

Ogólne wprowadzenie do logoterapii i analizy egzystencjalnej

Godela von Kirchbach, maj 2002

STRESZCZENIE

Ten artykuł jest ogólnym wprowadzeniem do analizy egzystencjalnej i logoterapii, szkicuje źródła i początki logoterapii i analizy egzystencjalnej, jaką tworzył Wiktor Frankl w latach 30 XX wieku, oraz prezentuje jej historyczne i filozoficzne podstawy. Wyjaśniana jest koncepcja człowieka jako istoty trójwymiarowej, uwzględniając nacisk, jaki Frankl kładł na trzeci, duchowy wymiar człowieczeństwa, z którego wypływa poszukiwanie przez człowieka sensu.

W dalszej części artykuł opisuje rozwój tej koncepcji terapeutycznej, który dokonał się pod auspicjami Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse w Wiedniu. Rozwój ten dokonał się przede wszystkim za sprawą Alfrieda Längle, który szczegółowo zajął się czterema fundamentalnymi motywacjami jako antropologiczną bazą rozumienia zachowań i doświadczeń człowieka oraz narzędziem do rozumienia psychopatologii. Poszukiwanie sensu (znaczenia), na które tak duży nacisk kładł Frankl zawarte jest w czwartej motywacji. Alfried Längle wypracował także rozległy zestaw technik terapeutycznych, które mogą być stosowane zarówno dla konkretnych interwencji jak i w dłuższej pracy terapeutycznej.

Na koniec przedstawione są współczesne zastosowania Logoterapii i Analizy Egzystencjalnej, organizacje z nią związane oraz formy szkoleń.

WPROWADZENIE

Znaczenie terminów „logoterapia” i „analiza egzystencjalna” nie jest oczywiste. Logoterapia w znaczeniu nadanym przez jej twórcę, Wiktora Frankla, jest formą terapii, która, uznając istniejące sposoby prowadzenia psychoterapii, zмага się z poszukiwaniem znaczenia (Frankl, 1986). Analiza egzystencjalna była rozumiana jako analityczna procedura umożliwiająca pacjentowi odkrywanie konkretnych znaczeń jego osobowej egzystencji (Frankl, 1985). Nazwa „analiza egzystencjalna” słusznie przywołuje na myśl filozofię egzystencjalną: egzystencjalizm jest filozoficzną podstawą AE (Frankl, 1986). W swoich początkach, analiza egzystencjalna opierała się na myśleniu filozoficznym, a w mniejszym stopniu na praktyce lekarskiej czy psychologicznej. Było to coś odmiennego od istniejących form terapii i wywarło duży wpływ na jej późniejszy rozwój.

Dziś logoterapia definiowana jest jako element analizy egzystencjalnej, który zajmuje się analizą, profilaktyką i terapią problemów związanych z sensem, a w szczególności z poczuciem utraty sensu. Z punktu widzenia metodyki, logoterapia to sposób konsultowania lub leczenia zajmujący się sensem. Krótka definicja mówi: logoterapia jest wsparciem w poszukiwaniu znaczenia.

Pojęcie analizy egzystencjalnej bardzo rozwinęło się od czasów jej powstania i dzisiaj oznacza podejście psychoterapeutyczne, które zawiera w sobie zarówno teorię jak i jej

praktyczne zastosowania. Jej celem jest wsparcie osób ku życiu, wobec którego odczuwać będą wewnętrzną zgodę (Längle, 1993, 1995, 1999). W uproszczeniu analiza egzystencjalna może być opisana jako analiza warunków niezbędnych dla pełnej egzystencji, życia, w którym jednostka doświadcza spełnienia i sensu.

Analiza egzystencjalna może być też opisana jako zorientowane na osobę, fenomenologiczne podejście psychoterapeutyczne, której celem jest umożliwianie osobie doświadczania życia w sposób wolny, na duchowym i emocjonalnym poziomie, dochodzenia do zgodnych ze swoją osobą decyzji i odpowiedzialnego traktowania siebie i świata (Längle, 1993). To odpowiada naukom Frankla, który mówił, że ludzką egzystencję charakteryzuje wolność, możliwość podejmowania decyzji i odpowiedzialność. Co więcej, każdy z tych trzech kroków zawiera w sobie najważniejszy element analizy egzystencjalnej, czyli wewnętrzną zgodę człowieka.

Analiza egzystencjalna dzisiaj stosowana jest nie tylko w psychoterapii. Dzięki swojej teorii oraz stosowanej antropologii, AE jest stosowana także w edukacji, doradztwie duszpasterskim, profilaktyce i coachingu.

