

Paulina Hornik*

Od biografii do terapii. Życie Viktora E. Frankla jako locus logoterapeutycznego modelu psychoterapii

From Biography to Therapy. The Life of Viktor E. Frankl as the Locus of the Logotherapeutic Model of Psychotherapy

Abstract: This article explores the connection between Viktor Frankl's personal experiences and the foundations of logotherapy, which he developed. Frankl, a psychiatrist, neurologist, and author of the bestselling book *Man's Search for Meaning* discovered through his own suffering in concentration camps that the search for meaning is a key motive of human life. Logotherapy, as the third Viennese school of psychotherapy, focuses on the existential aspects of the human condition, emphasizing the will to meaning as the most significant motivating factor. The article also analyzes therapeutic techniques such as humor and gratitude that Frankl used in practice to help patients find meaning in difficult life circumstances. His biography, interwoven with tragic experiences and a universal message, serves as a strong argument for the credibility of logotherapy as a therapeutic method.

Keywords: Viktor Emil Frankl, logotherapy, meaning, biography.

* Paulina Hornik (ORCID: 0000-0002-6933-9075) – dr, Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie, kontakt: paulina.hornik@upjp2.edu.pl

Niełatwo pisze się własną krwią.
Ale łatwo jest pisać nią dobrze
Viktor Frankl¹

Wstęp

Viktor Emil Frankl (1905–1997), twórca logoterapii i autor dzieła *Człowiek w poszukiwaniu sensu* – książki uznawanej za jedną z najważniejszych pozycji XX w., to postać, której życie i pisma są głęboko zakorzenione w refleksji nad cierpieniem, nadzieją i duchowym wymiarem ludzkiej egzystencji. Jego biografia, naznaczona dramatycznymi doświadczeniami obozów koncentracyjnych, staje się nie tylko osobistą relacją, ale także punktem odniesienia dla ludzi szukających sensu w obliczu cierpienia, jest również pewnego rodzaju weryfikatorem logoterapeutycznych założeń. Frankl jako psychiatra, neurolog i filozof potrafił przekuć swoje cierpienia w tryumf² – uniwersalne przesłanie, które po dziś dzień inspiruje miliony ludzi na całym świecie.

Logoterapia, znana również jako trzecia wiedeńska szkoła psychoterapii, stanowi ostatni spójny system w historii psychoterapii, którego fundamenty opierają się na starannie opracowanej koncepcji człowieka i jego miejsca w świecie. Obecnie logoterapia przeżywa renesans, także w Polsce, gdzie przeszło 100 osób zdobywa wiedzę w ramach czteroletniej Szkoły Logoterapii i Analizy Egzystencjalnej oraz na trzyletnich studiach podyplomowych „Personalizm i logoterapia w nauczaniu i wychowaniu”. Nazwa logoterapia pochodzi z połączenia greckich słów „logos” (gr. λόγος – słowo, sens, wyjaśnienie) i „therapeuo” (gr. θεραπεύω – troszczyć się, leczyć, dbać, służyć), co odzwierciedla istotę tej terapii, gdyż koncentruje się ona na poszukiwaniu sensu w życiu oraz wspieraniu pacjentów w realizowaniu ich woli sensu, która według Frankla jest najważniejszym czynnikiem motywującym³.

Frankl, dostrzegając, że przeszedł przez szkołę psychologizmu oraz doświadczył piekła nihilizmu, stwierdza, że być może w rzeczywistości każda osoba, która tworzy swój system psychoterapeutyczny, w zasadzie konstruuje narrację o wła-

1 V. E. Frankl, *Życie z sensem. Autobiografia*, tł. M. Chojnacki, Kraków 2023, s. 162.

2 V. E. Frankl, *Wola sensu. Założenia i zastosowanie logoterapii*, tł. A. Wolnicka, Warszawa 2017, s. 99.

3 Tenże, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, tł. A. Wolnicka, Warszawa 2017, s. 151.

snej chorobie. Jeśli jednak ta choroba jest w pewien sposób reprezentatywna dla tego, co Frankl określa mianem „zbiorowej nerwicy naszych czasów”, wówczas – jak zauważa wiedeńczyk – „jego choroba przyczyniłaby się do uodpornienia innych ludzi”⁴ poprzez ofiarowanie swojego cierpienia innym. Dotyczy to nie tyle nerwicy jako takiej, ale człowieka cierpiącego w taki lub inny sposób. Słowa te wskazują na uniwersalny, ale także osobisty (biograficzny) wymiar logoterapii.

Jak zauważa Eugenio Fizzotti, aby lepiej zrozumieć istotę logoterapii, warto przyjrzeć się życiu jej twórcy. To właśnie Frankl, poprzez własny przykład, potwierdził zasadność oraz skuteczność założeń i metod tego terapeutycznego podejścia. Doświadczwszy w obozach śmierci brutalnych prób odarcia ludzkiej egzystencji z godności i sensu, Frankl zdołał ocalić w sobie wewnętrzną wolność i zintegrować dramatyczne doświadczenia w spójną, inspirującą całość⁵. Czerpał nie tylko ze swojego bogatego doświadczenia klinicznego oraz z dorobku filozofów takich jak Max Scheler, Martin Heidegger, Karl Jaspers, Nicolai Hartmann⁶, lecz także z refleksji nad własnym losem.

Ten osobisty komponent sprawił, że logoterapia, poza rysem medyczno-filozoficzno-terapeutycznym, zyskała także szczególny wymiar autentyczności i wiarygodności⁷ oraz odznacza się pewnego rodzaju pokorną powagą właściwą dla obcowania z różnymi formami ludzkiego cierpienia⁸. Własne doświadczenia graniczne austriackiego lekarza stały się w niezamierzony przez niego sposób weryfikatorem koncepcji, którą zaczął opracowywać jeszcze przed wojną⁹.

4 Tenże, *Życie z sensem*, s. 193.

5 E. Fizzotti, *Angoscia e personalità. La ricerca del senso della vita nella logoterapia di Viktor E. Frankl*, „I problemi della pedagogia”, 23 (1977) s. 807–810; M. Á. Noblejas de la Flor, *Logoterapia. Fundamentos, principios y aplicación. Una experiencia de evaluación del „logro interior de sentido*, praca doktorska, Madryt 1994, s. 6.

6 M. Wolicki, *Podstawy filozoficzne analizy egzystencjalnej i logoterapii*, Wrocław 2001, s. 72.

7 Z. Formella, *Życie jako zadanie. Viktor Emil Frankl w setną rocznicę urodzin*, „Seminare”, 23 (2006) s. 396.

8 A. Szczukiewicz, P. Szczukiewicz, *Logoterapia Viktora Emila Frankla w psychoterapii i poradnictwie psychologicznym*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio I”, 31 (2018) nr 2, s. 195–196, DOI: 10.17951/j.2018.31.2.195-205.

