

**ROMAN SOLECKI
MONIKA RUSIN**

**współpraca
SŁAWOMIR RUSIN**

TERAPIA SENSEM

**Znajdź odpowiedzi
na najważniejsze pytania**

DLA WSZYSTKICH,
KTÓRZY POSZUKUJĄ
UTRACONEGO SENSU ŻYCIA

SPIIS TREŚCI

WSTĘP	7
CZĘŚĆ PIERWSZA: KIM JESTEM?	13
CZĘŚĆ DRUGA: SKĄD JESTEM?	57
CZĘŚĆ TRZECIA: DOKĄD ZMIERZAM?	89
CZĘŚĆ CZWARTA: PO CO ŻYJĘ?	
JAKI JEST CEL I SENS MOJEGO ŻYCIA?	131
NA KONIEC: ĆWICZENIA	159
PODZIĘKOWANIA	173

WSTĘP

Pomoc psychologiczna staje się obecnie bardziej popularna, ale też bardziej potrzebna. Do specjalistów zgłaszają się coraz młodszy pacjenci, a psychoterapia i psychiatria dzieci i młodzieży to dynamicznie rozwijające się specjalizacje. Niestety terapeutów ciągle brakuje, a coraz więcej osób uświadamia sobie, że powinny poszukać profesjonalnego wsparcia w związku z kryzysami, z którymi nie potrafią sobie poradzić i które je przerastają.

Raporty badawcze ostatniej dekady jasno wskazują, że wzrasta liczba osób chorujących na depresję, uzależniających się, zwłaszcza behawioralnie, oraz podejmujących zachowania autoagresywne i suicydalne. Coraz większa liczba osób korzysta z farmakoterapii, a uczniowie szkół podstawowych kojarzą wizytę u psychiatry czy terapeuty ze sposobem na „szczęśliwe życie”. Wynika to z tego, że żyjemy w coraz mniej stabilnym postpandemicznym świecie, przejętym wojną na Ukrainie i na Bliskim Wschodzie, zagrożonym światowym konfliktem

TERAPIA SENSEM

zbrojnym, w świecie, w którym przyszłość staje się coraz mniej pewna, a teraźniejszość coraz mniej bezpieczna.

Upadek wielkich narracji opisujących ludzkie relacje i życie, czyli religii, tradycji i kultury, prowadzi do szerokiego pluralizmu, relatywizmu wartości i prawdy, subiektywistycznej koncepcji rzeczywistości oraz chaosu, który sprawia, że coraz trudniej odnaleźć swoje miejsce w świecie, a logika i sens stają się towarem deficytowym. Ultraszybki rozwój technologii cyfrowych, sztucznej inteligencji i mediów społecznościowych nie współgra z coraz mniejszą dojrzałością emocjonalną, zaburzeniami zdrowia psychicznego, izolacją społeczną, wzrastającą liczbą rozwodów i rozbitych rodzin oraz postępującym wypaleniem zawodowym – również wśród pracujących w zawodach pomocowych.

Gdzie poszukiwać sposobów na przezwycięzenie kryzysu egzystencjalnego współczesnego człowieka, który ma za co żyć, ale nie wie, po co żyje?

Profesor Viktor E. Frankl, twórca trzeciego wiedeńskiego nurtu psychoterapii, czyli logoterapii, skoncentrowanej na pomaganiu pacjentowi w odkrywaniu sensu życia, znalazł rozwiązanie. Frustracja egzystencjalna pojedynczego człowieka, jak również pustka i próżnia egzystencjalna dotycząca całych społeczeństw, są wynikiem błędu antropologicznego i redukcjonizmu, który „odcinając nas” od wymiaru duchowego, sprowadził życie człowieka do pętli psychosomatycznej. Ciało, emocje, seksualność, popędy i samorealizacja, noszące często znamiona narcyzmu, stają się w niej głównym wyznacznikiem

WSTĘP

zdrowia psychicznego i dobrostanu, a duchowość zostaje uznana za mechanizm obronny albo efekt działania neurobiologicznych procesów mózgu.

