

Ewa Mentel

Wykorzystanie doświadczenia cierpienia w rozwoju osobowym : w koncepcji Victora E. Frankla i Kazimierza Dąbrowskiego

Chowanna 2, 67-74

1994

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach
dozwolonego użytku.

„Chowania”	Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego	Katowice 1994	R. XXXVI (XLVII)	T. 2	s. 67-74
------------	--	---------------	---------------------	------	----------



Ewa MENTEL

Wykorzystanie doświadczenia cierpienia w rozwoju osobowym — w koncepcji Victora E. Frankla i Kazimierza Dąbrowskiego

Refleksja teoretyczna u V. Frankla i K. Dąbrowskiego, choć niezależna reprezentująca odmienne obszary językowe, w wielu momentach prowadzi do zbieżnych rezultatów, co pozwala zaliczyć obu autorów do szeroko rozumianej orientacji humanistycznej w psychologii. Celem tego artykułu jest przedstawienie jednego z aspektów podejmowanych przez nich rozważań, który ogniskuje się wokół zagadnienia cierpienia, a zwłaszcza wskazanie na jego senso-twórczą rolę jako czynnika mogącego stymulować rozwój osobowy jednostki. Chodzi o wykazanie wspólnoty zainteresowań obu autorów w tym względzie oraz zgodności niezależnie sformułowanych przez nich rozstrzygnięć.

Człowiek wolny i odpowiedzialny

V. Frankl i K. Dąbrowski kreują w swych pracach podobną koncepcję człowieka oraz jego rozwoju. Byt ludzki jest człowiekowi zadany – każdy „staje

się” człowiekiem (osobowością – według K. Dąbrowskiego) w trakcie swego życia dzięki wyborom i realizowaniu wartości (F r a n k l, 1975; D ą b r o w s k i, 1984b).

Zadaniem życiowym człowieka jest dążyć do realizacji swojej istoty (do samorealizacji), dzięki czemu spełnia się sens jego życia. Według V. Frankla i K. Dąbrowskiego człowiek jest wolny „do” urzeczywistniania wartości i wypełniania sensu bytu ludzkiego; jest istotą, która zawsze decyduje o tym, kim jest oraz kim się stanie. Człowiek ma wolność w akceptacji lub odrzuceniu swoich biologiczno-społecznych uwarunkowań. Zawsze może przyjąć wobec nich określoną postawę (W o l a ń c z y k, 1984b).

Jednocześnie człowiek jest odpowiedzialny za siebie i swoje wybory – to konsekwencja jego wolności wewnętrznej (F r a n k l, 1975). Zarówno F r a n k l (1972), jak i D ą b r o w s k i (1984b) podkreślają, że człowieka cechuje potrzeba zrozumienia i przeżywania sensu życia. Każda sytuacja życiowa zadaje człowiekowi wypełnienie jej sensem, a zarazem daje możliwość urzeczywistnienia siebie samego poprzez owo wypełnianie sensu. „Potencjalnie człowiek jest zwierzęciem i bogiem. Kim się stanie, zależy od jego decyzji, a nie od warunków. Czas, by tę specyfikę sfery decyzyjnej ludzkiej egzystencji włączyć do definicji człowieka.” (F r a n k l, 1967–1971, s. 43).

Według niego człowiek jest jednością nieredukowalną przejawiającą się w trzech wymiarach:

- somatycznym,
- psychicznym,
- noogennym (duchowym).

Duchowość jest traktowana jako pierwsza i najistotniejsza cecha człowieka, która ujawnia się fenomenologicznie poprzez samoświadomość (według K. D ą b r o w s k i e g o, 1988 – tzw. czynnik III), ale jest pobudzana przez „duchową nieświadomość” (F r a n k l, 1978).

Tak rozumiana duchowość stanowi główny atrybut człowieka i z niej czerpie on świadomość, miłość oraz sumienie etyczne. Frankl wyraźnie nawiązuje tu do ujmowania „duchowej osoby” przez Maxa Schelera; sądzić można natomiast, że u K. Dąbrowskiego – ideał osobowości pełni rolę Schelerowskiej

„osoby duchowej” (R o m a n o w s k a - Ł a k o m y, 1982; D ą b r o w s k i, 1984a).

W człowieku pojmowanym rozwojowo, procesualnie zawsze przeciwstawiają się sobie z jednej strony - byt, z drugiej – powinność (F r a n k l, 1971) lub – ujmując to za K. D ą b r o w s k i m (1984a) – Przedmiot–Podmiot w sobie.