9 A. Längle, B.-M. Sykes, *Viktor Frankl – Advocate for Humanity: On his 100th Birthday*, „Journal of Humanistic Psychology”, 46 (2006) nr 1, s. 45, DOI: 10.1177/0022167805281150.

Historia logoterapii w nierozłączny sposób łączy się z życiem Frankla i jest to relacja dwustronna: jego osobiste doświadczenia w znaczący sposób wpłynęły na rozwój logoterapii, a jednocześnie logoterapia kształtowała jego życie i znalazła w nim swoje odzwierciedlenie. Podobnie jak w przypadku poematu, o którym pisze Jan Parandowski: „Najpiękniejszym poematem są dzieje poematu – jego narodziny i rozwój razem ze wszystkimi przygodami, jakich doświadcza lub jakie powoduje w życiu twórcy”¹⁰.

Rys biograficzny

Victor przyszedł na świat 26 marca 1905 r., w Wiedniu, w rodzinie żydowskiej, jako drugie z trojga dzieci¹¹. Jego dorosłe życie i działalność, biorąc pod uwagę doświadczenia osobiste oraz rozwój idei, można podzielić na cztery zasadnicze etapy¹². Pierwszy okres to lata 1924–1930. Frankl jako młody student, po wcześniejszym zainteresowaniu psychoanalizą i nawiązaniu kontaktu z Zygmuntem Freudem, dołączył do Towarzystwa Psychologii Indywidualnej Alfreda Adlera. Zainteresowania Frankla w szczególności koncentrowały się wówczas na kondycji ówczesnej młodzieży. We współpracy z nauczycielami, specjalistami z zakresu psychologii i medycyny, a także dzięki przychylności radcy miejskiego w Wiedniu, zostały otwarte trzy ośrodki konsultacyjne dla młodzieży, szczególnie osób zagrożonych depresją lub samobójstwem. Po ośmiu latach od uruchomienia tych ośrodków, Frankl opublikował artykuł podsumowujący ich działalność. Skuteczność tego rodzaju pomocy opierała się jego zdaniem przede wszystkim na osobistym kontakcie młodego człowieka z osobą dorosłą, z którą w zaufaniu mógł porozmawiać o swoich problemach¹³.

Drugi okres biografii Frankla obejmuje lata 30. XX w., tzn. do 1942 r. W tym czasie ukończył studia medyczne (1930 r.), następnie specjalizację z neurologii i psychiatrii (1936 r.). Na ten czas przypada również jego praktyka lekar-

10 J. Parandowski, *Alchemia słowa*, Warszawa 1986, s. 205; J. Rutkowska-Hajduk, *Viktor Emil Frankl: świadek nadziei*, „Człowiek w Kulturze”, 17 (2005) s. 229.

11 Polskie Towarzystwo Logoterapii i Noo-Psychosomatyki, Viktor E. Frankl. Życiorys, <https://www.logoterapia-krakow.pl/viktor-e-frankl>, dostęp: 28.12.2024.

12 Z. Formella, *Życie jako zadanie*, s. 386–397.

13 Tamże.

ska w Klinice Uniwersyteckiej w Wiedniu i potem w Klinice Psychiatrycznej Am Steinhof, na przedmieściach Wiednia. Spotkał tam wiele osób cierpiących na nerwice, obsesje, fobie, objął także opieką lekarską „pawilon samobójczy”¹⁴. Dostrzegł, że pacjenci szpitali psychiatrycznych byli najczęściej pozbawieni odpowiedniego wsparcia psychologicznego. Podejmując próbę zaradzenia temu problemowi, Frankl stał się prekursorem zastosowania psychoterapii w leczeniu szpitalnym¹⁵. Kiedy po aneksji Austrii przez Hitlera (12 marca 1938 r.) nastąpiło gwałtowne pogorszenie sytuacji zamieszkujących tam Żydów, wielu z nich szukało możliwości ucieczki. Frankl także podejmował takie próby, starając się uzyskać wizę dla siebie i swojej rodziny, ale były to działania bezskuteczne. Nie mogąc wyjechać z Austrii, zgodził się objąć posadę ordynatora oddziału neurologicznego Rothschildspital, który był zarezerwowany wyłącznie dla pacjentów narodowości żydowskiej (sprawował tę funkcję w latach 1939–1942). Myślał, że w ten sposób zapewni rodzinie poczucie bezpieczeństwa w obliczu rozpoczętych deportacji do obozów koncentracyjnych. W tym samym czasie z narażeniem życia Frankl przeciwstawiał się wprowadzonemu programowi eutanazji dla chorych psychicznie, wypełniając formularze z fałszywymi diagnozami¹⁶. Upragniona możliwość wyjazdu pojawiła się na krótko przed przystąpieniem Stanów Zjednoczonych do II wojny światowej, gdy Frankl otrzymał wizę do tego kraju. Takiej szansy nie otrzymała jednak jego rodzina, wyjazd więc oznaczałby pozostawienie bliskich w zajętej przez Niemców Austrii. Wędrował więc po mieście w poszukiwaniu jakiegoś „znaku z nieba”, który by pomógł podjąć mu właściwą decyzję. Gdy wrócił do domu, zobaczył leżący na stole kawałek marmuru z napisem: „Czcij ojca swego i matkę swoją, abys długo żył na ziemi”. Był to fragment Tablicy Przykazań, wydobyty przez jego ojca z ruin synagogi. To wydarzenie skłoniło Frankla do pozostania w ojczyźnie. W niedługim czasie po tej decyzji poznał Tilly Grosser, pielęgniarkę pracującą w jego klinice. 17 grudnia 1941 r. zawarli związek małżeński jako jedna z ostatnich par żydowskich w Austrii,

14 J. Brejda, *Sens pomimo zła. Tragiczna apoteoza życia według Viktora Frankla*, w: *Adlojada. Biografie i świadectwo*, red. J. Brejda, D. Kacprzak, J. Madejski i in., Szczecin 2014, s. 20.

15 A. Längle, B-M. Sykes, *Viktor Frankl – Advocate for Humanity*, s. 7.

16 Tamże.

której na to zezwolono. Wkrótce po tym okupanci przymusili nowożeńców do zabicia ich nienarodzonego dziecka¹⁷.

