności finansowe i wynikające z posiadanych zasobów materialnych są nietrwałe i powierzchowne. Stąd **poczucie nudy egzystencjalnej** nie pozwala na fascynację drugim człowiekiem i jego historią, bogactwem jego ducha i serca, ponieważ bezpodmiotowe traktowanie ludzi, którzy często posiadają niższy status społeczny, znieczula do „bycia dla innych”.

Kolejnym zaburzeniem, którym zajmuje się logoterapia jest **pustka egzystencjalna**. Możemy ją określić jako stan pustki wewnętrznej, objawiający się poczuciem bezwartościowości życia. Człowiek odczuwa brak treści znaczących, które pozwalają „poczuć życie” i które je tworzą. Powoduje to powstawanie tzw. „**luk egzystencjalnych**”, które są zapychane wydarzeniami oraz rzeczami pozbawionymi wartości. W wyniku tego osoba skłonna jest do podejmowania zachowań ryzykownych, które mają za zadanie podnieść adrenalinę i pozwolić doświadczyć „życia w całej pełni”. Niestety ta **pełnia jest tutaj redukowana tylko do wrażeń** i odczuć natury emocjonalnej, często o dużym natężeniu. Pojawiają się np. zachowania agresywne, ryzykowne zachowania seksualne, a także eksperymenty z używkami. Możemy porównać ten proces do mechanizmu kompensacyjnego powstającego w przypadku uzależnienia, kiedy jakiś „zamiennik” staje się substytutem niezrealizowanych potrzeb społecznych i deficytów emocjonalnych. Jednostka może także popaść w stan „**bylejakości**” i niedbalstwa, które wyraża rezygnację i brak wiary w możliwość konstruktywnego i trwałego wypełnienia pustki egzystencjalnej.

Frustracja egzystencjalna to stan, który charakteryzuje się niemożnością zrealizowania celu natury egzystencjalnej (np. realizacja jakiejś wartości lub rozwoju duchowego). Blokują one dążenie „ku życiu” i „ku pełni”, prowadzi do bolesnych stanów emocjonalnych i kryzysu wiary. Człowiek przeżywa **permanentne niezadowolenie**, staje się cyniczny wobec innych, zamyka się w cierpieniu przeżywanym jako coś negatywnego, niezrozumiałego i bezsensownego. Towarzyszy mu niezadowolenie, poczucie bezsensu i przegranej oraz brak zainteresowań. Osoba



w takim stanie wycofuje się z różnych życiowych aktywności oraz izoluje od innych ludzi. Podobnie jak w przypadku pustki egzystencjalnej, pojawia się **szalone pragnienie wypełnienia luki**, które z każdą kolejną porażką osłabia siły życiowe i wolę sensu.

Na ostatnim etapie zaburzeń natury egzystencjalnej znajduje się **kryzys egzystencjalny**, który możemy nazwać kryzysem noogennym. Łączy się on z naturalnymi kryzysami rozwojowymi, ponieważ skutki są takie same, ale przyczyny różne – w przypadku kryzysu egzystencjalnego są one natury noetycznej. Kryzys egzystencjalny pojawia się w sytuacji, kiedy **problem jest odbierany przez osobę jako subiektywnie ważny**, życiowo znaczący, oddziałujący na całościowe funkcjonowanie. Pojawia się przy tym obniżony nastrój i złe samopoczucie, które trwają dłużej niż w podobnych sytuacjach problemowych. Często jednostka jest pozostawiona sama sobie, bez odpowiedniego wsparcia ze strony bliskich osób, dającego poczucie bezpieczeństwa. Człowiek nie jest w stanie sam sobie poradzić z problemami, które zaczynają go przerastać, stając się dominantą przeżywanej codzienności.

Logoterapia zajmuje się również **tzw. „nerwicą niedzielną”**, czyli utratą kontaktu z samym sobą oraz utratą kontaktu z *sacrum*. Dzień wolny i czas wolny wywołuje niepokój, ze względu na brak zewnętrznie zorganizowanej struktury i porządku dnia (praca, szkoła). **Nieumiejętność konstruktywnego spędzania czasu wolnego**, przeżywania samotności i ciszy powoduje, że człowiek stara się zapełniać czymkolwiek wolny dzień, żeby tylko nie przebywać sam na sam ze sobą, swoimi myślami, pragnieniami oraz emocjami. Ucieka wtedy w świat telewizji lub Internetu, które zagłuszając osobiste odczucia dotyczące przeżywanej rzeczywistości, wprowadzają w świat wirtualnej ułud, cudzych żyć, masowej rozrywki.

Wszystkie powyższe **zaburzenia natury egzystencjalnej** łączą się ze sobą, tworząc pewną ciągłość. Poczucie nudy prowadzi do pustki egzystencjalnej, która z kolei prowadzi do frustracji egzystencjalnej i w efekcie do kryzysu egzystencjalnego. Na każdym etapie człowiekowi towarzyszy subiektywne poczucie braku sensu życia,



które na samym końcu wyraża się w poczuciu rozpacz i beznadziei, oraz przekonaniu, że tego sensu po prostu nie ma. Błędem antropologicznym jest tutaj **nadmierna „kontemplacja siebie”**, która redukuje osobę tylko do odczuć emocjonalnych, bez uwzględniania rozumu i woli. Czas strapienia emocjonalnego i duchowego, w którym wyobrażenia, odczucia i zmysły wychodzą na plan pierwszy, traktowany jest jako jedyna prawda, mówiąca o kondycji duchowej i życiowej człowieka. Kardynalnym błędem jest podejmowanie ważnych życiowych decyzji, które opierają się wyłącznie na przeżywanych emocjach i wyobrażeniach dotyczących przyszłości. Aby zobiektywizować ten stan, logoterapia analizuje **doświadczenia egzystencjalnie znaczące**, ukazując fragment życia, w którym znajduje się aktualnie pacjent, na tle całej historii jego osoby.