KRÓTKI OPIS ŹRÓDEŁ I TŁA HISTORYCZNEGO

Wiktor Frankl tworzył logoterapię i analizę egzystencjalną w latach 30 i 40 XX wieku, w odpowiedzi na to, czego, jego zdaniem, brakowało psychoanalizie i psychologii głębi. Chciał, żeby duchowy aspekt człowieczeństwa był również brany pod uwagę w teorii i praktyce psychoterapeutycznej. Frankl tym samym protestował przeciwko psychologizmowi i redukcjonizmowi (Frankl, 1967), które rozumiał jako przypisywanie wszelkich przyczyn zachowania człowieka czynnikom ydeterminowanym psychologicznie lub w jakiś inny sposób. Celem Frankla było wprowadzenie logoterapii do ówczesnej teorii i praktyki psychoterapeutycznej, a nie zaprzeczanie roli czynników psychodynamicznych w rozwoju i zachowaniu się człowieka. Chciał przezwyciężyć redukcjonowanie człowieczeństwa do popędów i kompleksów poprzez podkreślenie roli specyficznie ludzkich właściwości, takich jak zdolność do wolności, odpowiedzialności i poszukiwania znaczenia. Logoterapia miała dopełnić istniejące podejścia terapeutyczne poprzez włączenie duchowego wymiaru człowieczeństwa do procesu leczenia nie tylko pacjentów psychiatrycznych, ale wszystkich korzystających z usług służby zdrowia i osób cierpiących w ogóle (Frankl, 1986). Idąc dalej, Frankl wystąpił przeciwko temu, co nazywał patologizmem, który, jego zdaniem, redukuje absolutnie zdrowe zachowania człowieka, na przykład stawianie przez niego pytań o sens życia, do prostych prób uniknięcia zaburzeń i patologii. (Frankl, 1985).

Frankl widział siebie jako obrońcę duchowych aspektów człowieczeństwa, a poszukiwanie sensu było jego zdaniem najważniejszą, niepowtarzalną i podstawową motywacją w życiu człowieka. Kwestie motywacji, jakie kierują człowiekiem, rozważał to w kategoriach duchowych a nie tylko psychologicznych postrzegając koncepcje człowieka, jakie stworzyli Freud czy Adler, za płaskie. Do ich dwuwymiarowego spojrzenia na człowieczeństwo, zawierającego ciało i psychikę, chciał dodać trzeci wymiar, zawierający duchowe i noetyczne możliwości człowieka (Frankl, 1985).

Jest wysoce prawdopodobne, że to skupienie na poszukiwaniu sensu przynajmniej częściowo było konsekwencją sytuacji politycznej jego czasów. Pierwsza wojna światowa, klęska Niemiec i Austrii, upadek monarchii na rzecz republiki, Wielki kryzys podważyły przekonania i wiarę wielu osób. Cierpieli oni z powodu materialnych, ideowych i egzystencjalnych strat i musieli na nowo zdefiniować swoją tożsamość. W filozofii doprowadziło to do koncentracji na sensie i rozwoju filozofii egzystencjalnej.

Zdaniem Frankla, poza kwestią polityczną i ekonomiczną, u źródeł poczucia bezsensu mogła leżeć także darwinistyczna, naturalistyczna koncepcja człowieka, który postępuje według zasad utylitaryzmu. Te naturalistyczne idee wyrosły z szybkiego rozwoju techniki i postępującej industrializacji. W opozycji do tego Frankl widział człowieka przede wszystkim w kategoriach wolności, odpowiedzialności i duchowości (Frankl, 1985). W tej koncepcji to człowiek zawsze decyduje czym jest i czym będzie: zaczyna być tam, gdzie naturalizm widzi jego koniec. Jest to szczególnie widoczne w sytuacjach granicznych, kiedy zdolność człowieka do podejmowania decyzji ujawnia się w przeciwności do wszelkich deterministycznych tez. Frankl rozwinął tę koncepcję w latach 30 XX wieku, a jego doświadczenia i zachowanie się w niemieckich obozach koncentracyjnych lat 40 udowodniło jej prawdziwość. Udało mu się przetrwać obozy dzięki swojej silnej woli oraz kurczowemu trzymaniu się przy chęci ponownego spotkania z żoną. Opisał te doświadczenia w książce „Experiences in a Concentration Camp”, wydanej w Austrii w roku 1946 (Frankl, 1984) [W Polsce książka ukazała się w 1962 roku nakładem wydawnictwa PAX pod tytułem „Psycholog w obozie koncentracyjnym” – przyp. tłum].

FRANKLA KONCEPCJA CZŁOWIEKA

Jak wspomnieliśmy wyżej, Frankl w opisie człowieka dodał trzeci wymiar do dwóch używanych przez Freuda i Adlera. Jego zdaniem, trzema wymiarami ludzkiego życia są wymiary cielesny, psychiczny oraz umysłowy czy duchowy (Frankl 1958, str. 134. Patrz także przypis na stronie 65, gdzie Frankl komentuje nieadekwatność słów „umysłowy” jak i „duchowy” jako tłumaczeń niemieckiego słowa „geistig”, które odnosi się do tego trzeciego, wyraźnie ludzkiego wymiaru, jednak bez religijnych konotacji [niemieckie słowo „geistig” pochodzi od „geist”, co oznacza „duch”, a nie „dusza” – przyp tłum])

W pierwszym wymiarze najważniejsze dla człowieka jest funkcjonowanie jego ciała. Choroby, głód, pragnienie, doświadczenie zimna lub gorąca, deprivacja seksualna czy wszelkie niedostatki fizyczne nadwyrężają ludzkie życie i witalność oraz sprawiają, że wszystkie inne emocje czy problemy tracą na ważności i wartości.