Trzeci etap życia Frankla, trwający od 1942 do 1945 r., był szczególnie obciążony traumatycznymi doświadczeniami i osobistymi tragediami. W ciągu tych trzech lat Frankl przebywał w czterech obozach koncentracyjnych. We wrześniu 1942 r. został deportowany z żoną i rodzicami do obozu w Theresienstadt. W lutym 1943 r., w wieku 82 lat, zmarł jego ojciec. Ślad po żonie zaginął w obozie Bergen-Belsen. W 1944 r. Frankl został przewieziony do Auschwitz, gdzie natychmiast został zmuszony do porzucenia manuskryptu swojej jeszcze nieopublikowanej książki „Ärztliche Seelsorge”, którą dotąd ukrywał w podszewce płaszcza. Praca ta była syntezą jego ponad dziesięcioletnich poszukiwań teoretycznych i praktycznego zaangażowania w dziedzinie logoterapii, dlatego ta strata stała się dla Frankla niezwykle bolesnym doświadczeniem. Po latach owo wydarzenie okazało się punktem wyjścia do refleksji na temat suwerenności sensu ludzkiego życia w obliczu różnych okoliczności:

Cóż jednak warte byłoby życie, którego sens zależałby od tego, czy ktoś ma okazję opublikować książkę, czy nie? Wprawdzie bardzo nad tym cierpiałem, ale, choć było to strasznie bolesne, stało się dla mnie jasne: sens życia jest taki, że spełnia się nawet w zupełnym niepowodzeniu. I cóż się stało: oto w zamian za kilka tuzinów stron gotowego do druku rękopisu; dzieła mojego życia, znalazłem w kieszeni podartego i znoszonego ubrania, które przejąłem od kogoś mniej szczęśliwego, od kogoś, kto zginął w komorze gazowej w Oświęcimiu, kartkę wyrwaną z hebrajskiego modlitownika, a na kartce: „Szema Jisrael...” [...] Jakże miałbym inaczej interpretować ten przypadek, jeśli nie jako coś więcej niż przypadek?¹⁸

Matka Frankla zginęła 23 października 1944 r. w komorze gazowej w Auschwitz. On sam został przeniesiony do obozu Kaufering III, a następnie do Türkheim, w którym 27 kwietnia 1945 r. doczekał wyzwolenia¹⁹. Po powrocie

- 17 Victor Frankl Institute Vienna, Victor Frankl, *Biography*, The Official Website of the Victor Frankl Institute Vienna, <https://www.univie.ac.at/logotherapy/biography.html>, dostęp: 28.12.2024.
- 18 V. E. Frankl, *Siła do życia*, „Znak”, 151 (1967) s. 44–45; J. Rutkowska-Hajduk, *Viktor Emil Frankl: świadek nadziei*, „Człowiek w Kulturze”, 17 (2005) s. 237–238.
- 19 Z. Formella, *Życie jako zadanie*, s. 391.

do Wiednia, gdy dowiedział się o śmierci swoich najbliższych, przeżył załamanie nerwowe. Dzięki pomocy przyjaciela otrzymał stanowisko dyrektora jednego z wydziałów Polikliniki Neurologii w Wiedniu oraz rozpoczął pracę nad ostateczną redakcją tekstu książki „Ärztliche Seelsorge”, co stało się punktem zwrotnym w procesie jego „powrotu do życia”. Książkę otwiera werset Psalmu 126: „Którzy we łzach sięją, żąć będą w radości”. Frankl w ten sposób podkreślił wyjątkowość faktu, że po przeżyciach obozowych doświadczył radości z ukończenia swojego dzieła, które wydawało się bezpowrotnie utracone w Auschwitz²⁰.

Pod koniec 1945 r. rozpoczął się czwarty etap życia Frankla, charakteryzujący się pełnym zaangażowaniem w działalność zawodową i naukową. Po przezwyciężeniu osobistego kryzysu, na początku 1946 r. całkowicie poświęcił się pracy zawodowej oraz pisarskiej. Prowadził wykłady uniwersyteckie i uczestniczył w konferencjach na całym świecie. Ważnym wydarzeniem w jego życiu było małżeństwo z Eleonorą Kathariną Schwindt 18 lipca 1947 r. Praca w Poliklinice Neurologii w Wiedniu w latach 1946–1971 umożliwiła mu weryfikację swoich idei z zakresu psychoterapii. Frankl stale się doskonalił, co w 1948 r. zaowocowało uzyskaniem doktoratu z filozofii na podstawie pracy pt. *Nieuświadomiony Bóg*²¹. Jego osiągnięcia pisarskie były niezwykle: w latach 1946–1949 napisał osiem książek, z których większość wkrótce została przetłumaczona na inne języki²². W 1954 r. rozpoczął cykl zagranicznych wykładów i konferencji. W 1961 r., na zaproszenie Gordona Allporta, prowadził serię wykładów na temat teorii i praktyki logoterapeutycznej na Harvardzie. W 1970 r. w San Diego w Kalifornii powstała pierwsza na świecie Katedra Logoterapii oraz Instytut Logoterapii. W tym samym roku Frankl otrzymał swój pierwszy z 29 tytułów doktora *honoris causa*. Charakterystyczną cechą jego charakteru był wewnętrzny

20 Książka została wydana w 1946 r. i już w samym tym roku trzykrotnie wznawiano je wydanie. Publikacja stała się podstawą do nadania Franklowi stopnia doktora habilitowanego w dziedzinie neurologii i psychiatrii. Tamże, s. 392.

21 E. V. Frankl, *Nieuświadomiony Bóg*, tł. B. Chwedeńczuk, Warszawa 1978; Polskie Towarzystwo Logoterapii i Noo-Psychosomatyki, *Viktor E. Frankl. Życiorys*, <https://www.logoterapia-krakow.pl/viktor-e-frankl>, dostęp: 28.12.2024.

22 Było to tym bardziej wielkie dokonanie, gdyż wydarzyło się w czasach powojennych. W mieszkaniu, w którym Frankl przebywał zaraz po wojnie, było zameldowanych 18 osób (7–8 rodzin). Dla niego i żony przeznaczono tylko jedno małe pomieszczenie, w którym nie było nawet krzesła; Z. Formella, *Życie jako zadanie*, s. 395.

dynamizm, który pozwalał mu podejmować życiowe ryzyko, stawiać czoła trudnościom i pokonywać przeciwności losu. W wieku 67 lat np. ukończył kurs pilotażu i zdobył licencję pilota. Był pasjonatem gór i wspinaczki, co odzwierciedlało jego zamiłowanie do stawiania czoła wyzwaniom oraz postrzeganie życia jako zadania do zrealizowania. Zmarł 2 września 1997 r.²³.

Droga do sensu: odpowiedzialność – odpowiadanie na pytania, jakie stawia życie

Obozowe doświadczenia wiedeńskiego psychiatry stanowią nieredukowalne tło, na którym wykrystalizowały się fundamentalne tezy logoterapeutyczne. Jednym z celów logoterapeutycznej pracy z pacjentem jest budzenie jego woli sensu, pomoc w coraz głębszym uświadamianiu i przyjmowaniu przez niego odpowiedzialności indywidualnej, wbrew fatalizmowi. Tego rodzaju wezwanie do pocucia odpowiedzialności sięga korzeniami do obserwacji poczynionych przez Frankla za drutami obozu:

My znamy już człowieka; poznaliśmy go lepiej niż którekolwiek pokolenia przed nami. Wiemy, do czego człowiek jest zdolny. Wiemy, że to człowiek jest istotą, która wynalazła komory gazowe, ale także tę istotą, która sama do tych komór wkraczała – jako męczennik. W człowieku utajone są możliwości zarówno w jednym, jak i w drugim kierunku; która z nich się urzeczywistni, decyduje on sam. Człowiek jest istotą rozstrzygającą, ustanawia on w każdej chwili i rozstrzyga to, co ma być w chwili następnej²⁴.

