

Alfried Längle, *Gdy rodzi się pytanie o sens.*
Praktyczne zastosowanie logoterapii, przeł. A. Grzegorzcyk,
A. Szymczak, Wydawnictwo Barbelo, Warszawa 2016, ss. 123

Alfried Längle jest austriackim psychoterapeutą i lekarzem, przedstawicielem nurtu analizy egzystencjalnej i logoterapii. W Polsce funkcjonuje Stowarzyszenie Psychoterapii Egzystencjalnej, które związane jest z Internationalen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse w Wiedniu¹. Kierownikiem zespołu, prowadzącym w Polsce Szkołę Psychoterapii w nurcie analizy egzystencjalnej i logoterapii, jest właśnie sam Längle². Austriacki psychoterapeuta kieruje GLE-International, które zajmuje się kształceniem przyszłych terapeutów i doradców.

Tytuł recenzowanej rozprawy w pierwszym momencie wzbudza dezaprobatę, ponieważ stwarza wrażenie, że książka prezentuje „spłyconą”, powierzchowną i iluzoryczną wykładnię analizy egzystencjalnej, logoterapii i psychologii egzystencjalnej. Jest to spowodowane formą tytułu, przypominającego „poradnikową” literaturę paranaukową.

W pierwszym rozdziale autor zastanawia się, w którym momencie człowiek traci poczucie wpływu na własne życie, a także czy utrata sensu życia ma

¹ Informacje szczegółowe na temat szkolenia i szkoły psychoterapii egzystencjalnej można znaleźć na stronie: <http://www.analiza-egzystencjalna.pl/>. Sporo informacji na temat analizy egzystencjalnej zawiera również strona anglojęzyczna: <http://www.existential-analysis.org/>. Strona rosyjskojęzyczna, na której znajdują się informacje dotyczące konferencji międzynarodowych z zakresu analizy egzystencjalnej i logoterapii: <http://www.viktor-franklcenter.ru/>.

² Alfred Längle posiada własną stronę internetową, na której zamieścił liczne publikacje i artykuły wyjaśniające istotę analizy egzystencjalnej, a także pomagające ustalić, czym charakteryzuje się to podejście psychoterapeutyczne: <http://www.laengle.info/>.

charakter przypadkowy. Viktor Emil Frankl zwracał już wcześniej uwagę na kryzys sensu, związany głównie z brakiem egzystencjalnego ukierunkowania na świat wartości i satysfakcjonujących interakcji. Längle wprowadza pojęcie *przeciążenia egzystencjalnego*, które rozumie jako zagrożenie dla indywidualnego człowieka i społeczeństwa³. Podaje dwa przykłady literackie, które ilustrują, na czym polegają negatywne konsekwencje ignorowania potrzeby „skonstruowania” własnego egzystencjalnego sensu. Iwan Iljicz, bohater *Śmierci Iwana Iljicza*, opowiadania Lwa Tołstoja, na próżno stara się odnaleźć w swym życiu sens, popadając równocześnie w marazm i zwątpienie. Jego postawa jest przykładem niezdolności poradzenia sobie ze świadomością śmierci. Z kolei postawa Lewina z *Anny Kareniny* została określona przez Länglego jako *utracony ideałizm*. Lewin tłumaczy pytania dotyczące sensu i wartości swej egzystencji. Popada w uzależnienie od pracy, której oddaje się bez reszty, a w czym znajduje namiastkę samorealizacji i spełnienia. Jego zachowanie nie ma jednak znamion zaangażowania, brak mu chęci wypełnienia celów ideą posłannictwa⁴. By człowiek mógł żyć w sposób sensowny i wartościowy, musi w jego życiu dojść do przełomu i zwrotu egzystencjalnego, którego skutkiem jest uświadomienie sobie własnych braków, i podjęcia wysiłku przeciwstawienia się bezsilności i stagnacji.

