

Mgr Joanna Ruczaj, <https://orcid.org/0000-0002-5723-9130>

*Instytut Psychologii*

*Wydział Filozoficzny Uniwersytet Jagielloński*

*w Krakowie*

## Logoterapia w kontekście suicydologii: wykorzystanie logoteorii w wyjaśnianiu i prewencji samobójstw, cz. 1.

### Logotherapy and suicidology: logotherapy as useful conceptual framework for explanation and prevention of suicides, part 1.

<https://doi.org/10.34766/fetr.v44i4.420>

**Abstrakt:** Celem artykułu jest rozważenie słuszności odnoszenia się do logoteorii podczas dokonywania opisu stanu osób zagrożonych samobójstwem. W tekście przedstawiono założenia logoteorii Frankla. Następnie, poprzez odniesienie do badań z zakresu suicydologii, oceniono zasadność wykorzystania wniosków z analiz Frankla podczas omawiania specyfiki doświadczenia kryzysu suicydalnego. Analiza porównawcza tekstów pozwala na postulowanie istnienia powiązania między obrazem siebie a systemem wartości i subiektywnym poczuciem sensu. W kontekście tych obserwacji odwołano się do rozważenia zasadności stosowania logoterapii jako formy działań prewencyjnych podejmowanych w pracy z osobami zagrożonymi doświadczeniem frustracji woli sensu.

**Słowa kluczowe:** skłonności samobójcze, wola sensu, logoterapia, prewencja

**Abstract:** The aim of the article is to consider the validity of referring to the logotherapy when describing the state of people at risk of suicide. The text presents the assumptions of Frankl's logotherapy. Then, by referring to studies in the field of suicidology, the validity of using the conclusions of Frankl's analyses was assessed when discussing the specificity of the experience of a suicidal crisis. Comparative analysis of the texts makes it possible to postulate the existence of a connection between the self-image and the system of values and the subjective sense of meaning. In the context of these observations, reference was made to considering the legitimacy of using logotherapy as a form of preventive measures undertaken in working with people at risk of experiencing frustration of the will to make sense.

**Keywords:** suicidal tendencies, will to make sense, logotherapy, prevention

### Wprowadzenie

Na podstawie danych z raportu WHO z 2014 roku, wynika, że średnio co 40 sekund ktoś popełnia samobójstwo. W ciągu roku, w wyniku samobójstw umiera na świecie ok. 800 000 ludzi (WHO, 2014). Znaczenie problemu podkreśla dynamika rozwoju tego zjawiska, tj. tendencja wzrostowa liczby samobójstw, obserwowana również w naszym kraju (por. dane statystyczne Komendy Głównej Policji oraz Głównego Urzędu Statystycznego za okres: 1999 – 2018).

Ze względu na podkreślaną w literaturze przedmiotu złożoność i wieloaspektowość fenomenu samobójczej śmierci, poszukiwanie przyczyn występowania czynów

samobójczych podejmowane jest m.in. na gruncie kryminologii (Hołyst, 2012), psychologii (Baumeister, 1990; Shneidman, 1993, 2001) i socjologii (Durkheim, 2011; Jarosz, 2004, 2013). Celem artykułu jest wskazanie, w jaki sposób zostaje przeformułowane w ramach logoteorii Frankla wspólne dociekanie o przyczynę odebrania sobie życia. W pracy analiza specyfiki występowania skłonności samobójczych zostanie omówiona w kontekście teorii sensu Frankla. Obserwacje z badań Frankla zostaną porównane z doniesieniami z zakresu suicydologii. Celem tej części jest omówienie adekwatności stosowania logoteorii w kontekście opisu występowania zachowań samobójczych. Artykuł kończą rozważania na temat zasadności stosowania logoterapii w pracy z osobami o skłonnościach samobójczych.

## 1. Samobójstwo a sens życia

Odnosząc się do doświadczenia swojej pracy klinicznej, Viktor Emil Frankl (2017) zauważa, że standardowe pytanie o występowanie myśli samobójczych, zwłaszcza w przypadku ukrywania tych skłonności, spotka się z przeczącą odpowiedzią klienta. Dlatego jako alternatywne proponuje pytanie: Dlaczego badany nie ma już myśli samobójczych? Autor twierdzi, że osoba uwolniona od zamiarów samobójczych odpowie bez namysłu, zwykle odwołując się do swojego poczucia odpowiedzialności za bliskie relacje lub zobowiązania wobec wyznawanych wartości (tamże, s. 59). Natomiast osobę ukrywającą zamiary samobójcze, pytanie to wprawi w zakłopotanie, gdyż uwidoczni doświadczany przez nią brak. W ten sposób, zmieniając formę standardową, Frankl pośrednio formułuje pytanie o sens (prze)życia osoby badanej. Przedmiotem badań podejmowanych przez Autora jest próba opisu stanu jednostki, w którym zapewnienie spełnienia jej kluczowych potrzeb, pozwala na zachowanie egzystencji podtrzymywanej przez doświadczenie woli sensu.