Jako przedstawiciel „pokolenia duchowo zbombardowanych”, Frankl za jeden z kluczowych celów logoterapii uznał „przywrócenie człowiekowi zdolności do znoszenia cierpienia”²⁵. Tym samym logoterapia i analiza egzystencjalna stały się nie tylko narzędziem poszukiwania sensu ludzkiego istnienia,

23 Tamże, s. 397.

24 V. E. Frankl, *Homo patiens*, tł. R. Czernecki, J. Morawski, Warszawa 1984, s. 60; tenże, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, tł. A. Wolnicka, Warszawa 2017, s. 192–195.

25 Tenże, *Homo patiens*, s. 24.

lecz także formą duchowej walki o jego zachowanie²⁶. Zrodzona z osobistych doświadczeń autora, logoterapia nabiera wymiaru uniwersalnego – oferując wsparcie zarówno wobec zbiorowych kryzysów współczesności, jak i indywidualnych dramatów jednostki. Jej niezmienna aktualność opiera się na trzech fenomenach, które sytuują się w centrum tego psychoterapeutycznego podejścia. Są to: sens cierpienia, godność człowieka i poczucie odpowiedzialności²⁷.

Zagadnienie odpowiedzialności za własne istnienie (rozumiane jako odpowiadanie na pytania stawiane przez życie poprzez odpowiedzialne decyzje i czyny) nurtowało Frankla już od wczesnych lat młodzieńczych²⁸. Człowiek nie tyle powinien pytać o sens życia, co uświadomić sobie, że to on sam jest adresem tego pytania. Życie nieustannie stawia człowieka wobec konkretnych wyzwań, decyzji, wyborów²⁹. Realizacja odpowiedzialności za życie jest jednocześnie próbą odpowiedzi na pytanie o jego sens: „bycie człowiekiem oznacza istnienie w obliczu sensu, jaki należy wypełnić, i wartości, jakie należy zrealizować”³⁰. Podążając za myślą Frankla można stwierdzić, że do istoty bycia człowiekiem przynależy zorientowanie na świat sensów, przy czym wola sensu nie jest ani popędem, ani potrzebą³¹. Sens jest nieredukowalny, choć ciągle nowy, „stale ulega przemianom, lecz nigdy nie przestaje istnieć”³². Nawet w chwilach kryzysu czy zagubienia zawsze istnieje możliwość odnalezienia go ponownie. Przy czym człowiek nie jest kreatorem własnego sensu, lecz odkrywcą ukrytego logosu swojej egzystencji³³. Jak stwierdza uczennica Frankla, Elisabeth Lukas: „Sensu nie można dowolnie wyznaczyć. Temu, co rozsądne, dobre i właściwe, można się sprzeciwić, ale nie można tego dowolnie zdefiniować”³⁴.

26 Tamże, s. 25.

27 Tamże, s. 27.

28 Tenże, *Życie z sensem*, s. 74.

29 Tenże, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, s. 164.

30 Tenże, *Wola sensu*, s. 73.

31 M. Kowalski, *Viktora Emila Frankla konstrukty wartościujące człowieka. Analizy i refleksje*, „Biografistyka Pedagogiczna”, 6 (2021) nr 1 s. 27, DOI: 10.36578/BP.2021.06.03.

32 Tamże, s. 167.

33 Tamże, s. 156.

34 E. Lukas, *Odkryj sens, zmienisz życie. 52 sposoby na wewnętrzny sukces*, tł. J. Zycho-wicz, Kraków 2024, s. 67.

Każda sytuacja niesie z sobą wyłącznie jeden prawdziwy sens, mający charakter stały i obiektywny³⁵.

Bezwarunkowa wiara w bezwarunkowy sens

Świadomość, że życie ma sens, budzi wolę przetrwania nawet w najcięższych okolicznościach. Jednym z najważniejszych czynników (obok wiary w Boga i miłości do żony), które pomogły Frankowi przetrwać piekło kolejnych obozów, była głęboka wola odtworzenia utraconego rękopisu. W tym celu sporządzał notatki na małych skrawkach papieru, by w przyszłości, po wyzwoleniu, móc od nowa napisać swoją książkę. Frankl wyprowadza z tego doświadczenia wnioski, że pewien stopień napięcia jest warunkiem zdrowia psychicznego. Człowiek potrzebuje nie tyle „homeostazy” rozumianej jako stan pozbawiony wszelkich napięć, lecz tego, co Frankl określa mianem noodynamiki, a więc egzystencjalnej dynamiki dwubiegunowego pola napięć, „gdzie jeden biegun to oczekujący na wypełnienie sens, a drugi to mający go wypełnić człowiek”³⁶. „Lekcją” wyniesioną z obozów koncentracyjnych było dla Frankla spostrzeżenie, że osobami przejawiającymi największą zdolność do przetrwania nawet najbardziej granicznych sytuacji, okazali się ci, którzy byli skoncentrowani na czekającym na nich zadaniu, na sensie, który pragnęli wypełnić³⁷. Cierpienie stanowi dla człowieka szansę, by mógł przekroczyć własne ograniczenia i urzeczywistnić to, co stanowi istotę jego człowieczeństwa. W obliczu sytuacji, wobec której pozostaje bezsilny i której nie może zmienić, człowiek zostaje wezwany do przemiany siebie – do zmiany własnej postawy wobec doświadczanych okoliczności. Tę ostatnią z możliwych wolności – wolność wyboru postawy – zachowuje zawsze, niezależnie od warunków, w jakich się znajduje. Nikt nie jest w stanie mu jej odebrać³⁸.

35 K. Sipowicz, M. Podlecka, T. Pietras, *Komunikacja w logoterapii jako przykład fenomenologicznego podejścia w poznaniu drugiego człowieka*, „Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio”, 50 (2022) nr 2, s. 115, DOI: 10.34766/fetr.v50i2.1078.

36 V. E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, s. 159.

37 Tenże, *Gdy życie zdaje się nie mieć sensu. Psychoterapia na dziś*, tł. M. Klimkiewicz, konsultacja R. Klimkiewicz, Warszawa 2024, s. 15–16.