Alfried Längle podkreśla, że deficyt sensu bywa często rekompensowany przez zachowania cyniczne, cechujące „społeczeństwo ryzyka”. Współcześnie mamy mianowicie do czynienia z przesytem informacji i przyjemności, z „jarmarkiem doznań”, które blokują dostęp do autentycznych związków międzyludzkich. Autor rozprawy dostrzega też niebezpieczeństwo we współczesnych strukturach i konstruktach (jako przykład podaje metodę ustawień systemowych, gdzie rodzina tworzy pewien system, jej członkowie zaś pełnią określone funkcje). Autor monografii podkreśla, że jeśli określone działania w przestrzeni społecznej i prywatnej mają swoje kluczowe i jednoznaczne cele, to warto zwrócić uwagę także na znaczenie dokonywanych wyborów. Innymi słowy: człowiek powinien wskazać na sens dokonywanych czynności.

„Kiedy coś ma swój sens i cel, znaczy to, że jest zrównoważone pod względem «kierunku» uwzględniającego własną wartość człowieka (sens), a także pod względem «ustalonej, zdefiniowanej przez człowieka korzyści (cel)»”⁵.

³ A. Längle, *Gdy rodzi się pytanie o sens. Praktyczne zastosowanie logoterapii*, Warszawa 2016, s. 24.

⁴ Tamże, s. 28–31.

⁵ Tamże, s. 41.

Zdaniem Länglego bardzo ważne są jednostkowe egzystencjalne pytania o sens, ponieważ odnoszą się one jedynie do indywidualnej decyzji i odpowiedzialności za własne postępowanie. Z pytaniem egzystencjalnym wiąże się także zwrócenie uwagi, poprzez który ludzie mogą przezwyciężyć chłód emocjonalny i niemożność podjęcia działania. Postawa bierna (receptywno-odbiorcza) zostaje zastąpiona postawą aktywno-produktywną. Przyjmując tę postawę, sam jestem sprawcą własnych czynów⁶.

Längle wymienia cztery zasady spełnionej egzystencji. Pierwsza dotyczy poczucia bycia zgodnym z samym sobą oraz z otaczającą rzeczywistością. Druga jest powiązana z emocjonalnym stosunkiem do wykonywanych czynności. Trzecia zasada utożsamiana jest z posiadaniem określonego poczucia własnej wartości, gdyż człowiek pragnie czuć się ważny dla samego siebie, w komunikacji z samym sobą. Czwarta zasada łączy się z odczuwaniem sensu w przeżywanych chwilach i środowisku zewnętrznym.

Drugi rozdział publikacji (zatytułowany *Egzystencja – pytanie o własne bycie-w-świecie (Dasein)*) stanowi nawiązanie do filozofii Martina Heideggera. Längle podkreśla, że człowiek uobecnia się, gdy w odpowiedni sposób ustosunkowuje się do świata, gdy podejmuje się dialogu zarówno z nim, jak i z samym sobą. Egzystencja spełnia się, gdy zasady jej funkcjonowania są zgodne z „wewnętrznym przyzwoleniem”⁷. Należy odpowiedzieć na pytania, które opisują strukturę bycia w świecie: „Gdzie jestem? Jakie jest życie? Kim jestem? Po co jestem?”⁸. Odpowiedzi na te pytania wspierają uzupełnienie ludzkiej potrzeby sensu życia⁹. Przede wszystkim odpowiedzi na powyższe pytania mogą ukierunkować człowieka na działanie.

W polemice z poglądami Viktora Frankla Längle uważa – moim zdaniem niesłusznie – że dla autora *Nieuświadomionego Boga* podążanie za wartościami oraz sensem ma znamiona wykładni absolutystycznej, a same wartości mają swoje źródło w koegzystencji człowieka z Bogiem. W moim przekonaniu sens w rozumieniu Frankla możemy właśnie nazywać egzystencjalnym, bo człowiek kształtuje swoją wizję życia w zderzeniu z okolicznościami, które nie do końca tworzą jego rzeczywistość norm aksjologicznych, ale prawdopodobnie umacniają „kręgosłup moralny” i „szlifują” sumienie. Längle zaznacza:

⁶ Tamże, s. 44.