Mamy ciało, mamy psychikę, ale jesteśmy wymiarem duchowym – to jedno z podstawowych założeń logoterapii. Co więcej, moja przeszłość, porażki, uwarunkowania, rodzi-
na, zranienia, traumy, dzieciństwo, niezrealizowane plany czy błędne decyzje nie determinują mojego życia, nie są wyrokiem skazującym na beznadziejną przyszłość. Nawet w bezsensownych okolicznościach mogę przyjąć sensowną postawę – jak mówił profesor Frankl: „Często ruiny odsłaniają nam widok nieba”.

Każdy z nas pragnie przede wszystkim sensownego życia – takiego, którego efektem jest życie szczęśliwe. Wola sensu (Frankl) jest o wiele silniejsza niż wola przyjemności (Freud) czy wola mocy (Adler). I w każdej chwili naszego życia mamy możliwość dokonania wyboru: wybiorę drogę rozpacz czy drogę nadziei i tryumfu ludzkiej woli i ludzkiego ducha, nawet w obliczu bezsensownego cierpienia?

Przygoda przemiany własnego życia, zrobienia pierwszego kroku ku wolności i odkryciu swojego osobistego sensu życia właśnie się rozpoczyna. Postawimy na tej drodze trudne, fundamentalne pytania, których często sobie w życiu nie zadajemy albo których się lękamy: Kim jestem? Skąd jestem? Dokąd zmierzam? Po co żyję? Jaki jest sens mojego życia?

Nie poprzestaniemy jednak na pytaniach – one mają tylko pobudzać do refleksji. Będziemy poszukiwać na nie odpowiedzi,

TERAPIA SENSEM

bo na tym właśnie polega terapia sensem i z sensem. Opisując różne życiowe historie i przypadki, szukając zrozumienia naszej egzystencji, a także odwołując się do świata wartości i Nadsensu, chcę pokazać, że człowiek to coś więcej niż diagnoza czy objaw. Jesteśmy zdolni do autotranscendencji i możemy przekraczać samych siebie, bo istnieje coś więcej niż my sami – istnieje misja, do której wypełnienia zaprasza nas świat.

Czy jesteś zatem gotów wyruszyć na wędrówkę w głąb siebie w poszukiwaniu sensu?

Pamiętaj, twoja bezsilność nigdy nie czyni cię bezradnym. Sensu nie trzeba sztucznie wymyślać. On zawsze jest i czeka na odkrycie – w każdych okolicznościach twojego życia.

dr Roman Solecki

pedagog, profilaktyk, mediator, psychoterapeuta uzależnień, logoterapeuta, pracownik Kliniki Psychiatrii Dorosłych, Dzieci i Młodzieży Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie, nauczyciel akademicki, dyrektor Krakowskiego Instytutu Logoterapii

CZĘŚĆ PIERWSZA

KIM JESTEM?

ŻADEN CZŁOWIEK I ŻADEN LUDZKI LOS NIE MOŻE BYĆ
PORÓWNYWANY Z INNYM CZŁOWIEKIEM I INNYM LOSEM.
KAŻDA SYTUACJA JEST NIEPOWTARZALNA I KAŻDA
WYMAGA INNYCH REAKCJI.

VIKTOR E. FRANKL

Monika Rusin i Sławomir Rusin: Czy zdarza się, że ktoś przychodzi do ciebie i mówi: „Straciłem sens życia”?

Roman Solecki: Tak, zdarzają się tacy pacjenci, ostatnio nawet bardzo często. Przychodzą i mówią wprost: „Proszę Pana, nie widzę sensu w moim życiu. Czuję pustkę”. Pustka staje się dominującym odczuciem. Nie cieszy to, co cieszyło wcześniej – pasje, zainteresowania. Czterdziestoparoletni pacjent, który ma szczęśliwą rodzinę i dobrze zarabia, mówi nagle: „Tak naprawdę nie mam odpowiedzi na pytanie, po co to wszystko...”.

Czasami więc rzeczywiście pacjenci diagnozują frustrację egzystencjalną wprost. Najczęściej nazywają ją właśnie pustką albo brakiem sensu życia. Ale zdarza się też, że przychodzą z innymi problemami. Opowiadają o trudnych relacjach, o chaosie w emocjach. Mówią też o tym, że cierpi ich ciało. Różnego rodzaju bóle odczuwane w ciele, zwłaszcza bez wyraźnej przyczyny, na przykład bez wcześniejszego urazu, mogą być wynikiem somatyzacji. Stany zapalne mięśni i stawów, schorzenia skóry, choroby tarczycy czy problemy żołądkowe mogą się brać z obciążenia psychicznego i ciągłego napięcia emocjonalnego.