38 Tamże, s. 22–23.

Podobne poszerzenie zakresu wolności może mieć miejsce chociażby w przypadku nerwicy obsesyjno-kompulsywnej. Chodzi o „stworzenie dystansu między wymiarem ludzkim w chorym a chorobą w człowieku”. Nie skupiając się zbyt na samym symptomie (derefleksja), logoterapia zwraca się do osoby pacjenta, ukazując mu możliwość osobistej konwersji, zmiany własnej postawy wobec symptomu (modulacja postawy). W ten sposób logoterapia w samym swym rdzeniu jest psychoterapią personalistyczną³⁹, koncentrując się na tym, co stanowi *specificum humanum*.

Frankl lata spędzone w obozach jako więzień numer 119104⁴⁰ określa mianem *experimentum crucis*. Tak też zatytułował jeden ze swoich powojennych wykładów⁴¹. Certyfikat wiarygodności logoterapii, spójność teorii z życiem jej twórcy, został okupiony wielką ceną: traktowany jak rzecz, odarty z wszelkich zaszczytów, tytułów, pozycji społecznej, Frankl niejako narodził się powtórnie, lecz nie jako ten, kim był wcześniej, ale ktoś o wiele bliższy swej istoty, „wszystko to, co nieosobiste, uległo w nim «przetopieniu»”⁴². Egzystencjalna podbudowa teorii Frankla⁴³ niesie w sobie potężny walor terapeutyczny – przekonującym świadkiem nieredukowalnej obecności sensu w każdym momencie życia może bowiem być tylko ten, kto sam postępuje zgodnie z tą myślą. Obserwacje postaw zarówno współwięźniów, jak i swoich własnych zachowań stały się niecodziennym weryfikatorem prawdziwości wypracowanych uprzednio tez: „specyficznie ludzka fundamentalna zdolność do samotranscendencji i do samodystansu [...] została egzystencjalnie zweryfikowana i potwierdzona w obozie koncentracyjnym”⁴⁴.

Osobista historia życia Frankla stanowi przekonujący dowód na to, że w każdej sytuacji, w obliczu nieuleczalnej choroby fizycznej, choroby psychicznej, w obozie koncentracyjnym, więzieniu czy w obliczu śmierci, powiedzenie życi

39 Tamże, s. 43.

40 Tenże, *Życie z sensem*, s. 157.

41 Tenże, *O sensie życia*, Warszawa 2021, s. 105–137.

42 Tamże, s. 132.

43 Tenże, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, s. 16.

44 Tenże, *Życie z sensem*, s. 149.

„tak” jest nie tylko możliwe, lecz i sensowne⁴⁵, że „bez względu na okoliczności życie ludzkie nigdy nie traci sensu”⁴⁶, a „skrajnie trudne położenie często bywa okazją do duchowego rozwoju”⁴⁷. Nawet śmierć i przemijanie nie mają możliwości odebrania życiu sensu, co więcej – jeszcze bardziej go uwydatniają poprzez czasową skończoność i niepowtarzalność chwil, w których możliwe jest dokonywanie sensownych wyborów⁴⁸.

Nadsens

Oprócz pojęcia sensu, istotnym terminem w logoterapii jest „nadsens” (sens nadrzędny, absolutny, ostateczny). W logoterapii nadsens traktowany jest jako „pojęcie graniczne”, które wykracza poza możliwości poznawcze człowieka. Podczas gdy sens można odkryć i poznać, nadsens – można jedynie uznać i przyjąć. Rafał Szykuła podkreśla, że:

prawem psychoterapii jest nie tylko odniesienie się do woli sensu, ale także do woli ostatecznego sensu [...]. Aby logoterapia jako forma psychoterapii mogła w pełni wspierać pacjentów w poszukiwaniu sensu, musi także odnaleźć odniesienie do nadsensu ludzkiej egzystencji⁴⁹.

W pismach autobiograficznych Frankla trudno doszukiwać się opisów dotkliwej samotności czy poczucia opuszczenia, nawet w czasie pobytu w obozie koncentracyjnym. Z pewnością towarzyszyła mu tęsknota za bliskimi, których kochał. Jednak wczytując się w spisane przez niego wspomnienia, można odnieść wrażenie, że nawet w najtrudniejszych momentach doświadczał on

45 Tenże, *O sensie życia*, s. 137.

46 Tenże, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, s. 132.

47 Tamże, s. 117.

48 Tenże, *Embracing Hope. On Freedom, Responsibility and the Meaning of Life*, London 2024, s. 104–105; tenże, *Lekarz i dusza. Wprowadzenie do logoterapii i analizy egzystencjalnej*, tł. R. Skrzypczak, Warszawa 2017, s. 95–97; tenże, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, s. 115–116.

49 R. Szykuła, *Logoterapia i analiza egzystencjalna. Teoria i praktyka*, Warszawa 2022, s. 34.

swoistego „bycia-z” – stanu, który można określić mianem mistyki obecności. Doświadczenie to wydaje się mieć swoje źródło również w jego dzieciństwie, w atmosferze bezpieczeństwa i ciepła towarzyszącej jego dorastaniu. Jedno ze wspomnień z tego okresu nabrało dla Frankla szczególnego znaczenia:

Miałem pewnie około 5 lat, gdy – a uważam to wspomnienie z dzieciństwa za paradygmat – pewnego słonecznego poranka obudziłem się w letnisku w Hainfeld. Leżąc z wciąż jeszcze zamkniętymi oczyma, poczułem, jak ogarniam mnie i przenika niewypowiedzenie uszczęśliwiające, błogie uczucie, że jestem strzeżony i bezpieczny, gdy otworzyłem oczy, zobaczyłem ojca, który z uśmiechem pochyłał się nade mną⁵⁰.

Doświadczenie miłości i opieki, które towarzyszyło małemu Viktorowi w dzieciństwie, stanowi sprzyjający fundament do zaistnienia i rozwinięcia tego, co później on sam, już jako profesor Frankl, określi mianem wiary w Nadsens.

Pewnego rodzaju metafizyczne podłoże franklowskiej bezwarunkowej wiary w bezwarunkowy sens znajduje wyraz w jego wspomnieniach autobiograficznych sięgających czasów młodości:

Musiało mi się to przydarzyć w tym czasie, kiedy byłem w tym samym wieku⁵¹ – widzę siebie w owym miejscu na Taborstraße, gdzie pewnego niedzielnego popołudnia podczas jednego ze spacerów, na które wówczas regularnie chodziłem, nawiedziła mnie strzelista myśl: *Błogosław los i wierz w jego sens!* Oznacza to, że wszystko cokolwiek się nam przydarza, musi mieć jakiś sens ostateczny, a nawet nadsens. Ale tego nadsensu nie sposób poznać; trzeba więc jednak wierzyć⁵².