⁷ Tamże, s. 57.

⁸ Tamże, s. 58–62.

⁹ Tamże, s. 62.

„A zatem sens egzystencjalny należy rozumieć jako wstępną pracę nad poszerzaniem wartości życia, bez konieczności uwzględniania w tym rozumienia religijnego lub absolutnego”¹⁰.

Uważam, że Franklowska interpretacja sensu, pomimo jej ścisłego związku z religijnością i transcendencją, kładzie nacisk na indywidualną interpretację świata i sensu (bądź też bezsensu) w nim się znajdującego. Należy zdawać sobie sprawę, że pomimo istniejących w świecie wartości absolutnych, takich jak miłość, zaangażowanie, oddanie, zaufanie, to człowiek w samotności musi podejmować decyzje i ustosunkowywać się do wyborów egzystencjalnych, a przede wszystkim przyjąć zdecydowaną podmiotową postawę względem powyższych wartości.

Längle wyróżnia cztery podstawowe warunki spełnionej egzystencji. Pierwszy to *zgoda na świat (możność bycia w świecie)*¹¹. By spełnić ten warunek, człowiek powinien mieć oparcie, określoną przestrzeń, bezpieczeństwo. Następnym warunkiem jest *zgoda na życie (lubienie życia)*, dzięki czemu człowiek jest w stanie poznać bliskość, relacje potrzebne w pewnym czasie do rozwijania interakcji¹². Trzeci warunek to *zgoda na własną osobę (by móc być takim, jakim się jest)*. Zaistnieje on dzięki urzeczywistnieniu takich zasad, jak: szacunek, uznanie, akceptacja. Czwartym warunkiem jest *zgoda na przyszłość (czyli powinność działania)*. Istnieje możliwość transcendowania siebie, gdy występuje w człowieku chęć, wola, zdolność, a przede wszystkim wewnętrzne przyzwolenie na realizację powinności¹³. Jak stwierdza Längle: „Wyobraźmy sobie elipsę i jej dwa ogniska – osobę i świat. Egzystencja obraca się właśnie wokół nich. Sens egzystencji rodzi się wtedy, gdy osobie udaje się w pełni zaistnieć i być obecną w świecie”¹⁴. Według mnie najciekawszy jest ostatni rozdział rozprawy, zatytułowany *Sens a szczęście*. Längle analizuje i interpretuje tu pojęcie szczęścia egzystencjalnego. Szczęście powinno być odczuwane przez człowieka w sposób scentralizowany i holistyczny, człowiek może również zaufać wewnętrznej chęci istnienia w stanie równowagi. Szczęście związane jest z akceptacją tego, co nam się przydarza. Lubimy to, czym się zajmujemy, mamy prawo do wykonywania wszelkich czynności, które przybliżają nas do celu podjętych zamierzeń. Identyfikujemy się z własnymi działaniami, dzięki czemu nasza rzeczywistość nabiera spójności i ładu. Längle zwraca

¹⁰ Tamże, s. 80.

¹¹ Tamże, s. 85.

¹² Tamże, s. 87.

¹³ Tamże, s. 89–91.

¹⁴ Tamże, s. 101.

szczególną uwagę na współczesne formy poszukiwania szczęścia. Obecnie, podkreśla Längle, mamy do czynienia z nowym *b i e d e r m e i e r e m* (Längle nawiązuje do historycznego stylu w dziejach Europy), który oznacza życie pełne wygodnictwa, filisterstwa i przyjemności. Jest to świat, w którym dominuje strefa komfortu, a eliminuje się dążenie do wyższych celów i aspiracji¹⁵. Längle stwierdza, że poczucie szczęścia związane jest z umiejętnością interpretacji i odkrycia przeżycia wzbudzającego szczęście.