## 2. Doświadczenie woli sensu w kontekście logoteorii Frankla

Viktor Emil Frankl zauważa, że człowiek funkcjonuje w trzech sferach: jest jednocześnie cielesny, psychiczny i duchowy (por. Frankl, 2017, s. 264). Podkreśla, że człowiek nie jest sumą, ale jednością sfery ciała, psychiki i ducha, które nawzajem się warunkują. Ludzie mają dostęp do poznania duchowego wymiaru osoby tylko w koegzystencji z jej organizmem psychofizycznym, dlatego poznanie duszy człowieka pozostaje zapośredniczone przez jego ciało i jego potrzeby.

Każdej ze sfer, w których funkcjonuje człowiek, odpowiada specyficzne napięcie motywacyjne. Jako istota fizyczna człowiek dąży do zachowania zdrowia, co jest regulowane przez potrzeby biologiczne. Jako istocie psychicznej, człowiekowi są potrzebne do życia siły witalne i dobre samopoczucie we własnym ciele, czyli dąży on do przyjemnych uczuć

i wolności od napięć, zgodnie ze swoimi osobowościowymi skłonnościami. Jako istota duchowa, człowiek doświadcza sensu realizując zadania i urzeczywistniając wartości (por. Frankl, 1978, s. 12). Zdaniem Autora poszukiwanie sensu jest podstawową motywacją w życiu człowieka.

Doświadczenie poczucia sensu wymaga nakierowania na transcendentność. Egzystencja człowieka ma charakter transcendentny (por. Frankl, 2017, s. 266) - być człowiekiem to być skierowanym ku czemuś poza sobą. Samourzeczywistnienie (doświadczenie sensu własnej egzystencji) możliwe jest wyłącznie jako efekt uboczny autotranscendencji (tamże, s. 211). Zgodnie z założeniami logoterapii, sens życia można odkryć na trzy sposoby: poprzez twórczą pracę i działanie (tzw. sens twórczości); poprzez doświadczenie czegoś lub kontakt z innym człowiekiem (tzw. sens miłości) oraz poprzez to, w jaki sposób znoszone jest nieuniknione cierpienie (tzw. sens cierpienia) (Frankl, 2012, s. 118). W ten sposób egzystencję jednostki podtrzymuje wola sensu.

Frankl (2012) zauważa, że wola sensu może ulec frustracji, którą nazywa frustracją egzystencjalną (tamże, s. 108). Frustracja egzystencjalna może być przyczyną wystąpienia nerwicy noogennej. Nerwice noogenne są wynikiem problemów egzystencjalnych, dotyczą noosfery funkcjonowania człowieka (sfery ducha). Frankl opisuje to doświadczenia jako rodzaj depresji, która dotyka ludzi, którzy doświadczając braku (tj. niemożliwości spełnienia potrzeb dotyczących przede wszystkim sfery ducha/ noosfery), uświadamiają sobie własną wewnętrzną pustkę (Frankl, 2009, s. 114; 2017, s. 138). Pustkę, która wynika z konfrontacji człowieka z samym sobą. W odpowiedzi na to doświadczenie może pojawić się tzw. triada neurotyczna: agresja, nałóg czy depresja (Frankl, 2009, s. 114).

Doświadczenie nerwicy noogennej może być powiązane również z wystąpieniem nerwicy socjogenicznej, czyli tendencją do postrzegania siebie przez pryzmat oczekiwań i wyznaczonych standardów społecznych. Frankl zauważa, że społeczeństwa w celu sprawniejszego administrowania narzucają normy poprzez które dążą do uniwersalizacji doświadczenia jednostek, co pośrednio może prowadzić do ich depersonalizacji (Frankl, 2017, s. 101). Egzystencja człowieka zostaje skupiona na spełnianiu oczekiwań otoczenia, lecz osobom brakuje świadomości i refleksji nad celem dla którego warto podtrzymywać swoje życie. Presja osiągnięć potęguje doświadczenie niepokoju w przypadku przeżycia porażki. Ponadto, cywilizacyjny nakaz kształcenia oraz podkreślany prestiż aktywności zawodowej, sprawia, że jednostka szczególnie silnie wiąże się emocjonalnie z wykonywaniem zawodu i nie wytwarzają się w niej inne nawyki potwierdzania swojej tożsamości. W momencie odejścia z pracy doświadcza pustki. Poczucie bezużyteczności wpływa na posiadany obraz siebie (m.in. samoocenę oraz rozbieżność pomiędzy Ja realnym, Ja idealnym a Ja powinnościowym - por. Higgings, 1990), co może powodować zanik poczucia sensu życia i uaktywniać występowanie tendencji samobójczych (por. dane KGP oraz GUS dotyczące statystyk samobójstw osób po 60 r.ż.).