Drugi wymiar, psychiczny, który we wcześniejszych koncepcjach zawierał wszystko to, co nie jest fizyczne, a więc także elementy metafizyczne. Frankl jednak ograniczył ten drugi wymiar do sił, które wyrażają się w popędach i emocjach. Siły te nie są przedmiotem wolnej woli: podlegają własnym zasadom. Wszelka samowiedza i wiedza o świecie pochodząca z psychicznego i duchowego wymiaru jest przez wymiar psychiczny oceniana pod kątem tego, jak ważne jest dla przetrwania. Proces psychodynamiczny przetwarza te informacje w formie afektów, nastrojów czy emocji i przez to ma funkcje ochronne dla egzystencji.

Frankl dodał trzeci wymiar, który początkowo nazwał „duchowym”, a później „noetycznym”. Greckie słowo „nous” oznacza „duch” lub „umysł” (Frankl, 1985). Dzisiaj wolimy mówić o nim jako o wymiarze „osobowym”. To ten wymiar jest zaangażowany w odpowiedź na pytanie czy coś jest prawdą czy fałszem, jest wartościowe czy bezwartościowe, wolne czy zniewolone, sprawiedliwe czy niesprawiedliwe, odpowiedzialne czy nieodpowiedzialne. W odpowiedź na te pytania zawiera się nasza wrażliwość i sumienie, w odpowiedziach na takie pytania ukazujemy siebie jako osoby, którymi jesteśmy. Ten wymiar dotyka najgłębszego rdzenia człowieka, jednostki. Ta „osoba w nas” jest tym, co czyni nas prawdziwie ludzkimi i odróżnia nas od zwierząt.

Trzy franklowskie wymiary nie są od siebie oddzielone, ale, ponieważ człowiek jest pewną całością, wchodzą ze sobą w interakcje. Niedobory w wymiarze egzystencjalnym, osobowym, mogą mieć efekty somatyczne, jak na przykład napięcie mięśni wynikające z dręczącego sumienia. Wymiary te mogą stać w pewnej opozycji, co nagli osobę do dokonania wyboru. Dlatego te same wydarzenia mogą być jednocześnie sprawiać przyjemność i być doświadczane jako złe lub niewłaściwe. Ale nawet jeśli te wymiary wpływają na siebie, ale nie zlewają się ze sobą. Wymiar fizyczny i psychiczny są ściśle związane; oba są zdeterminowane, to znaczy podlegają pewnym zasadom i niekiedy unikają świadomej kontroli. Dlatego są analizowane przy użyciu metod naukowych [metodologii nauk przyrodniczych – przyp. tłum.]. W analizie egzystencjalnej ich relacja jest opisywana jako paralelizm psychofizyczny. Na przykład lęk, pochodzący z wymiary psychicznego ma skutki w postaci symptomów somatycznych. I vice versa, kołatanie serca może spowodować lęk, jeśli odpowiednio nie poradzimy sobie z nim przy użyciu trzeciego, osobowego wymiaru.

O ile dwa pierwsze wymiary są do pewnego stopnia zdeterminowane, to trzeci, osobowy wymiar jest „z natury” wolny. Dlatego Frankl pisze o pewnym rozziewie, dystansie pomiędzy paralelizmem psychofizycznym a trzecim wymiarem człowieczeństwa. Zdaniem Frankla wymiar noetyczny rezonuje przez całość człowieka i człowiek staje się najbardziej sobą, kiedy trzy wymiary łączą się ze sobą. Jest życiowym zadaniem człowieka aby równoważyć i harmonizować swoje niejednolite aspiracje. W tym trudzie widział Frankl dominującą rolę trzeciego, osobowego wymiaru – ze względu na jego rolę w ustanawianiu relacji pomiędzy jednostką i światem zewnętrznym. Jednocześnie uważał, że współczesny człowiek boryka się z największymi deficytami właśnie na tym wymiarze, czego skutkiem jest poczucie bezsensu, dezorientacji czy braku spełnienia.

Charakterystyczną cechą analizy egzystencjalnej jest to, że bierze ona pod uwagę życie człowieka jako całość. Człowiek jest widziany jako silnie związany z wartościami, które wyznaje. Człowiek nie musi koniecznie doznawać spełnienia w życiu wtedy, kiedy jest w dobrym zdrowiu a jego popędy są zaspokojone. Za to kiedy osoba dąży do czegoś większego, odczuwa potrzebę przekraczania samego siebie i oddania się czemuś co jest poza nim samym; czy to będą inne osoby, czy jakieś wyznaczone przez siebie cele, ponieważ tylko w tym odnajduje swoje egzystencjalne spełnienie. Frankl powiedział „tym samym rozumieniem pierwotny, antropologiczny fakt, że bycie człowiekiem jest zawsze ukierunkowane i dążące ku czemuś lub komuś innemu niż jednostka: ku potrzebującemu spełnienia znaczeniu, ku

spotkaniu z inną osobą, ku służbie lub ku miłości do drugiej osoby. Tylko do tego stopnia osoba dokonuje transcendencji ludzkiego bytu, do którego jest człowiekiem i staje się prawdziwym sobą. To się dzieje nie przez dokonywanie samoaktualizacji, ale przez zapominanie o sobie i oddawanie się, wznoszenie się ponad siebie i skupienie na czymś poza sobą” (Frankl 1978)