TERAPIA SENSEM

Przychodzi do ciebie pacjent czterdziestokilkuletni i skarży się, że zgubił sens życia. To może być okres w życiu zwany popularnie kryzysem wieku średniego. W jakich jeszcze innych momentach życia pytanie o jego sens jest szczególnie silne? Myślę, że wtedy, gdy następuje jakiś przełom albo gdy dokonujemy życiowego bilansu. Na przykład w okresie dorastania, gdy trzeba się oddzielić od rodziców, uniezależnić od relacji, które były stałe i bezpieczne. Punktem odniesienia staje się grupa rówieśnicza. Młody człowiek musi sam podejmować decyzje i brać za nie odpowiedzialność. To z pewnością czas zadawania pytań o to, co dalej, i o to, co ma wartość i sens.

Coraz więcej pacjentów nastoletnich zgłasza brak poczucia sensu. Mówią o braku nadziei, braku celu w życiu. Stawiają pytania, ale nie wiedzą, gdzie szukać na nie odpowiedzi. Gdy zapytałem kiedyś czternastoletnią pacjentkę, uzależnioną od narkotyków i po próbach samobójczych, o to, jakie ma marzenia, odpowiedziała: „Naćpać się i choćby nawet w rowie zakończyć życie”. To przerażające, że u nastoletniej osoby, na pytanie o marzenia, pojawia się taka odpowiedź. Trudno nie zadać sobie pytania, co takiego się dzieje, że w jej głowie pojawia się tak makabryczna wizja.

Co się za tym kryje? Chęć ucieczki od bólu, cierpienia? Czy coś innego?

W logoterapii przyjmujemy, że ból może być fizyczny, psychiczny, ale może być też egzystencjalny, na przykład związany z kruchością naszego istnienia, z poczuciem rozpacz,

KIM JESTEM?

beznadziejności. I myślę, że ona doświadczała bólu we wszystkich tych trzech wymiarach. Nie było przy niej osoby, z którą byłaby emocjonalnie blisko, narkotyki stały się więc sposobem regulowania emocji, nastroju, sposobem na doświadczenie ulgi. Trudna relacja z rodzicami nie pomogła jej w znalezieniu odpowiedzi na pytania: „Po co ja jestem? Jaki sens ma moje życie?”.

Ona nie miała gdzie zadać tego pytania i nie miała gdzie znaleźć odpowiedzi. Dlatego mogła powiedzieć coś takiego. Czuła się bezradna. Ciężar rzeczywistości był dla niej nie do udźwignięcia.

A inne momenty w życiu, kiedy zadajemy pytania o sens?

Wspomniany kryzys wieku średniego, ale też często na przykład przejście na emeryturę. Wielu pacjentów zgłasza się wtedy na terapię. Zdarza się, że cierpią na depresję czy nawet miewają myśli samobójcze. Dokonując bilansu swojego życia, zaczynają doświadczać jakiejś pustki. Do głosu dochodzą emocje, które przez lata były tłumione, ukrywane.

Czy logoterapia jest dla każdego i na wszystko? Ważny jest w niej aspekt duchowy, a czasem problemy są właśnie związane ze sferą duchową, na przykład nerwice.

Frankl mówił o tym, że można redukować człowieka nie tylko do ciała czy psychiki, ale też do duchowości. Sam chciał patrzeć na pacjenta jednocześnie w trzech wymiarach, jako na kogoś, kto ma ciało, psychikę i duchowość. Uważał,

TERAPIA SENSEM

że poprzestawanie na dwóch wymiarach – na ciele i psychice – może sprawić, że umknie nam coś ważnego. Czasami mu zarzucano, że to jest filozofia, nie psychoterapia. Bronił się, mówiąc, że tak naprawdę to sami pacjenci wnoszą na terapię filozoficzne pytania, element duchowy. Jeśli chcę być rzetelnym terapeutą, powinienem zająć się tym, co jest ważne dla pacjenta.