Ta rozbieżność między bytem i istotą cechuje całe życie człowieka, którego zadaniem jest w toku rozwoju osobowego zmniejszyć ową rozbieżność, zbliżając byt ludzki do jego istoty. „Bądź tym, którym tylko ty jeden i ty sam być możesz i być masz” – formułuje jako imperatyw rozwojowy V. F r a n k l (1971, s. 64).

Sens życia człowieka polega więc na realizowaniu czy aktualizowaniu przez niego swojej istoty w wielu formach egzystencji, którą Frankl i Dąbrowski utożsamiają z poszukiwaniem sensu; przy czym poszukiwaniu temu towarzyszy raczej wzrost napięcia niż stan równowagi. Nie jest to jednak napięcie patologiczne, lecz wręcz niezbędne dla zdrowia psychicznego. Napięcie to stanowi tzw. noodynamikę, opierając się na pewnym stopniu rozziwieniu między tym, jak jest, a tym, jak być powinno (u D ą b r o w s k i e g o, 1984b – dynamizm Przedmiot–Podmiot w sobie).

Aby usensownić swoją egzystencję, człowiek świadomie przyjmuje pewną hierarchię wartości, którą stara się w toku życia realizować (D ą b r o w s k i, 1984a; F r a n k l, 1972). Dokonuje się to poprzez spełnianie wartości postawy, które zostaną dokładniej omówione w dalszej części artykułu.

Niespełnienie tej specyficznie ludzkiej potrzeby sensu rodzi frustrację egzystencjalną (F r a n k l, 1972) – frustrację sensu życia u K. Dąbrowskiego – którą należy traktować jako metapatologię, chorobę sfery wartości egzystencjalnych (P r o m i e ń s k a, 1980). Frustracja egzystencjalna charakteryzuje się utratą poczucia sensu dotyczącego obowiązków człowieka, celów oraz wartości, które istnieją i które człowiek powinien sobie postulować i spełniać.

Pojawia się wówczas poczucie ograniczonej lub zamkniętej perspektywy życiowej i rozwojowej, odczucie wewnętrznej pustki i nudy. Świat jest

postrzegany jako absurdalny, wyzbyty sensu. Może to prowadzić do okresów dezintegracji osobowości lub jej nerwicowych zaburzeń.

Cierpienie — szansą rozwoju?

Jak już wspomniano, koncepcja człowieka przyjęta przez Frankla i Dąbrowskiego implikuje to, iż może on w każdej sytuacji podjąć trud wypełnienia jej sensem i może zająć wobec zewnętrznych okoliczności określoną postawę.

Nie ma więc w życiu człowieka sytuacji rzeczywiście bezsensownych; to człowiek jako osoba wewnętrznie wolna i odpowiedzialna decyduje czy – i jakim sensem – wypełni swoją konkretną sytuację.

Jedną z istotnych z wielu względów sfer, w ramach której człowiek może realizować wartości i poprzez to nadawać sens swemu życiu, są sytuacje cierpienia, znoszenia losu. Według Frankla i Dąbrowskiego człowiek może tworzyć siebie, rozwijać się osobowo w każdych warunkach i jest za to odpowiedzialny. Sytuacje cierpienia natomiast mogą odgrywać rolę silnego dynamizmu rozwojowego, przyspieszającego naturalne tempo rozwoju.

F r a n k l (1975) i D ą b r o w s k i (1988) twierdzą, iż kryzysy życiowe, cierpienie i związane z nimi przeżycia często stają się dynamizmem rozwojowym, poszerzając sferę przeżyć psychicznych człowieka cierpiącego oraz prowadząc do rozluźnienia starych struktur osobowości i do dokonania przewartościowań.

Cierpienie może również stworzyć płaszczyznę istotnych wyborów i przemyśleń duchowych oraz stymulację do głębokiego konfliktowego przeżywania (P o p i e l s k i, red., 1987; R o m a n o w s k a - Ł a k o m y, 1982). W sytuacji cierpienia znajduje potwierdzenie wewnętrzna, osobowa wolność człowieka, dzięki której jest on w stanie zdystansować się wobec swojej „psychologicznej faktyczności” (F r a n k l, 1971) i zająć wobec cierpień, przeciwności losu określoną postawę.