Również we wspomnieniach obozowych znajduje się ślad tego rodzaju wiary w sens, co do którego przeświadczenie przychodzi z zewnątrz:

50 V. E. Frankl, *Życie z sensem*, s. 33.

51 Frankl miał wówczas około 15 lat; tamże, s. 79.

52 Tamże, s. 80.

W pewnym momencie poczułem, jak w wyrazie ostatniego gwałtownego sprzeciwu wobec ogólnej beznadziei i nieuchronności śmierci mój duch przebija się przez spowijający nas mrok. Miałem wrażenie, że wznoszę się ponad tę pozbawioną nadziei, bezsensowną rzeczywistość i usłyszałem dobiegające skądś zwycięskie „tak”, będące odpowiedzią na moje pytanie o ostateczny sens ludzkiej egzystencji. W tej samej chwili rozbłysło światło w oknie oddalonego gospodarstwa, którego ciemna sylwetka majaczyła na horyzoncie jak namalowana w samym sercu szarego bawarskiego świtu. *Et lux in tenebris lucet* – a światłość w ciemności świeci⁵³.

Samotranscendencja jako wyraz woli sensu

W przeciwieństwie do psychoanalizy, która postrzega ludzkie życie jako zdominowane przez wolę przyjemności, czy też do psychologii indywidualnej, która twierdzi, że jest ono kształtowane przez wolę mocy, logoterapia akcentuje wolę sensu. Życie ludzkie staje się polem walki o odnalezienie sensu w różnych okolicznościach. Frankl zauważył, że „w psychoterapii nie chodzi o przekształcanie dynamiki afektów ani energii popędów, lecz o zmianę egzystencjalną”⁵⁴.

Człowiek w poszukiwaniu sensu. Głos nadziei z otchłani Holokaustu, książka Frankla, która zyskała największą popularność, w myśl jego początkowych zamierzeń, miała zostać wydana anonimowo. Taka intencja towarzyszyła autorowi podczas pracy nad tekstem, ponieważ chciał, by nazwisko autora nie przesłoniło wyrazistości opisywanych doświadczeń. Pragnął, aby jego przesłanie przemawiało samo za siebie. Dramatyczny kontekst codzienności obozu koncentracyjnego nadaje jego narracji głęboko osobisty wymiar, w którym własne przeżycia stają się świadectwem ludzkiej kondycji, w tym także zdolności do przekuwania tragedii w tryumf ludzkiego ducha. W ten sposób Frankl chciał, aby jego książka stała się nie tylko osobistą relacją, ale także uniwersalnym przewodnikiem, niosącym pocieszenie i inspirację dla innych w ich własnych życiowych zmaganiach. Cel był jasny, całkowicie ukierunkowany na dobro adresatów książki:

53 V. E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, s. 73–74.

54 Tamże, s. 264.

Zależało mi przede wszystkim na tym, aby posługując się konkretnym przykładem przekazać moim czytelnikom, że życie ma sens w każdych okolicznościach, nawet tych najbardziej nieludzkich⁵⁵.

Motywy, aby jak najwierniej odtworzyć wspomnienia swoich doświadczeń, było dla Frankla przekonanie, że mogą one pomóc osobom skłonny do depresji⁵⁶. Anonimowość miała służyć także temu, by ukazać, jak codzienność obozu koncentracyjnego oddziaływała na zwykłego więźnia⁵⁷, koncentrując się na przeżyciach, które stanowiły powszedni chleb rzeszy ludzi nieznanego świata, pozbawionych imion, które zastąpiły numery.

Niespodziewane uznanie książki za bestseller stanowiło potwierdzenie słów jej autora o tym, że sukces jest niezamierzonym rezultatem zaangażowania w to, co większe od nas samych, poświęcenia się jakiemuś dziełu lub oddania w miłość drugiej osobie. Innymi słowy, sukces „przychodzi do tych, którzy o nim nie myśleli”⁵⁸. Podobnie jest ze szczęściem, samorealizacją, poczuciem spełnienia – przydarzają się wtedy, gdy nie zabiega się o nie wprost, ponieważ wynikają z ukierunkowania na sens. Natomiast tam, gdzie brakuje dostrzeżenia perspektyw sensu, często następuje ucieczka w miraż przyjemności⁵⁹.

Zmysł humoru, zdolność dostrzegania dobra, wdzięczność

Charakterystycznym rysem logoterapii jest odwołanie się w pracy z pacjentem do poczucia humoru i spojrzenie za pomocą tej zdolności z pewnego dystansu na życie, w tym także na wpisane w nie trudności. Humor wiąże się ze specyficznie ludzką zdolnością do autotranscendencji. Taka postawa nie tylko łagodzi napięcia i lęki, ale również pozwala pacjentom na zyskanie nowej perspektywy w obliczu wyzwań, jakie przed nimi stoją. Dzięki spojrzeniu z humorem na różnego rodzaju problemy, pacjenci łatwiej mogą odkrywać sens nawet

55 Tamże, s. 16.

56 Tamże.

57 Tamże, s. 23.

58 Tamże, s. 17.

59 E. Lukas, *Odkryj sens, zmienisz życie*, s. 66.

w najtrudniejszych sytuacjach, co sprzyja ich osobistemu i emocjonalnemu rozwojowi. Wprowadzenie humoru do procesu terapeutycznego staje się narzędziem, które pozwala nie tylko łagodniej obchodzić się z cierpieniem, lecz także sprzyja głębszemu zrozumieniu siebie i budowaniu autentycznych relacji z innymi. Dzięki temu logoterapia wspiera rozwijanie umiejętności adaptacyjnych w obliczu życiowych trudności, co sprawia, że jest skuteczną metodą w pracy z pacjentami. Frankl zachował zmysł humoru nawet jako więzień obozu koncentracyjnego. W ten sposób miejsce to stało się dla niego rodzajem kuźni, w której kształtowały się i weryfikowały założenia logoterapii. Pierwszą osobą, na której wiedeński psychiatra sprawdzał swoje teorie, był on sam. Nawet w kontekście niewyobrażalnego cierpienia, jakie zewsząd otaczało więźniów, nie wahał się stwierdzić, że „sztukę życia można udoskonalić nawet w obozie”⁶⁰. Poczucie humoru i umiejętność dostrzegania w otaczającym świecie i wydarzeniach życia elementów mających w sobie potencjał humorystyczny jest sprawnością, którą można rozwijać, również w skrajnie trudnych okolicznościach.