W przypadku doświadczenia przez jednostkę pustki, jej sfrustrowana wola sensu może być pośrednio kompensowana przez wolę mocy (m.in. wolę pieniędzy) lub wolę przyjemności, czego efektem jest zablokowanie podstawowej motywacji, którą jest spełnienie sensu życia przez realizowanie wartości. Człowiek przywiązuje się wtedy do wartości względnych (wartości sytuacyjnych) (Frankl, 2017, s. 82), co może prowadzić go do egzystencji prezentystycznej, która jest postawą życiową zmierzająca do rezygnacji z wszelkiego ukierunkowania (Straus; za: tamże, s. 57). Przyjmując tę postawę człowiek nie pozostaje w relacji ze swoją przeszłością i nie jest ukierunkowany na kreowanie swojej przyszłości, odnosi się bowiem przede wszystkim do doświadczania/ eksplorowania teraźniejszości. Natomiast poczucie sensu wymaga integracji przeszłości i przyszłości w egzystencji jednostki.

Niezintegrowane, trudne, przeszłe doświadczenia mogą bowiem istotnie wpływać na aktualne poczucie sensu życia. Przytłaczające poczucie ich nieodwracalności, połączone z lękiem przed konfrontacją z nimi, sprawia, że niekiedy w nieuświadomiony przez osobę sposób, wpływają na jakość jej egzystencji. Towarzyszące temu narastające napięcie powoduje przeżywanie cierpienia (*bólu psychicznego* wtórnego do doświadczenia opisanych niespełnionych potrzeb; por. Shneidman, 1993) i może ostatecznie skłonić jednostkę do samobójstwa (niekiedy opisywanego jako *ucieczka w śmierć* (por. Baumeister, 1990).

Analizując proces przeżywania kryzysów egzystencjalnych (w tym kryzysów suicydalnych) przez swoich pacjentów, Frankl postuluje możliwość odnalezienia sensu również na drodze przeżywania sytuacji trudnych. Zauważa, że z egzystencjalnego punktu widzenia doświadczenie kryzysu może być istotne dla rozwoju jednostki. Cierpienie przeżyte intencjonalne (czyli takie, które odnosi się do sensu i wartości) pozwala człowiekowi odkryć prawdę o sobie (tj. odzyskać poczucie własnej tożsamości; por. Ringel, 1987). Podkreśla to znaczenie wspieranie osób w kryzysie suicydalnym w ich procesie głębszego stawania się sobą (wzmacniania poczucia własnej tożsamości) poprzez urzeczywistnianie wartości, a tym samym ich dochodzenia do poznania sensu własnej egzystencji. Tylko dążąc do poznania doświadczenia osoby, która utraciła poczucie sensu w swoim życiu, można próbować adekwatnie odpowiedzieć na jej potrzeby.

Pozostając w relacji do przedstawionej koncepcji doświadczenia sensu w logoteorii Frankla, przedmiotem dalszych rozważań jest przegląd, zaproponowanych w literaturze z zakresu suicydologii, interpretacji zjawiska samobójstwa, jako różnych form uzasadnienia braku woli życia (stanu frustracji woli sensu).

### 3. Suicydologia o doświadczeniu sensu

Opisywany przez Viktora Emila Frankla psychopatogeny wpływ stanu frustracji potrzeb właściwych dla sfery cielesnej, psychicznej i/lub duchowej (prowadzący do

doświadczenia pustki egzystencjalnej), odnajduje liczne potwierdzenia w literaturze z zakresu suicydologii. Znaczenie doświadczenia stanu frustracji w/w potrzeb dla podejmowania zachowań samobójczych omówiono w pracach Chandlera (1994), Baumeistera (1990) oraz Shneidmana (1993). Natomiast, akcentowana przez Frankla wartość noosfery dla kondycji ludzkiej egzystencji (czyli dokonania aktu autotranscendencji i doświadczenia sensu poprzez realizację zadań i urzeczywistnianie wartości), w kontekście występowania zachowań suicydalnych, omawia Ringel w swojej koncepcji elementów syndromu presuicydalnego (Ringel, 1987, s. 57-91).

W ramach przytoczonych koncepcji występowania skłonności samobójczych, zostaje omówione suicydogenne znaczenie doświadczenia braku w zakresie realizacji potrzeb sfery cielesnej, psychicznej i duchowej (por. Frankl, 2017, s. 264). Poprzez odniesienie do teorii Chandlera (1994) wskazane zostanie znaczenie utraty poczucia własnej tożsamości dla występowania aktów autodestrukcji. Natomiast suicydogeny wpływ doświadczenia stanu deprivacji potrzeb, wynikający z postrzeganej rozbieżności pomiędzy oczekiwanymi a uzyskanymi efektami działania, zostanie omówiony poprzez odwołanie do koncepcji *ucieczki w śmierć* Baumeistera (1990) i teorii *bólu psychicznego* Shneidmana (1993).