Egzystencjalnie jest się więc człowiekiem, jeśli można się wyzwalać i dystansować wobec tego, co witalne i społeczne, przekraczając swój cykl życiowy

(Dąbrowski, 1984b; Frankl, 1975). Ta osobowa postawa zdystansowania się człowieka wobec paralelnego procesu psychofizycznego umożliwia przeżycie choroby jako dojrzewania i dokonania, ułatwia – „wzniesienie się” ponad chorobę.

Świadome przyjęcie i przeżycie cierpienia

W ramach omówionych koncepcji jest oczywiste, że człowiek jako wolna i odpowiedzialna osoba może świadomie przeżywać swoje cierpienie oraz wykorzystywać je do wewnętrznego wzrostu i rozwoju osobowego.

Nawet pozornie negatywne stany swojej egzystencji (tj. cierpienie, kryzysy psychiczne) człowiek swoją osobową decyzją może przekształcić w coś pozytywnego, w dokonanie i sukces, jeśli tylko przyjmie wobec nich właściwą postawę, nastawienie (Dąbrowski, 1988; Popielski, red., 1987).

Ze sferą cierpienia związane są tzw. wartości postawy, których możliwość nadawania życiu sensu jest praktycznie nieograniczona; sprawia to, iż nawet uwikłany w zewnętrznie beznadziejną sytuację człowiek nie staje się bierną ofiarą losu, lecz może przekształcić swe ciężkie położenie, transponując wewnątrznie swe przeżycia z płaszczyzny faktów na wyższy egzystencjalnie poziom (Świątek, 1982).

Prowadzi to cierpiącego do wewnętrznego wzrostu i dojrzewania psychicznego, a także moralnego bogacenia się. Zdobywając wewnętrzną wolność, doświadczając jej, podejmując próby tworzenia siebie, człowiek dojrzewa wewnątrznie, staje się autokreatorem, wybiera między tym, co jest, a tym, co powinno być (Frankl, 1971; Świątek, 1983).

Daje mu to poczucie opanowywania swego losu wewnątrznie, mimo dramatycznej zewnętrznej sytuacji życiowej. Akceleracja wewnętrznego rozwoju w sytuacji cierpienia spowodowana jest znacznym rozszerzeniem sfery przeżywania, silnym uwrażliwieniem na „ból i nędzę” ludzką, spoglądaniem w „otchłań” oraz ciemną, tragiczną stronę życia ludzkiego.

Istotne jest – zdaniem Frankla i Dąbrowskiego – by umieć z męstwem przyjąć owo cierpienie, „ból istnienia” i przeżyć je w pełni, zamieniając w wewnętrzny rozwój (G r a c e, de, 1984), afirmując życie w całej jego pełni i zachowując godność człowieka. Sądzić można, że pewna doza cierpienia związana jest z losem człowieka rozwijającego się (D ą b r o w s k i, 1988; F r a n k l, 1971), wrażliwego na „ból świata” i konflikty moralne, przeżywającego codziennie swe własne problemy, schorzenia głębiej i wnikliwiej.

Natomiast umiejętność przetworzenia stanów cierpienia poprzez zajęcie wobec nich postawy oraz poprzez samokształtowanie jest już przejawem świadomego i twórczego życia; „sztuki”, którą może opanować każdy rozwijający się człowiek.

Nawet w sytuacji nagle pojawiającego się losowo cierpienia czy choroby człowiek nie jest bezbronny, cierpieć bowiem to tyle, co zająć postawę wobec swoich bólów, w jakiś sposób stać „ponad” bólami.

Człowiek zawsze potrafi podjąć duchową decyzję wobec psychofizycznego faktu, jakim jest choroba i cierpienie (D ą b r o w s k i, 1984b; F r a n k l, 1971). W ten sposób może zdystansować się wobec niej. Osobista postawa stanowi ramy, w których pojawia się u człowieka cierpienie, ból i lęk.

Człowiek może więc podjąć świadomą decyzję wykorzystania i przetworzenia swego psychofizycznego cierpienia, by „wzniesć się wyżej”, odrzucić pewne elementy swej osobowości, z którymi nie chce się identyfikować (ilustruje to działanie dynamizmu Przedmiot–Podmiot w sobie – według K. Dąbrowskiego) i kreować siebie jako osobowość (D ą b r o w s k i, 1984a).