Dlatego mówimy o motywacjach, których człowiek doświadcza potrzeb na poziomie fizycznym, dążeniu ku przyjemności na poziomie psychicznym oraz poszukiwaniu znaczenia i wartości na poziomie egzystencjalnym. To są dynamiki i siły które poruszają człowieka. Logoterapia pracuje na trzecim wymiarze, wspierając i pomagając w poszukiwaniu znaczenia. Dla współczesnej analizy egzystencjalnej zasadniczym kryterium spełnionej egzystencji jednostki i wstępnym warunkiem umożliwiającym poszukiwanie znaczenia jest umiejętność zaangażowania się w pełni w życie i oddania się czemuś poza nim samym. Ale analiza egzystencjalna skupia się także na emocjach i doświadczeniu fizycznym, bo przecież spełnienie egzystencji może być dokonane jedynie w sytuacji łączności i współdziałania wszystkich wymiarów człowieczeństwa. Patologia jest więc definiowana jako sytuacja, w której osoba czuje się zablokowana lub powstrzymana przed próbami życia takiego, jakie uznaje za właściwe (Längle 1992a).

Sam Frankl w przeważającej mierze używał dialogu sokratejskiego aby pomóc pacjentom odnaleźć znaczenie w sytuacji konfliktu lub cierpienia. (Frankl, 1985). Był on z pewnością nadzwyczaj utalentowany w tej mierze, gdyż ta technika jest trudna do nauczenia. We współczesnym rozwoju analiza egzystencjalna jest dalej rozwijana jako teoria i podejście psychoterapeutyczne.

WSPÓŁCZESNY ROZWÓJ ANALIZY EGZYSTENCJALNEJ

Od lat osiemdziesiątych XX wieku, Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE, Stowarzyszenie Logoterapii i Analizy egzystencjalnej) w Wiedniu, a w szczególności Alfred Längle próbowali konceptualizować i systematyzować franklowską ideę człowieka, tak, aby stała się solidną podstawą do pracy psychoterapeutycznej. Te nowe koncepcje człowieka i teorie analizy egzystencjalnej nazywamy „ogólną analizą egzystencjalną” (General Existential Analysis).

W 1986 roku Alfred Längle umieścił trójwymiarową koncepcję człowieka w perspektywie egzystencjalnej. W wyniku tego jeszcze większy nacisk położono na ludzką możliwość dokonywania wyborów i na poczucie powinności, jakie towarzyszy świadomości bycia człowiekiem. Wkład Längle sprowadza się do trzech wymiarów człowieczeństwa, ich relacji oraz różnic w ich funkcjonowaniu, ale także na napięciu, które może powstać jeśli będą one w konflikcie. W takich trudnych sytuacjach ludzka możliwość podejmowania decyzji wystawiona jest na próbę, a człowiek mierzy się z możliwością porażki i cierpienia. Pytania zawarte w konflikcie wewnętrznym tworzą pewną dynamikę, a być to odpowiadać na te pytania i znajdować odpowiednią równowagę na wszystkich trzech poziomach. Napięcia występują między:

- zdrowiem i chorobą na poziomie fizycznym
- przyjemnością i odrazą na poziomie psychologicznym
- spełnieniem i pustką, albo wiarą i rozpaczą na poziomie duchowym.

Ważnym czynnikiem dalszych rozważań o analizie egzystencjalnej było twierdzenie, że osobiste spełnienie i odnalezienie sensu są uzależnione od dodatkowych, egzystencjalnych warunków. Osobiste spełnienie może być uzyskane jedynie na podstawie pewnych trwałego, egzystencjalnego fundamentu. Dlatego Alfrid Längle, w latach 1982-1992 dopracował model opisujący cztery fundamentalne warunki których spełnienie jest potrzebne dla uzyskania satysfakcjonującej egzystencji (Längle, 1998, 1999). Ten model, w połączeniu z Franklowską trójwymiarową koncepcją człowieka, tworzą ogólną analizę egzystencjalną

Uwarunkowania spełnionej egzystencji są nazywane czterema fundamentalnymi motywacjami. Wszystkie cztery są powiązane z pytaniami egzystencjalnymi i umieszczone są na Franklowskim wymiarze noetycznym. Spośród tych czterech motywacji poszukiwanie znaczenia jest ulokowane w czwartej motywacji (zwanej egzystencjalną), ale bazuje na trzech podstawowych, poprzedzających, motywacjach egzystencjalnych. Zawierają one potrzebę dostatecznego wsparcia i opieki, poszukiwania wartości życia i uznania naszej indywidualności i autonomii. Te trzy kwestie, wraz z poszukiwaniem znaczenia tworzą cztery fundamentalne motywacje dla spełnionej egzystencji. Są to kamienie milowe ludzkiej egzystencji w jej pełnym znaczeniu i mogą być opisane w następujący sposób.