#### **4. Utrata poczucia własnej tożsamości a występowanie skłonności samobójczych**

Michael Chandler (1994) postuluje, że skłonności samobójcze mogą pojawić się jako efekt utraty poczucia własnej tożsamości. W celu zweryfikowania tej hipotezy odwołuje się do rozwojowego znaczenia procesu restrukturyzacji tożsamości jednostki. Normatywnie przebiegający proces ma na celu rozwój osoby poprzez osiągnięcie przez nią wyższej i bardziej złożonej struktury tożsamości. Autor zauważa, że wystąpienie komplikacji w tym procesie, może powodować u jednostki zaburzenie poczucia trwałości i ciągłości tożsamości. Konsekwencją jest brak powiązania ze swoimi przeszłymi doświadczeniami oraz brak poczucia wpływu na swoją przyszłość. Opisując możliwe zaburzenia tego procesu, Autor zwraca uwagę na występujące opóźnienia w zakresie przejścia pomiędzy poszczególnymi stadiami rozwoju tożsamości w stosunku do normatywnego przebiegu tego procesu. Akcentuje potencjalnie suicydogenne konsekwencje zatrzymania się jednostki na danym etapie rozwoju struktury Ja. Omawia psychopatogeny wpływ regresji z bardziej zaawansowanego i złożonego etapu do wcześniejszego i mniej zaawansowanego stadium. Wskazywane zakłócenia progresywnej hierarchii następujących po sobie stadiów procesu restrukturyzacji tożsamości mogą prowadzić do załamania rozwoju struktury Ja, a w konsekwencji powodować utratę poczucia stałości i ciągłości istnienia siebie w czasie.

Brak jasnego doświadczenia siebie skutkuje przeżywaniem wewnętrznego konfliktu, tj. konfliktu współwystępujących, sprzecznych uczuć i wartości. Niezintegrowane części tożsamości nie pozwalają na stworzenie zjednoczonego, spójnego obrazu *Ja*, co istotnie

warunkuje sposób recepcji otaczającego świata. Opisany wewnętrzny konflikt powoduje poczucie chaosu i braku punktu oparcia we własnym doświadczeniu. W efekcie, jednostka traci poczucie autonomii i zaufania w słuszność podejmowanych wyborów, gdyż nie czuje się już gwarantem własnych decyzji.

Zdaniem Chandlera, samobójstwo staje się rozważaną przez ludzi możliwością, kiedy tracą oni poczucie własnej tożsamości (stałości i ciągłości w czasie swojej struktury Ja). Prowadzi to do braku doświadczenia przez nich powiązania z własną przyszłością. Wówczas następuje negacja własnej przyszłości i ujawniają się skłonności samobójcze.

## 5. Stan deprivacji potrzeb a występowania skłonności samobójczych

W ramach logoteorii Frankla zostaje podkreślone znaczenie możliwości realizacji kluczowych potrzeb dla podtrzymywania kondycji człowieka. Stopień realizacji potrzeb odnoszących się do sfery ciała, psychiki i ducha warunkuje jakość egzystencji człowieka. Psychopatogeny wpływ doświadczenia stanu deprivacji w/w potrzeb, został omówiony w kontekście występowania zachowań samobójczych m.in. w pracach Baumeistera (1990) oraz Shneidmana (1993).

W zaproponowanym przez Baumeistera stadialnym modelu opisu występowania zachowań samobójczych podkreślone zostaje znaczenie skutków dokonywanych w biegu życia, ewaluacji swoich dotychczasowych osiągnięć. W ramach tej teorii podłożem wystąpienia kryzysu suicydalnego jest przeżycie przez jednostkę serii sprzeczności pomiędzy swoimi oczekiwaniami a uzyskanymi rezultatami. Dostrzegana rozbieżność jest przyczyną doświadczenia przez nią stanu frustracji potrzeb. Skłonności samobójcze mogą ujawnić się zwłaszcza w przypadku osób, u których opisanemu procesowi ewaluacji, towarzyszy tendencja do dokonywania atrybucji wewnętrznej przyczyn postrzeganej porażki, co jest powiązane z lokowaniem powodów klęski w swoich immamentnych cechach charakteru. Generuje to obciążenie psychiczne (*ból psychiczny*; za: Shneidman, 1993), prowadzące do wyczerpania zasobów, którymi dysponuje jednostka i może skłonić ją do „ucieczki w śmierć” (tj. podjęcia próby lub dokonania aktu samobójczego).