Inną zdolnością, która podobnie jak zmysł humoru pozostaje zakorzeniona w wymiarze noetycznym, jest zdolność do wdzięczności. Wspominając dwa wydarzenia: pracę ponad siły w wyjątkowo katorżniczym komandzie, przerwana niespodziewanie przez alarm przeciwlotniczy, oraz odwszawianie, które mogło spokojnie dobiec końca niezakłócone nagłym alarmem lub zgaśnięciem światła, Frankl konkluduje: „Każde, nawet najdrobniejsze szczęśliwe zrządzenie losu budziło w nas wdzięczność”⁶¹. Docenianie drobnych „darów losu”, obecnych nawet w obozowym piekle, może stać się źródłem wewnętrznej siły i motywacji, by stawić opór cierpieniu. Wrażliwość i uważność na tego rodzaju okruciny dobra i piękna zakorzenia człowieka w chwili obecnej, przynosząc ulgę. Promyki nadziei pojawiają się nawet w najciemniejszych momentach życia i mogą stać się bodźcem do działania i przyjęcia sensownych postaw wobec okoliczności losu. Postawa wdzięczności pomaga również zmienić sposób postrzegania trudności, umożliwiając nieraz odnalezienie nowych, wcześniej niewidocznych rozwiązań. Spojrzenie na życie, świat i innych ludzi staje się wówczas szersze i bardziej integralne, ponieważ oprócz aspektów negatywnych, dostrze-

60 V. E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, s. 79.

61 Tamże, s. 82.

galne są pozytywne strony tego, co nas spotyka. Taki zbalansowany, nieredukcyjny ogląd rzeczywistości ułatwia głębsze zrozumienie siebie oraz otaczającego świata, a także odnalezienie w nim swojego unikalnego sensu.

Skupienie na dobru, które choć pozornie słabsze i stłumione, w konfrontacji z naporem zła, znajduje świadectwo również w słowach Frankla dotyczących jego żony. Powierzył je zaufanemu współwięźniowi, licząc się z możliwością swojej rychłej śmierci. Numer Frankla znalazł się na liście osób przeznaczonych do transportu do „obozu wypoczynkowego” dla chorych, poprosił więc przyjaciela, aby w razie, gdyby już nie mógł tego uczynić sam, przekazał jego żonie trzy rzeczy: że codziennie o niej myślał i prowadził z nią rozmowy w swoim sercu, że była osobą, którą kochał najbardziej na świecie, oraz, że krótki czas, gdy byli małżeństwem był dla niego ważniejszy niż ogrom cierpienia, jakie spotkało go w obozie⁶². W ten sposób ukazał niezwykłą moc miłości, przewyższającą zarówno śmierć, jak i zło. Równocześnie stał się przykładem tego, że najgłębsze i najprawdziwsze pokłady wewnętrznej siły i motywacji często ujawniają się dopiero w obliczu trudnych doświadczeń.

Autor *Lekarz i duszy* ten rodzaj uważności wykorzystywał w pracy z pacjentami. Dostrzegał iskry nadziei tam, gdzie z pozoru wszystko było przegrane. Jego przekonanie, znane jako „psychiatryczne credo” i sformułowane w tzw. „Dzięsięciu tezach o osobie”, ukazuje głębsze spojrzenie na chorobę, wykraczające daleko poza powierzchowne pierwsze wrażenie:

„Ducha”, osoby duchowej samej w sobie choroba nie dotyka; kryje się nadal nawet za psychozą, nawet gdy spojrzenie psychiatry tam niemal nie sięga. Nazwałem to psychiatrycznym *credo*: jest nim wiara w ciągłe istnienie osoby duchowej nawet pod powierzchnią objawów psychotycznych⁶³.

Zarówno humor, jak i wdzięczność wiążą się ze specyficznie ludzką zdolnością do autodystansu. Stworzenie dystansu między wymiarem ludzkim w człowieku a chorobą sprawia, że pacjent uświadamia sobie i poszerza zakres wolności, co ma duże znaczenie z terapeutycznego punktu widzenia. Logoterapia,

62 Tamże, s. 17.

63 V. E. Frankl, *Lekarz i dusza*, s. 260–261.

zwłaszcza w metodzie derefleksji, nie przywiązuje zbyt dużej uwagi do objawów. Odwołuje się do osoby pacjenta, angażując go w proces terapii w sposób, który prowadzi do zmiany jego podejścia do symptomów:

logoterapia nie skupia się na symptomie, ale stara się doprowadzić do zmiany postawy, osobistej konwersji w stosunku do symptomu i tylko wtedy jest prawdziwą psychoterapią personalistyczną⁶⁴.

Wydarzenia życiowe w połączeniu z doświadczeniem zawodowym wyostrzyły u Frankla zdolność do wydobywania, rozwijania i ocalania dobra z grzęzawiska tego, co negatywne:

Jako karykaturzysta, podobnie jak jako psychiatra, dostrzegam w człowieku najpierw jego słabości, ale jako psychiatra, czy przynajmniej jako psychoterapeuta, staram się pokonać te (faktyczne) słabości, intuicyjnie dostrzegając (fakultatywne) możliwości ich przezwyciężenia, próbując wyjść poza marność danej sytuacji i odkryć jej sens, by w ten sposób pozornie bezsensowne cierpienie zmienić w dzieło prawdziwie ludzkie. Jestem też głęboko przekonany, że nie ma sytuacji, która nie zawierałaby w sobie jakiegoś możliwego sensu. Przekonanie to w znacznej mierze przyczyniło się do powstania logoterapii, w której zostało wyrażone, omówione i usystematyzowane⁶⁵.

Stwierdzenie Frankla o życzliwej i wspierającej przenikliwości psychoterapeutycznego spojrzenia stwarza podstawę do uczynienia pewnego rodzaju analogii. Podobnie jak istnieje komplementarność między unikalną potrzebą w świecie a niepowtarzalnymi możliwościami danej osoby (noodynamika dwubiegunowego pola napięć między sensem, który oczekuje na wypełnienie a mającym go wypełnić człowiekiem)⁶⁶, tak również istnieje związek między słabościami człowieka a możliwościami ich przezwyciężenia, którymi tylko on sam dysponuje. Tego rodzaju głębsze spojrzenie nie zatrzymuje się na tym,

64 Tenże, *Gdy życie zdaje się nie mieć sensu*, s. 43.

65 Tenże, *Życie z sensem*, s. 72.

66 Tenże, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, s. 159.

co narzuca się na pierwszy rzut oka, ale potrafi dostrzec drżące pod słabościami pokłady sił, wydobywa je i uaktywnia.

Zakończenie

Życie i praca Viktora Frankla stanowią niezwykle cenny wkład w rozwój psychoterapii oraz rozumienie ludzkiej kondycji. Jego osobiste doświadczenia, w tym dramatyczne przeżycia obozowe, stały się konstytutywnym elementem, w kontekście którego krystalizowały się kluczowe idee logoterapii. Wprowadzenie humoru i wdzięczności jako istotnych narzędzi terapeutycznych pokazuje, jak ważne jest, żeby w procesie leczenia nie zatrzymać się jedynie na symptomach, lecz dostrzegać także głębsze aspekty ludzkiej egzystencji. Przykład Frankla oraz jego skuteczna pomoc innym ludziom w odnajdywaniu sensu świadczą o tym, że nawet w najciemniejszych chwilach życia istnieje możliwość odnalezienia światła i nadziei. Logoterapeutyczne *credo*, które opiera się na przekonaniu, że życie ma sens w każdych okolicznościach, pozostaje dziś niezwykle aktualne i krzepiące. Publikacje Frankla po dziś dzień stanowią cenny przewodnik dla terapeutów oraz dla wszystkich, którzy poszukują odpowiedzi na fundamentalne pytania dotyczące sensu życia. Szczególnie w obliczu egzystencjalnej pustki, cierpienia związanego z chorobą czy trudnych okoliczności, logoterapia niesie wsparcie i nadzieję, pomagając z godnością stawić czoła życiowym wyzwaniom.