Odpowiedź na to pytanie jest więc następująca: logoterapia jest dla każdego. Być może jest kojarzona z religijnością, ale to dlatego, że nam się czasami religijność z duchowością myli, uznajemy je za synonimy. A jest między nimi istotna różnica – duchowość posiada każdy: czy jest ateistą, czy jest niewierzący, czy jest wyznawcą jakiejś religii. Natomiast religijność to jest już coś, co wybieramy. Mogę być chrześcijaninem, przyjąć jakiś konkretny system praktykowania swojej wiary i swojej duchowości. Ale nawet jak nie wybiorę religijności, to i tak mam wymiar duchowy.

Co ciekawe, Frankl mówił, że mamy ciało, mamy psychikę, ale jesteśmy wymiarem duchowym. To wskazuje na różnicę między logoterapią a innymi nurtami psychoterapii. W logoterapii mamy rozróżnienie na osobę i osobowość. Co z tego wynika? Spotykamy się teraz często z uzależnieniami i zaburzeniami osobowości i czasami pacjenci definiują się za ich pomocą. Na przykład mówią: „Jestem alkoholikiem” albo „Mam osobowość narcystyczną”. A przecież choroba czy zaburzenie nie definiują człowieka. Diagnoza nie definiuje pacjenta jako osoby – to jest pewna część jego historii, część prawdy o nim, ale nie cała prawda.

KIM JESTEM?

Diagnoza jest pomocna w zrozumieniu, kim ja tak naprawdę jestem. Może ukierunkować, rzucić jakieś światło na moje problemy, ale nie da odpowiedzi na pytanie, kim jestem. Tymczasem zdarza się, że pacjent tak mocno identyfikuje się ze swoją diagnozą, że traci nadzieję na zmianę, na to, że może sobie poradzić ze swoimi problemami.

Diagnoza może też być usprawiedliwieniem: „Jestem neurotykiem i tak już po prostu mam”.

Tak, znosi odpowiedzialność. Czasami nastoletni pacjenci mówią wprost: „Jestem błędem moich rodziców”. Uważają, że ich problemy mają źródło w tym, że ich rodzice, opiekunowie, nauczyciele byli niewydolni wychowawczo. To oni zawalili i w związku z tym młody człowiek nie ma już nic do roboty.

To taka postawa: „Zrobiłem źle, ale mi z tym dobrze”?

Otóż to. Niezwykle ważne jest to, że logoterapia nie zamyka pacjenta w diagnozie. Nie pozwala na to, bo jedno z założeń logoterapii jest takie, że człowiek jest zdolny przekroczyć granice własnego „ja”. Jest coś większego niż ja sam, niż mój objaw, niż moja diagnoza, niż moja choroba. To może być drugi człowiek, to może być jakaś misja, jakieś dzieło, któremu się poświęcam, to może być jakaś wartość, to może być Bóg.

Maslow w piramidzie potrzeb zwrócił uwagę na ludzką potrzebę samorealizacji; Frankl wskazywał, że jest coś większego. I Maslow w jednej ze swoich książek przyznał, że Frankl

TERAPIA SENSEM

miał rację, że jest coś większego niż potrzeba samorealizacji* – właśnie woła sensu. Ukierunkowanie na siebie, na swoje potrzeby, na rozwój – to za mało. Frankl uważał, że odpowiedzi na pytanie o to, kim jestem, nie wystarczy szukać w sobie. Można ją znaleźć dopiero, kiedy otworzymy się na coś większego.

Dlaczego ważne jest rozróżnienie między osobą a osobowością?

Ono ma kapitalne znaczenie. Jeśli pacjent ma zaburzenia osobowości, to w tej zaburzonej osobowości przejawia się jego osoba, ale ta osoba jest niezniszczalna, ona nie choruje. To jest właśnie ten wymiar duchowy. Nawet pacjent z demencją czy chorujący na schizofrenię ma zdrową osobę. Kiedy w nurcie logoterapii pracujemy z pacjentem, nie diagnozujemy tylko psychopatologii, nie szukamy tylko objawów czy czynników, które doprowadziły do jakiejś choroby.

Czy mógłbyś podać jakiś przykład?

Jeśli przychodzi do mnie studentka i mówi: „Proszę pana, oblałam egzamin na trzecim roku, wywalili mnie ze studiów i nie wiem, co teraz ze sobą zrobić. Mam depresję, zaczynam nadużywać alkoholu” – skupiam się na tym problemie, ale od razu pokazuję też inną perspektywę: „Doszła pani do trzeciego roku, a to oznacza, że zdała pani maturę, dostała się na studia

* A.H. Maslow, *Comments on Dr. Frankl's paper*, „Journal of Humanistic Psychology” 1966, vol. 6, no. 2, p. 107.