E. S. Shneidman określa charakterystykę potrzeb, których niezaspokojenie może być psychopatogenne. Wyróżnia potrzeby główne (dotyczące fizjologii organizmu, czyli związane ze sferą cielesną), wtórne (związane ze sferą psychiki m.in. ambicja, uczucia) (Shneidman, 1993) oraz potrzeby modalne (pozwalające określić osobowość) i żywotne (istotne dla życia) (Murray, 1938; za: Hołyst, 2012). Twierdzi, że stan deprivacji potrzeb jest przyczyną doświadczenia *bólu psychicznego*. *Ból psychiczny* (Shneidman, 1993), który jest wtórny do niespełnionych potrzeb (zwłaszcza, wyodrębnionych przez Autora, potrzeb żywotnych), może skłonić jednostkę do *ucieczki w śmierć*.

Zdaniem Shneidmana podejmowanie zachowań samobójczych (w tym aktów autodestrukcji) ma na celu przede wszystkim redukcję bólu psychicznego. Przyjmując tę interpretację, intencją czynu samobójczego jest przede wszystkim ucieczka od odczuwania bólu, a nie wola zakończenia życia. Autor postuluje, że doświadczenie bólu psychicznego jest charakterystyczne dla zjawiska samobójstwa i jego adekwatne rozpoznawanie pozwala na różnicowanie ryzyka samobójstwa od przeżywania depresji i beznadziejności (Shneidman, 2001). Zdaniem Shneidmana, skłonność samobójcza jest przede wszystkim konstruktem psychologicznym, zjawiskiem wtórnym do doświadczenia frustracji potrzeb, pośród których podkreśla znaczenie potrzeb: 1) miłości, akceptacji i przynależności; 2) poczucia kontroli i sprawczości; 3) pozytywnej samooceny, uniknięcia wstydu i poniżenia oraz 4) tworzenia satysfakcjonujących relacji z osobami znaczącymi (Shneidman, 2001).

## 6. Znaczenie noosfery dla doświadczenia sensu

Postulowane przez Frankla znaczenie doświadczenia sensu poprzez realizację zadań i urzeczywistnianie wartości obecnych w świecie (Frankl, 2017, s.124) koresponduje z teorią elementów syndromu presuicydalnego zaproponowaną przez Ringela (1987, s. 57).

Ringel zauważa, że osobę o skłonnościach samobójczych charakteryzuje zawężenie świata wartości. Jedną ze składowych tego momentu syndromu presuicydalnego jest zmniejszenie poczucia własnej wartości. Badania (Harlow, Newcomb i Betler, 1986; Marti, MacKinnon, Johnsow i Rohsenow, 2011) wskazują na istnienie związku doświadczania kryzysów samooceny z prawdopodobieństwem wystąpienia zagrożenia samobójczego.

Autor pracy „Gdy życie traci sens” podkreśla, że konsekwencją zmniejszenia poczucia własnej wartości jest zahamowanie, doświadczenie niepewności oraz dążenie do unikania konfliktów (Ringel, 1987, s. 71). Powiązana z tym skłonność do rezygnacji z niektórych form aktywności pozwala unikać tym osobom konfrontacji ze stresogennymi bodźcami, co przynosi im tymczasową ulgę. Jednak wycofaniu z realizacji wybranych zadań towarzyszy również utrata celów, rezygnacja z urzeczywistnienia dostępnych możliwości oraz porzucenie nadziei na doświadczenie spełnienia w wybranej sferze życia. Człowiek przestaje angażować się w proces realizacji określonych wartości. Charakteryzuje go brak stosunku do wartości i dewaluacja niektórych dziedzin życia, które również stanowią element syndromu presuicydalnego (Ringel, 1987, s. 70). Rezygnacja z urzeczywistniania wartości obecnych w świecie jest powiązana z zahamowaniem rozwoju poczucia własnej wartości. Ringel zauważa, że utrzymać lub podnieść poczucie własnej wartości można tylko na drodze realizacji innych wartości (Ringel, 1987, s. 71). Urzeczywistnienie wartości obecnych w świecie wymaga aktu autotranscendencji. Skierowanie intencji i działań człowieka ku czemuś wobec niego zewnętrznemu jest warunkiem odkrycia sensu partykularnej sytuacji oraz sensu indywidualnej egzystencji (Frankl, 2017, s. 74). Zestawienie

obu perspektyw (Ringel, 1987; Frankl, 2017) pozwala na dostrzeżenie relacji pomiędzy subiektywnym poczuciem własnej wartości, reprezentowaną postawą otwartości na urzeczywistnienie wartości obecnych w świecie oraz indywidualnym doświadczeniem sensu.