Prosty fakt istnienia w świecie stawia przed następującymi pytaniami:

1. Czy jednostka może zaakceptować swoje miejsce w świecie i warunki, przed którymi jest postawiona? Czy może doświadczyć bezpieczeństwa i wsparcia w tym świecie? Niezależnie od warunków w jakich jednostka żyje, staje ona przed wyborem akceptacji rzeczywistości, w której jest, jako takiej. Taka akceptacja prowadzi do podstawowego poczucia mocy (możności działania).
2. Czy jednostka lubi istnienie w bycie, czy odczuwa jakość swojego życia jako takiego? Takie poczucie wymaga bliskości z ludźmi, zwierzętami, przedmiotami i wymaga czasu na tworzenie relacji i uczestniczenie w nich. To wszystko może być przedmiotem doświadczenia, ale także wyboru. Potrzebny jest wybór, aby przeznaczyć czas na coś, co odczuwane jest jako cenne, aby stworzyć relację i dopuścić do bliskości. To prowadzi do poczucia lubienia, do zgody na życie.
3. Czy jednostka odczuwa swoje istnienie i swoje wewnętrzne przeżycia jako unikalne? Czy pozwala sobie na autentyczne bycie sobą? Taka zgoda na bycie sobą wynika z doświadczenia otrzymania uwagi, zgody na swoje jestestwo i bycia szanowanym. Ale jednostka musi doświadczać tego nie tylko ze strony innych, ale również sama siebie nim obdarzać. To prowadzi do poczucia własnej wartości, upoważnienia, zgody na bycie sobą, zgody na swoją osobę.
4. Czy jednostka odczuwa wezwanie ze strony świata jako coś, co wskazuje znaczenie jej życia? Człowiek dąży do transcendencji i chce, aby jego życie miało jakiś cel. Potrzebne jest

więc otwarcie i decyzja o aktywnym zaangażowaniu w poszukiwaniu takich wyzwań. To prowadzi do zgody na wyzwania i szanse, jakie spotykamy co z kolei daje poczucie sensu i egzystencjalnego znaczenia w życiu.

Pierwszy podstawowy warunek spełnionej egzystencji czy motywacja egzystencjalna dotyczy pytania o to, czy jednostka jest w stanie być. To wydaje się prostym pytaniem, jednak, przy głębszej analizie, wcale takie nie jest. To pytanie dotyczy środowiska, przestrzeni życia jednostki i warunków, w których żyje. W tym kontekście, akceptacja oznacza odczucie, że jednostka może przetrwać i oddychać w danych okolicznościach. To nie znaczy, że zgadza się na te warunki. Po prostu oznacza, że jest w stanie uznać te warunki jako element rzeczywistości, w której jest.

Zgoda formuje ontologiczną podstawę istnienia, jego egzystencjalną podstawę. Wsparcie w świecie jest pierwszym z wszelkich doświadczeń, jakich doznaje jednostka. Wszystko, co pobudza pewność i wspiera poczucie dostatecznego bezpieczeństwa pochodzi z tego poziomu. Staje się on egzystencjalną motywacją w momencie, kiedy człowiek chce być częścią świata, mieć w nim swoje miejsce i żyć.

Druga podstawowa motywacja dotyczy pytania czy doświadczamy życia jako dobrego i wartościowego. W końcu bycie tutaj wymaga życia jako osoba [wymaga, aby nasze życie nabierało ludzkiego kształtu – przyp. tłum], ze wszystkimi nastrojami i odczuciami, z ekstremalnymi doznaniem cierpienia i radości, oraz, w końcu, z naszą zależnością od relacji. Na tym etapie potrzebny jest wybór czy jednostka mówi „tak” czy „nie” swojemu życiu z jego ciepłem, cierpieniem i relacjami. Odpowiedź na ten wybór jest nazywany fundamentalną wartością.

Jednak odczuwać sympatię i ciepło w relacjach można tylko jeśli doznało się ich wcześniej w życiu. Doświadczamy wartości naszego życia kiedy jesteśmy w relacjach. Jeśli w życiu występuje niedostatek interakcji, nie doświadczamy podstawowej wartości życia i dążymy do ucieczki do wewnątrz i do cierpienia z powodu pustki i zimna niezamieszkałego życia.

Trzecia podstawowa motywacja dotyczy pytań czy jednostka może zgodzić się na to, jaka jest, czy może „podpisać się” pod swoją osobą i swoimi czynami, czy jest ona szczerze sobą. Te pytania dotyczą wewnętrznego świata jednostki, jej tożsamości. Każdy poszukuje uznania swojego sposobu doświadczania, myślenia, czucia i działania, tak, jak poszukujemy szacunku wobec swojej godności. Potrzebujemy uznania tego, jak, jako jednostki, żyjemy i kolektywna ochrona gatunku do tego nie wystarcza. Chcemy być sobą i doceniać siebie za to, jacy jesteśmy. Świadomość jednostki odgrywa tu ważną rolę, ponieważ szacunek do samego siebie zależy od umiejętności wsparcia swojej tożsamości, tego, co się robi i tego, czym się staje. W takim wypadku jednostka odczuwa swoją wartość.

Czwarta podstawowa motywacja różni się od wcześniejszych, ponieważ dotyczy pytań o przyszłość, a waga tych pytań ujawnia się w poczuciu własnej śmiertelności. Kiedy nasze życie dobiegnie końca, jakiemu celowi będzie służyło? Ta podstawowa motywacja dotyczy czegoś, co wciąż tkwi w przyszłości i czeka na dokonanie. Dlatego pytanie o wartość jest zawsze otwarte i odpowiedzi na nie nie zawsze mogą być w pełni uświadomione. Jednak to,

do czego dąży człowiek to życie w sposób znaczący, aktywne, zaangażowanie, poświęcone ludziom, celom i wartościom. W pewnym sensie jest to pełna motywacja, i w niej jednostka doświadcza spełnienia. To jest obszar pracy logoterapii.