Logoterapia staje się coraz bardziej popularna w kontekście narastających problemów zdrowia psychicznego, z jakimi boryka się dzisiejsze społeczeństwo. W dobie współczesnych kryzysów, takich jak konflikty zbrojne, epidemie, kryzysy gospodarcze, życie i myśl Frankla zachęcają do refleksji nad wartościami, celami i relacjami międzyludzkimi. Jego fascynująca biografia i wyrastająca z niej logoterapia, zachęcają do tego, aby w możliwie najpełniejszy sposób odpowiedzieć na zadaniowy charakter życia i każdego dnia realizować indywidualny sens, jaki jest w nim ukryty dla każdego człowieka. Logoterapia podkreśla, że człowiek, który posiada niezbywalną duchową wolność, jest istotą podejmującą decyzje, a jego życie ma sens w każdej sytuacji, nawet w obliczu największych trudności. Ta myśl stanowi nie tylko osobistą deklarację i testament twórcy logoterapii, ale także uniwersalne przesłanie. Może inspirować ludzi, by w obliczu wszelkich trudności pamiętali o dążeniu do realizacji wartości wynikających z odpowiedzialności, miłości i nadziei, ponieważ to właśnie tam znajduje się sens.

Streszczenie: Artykuł bada związek między osobistymi doświadczeniami Viktora E. Frankla a fundamentami logoterapii, której był twórcą. Frankl – psychiatra, neurolog i autor bestsellerowej książki *Człowiek w poszukiwaniu sensu* – odkrył, także poprzez własne cierpienia w obozach koncentracyjnych, że poszukiwanie sensu stanowi kluczowy motyw ludzkiego życia. Logoterapia, znana jako trzecia wiedeńska szkoła psychoterapii, skupia się na egzystencjalnych aspektach ludzkiej kondycji, akcentując wolę sensu jako najistotniejszy czynnik motywujący człowieka. W artykule analizowane są również techniki terapeutyczne, takie jak humor i wdzięczność, które Frankl stosował w praktyce, aby wspierać pacjentów w odnajdywaniu sensu w trudnych okolicznościach życiowych. Jego biografia – w której osobiste tragedie splatają się z uniwersalnym przesłaniem – stanowi mocny argument za wiarygodnością logoterapii jako metody terapeutycznej.

Słowa kluczowe: Viktor Emil Frankl, logoterapia, sens, biografia.

Bibliografia

Źródła

- Frankl V. E., *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, tł. A. Wolnicka, Warszawa 2017.
- Frankl V. E., *Embracing Hope. On Freedom, Responsibility and the Meaning of Life*, London 2024.
- Frankl, V. E., *Gdy życie zdaje się nie mieć sensu. Psychoterapia na dziś*, tł. M. Klimkiewicz, konsultacja R. Klimkiewicz, Warszawa 2024.
- Frankl V. E., *Homo patiens*, tł. R. Czernecki, J. Morawski, Warszawa 1984.
- Frankl V. E., *Lekarz i dusza. Wprowadzenie do logoterapii i analizy egzystencjalnej*, tł. R. Skrzypczak, Warszawa 2017.
- Frankl V. E., *Nieuświadomiony Bóg*, tł. B. Chwedeńczuk, Warszawa 1978.
- Frankl V. E., *Wola sensu. Założenia i zastosowanie logoterapii*, tł. A. Wolnicka, Warszawa 2017.
- Frankl, V. E., *Życie z sensem. Autobiografia*, tł. M. Chojnacki, Kraków 2023.

Literatura przedmiotu

- Brejda J., *Sens pomimo zła. Tragiczna apoteoza życia według Viktora Frankla*, w: *Adlojda. Biografie i świadectwo*, red. J. Brejda, D. Kacprzak, J. Madejski i in., Szczecin 2014, s. 19–28.
- Fizzotti E., *Angoscia e personalità. La ricerca del senso della vita nella logoterapia di Viktor E. Frankl*, „I problemi della pedagogia”, 23 (1977) s. 807–810.
- Formella Z., *Życie jako zadanie. Viktor Emil Frankl w setną rocznicę urodzin*, „Seminare”, 23 (2006) s. 385–401.

- Kowalski M., *Viktora Emila Frankla konstrukty wartościujące człowieka. Analizy i refleksje*, „Biografistyka Pedagogiczna”, 6 (2021) nr 1, s. 17–33, DOI: 10.36578/BP.2021.06.03.
- Länge A., Sykes B. M., *Viktor Frankl – Advocate for Humanity: On His 100th Birthday*, „Journal of Humanistic Psychology”, 46 (2006) s. 36–47, DOI: 10.1177/0022167805281150.
- Lukas, E., *Odkryj sens, zmień życie. 52 sposoby na wewnętrzny sukces*, tł. J. Zychowicz, Kraków 2024.
- Noblejas de la Flor M. Á., *Logoterapia. Fundamentos, principios y aplicación. Una experiencia de evaluación del „logro interior de sentido”*, praca doktorska, Madryt 1994.
- Parandowski J., *Alchemia słowa*, Warszawa 1986.
- Polskie Towarzystwo Logoterapii i Noo-Psychosomatyki, Viktor E. Frankl. Życiorys, <https://www.logoterapia-krakow.pl/viktor-e-frankl>, dostęp: 28.12.2024.
- Rutkowska-Hajduk J., *Viktor Emil Frankl: świadek nadziei*, „Człowiek w Kulturze”, 17 (2005) 229–240.
- Sipowicz K., Podlecka M., Pietras T., *Komunikacja w logoterapii jako przykład fenomenologicznego podejścia w poznaniu drugiego człowieka*, „Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio”, 50 (2022) nr 2, s. 111–116, DOI: 10.34766/fetr.v50i2.1078.
- Szczukiewicz, A., Szczukiewicz P., *Logoterapia Viktora Emila Frankla w psychoterapii i poradnictwie psychologicznym*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J”, 31 (2018) nr 2, s. 195–205, DOI: 10.17951/j.2018.31.2.195-205.
- Szykuła R., *Logoterapia i analiza egzystencjalna. Teoria i praktyka*, Warszawa 2022.
- Victor Frankl Institute Vienna, Victor Frankl, Biography, The Official Website of the Victor Frankl Institute Vienna, <https://www.univie.ac.at/logotherapy/biography.html>, dostęp: 28.12.2024.
- Wolicki M., *Podstawy filozoficzne analizy egzystencjalnej i logoterapii*, Wrocław 2001.