## 7. Logoterapia osób o skłonnościach samobójczych

W artykule, tezy logoteorii Frankla zostały odniesione do modeli występowania skłonności samobójczych obecnych w literaturze z zakresu suicydologii. Celem podjętych analiz było rozważenie zasadności korzystania z koncepcji Frankla podczas podejmowania prób opisu doświadczenia osoby w kryzysie suicydalnym. Omawiane w pracy wykorzystanie tez teorii Frankla podczas opisu specyfiki występowania skłonności samobójczych zostanie zastosowane podczas próby uzasadnienia stosowania logoterapii w pracy z osobami przeżywającymi kryzys poczucia własnej tożsamości, doświadczającymi stanu deprywacji realizacji potrzeb żywotnych (por. Shneidman, 2001) ze współwystępującym zawężeniem świata wartości. Podjęcie pracy logoterapeutycznej ze wskazaną grupą osób zagrożonych samobójstwem pozwalałoby na realizację działań prewencyjnych w grupach ryzyka wystąpienia kryzysu suicydalnego.

Argumentacja na rzecz zasadności korzystania z technik logoterapeutycznych w celu prewencji występowania zachowań samobójczych zostanie dokonana poprzez omówienie czterech cech tej metody (Fizzotti, 1993; za: Formella, 2004), które predestynują ją do wykorzystania we wskazanym kontekście.

Pierwszą charakterystyką, która wyróżnia tę metodę jest specyficzny dla logoteorii holistyczny sposób postrzegania człowieka. W świetle koncepcji Frankla człowiek jest wielowymiarowy (fizyczno-psychiczno-duchowy zarazem) i nieustannie pozostaje w procesie stawania się. Dynamika jego egzystencji i, powiązana z nią, wola sensu sprawia, że osoba chce wywierać wpływ na to, kim się staje. Tym samym myśl Frankla przeciwstawia się formom redukcjonizmu w sposobie postrzegania człowieka: fizjologizmu, psychologizmu czy socjologizmu. Staje w opozycji wobec tych nurtów psychoterapeutycznych, które opisują życie człowieka poprzez odwołanie się jedynie do wpływu popędów i bodźców. Omówiona w artykule złożoność doświadczania kryzysu suicydalnego (m.in. utrata poczucia tożsamości por. Chandler, 1994 ; stan deprywacji potrzeb por. Shneidman, 1993; Baumeister, 1990; zniekształcenia percepcji świata por. Ringel, 1987) wymaga tworzenia programów wsparcia, które będą uwzględniały wieloaspektowość tego zjawiska. Holistyczny sposób postrzegania osoby w ramach teorii Frankla odpowiada dostrzeżonemu zapotrzebowaniu i znajduje odzwierciedlenie w strategiach/ założeniach pracy logoterapeutycznej.



Ponadto, Frankl odrzucając zewnątrzsterowność człowieka postuluje również jego wewnątrzsterowność. W świetle tej koncepcji człowiek jest czymś więcej niż sumą swoich części, jest świadomy, dysponuje wyborem i działa celowo. Podkreśla to znaczenie możliwości realizacji potencjału jednostki, jej zdolności do samorealizacji i urzeczywistniania swojego prawa do samostanowienia. Autor podkreśla podstawową wolność człowieka, która pozwala mu zająć określone stanowisko wobec każdej sytuacji, przyjmując aktywną postawę wobec swojego życia. Odwołanie do tej perspektywy może zostać zastosowane w celu wzmacniania poczucia sprawczości u osób zagrożonych doświadczeniem kryzysu suicydalnego podczas podejmowania pracy nad zmianą utrwalonych, postępujących u tej grupy zniekształceń percepcji świata (Ringel, 1987, s. 58-79).

Postulowana możliwość podjęcia aktywnej pracy nad zmianą utrwalonych, patogenicznych wzorców postrzegania świata, powiązana jest z kolejnym założeniem logoterapii Frankla, w ramach której podkreślone zostaje znaczenie analizy świadomości (tj, wagi procesów świadomych, możliwości wywierania świadomego wpływu - samostanowienia). Autor określa ludzkie istnienie jako ciągłe kroczenie w świadomości, co wskazuje na ograniczenia wizji człowieka akcentującej znaczenie jego nieświadomości oraz przeciwstawia się fatalistycznej koncepcji życia. Bycie człowiekiem oznacza bycie egzystencją „decydującą”, która stale decyduje, czym będzie w następnej chwili, czyli którą z dostępnych możliwości zdecyduje się urzeczywistnić. Frankl podkreśla znaczenie wolności jednostki: wolności do dokonywania wyborów, ale jednocześnie jej odpowiedzialności. Wolność dla Frankla to nic innego, jak negatywny aspekt zjawiska, którego pozytywnym aspektem jest odpowiedzialność (Frankl, 2012). Wolności grozi wręcz degeneracja w zwykłą arbitralność, o ile nie będzie przeżywana w kategoriach odpowiedzialności. Wolność i wolna wola oparta jest na odpowiedzialności istnienia, która polega na odpowiadaniu na życie, co wprowadza dialogowy charakter ludzkiej egzystencji. Frankl zauważa, że życie stawia pytania, a jedynym rozwiązaniem jest odpowiadać za swoje życie, być za nie odpowiedzialnym. Postuluje *przewrót egzystencjalny*, który opiera się na zmianie perspektywy: to życie zadaje człowiekowi pytania, a człowiek na nie odpowiada, dlatego aby znaleźć egzystencjalny sens należy przyjąć postawę „otwartości na świat” (Frankl, 1987; za: Längle, 2003).