Podstawowe motywacje egzystencjalne dają dobre teoretyczne oparcie dla wyjaśniania zaburzeń psychicznych. Na pierwszym poziomie, gdzie potrzebne jest poczucie opieki i wsparcia odnajdujemy zaburzenia lękowe, fobie, obsesje i kompulsje. Wszystkie te zaburzenia, rozważane na tym poziomie, są wynikiem deficytów. Na drugim poziomie, brak wewnętrznej zgody na życie i jego wartości wiąże się z depresją i formami samopoświęcenia dla bycia kochanym. Na trzecim poziomie, zaburzenia psychiczne mogą wynikać z braku poczucia wewnętrznej autentyczności i indywidualności. Zaburzenia konwersyjne, osobowość narcystyczna czy zaburzenia borderline mogą być skutkiem takich deficytów. W końcu na czwartym poziomie, który dotyczy warunków dla spełniania egzystencji, szeroko pojęte uzależnienia będą skutkiem życia, które nie jest przepełnione znaczeniem.

Podstawowe motywacje nie są przedstawione w kolejności losowej, wprost przeciwnie: jedna zależy od drugiej. Przykładowo obecność trzeciej motywacji wymaga wypełnienia drugiej. Jeśli czyjeś życie jest, na przykład, wypełnione lękiem, osoba może nie mieć siły lub możliwości aby faktycznie doświadczać wartości swojej osoby albo tworzyć relacje z innymi. Osoba może, oczywiście, również (nad)używać relacji aby kompensować swój strach. Z drugiej strony, osoba może być wolna od lęku, ale nie odpowiada na wartości i może cierpieć z powodu braku relacji i z powodu depresji. To jest przypadek, kiedy osoba nie będzie w stanie doświadczać swojej wartości, czyli wartości swojego życia, ponieważ ten proces pojawia się w spotkaniu i dialogu. Jednostka może konsekwentnie cierpieć z powodu poczucia niedostatecznej wartości i braku znaczenia. Co więcej, jednostka może doświadczać swojego życia jako wypełnionego znaczeniem jeśli doświadcza siebie jako osoby autentycznej. W tej części motywacji egzystencjalnych, pierwsza i druga podstawowa motywacja umożliwiają przetrwanie w sensie egzystencjalnym i społecznym, zaś trzecia i czwarta prowadzą do autentycznej i spełnionej egzystencji.

Jak widać, motywacje egzystencjalne dają teoretyczną podstawę, na której można rozumieć i wyjaśniać trudności psychologiczne. Jednocześnie ułatwiają zrozumienie problemu psychicznego w kategoriach fenomenologicznych. Innymi słowy: zaburzenia na polu motywacji egzystencjalnych mogą skutkować zaburzeniami psychicznymi. Prezentowany model może służyć diagnozie, ale także projektowaniu interwencji terapeutycznych, ponieważ umożliwia wyjaśnienie symptomów, zrozumienie cierpienia pacjenta i pojęcie jego deficytów. Dlatego ta koncepcja okazała się nadzwyczaj pomocnym narzędziem w praktyce terapeutycznej.

FENOMENOLOGIA

Te teoretyczne ramy nie wykluczają zastosowania fenomenologii, która pełni ważną rolę w praktyce współczesnej analizy egzystencjalnej. Podejście fenomenologiczne zakłada ujęcie fenomenów takimi, jakimi są – bez użycia teorii lub wcześniejszego rozumienia problemu. W praktyce psychoterapeutycznej przejawia się to jako otwarte, nienasycone uprzedzeniami

podejście ze strony terapeuty, starającego się zrozumieć pacjenta takim, jakim on sam siebie rozumie. Słowa pacjenta powinny być rozumiane przez terapeutę z punktu widzenia pacjenta. To wymaga od terapeuty odejścia od jego własnych osądów, odnoszących się do „obiektywnej rzeczywistości”. Zamiast tego w relacji terapeutycznej tworzona jest fenomenologiczna rzeczywistość, w skład której wchodzi subiektywne rzeczywistości pacjenta i terapeuty, które stanowią podstawę dla potencjalnej rzeczywistości, jaką mogą wspólnie utworzyć. W takim spotkaniu pacjent otrzymuje wiele psychologicznej przestrzeni na swoją historię, zaś terapeuta dokonuje najlepszych wysiłków aby swoją kliniczną i ogólną wiedzę ująć w nawias. Oczywiście terapeuta w późniejszym czasie pokazuje swoją teoretyczną wiedzę i doświadczenie.

OSOBOWA ANALIZA EGZYSTENCJALNA (Personal Existential Analysis)

Ostatnie postępy Analizy Egzystencjalnej nie ograniczają się do antropologii Frankla, ale obejmują także sam proces psychoterapii. Z tego miejsca poszukiwanie znaczenia nie jest już rdzeniem, ale rezultatem procesu psychoterapeutycznego. Alfred Langle rozwijał to zagadnienie pomiędzy 1988 i 1990 rokiem i nazwał to Osobową Analizą Egzystencjalną (Personal Existential Analysis, PEA. Por. Langle, 1995, 2000). Ustanawia to znaczący zwrot ku podkreśleniu osobowego elementu terapii, ponieważ metoda ta stanowi wskazówkę jak budować autonomiczną, autentyczną, satysfakcjonującą emocjonalnie i odpowiedzialną egzystencję. PEA stawia subiektywne doświadczenie i emocje jednostki w centrum procesu terapeutycznego. To subiektywne doświadczenie i towarzyszące mu emocje badane są w relacji do konkretnych wydarzeń, aby stworzyć opinię o nich i ustanowić przyszły sposób działania. Znaczenie, we frankowskim sensie tego słowa jest tutaj widziane jako rezultat tego procesu. Rzadko poszukiwanie znaczenia jest użyte bezpośrednio jako narzędzie terapeutyczne.