Nawet w skrajnych sytuacjach życiowych człowiek ma więc możliwość decydowania o tym, k i m się stanie w chorobie lub w nieszczęściu (P r o - m i e ń s k a, 1980).

Będąc wolnym „od” swego organizmu psychofizycznego, od niższych poziomów swego „ja”, wolnym zaś „do” urzeczywistniania wartości i wypełniania sensu bytu ludzkiego (F r a n k l, 1975; Ś w i ą t e k, 1983), człowiek w każdej sytuacji może walczyć o wartość i sens swego istnienia, o urzeczywistnienie swojej istoty. Zewnętrznie niekorzystne okoliczności nie są w stanie zanegować tej walki, jeśli sam człowiek swoją wewnętrzną decyzją z niej nie zrezygnuje.

Człowiek – jako wolna osoba – może i powinien „zdeptać” swe własne cierpienie, przetworzyć je w dokonanie i rozwój, afirmując życie w całej jego złożoności. Odpowiedzialny wybór świadczy o jego wolności.

Omówione stanowisko teoretyczne reprezentowane przez V. Frankla i K. Dąbrowskiego pozwala na sformułowanie ogólnego wniosku i wyróżnienie wypływających z niego konsekwencji terapeutycznych. Owe konsekwencje nakazują bowiem przyjęcie określonej perspektywy w traktowaniu cierpienia i jego roli w terapii, w której jawi się ono jako „szansa”, a więc potencjalnie jako coś pozytywnego. Perspektywa ta może tym samym – moim zdaniem – stanowić polemiczną przeciwwagę dla tych propozycji terapeutycznych i teoretycznych, które programowo postulują eliminowanie wszelkiego cierpienia jako głównej przeszkody na drodze do ludzkiego szczęścia (czyli dla behawioryzmu lub niektórych kierunków terapii wywodzących się z psychologii humanistycznej, nawiązujących do idei praktyk buddyjskich). Psychoterapeucie bowiem nie powinno – w moim przekonaniu – chodzić wyłącznie o to, żeby człowieka od cierpienia uwolnić, lecz powinien on pomagać w wykorzystaniu doświadczenia cierpienia, w jego rozumnym przeżywaniu w celu odnalezienia utraconego sensu.

Bibliografia

- Dąbrowski K., 1984a: *Funkcje i struktury osobowości*. Lublin, PTHP.
- Dąbrowski K., 1984b: *Osobowość i jej kształtowanie poprzez dezintegrację pozytywną*. Lublin, PTHP.
- Dąbrowski K., 1988: *Pasja rozwoju*. Warszawa, Almapress.
- Frankl V. E., 1967–1971: *Psychotherapy and Existentialism. Selected Papers on Logotherapy*. 5 Auflagen. New York, Simon and Schuster.
- Frankl V. E., 1971: *Homo Patiens*. Warszawa, PAX.
- Frankl V. E., 1972: *Der Wille zum Sinn*. Bern–Stuttgart–Wien, Verlag Hans Huber.
- Frankl V. E., 1975: *Antropologische Grundlagen der Psychotherapy*. Bern–Stuttgart–Wien, Verlag Hans Huber.
- Frankl V. E., 1978: *Nieświadomy Bóg*. Warszawa, PAX.
- Grace G. R., de, 1984: *Kryzysy życiowe a rozwój osobowości – wnioski dotyczące terapii*. „Zdrowie Psychiczne”, nr 3–4.
- Popielski K., red., 1987: *Człowiek – pytanie otwarte*. Lublin, RW KUL.

- Promieńska H., 1980: *Poznanie ludzkie a wartości moralne*. Katowice, Uniwersytet Śląski.
- Romanowska-Lakomy H., 1982: *Problem sensu życia w psychoterapii K. Dąbrowskiego*. „Zdrowie Psychiczne”, nr 3-4.
- Świątek W., 1982: *Wokół genezy Teorii Dezintegracji Pozytywnej*. „Zdrowie Psychiczne”, nr 3-4.
- Świątek W., 1983: *K. Dąbrowski - dramat cierpienia i rozwoju*. „Zdrowie Psychiczne”, nr 2.
- Wolańczyk W., 1984: *V. E. Frankla koncepcja frustracji egzystencjalnej*. „Przegląd Psychologiczny”, nr 4.
- Zaborowski Z., 1984: *Reaktancja, wolność, równość*. „Zdrowie Psychiczne”, nr 2.