KIM JESTEM?

i zaliczyła kilka sesji”. Czasami pacjent, gdy słyszy coś takiego, jest skonsternowany, bo przychodzi z problemem, a terapeuta skupia się na zasobach.

Jeśli chcę pomóc pacjentowi, to muszę zadziałać swoją osobą na jego osobę. Nie mogę koncentrować się wyłącznie na problemie. Skupienie na chorobie, na dysfunkcji może sprawić, że umknie mi osoba. Nie wzmocnię jej, jej potencjału i możliwości. A to właśnie osoba musi unieść to, z czym sobie nie radzi zaburzona osobowość. Pacjent potrzebuje znaleźć siły, by unieść swoje objawy. Jeśli tylko pokażemy mu objawy, znajdziemy ich źródło, ustabilizujemy go emocjonalnie, a następnie wypuścimy w świat, to on za chwilę wróci. Będzie czuł lęk – lęk egzystencjalny, bo pytania o to, kim jestem i dokąd zmierzam, zostały bez odpowiedzi.

Logoterapia zmienia model pracy z człowiekiem. Wzmacniam osobę, a przez to osłabiam objaw. Dzięki temu pacjent dostaje też całkiem inną perspektywę: „Moje zaburzenia to jakaś część mojej historii, ale tylko część”. Staram się tak postępować. Mówić na przykład: „Pan nie jest alkoholikiem, pan jest osobą uzależnioną od alkoholu”.

Myśląc obrazowo: jeżeli pacjent nie ma nogi, nie skupiamy się tylko na braku kończyny?

Tak. Jeśli ktoś przychodzi na terapię i mówi: „Moje życie legło w gruzach, nie mogę chodzić”, to oczywiście trzeba się zaopekować tą stratą, cierpieniem. U logoterapeuty pojawia się jednak również pytanie o to, co można z tym zrobić, jakie

TERAPIA SENSEM

są możliwości wyboru, jaką postawę można wobec tego przyjąć.

Co może zrobić terapeuta, jeśli pacjent mówi, że nie dostrzega sensu w swoim życiu?

Po pierwsze, zawsze pytam pacjentów, jak rozumieją ten sens. Bo z jednej strony każdy z nas czuje, czy coś w jego życiu ma sens, czy nie ma, z drugiej strony jednak często nam umyka, co to właściwie jest sens życia. Na poczucie sensu życia mają wpływ po pierwsze cele, jakie stawiam sobie w życiu. Po drugie to, jak oceniam własne życie, to znaczy, czy akceptuję to, co się dzieje w moim życiu, moją codzienność. Z tej akceptacji bierze się afirmacja życia i możliwość doświadczania sensu. Wchodzę na szczyt góry, przede mną roztacza się piękny widok i mówię: „Wow, życie jest piękne!”. Idę do parku, słońce prześwituje przez liście i mówię: „Wow, życie ma sens!”. Cele, jakie stawiam sobie w życiu, ocena własnego życia, afirmacja życia i momenty doświadczania sensu składają się na poczucie sensu życia. Oczywiście tych elementów jest więcej, ale te wydają mi się w tym kontekście warte przywołania.

Rozmowę z pacjentem często rozpoczynam od prośby, aby odpowiedział na pytania, kim jest, po co żyje, dokąd zmierza.

© Wydawnictwo WAM, 2024
© Roman Solecki, 2024
© Monika Rusin, 2024

Opieka redakcyjna: Agnieszka Mazur
Redakcja: Monika Łojewska-Ciępka
Korekta: Monika Karolczuk
Projekt okładki: Marcin Jakubionek
Skład i łamanie: Lucyna Sterczewska

Pamiętaj! Książka to bardzo ważne wsparcie,
ale nie zastąpi terapii czy pomocy specjalisty.

ISBN 978-83-277-3709-0

MANDO
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200
www.mando.pl

DZIAŁ HANDLOWY
tel. 12 62 93 254-255
e-mail: handel@wydawnictwomando.pl

Druk i oprawa: EKODRUK • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze iBOOK White 70 g vol. 2.0
dostarczonym przez IGEPA Polska Sp. z o.o.