PEA opiera się na koncepcie osoby, który zakłada, że człowiek urzeczywistnia swoją egzystencję w dialogu ze światem. To zawiera trzy ważne kroki, które wiążą się z trzema podstawowymi umiejętnościami, niezbędnymi w osobowym spotkaniu. Tymi umiejętnościami są otwartość, selektywność i interakcja, i sprawiają one, że osoba jest dostępna dla siebie samej i dla świata. Te trzy umiejętności w sytuacji dialogu występują jednocześnie.

PEA składa się z czterech faz. Pierwsza faza (PEA 0) składa się z opisu faktów. To sprawia, że pacjent nawiązuje kontakt z problemem. Ze strony terapeuty wymagana jest postawa poznawcza. Druga faza (PEA 1) zawiera analizę fenomenologiczną, która skupia się na składniku emocjonalnym i przesłaniu tych faktów. To wymaga empatii ze strony terapeuty. Trzecia faza (PEA 2) prowadzi do procesu autentycznej rekonstrukcji, co oznacza, że nowopowstała impresja jest integrowana do istniejącej ramy systemu wartości pacjenta. Wymaga to wewnętrznej zgody pacjenta na tą część siebie a także konfrontującej i nastawionej na spotkanie postawy ze strony terapeuty. Czwarty i ostatni krok (PEA 3) składa się na samoaktualizację pacjenta, to jest znalezienie właściwego wyrazu dla jego decyzji.

W tej fazie terapeuta musi jednocześnie chronić i dodawać pacjentowi odwagi. (Langle 1995b)

APLIKACJA I PSYCHOTERAPEUTYCZNY ZASIĘG LOGOTERAPII I ANALIZY EGZYSTENCJALNEJ

Koncepcja czterech podstawowych motywacji umożliwia projektowanie interwencji terapeutycznych, które zorientowane są na doświadczenie i zachowanie pacjenta, a nie historię jego życia. Jest to ważne, ponieważ umożliwia terapeutcie planowanie oddziaływań na bazie osobistego sposobu przeżywania doświadczeń przez pacjenta. Analiza egzystencjalna traktuje fiksacje poszczególnych typów postawy egzystencjalnej czy fiksacje zachowań jako zaburzenia, ponieważ utrudniają one interakcję ze światem oraz samym sobą: utrudniają wewnętrzny i zewnętrzny dialog. Odnosząc to do czterech motywacji możemy mówić o zaburzeniu, jeśli wewnętrzne zahamowania czy blokady utrudniają możliwość postrzegania rzeczywistości (1 PM), kontakt z emocjami (2 PM), podejmowanie decyzji (3 PM) czy kierowanie swoim życiem (4 PM).

Analiza egzystencjalna może być więc stosowana zarówno w oddziaływaniach prewencyjnych jak i terapeutycznych, nawet jeśli trudność nie osiąga poziomu patologii. Znajduje zastosowanie w leczeniu wszelkich rodzajów zaburzeń psychicznych, seksualnych, problemów rodzinnych, uzależnień, zaburzeń osobowości czy psychoz. Osiąga dobre rezultaty również w coachingu.

Analiza egzystencjalna jest przede wszystkim stworzona dla leczenia wszelkich zaburzeń psychicznych i psychosomatycznych. Jej efektywność i skuteczność w leczeniu szerokiego spektrum trudności została udowodniona przed specjalną komisją austriackiego Ministerstwa Zdrowia, które uznało Analizę egzystencjalną jako podejście terapeutyczne w 1993 roku.

Prawdopodobnie najczęściej Analiza egzystencjalna stosowana jest w terapii krótkoterminowej, trwającej do 30 godzin. Dzieje się tak ze względu na rezerwę pacjentów wobec terapii długoterminowej, spadek motywacji po ustąpieniu objawów oraz z przyczyn finansowych. Celem krótkoterminowych interwencji jest precyzyjne ujęcie przez pacjenta jego problemu, poprawa rozumienia swojej osoby, zmiana perspektywy, rozumienia zaburzeń oraz wypracowanie nowych postaw i strategii działania. Dzieje się to na bazie nacechowanej empatią i zaufaniem relacji pomiędzy terapeutą i klientem. Poza doradztwem stosowane są różne specyficzne techniki.

Osobowa analiza egzystencjalna, jako głębsza forma psychoterapii zajmuje 50 godzin lub więcej, a w przypadku poważnych zaburzeń osobowości nawet kilka lat. Celem takiej rozszerzonej psychoterapii jest przebudowa podstawowych egzystencjalnych postaw i przyjmowanych pozycji poprzez systematyczne leczenie powtórzeń biograficznych traum, identyfikowanie oraz korekcję nieadekwatnych lub błędnych decyzji, i pracę nad wewnętrznymi konfliktami i brakiem psychicznej dojrzałości.