„Używamy pojęcia szczęścia w różnych kontekstach i stwierdzeniach idiomatycznych: mówimy na przykład o szczęśliwym rodzicielstwie, o byciu szczęśliwie zakochanym, o szczęśliwym małżeństwie czy też szczęśliwym zakończeniu problematycznej sytuacji. Ciągłe mylimy dwa aspekty. Wciąż miecza się stwierdzenie 'mieć szczęście' ze stwierdzeniem 'być szczęśliwym'”¹⁶.

Przedstawiciele klasycznej psychologii egzystencjalnej (Viktor Emil Frankl, Rollo May, Irvin Yalom, Kazimierz Popielski) stoją na stanowisku, że odczuwanie szczęścia nie jest sprzężone z materialistyczną (konsumpcjonistyczną) sferą życia. Przeżywanie stanów szczęścia wiąże się z zadowoleniem, realizowaniem skonkretyzowanych celów w imię sensu egzystencji. Autor recenzowanej publikacji uważa, że szczęście ma charakter egzystencjalny, a więc łączy się z przeżyciem spełnienia, które nie jest tożsame z doświadczaniem „rozkoszy ziemskich”. Bycie osobą szczęśliwą oznacza trwanie w konstruktywnym stanie emocjonalnym, dzięki któremu człowiek wybiera w codziennej „szamotaninie” wartościowe i korzystne treści, warunkujące zdrowy sposób funkcjonowania, bezpieczne bycie w świecie, harmonijne relacje interpersonalne. Innymi słowy, szczęście przeżywamy, gdy zdajemy sobie sprawę z tego, że pielęgnowane interakcje społeczne, spotkania z przyjaciółmi itp. zaowocują umocnieniem więzi¹⁷. Warto jednak pamiętać, konkluduje Längle, że wartościowe i sensowne życie zależy w dużym stopniu od naszej aktywności i wewnętrznej zgody na podejmowanie działań. Frankl wskazywał na przykład na zjawisko „odnoszenia się”¹⁸. Człowiek – pisał – zawsze odnosi się w określony sposób do zjawisk zachodzących w świecie społeczno-kulturowym. Trzeba podkreślić, że szczęście należy do pojęć dyskursywnych wytworzonych przez człowieka w świecie społecznym, ale ludzie nie chcą jedynie mglistego pojęcia szczęścia, pragną oni odczucia szczęścia,

¹⁵ Tamże, s. 108.

¹⁶ Tamże, s. 110.

¹⁷ Tamże, s. 113–116.

¹⁸ Tamże, s. 118.

w związku z czym Frankl podkreśla znaczenie postawy d e r e f l e k s y j n e j , gdy człowiek nie skupia się wyłącznie na konsekwencjach własnego postępowania, lecz głównie na cenionych wartościach i przeżywanym sensie. Sens egzystencjalny jest silnie połączony z odczuciem szczęścia, zapobiega powstawaniu nadmiernego stresu, deprecjonującego siłę woli i pragnienie skorygowania własnych działań.

Książka Alfreda Längle to zbiór analiz dotyczących psychologiczno-filozoficznego zagadnienia sensu życia. Warto jednak po nią sięgnąć także z powodów praktycznych, by dowiedzieć się, jakie poważne skutki może mieć dla człowieka życie pozbawione zakotwiczenia w sensie życia i poczuciu szczęśliwości. Längle nie daje współczesnemu człowiekowi ostatecznych reguł postępowania, zwraca jedynie uwagę na mechanizmy krępujące autodefiniowanie człowieka oraz proponuje drogowskazy, dzięki pomocy których człowiek mógłby zapragnąć odnaleźć własny sposób nie tyle na przetrwanie w ludzkiej rzeczywistości, ile raczej na podążanie w kierunku zindywidualizowanych pragnień.

Aleksandra Kondrat

Uniwersytet Mikołaja Kopernika, Toruń, Polska
e-mail: moskwa.ros@gmail.com