Ostatnią wskazaną charakterystyką jest sugerowana w ramach logoterapii postawa światopoglądowa, która akcentuje znaczenie dokonywania w biegu życia selekcji i hierarchizacji przeżywanych wartości. Jako specyficznie ludzkie Frankl wyróżnia *wewnętrzną otwartość* człowieka w stosunku do samego siebie oraz *otwarcie na świat*. Przyjęcie postawy *otwartości na świat* umożliwi percepcję wartości obecnych w świecie (por. Scheler, za: Opoczyńska, 1999). Frankl stwierdza, że człowiek doświadcza sensu realizując zadania i wartości (Frankl, 1978). Sens egzystencjalny jest postrzegany jako realizacja najbardziej wartościowej możliwości w danej sytuacji. Zauważa, że poza sensem, który jest powiązany z unikalnymi i niepowtarzalnymi sytuacjami, istnieją również powszechniki sensu, które

nazywa wartościami (Frankl, 2017, s. 73). W swojej koncepcji, Frankl odwołuje się do hierarchii wartości zaproponowanej przez Maxa Schelera (Scheler, za: Opoczyńska, 1999, s. 157). Scheler zaproponował hierarchiczny porządek wartości, w którym na szczycie znajdują się wartości Sacrum, niżej wartości duchowe (dobro, sprawiedliwość, wartości związane z etyką i estetyką), później wartości witalne i najniżej wartości hedoniczne. Frankl zauważa, że główny ciężar w odnajdywaniu sensu leży w odnajdywaniu wartości (Frankl, 1987, za: Längle, 2003, s. 42). Osoba rozumie samą siebie tylko z poziomu transcendencji. Samourzeczywistnienie możliwe jest wyłącznie jako efekt uboczny samotranscendencji. (Frankl, 2012). Poczucie sensu jest nakierowaniem na coś transcendentnego wobec osoby. Ludzkie istnienie jest zawsze istnieniem zorientowanym na sens: „Nawet samobójca wierzy jeszcze w pewien sens, jeżeli nie w sens życia, dalszego życia, to przynajmniej w sens śmierci” (Frankl, 2017, s. 267).

Omówione charakterystyki logoterapii Frankla podkreślają specyfikę tej metody psychoterapeutycznej, która uwzględnia złożoność istoty ludzkiej i dąży do projektowania działań pomocowych, które będą kompleksową odpowiedzią na wieloaspektowość doświadczenia kryzysu suicydalnego. Odniesienie do tego podejścia terapeutycznego stanowi przeciwstawienie mechanistycznemu postrzeganiu człowieka, które redukuje życie do procesów biologiczno-psychicznych.

### **Podsumowanie**

Dokonany w artykule przegląd badań z zakresu suicydologii odniesiony do tez logoteorii Frankla sugeruje potrzebę przeniesienia uwagi od postwencji w sytuacji doświadczenia kryzysu suicydalnego na wzmacnianie skuteczności działań prewencyjnych związanych z diagnozowaniem i wzmacnianiem poczucia sensu w zidentyfikowanych grupach ryzyka.

Niewątpliwie ważną częścią działań profilaktycznych jest pogłębianie wiedzy o procesach motywacyjnych samobójców. Istotne jest m.in. właściwe rozpoznanie elementów syndromu presuicydalnego (Ringel, 1987), których pojawienie się prowadzi do zanikania mechanizmów obronnych, a w konsekwencji do prób samobójczych. Jednak, podejmowane działania interwencyjne nie mogą być ograniczone wyłącznie do analizy informacji o predyspozycjach jednostki, u której stwierdzono występowanie skłonności samobójczych. Diagnoza powinna odnosić się do układu społeczno – ekonomiczno – politycznego, w którym osoba funkcjonuje (Hołyst, 2012, s. 77). W odpowiedzi na ewentualnie zaobserwowane wówczas nieprawidłowości, konieczne jest prowadzenie działań mających na celu regulację powiązań między potrzebami społecznymi i wzorcami zaspokojenia potrzeb oraz możliwościami ich zaspokojenia. Niezbędna jest obserwacja

procesu zmian dokonujących się w społeczeństwie i podejmowanie działań mających na celu odpowiedź na zaobserwowane zjawiska.