Logoterapia skupia się na leczeniu kryzysów egzystencjalnych, które pojawiają się najczęściej po doświadczeniu straty spowodowanej chorobą lub śmiercią. Ponieważ logoterapia

najczęściej przybiera formę doradztwa, zazwyczaj zamyka się w 10 godzinach. Polega ona przede wszystkim na psychoedukacji, którą klient może zastosować w swoim życiu.

FORMY ORGANIZACYJNE

Współczesne formy Analizy egzystencjalnej i Logoterapii rozwijane są od czasu ustanowienia Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE) w Wiedniu, w 1982 roku. Wtedy również powstało czasopismo „Existenzanalyse”. W ostatnich latach powstały narodowe stowarzyszenia, w Szwajcarii w 1997 roku, w Niemczech w 2001 i w innych krajach. International Society for Logotherapy and Existential Analysis jest międzynarodowym ciałem skupiającym stowarzyszenia narodowe na całym świecie (ISEAP, www.existenzanalyse.org).

Stowarzyszenia w poszczególnych krajach oferują kursy szkoleniowe dla terapeutów i doradców. Każde szkolenie rozpoczyna się dwuletnim kursem dotyczącym Analizy egzystencjalnej, który poprzedza półroczne dla doradców i dwuletnie dla terapeutów szkolenie kliniczne. Obie fazy szkolenia kończą się pisemnym egzaminem. Po tym terapeuci i doradcy kontynuują praktykę pod superwizją i składają końcową pracę badawczą. W trakcie szkolenia kandydaci odbywają własną terapię, zarówno indywidualną jak i grupową, aby rozbudować rozumienie swojej osoby i móc bardziej niezależnie pracować z pacjentami.

KONKLUZJE

Na zakończenie wymienimy kilka punktów, które opisują najważniejsze zagadnienia Analizy egzystencjalnej i Logoterapii.

- Znaczenie egzystencji człowieka w dużym stopniu zależy od niego samego. Składa się z egzystencjalnego znaczenia, które pozostaje nieuchwytnie (i subiektywne), i może być wyrażane w konkretnych sytuacjach. Analiza egzystencjalna wspomaga ten proces.
- Ludzka egzystencja jest wypełniona możliwościami i potencjalnymi znaczeniami. To konstytuuje ontologiczne znaczenie, które leży poza domeną psychologii i psychoterapii ale należy do domeny filozofii i religii.
- Ludzkie życie zawsze było zawieszane w przestrzeni pomiędzy egzystencją jako otwartą potencjalnością z jednej i moralnymi zobowiązaniami, jakie obecne są w człowieku z drugiej strony. Ludzkie wybory muszą godzić oba te czynniki. Życie nigdy nie jest spełnione, ale zawsze pokazuje możliwości, które czekają na zrealizowanie.
- W każdej sytuacji, niezależnie od tego, czy wydaje się ona banalna czy trudna, zawiera się możliwość lub zadanie, które czekają na zrealizowanie.

BIBLIOGRAFIA:

- Frankl V. (1979) *The Unheard Cry for Meaning*. New York: Simon&Schuster
- Frankl V. (1984) *The Search for Meaning. An Introduction to Logotherapy*. New York: Simon&Schuster
- Frankl V. (1985) *Psychotherapy and Existentialism. Selected Papers on Logotherapy*. Washington : First Washington Square Press mass market printing,
- Frankl V. (1986) *The Doctor and the Soul. From Psychotherapy to Logotherapy*. Revised and expanded edition. New York: Second Vintage Books Edition
- Längle A. (1986). *The three anthropological dimension in their existential understanding. Materiały szkoleniowe GLE*.
- Längle A. (1992a) *Der Krankheitsbegriff in Existenzanalyse und Logotherapie*. W: A. Pritz, H. Petzold (red.) *Der Krankheitsbegriff in der modernen Psychotherapie*. Paderborn: Junfermann-Verlag, 355-370
- Längle A. (1992b) *Was bewegt den Menschen? Die existentielle Motivation der Person*. Vortrag bei Jahrestagung der GLE in Zug/Schweiz. *Existenzanalyse 16*, 3.
- Längle A. (1993) „Theoretische Grundannahmen von Existenzanalyse und Logotherapie“. In: Längle A., Görtz A. (1993) *Ansuchen um Anerkennung der Existenzanalyse als fachspezifische Richtung der Psychotherapie beim österreichischen Bundesministerium für Gesundheit, (nieopublikowany maszynopis)*
- Längle A. (1995a) *Logotherapie und Existenzanalyse - eine Standortbestimmung. Existenzanalyse 12*, 1, str. 5-15
- Längle A. (1995b) *Personal Existential Analysis*. W: *Psychotherapy East and West. Integration of Psychotherapies*. Korean Academy of Psychotherapists, Seoul 1995, str. 348-364
- Längle A. (1998) *Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse. Existenzanalyse 1*, 16-27
- Längle A. (1999a) *Existenzanalyse – Die Zustimmung zum Leben finden. Fundamenta Psychiatrica 12*, 139-146
- Längle A. (1999b) *Was bewegt den Menschen? Die existentielle Motivation der Person. Existenzanalyse 3*, str. 18-29
- Längle A. (2000) *Praxis der Personalen Existenzanalyse*. Wien: Facultas

Thumaczył Andrzej Wichrowski