Sukces to pewna wygrana, zwycięstwo, które odpowiada na naszą potrzebę samorealizacji, samoakceptacji, osiągnięć i mistrzostwa. Często jednak chcemy go osiągnąć na naszych warunkach i **według naszego „idealnego” planu**, łatwo i przyjemnie, a najlepiej natychmiast. Problem pojawia się wtedy, gdy warunki nam nie sprzyjają, ludzie nie są zbyt przychyli a nawet przeszkadzają, a co więcej, sami **nie posiadamy wewnętrznej motywacji i szybko się zniechęcamy** pojawiającymi się porażkami. Zwłaszcza, kiedy celem była jakaś zmiana, czegoś lub kogoś, oczywiście na lepsze, ale oczywiście według naszego pomysłu i naszych potrzeb. Jedyne, co możemy zmienić – i co samo w sobie jest już dostatecznie trudne - to samych siebie. **Kiedy usiłujemy zmieniać innych, wpadamy w tarapaty i w olbrzymią frustrację**, tym bardziej, że inni będą stawiać opór, gdy wyczują, że próbujemy ich zmienić, zwłaszcza na siłę.

Może się wtedy pojawić w naszej głowie myślenie typu: „**jeśli się nie zmienisz, jeśli nie będziesz robił tego, co ja chcę, nie będę cię kochać za to, kim jesteś**, ponieważ nie jesteś tym, czym chciałbym, abyś był”. Oczywiście na upartego możemy czekać, aż ktoś dostosuje się zewnętrznie do naszych oczekiwań, ale **dokonać prawdziwej przemiany wewnętrznej może tylko każdy osobiście**, podejmując taką decyzję



w wolności i biorąc za nią odpowiedzialność. Ostatecznie to właśnie nasze postawy, wartości i przekonania wpływają na nasze zachowanie choć równocześnie mogą oddziaływać na innych. Jeżeli w relacji (np. małżeńskiej) zmienia się jedna osoba, to wpływa to na drugą: albo **przerzywa niezdrowy wzorzec ich wzajemnych zachowań**, ponieważ **odmawia udziału w toczącej się grze i wycofuje się z walki o przewagę** (a zatem znajduje nową drogę porozumiewania się), albo pobudza drugą osobę do przemiany na skutek własnej metamorfozy. Jednak tutaj często pojawia się **wewnętrzny konflikt**, ponieważ tak samo pragniemy zmiany w naszym życiu jak i się jej boimy. Wygodnie nam z tym, co mamy, czym jesteśmy i z naszą „sytuacją życiową”; może to być nawet nędzna sytuacja, ale w pewnym sensie **czujemy się w tej nędzy bezpiecznie**. Natomiast decydując się na zmianę, nie mamy pewności, co przyniesie przyszłość, jacy będziemy. Zaczynamy się niepokoić o sytuację, w której moglibyśmy żyć, więc **wracamy do tego, czym byliśmy przedtem lub pozostajemy tym, czym jesteśmy teraz**.

Istnieje jakieś „poczucie bezpieczeństwa” w tej nędznej sytuacji, jakkolwiek byłaby ona bolesna. Dlatego ludzie pozostają często w niezdrowych związkach lub środowiskach, **z lęku przed przyszłością i braku wiary** w to, że sobie poradzą w nowych warunkach. Stąd Frankl podpowiada, aby nie zwracać uwagi na to, co nas przerasta i powoduje lęk, ale zachęca do tego, aby odkrywać i **wybierać to, co nas przekracza i jest większe i ważniejsze od nas samych**, abyśmy mogli odnaleźć właśnie w tym cel, sens i poczucie bezpieczeństwa, które prowadzą do szczęścia. **Gdzie zatem jest zakotwiczona Twoja nadzieja?** Dopóki nie zmierzmy się z tym pytaniem, dopóty nie znajdziemy na nie odpowiedzi, a jedynie ona pozwala nam określić **punkt orientacyjny** na fali życiowych doświadczeń, zwłaszcza gdy obieramy **ster na „nowe wody”**.



Kwestie do przemyślenia (lub rozmowy z młodzieżą):

1. Jak wygląda Twoje najmiłsze wspomnienie?
2. Co sprawiło, że ono jest miłe?
3. Gdzie siebie widzisz w nim? Co robisz? Kto jest z Tobą?
4. Czego się nauczyłeś podczas tego zdarzenia?
5. Jak wyglądało Twoje trudne przeżycie?
6. Co sprawiło, że było ono trudne?
7. Gdy o nim myślisz, jak siebie widzisz w nim? Co robisz? Kto jest z Tobą?
8. Jak sobie z nim poradziłeś? Jakie umiejętności zostały przez Ciebie wykorzystane?
9. Czego nauczyłeś się podczas tego zdarzenia?
10. Za co możesz być sobie wdzięczny w obu tych przypadkach?
11. Za co możesz być wdzięczny losowi, Bogu/ otoczeniu/ bliskim w tych sytuacjach?
12. Co ważnego dla Twojego rozwoju wynika z tych sytuacji?
13. Jak brzmiałoby pozytywna nauka wpływająca z tych zdarzeń, którą mógłbyś przekazać innym?