Holistyczny sposób postrzegania osoby w ramach teorii Frankla wydaje się odpowiadać na wskazane zapotrzebowanie. Na podstawie doniesień z przytoczonych badań omówionych w kontekście logoteorii Frankla, uważam, że można postulować istnienie związku pomiędzy posiadanym obrazem siebie, reprezentowanym systemem wartości a doświadczanym poczuciem sensu (należy rozważyć uwzględnienie modyfikującego wpływu wskazanych zmiennych na subiektywne doświadczenie sensu w życiu). Przyjrzenie się temu zjawisku wydaje się szczególnie ważne nie tylko ze względu na samą możliwość zdobycia wiedzy, ale także jej praktyczne zastosowanie. Wskazanie na istnienie takiego związku daje szansę wykazania jeszcze jednego czynnika istotnego dla profilaktyki antysuicydalnej i wyodrębnienia obszarów do pracy z osobami doświadczającymi frustracji woli sensu.

W drugiej części artykułu przedstawione zostaną wyniki badań własnych dotyczących występowania postulowanego w pracy powiązania posiadanego obrazu siebie, reprezentowanego systemu wartości i doświadczanego poczucia sensu (w tym frustracji woli sensu). Analiza uzyskanych materiałów będzie ukierunkowana na weryfikację słuszności założenia o zmienności doświadczenia sensu w biegu życia (por. postulat zmienności ze względu na odnotowywaną w statystykach dynamikę/ zmienność samobójstw) oraz analizę, w jaki sposób posiadany obraz siebie oraz reprezentowany system wartości wpływa na kształtowanie się subiektywnego poczucia sensu.

### **Bibliografia:**

- Baumeister, R.F.(1990). Suicide as escape from self, *Psychological Review*, 97 (1), 90 -113.
- Chandler, M. (1994). Adolescent suicide and the loss of personal continuity, (w:)D. Cicchetti, S.L. Toth. (red.), *Disorders and dysfunctions of the self*, 371-390. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Durkheim, E. (2011). *Samobójstwo*, Warszawa: Oficyna Naukowa.
- Formella, Z. (2004). Samobójstwo: refleksja psychopedagogiczna, *Seminare. Poszukiwania naukowe*, 20, 369-385.
- Frankl, V.E. (2012). *Bóg ukryty: w poszukiwaniu ostatecznego sensu*, Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Frankl, V.E. (2012). *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Frankl, V.E. (1998). *Homo Patiens*, Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax.
- Frankl, V.E. (2017). *Lekarz i dusza*, Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Frankl, V.E. (1978). *Psychoterapia dla każdego*, Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax.
- Główny Urząd Statystyczny (2018), *Sytuacja demograficzna Polski do 2018 r.*, za: <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/ludnosc/>, (dostęp: 01.09.2020).

- Higgins, E.T. (1990). Personality, social psychology, and person-situation relations: Standards activation as a common language, (w:) L.A. Pervin (red.), *Handbook of personality. Theory and research*, 301-338, New York-London: The Guilford Press
- Hołyst, B. (2012). *Suicydologia*, Warszawa: LexisNexis.
- Jarosz, M. (2013). *Samobójstwa : dlaczego teraz?*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Jarosz, M. (2004). *Samobójstwa : ucieczka przegranych*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Komenda Główna Policji, (2019). Zamachy samobójcze zakończone zgonem 2017 – 2019, za: <http://www.statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/zamachy-samobojcze/63803,Zamachy-samobojcze-od-2017-roku.html>, (dostęp: 01.09.2020).
- Längle A. (2003). Analiza egzystencjalna – poszukiwanie zgody na życie, *Psychoterapia*, 2 (125).
- Martin, R.A., MacKinnon, S., Johnson, J., Rohsenow, D.J. (2011). Purpose in Life Predicts Treatment Outcome Among Adult Cocaine Abusers in Treatment, *Journal of Substance Abuse Treatment*, 40 (2), 183 – 188.
- Newcomb, M.D., Harlow, L.L. (1986). Life events and substance use among adolescents: Mediating effects of perceived loss of control and meaninglessness in life, *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (3), 564–577.
- Opoczyńska, M. (1999). Człowiek wobec wartości, (w:) *Wybrane zagadnienia z psychologii osobowości*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Ringel, E. (1987). *Gdy życie traci sens: rozważania o samobójstwie*, Szczecin: Glob.
- Shneidman, E.S. (2001). *Comprehending Suicide: Landmarks in 20<sup>th</sup>-century suicidology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Shneidman E.S. (1993). *Suicide as psychache: A clinical approach to self-destructive behaviour*. Northvale, NJ: Jason Aronson Inc.
- WHO (2014). *Injuries in Europe: a call for public health action*, za: [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0011/252569/Injuries-in-WHO-European-Region-A-call-for-public-health-action-Eng-revised.pdf?ua=1](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/252569/Injuries-in-WHO-European-Region-A-call-for-public-health-action-Eng-revised.pdf?ua=1), (dostęp“ 01.09.2020).
- WHO (2014). *World Suicide Report. Preventing suicide: a global imperative*, za: [https://www.who.int/mental\\_health/suicide-prevention/world\\_report\\_2014/en/](https://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/world_report_2014/en/), (dostęp: 01.09.2020).