

Eugenio Fizzotti, *Aby być wolnym. Logoterapia na co dzień*, Wydawnictwo Jedność, Gdańsk 2006, ss. 133.

Tytuł książki dotyka zagadnienia wolności, tak mocno wyakcentowanego we współczesnym świecie. O wolności mówi dzisiaj każdy, a człowiek współczesny jej pragnie oraz jest przekonany, że wolnością żyje. To dzisiaj w szczególności sposób człowiek jest uczulony na systemy polityczne i ekonomiczne, które ograniczają ludzką wolność. Mimo upadku murów, burzenia starych struktur zniewolenia człowiek wciąż jednak czuje się zniewolony. Chociaż bardzo często tych nowych zniewoleń nie dostrzega, lub też nie chce ich widzieć. Seks, pieniądze, konsumpcyjny tryb życia, narkotyki, internet i wiele innych czynników można dzisiaj wskazać, jako źródła zniewolenia. Wolność w takim wypadku nadal jest zadaniem, przed którym staje człowiek. Zadaniem chyba jeszcze trudniejszym, dotyczącym bowiem jego indywidualnej sfery, głębi osobowości. Tej płaszczyzny, którą V. E. Frankl określa jako wolność „do”.

Prezentowana pozycja jest dziełem włoskiego psychologa Eugenio Fizzottiego, który jednocześnie jest duchownym oraz dziennikarzem, z czego wynikają jego popularyzatorskie upodobania i taki też jest styl prezentowanej publikacji. Pozycję niniejszą pisze jednak przede wszystkim jako psycholog i znawca myśli oraz poglądów V. E. Frankla. Autor książki jest profesorem na Papieskim Uniwersytecie Salezjańskim oraz na Papieskim Uniwersytecie Urbaniańskim w Rzymie. W swojej pracy badawczej zajmuje się psychologią religii, psychologią osobowości oraz psychologią zawodową. W licznych artykułach, pozycjach książkowych, wykładach podejmuje tematykę logoterapii, nowych ruchów religijnych, znaczenia religijnej edukacji młodego człowieka oraz problematykę samobójstw i zagadnienia związane z psychologią religii. Należy z całą siłą podkreślić, że od 1968 roku prof. Fizzotti początkowo jako uczeń, a następnie jako współpracownik, aktywnie uczestniczy w poznawaniu oraz promowaniu myśli V. E. Frankla. To sprawia, że książka jest nie tylko odtworzeniem myśli słynnego psychologa i humanisty, ale również pogłębioną refleksją nad nią. Prof. Fizzotti jest także tłumaczem wielu pozycji V. E. Frankla na język włoski, stając się propagatorem tej myśli na terenie Włoch. Niniejsza książka jest tłumaczeniem włoskiej pozycji: *Per essere liberi. Logoterapia quotidiana* dokonanej przez Konrada Czubę w Wydawnictwie Jedność.

Myśl V. E. Frankla do dnia dzisiejszego ożywia wiele środowisk naukowych i jest źródłem wielu poszukiwań. Tutaj pragnę jedynie podkreślić, że twórca logoterapii zaproponował trójwymiarową koncepcję człowieka. Wprowadził na teren psychologii wielowymiarowość i wielokierunkowość stawania się człowieka. Ukazując, że wymiary fizyczny, psychiczny i duchowy są równie ważne i wyrażają inny, specyficzny aspekt ludzkiej egzystencji. A logoterapia jako metoda psychoterapeutyczna w wielu miejscach na świecie coraz częściej stosowana jest jako środek pomocniczy w rozwiązywaniu rozterek współczesnego człowieka.

Pozycja niniejsza została podzielona na dziesięć rozdziałów, które w szerokim kontekście odnoszą się do pojęcia wolności, rozumianej i interpretowanej przez współczesnego człowieka. To rozumienie wolności zostaje odczytane w kontekście logoterapii, jako metody pozwalającej odkryć współczesne nerwice i zagubienie się w świecie, w którym człowiek pragnie „mieć” a nie „być”. Każdy z rozdziałów posiada specyficzną strukturę, a mianowicie autor wychodzi od zobrazowania jakiegoś problemu myślą lub poglądami znanych naukowców czy myślicieli, by następnie zaprezentować własny punkt widzenia. Natomiast prezentowany problem lub zagadnienie pokazuje w szerszym kontekście społecznym i kulturowym. Wszystko jednak zmierza do ukazania świata, który potrzebuje nowego zrozumienia wolności, by nie zejść w pustkę egzystencjalną. Tę pustkę, określaną często jako jakiś rodzaj nudy, która bardzo często wypełnia weekendy, wakacje, czas rozrywki. A kiedy za wszelką cenę trzeba ją wypełnić, człowiek miota się, szuka rozwiązań, gubi się w chaosie propozycji. Potrzeba nowego odkrycia i zrozumienia, czym jest wolność, aby nie zagubić się we własnych ramach zniewolenia, takich jak alkohol, pieniądze, szybka jazda samochodem, ekstremalne sporty, niepowtarzalne wyzwania.

Pierwszy rozdział książki pokazuje V. E. Frankla jako osobę, która sama musiała poradzić sobie z pustką egzystencjalną po stracie najbliższych w obozie koncentracyjnym. V. E. Frankl w swojej wizji świata wychodzi poza myślenie psychoanalizy oraz psychologii indywidualnej i dostrzega człowieka ukierunkowanego na realizowanie świata wartości. Autor podkreśla, że współczesny człowiek popada we frustrację egzystencjalną, coraz bardziej uświadamiając sobie, iż jego życie pozbawione jest sensu. Mimo budowania wokół siebie świata szczęścia, zabawy, przyjemności, konsumpcji, człowiek czuje wewnętrzną pustkę. To ona prowadzi go do choroby, do nerwicy. Autor książki jest przekonany, że człowiek może się z tego wyzwolić, jeśli zrozumie, iż życie nie jest czymś, przed czym należy uciekać, ale można i należy je zrealizować, nawet w aspektach dramatycznych. Życie jest zadaniem, które każda osoba indywidualnie musi nieść i wypełnić.

Następne cztery rozdziały dotyczą różnych zagadnień, dla których wspólnym mianownikiem może być pojęcie zniewolenia. Są to zagadnienia seksu, pornografii, neurotycznej ucieczki od nudy oraz dehumanizacji i wyobcowania. Zagadnienie seksu i pornografii omawiane w wielu publikacjach tutaj przedstawione jest jako niszczyielskie dla całej osobowości człowieka. Wolność seksualna tak mocno związana z biznesem, nie tylko rodzi społeczeństwo oglupiałe i znerwicowane, ale także zamknięte na normalne relacje interpersonalne. Seksualność źle odczytana pozbawia cech osobowości i człowieczeństwa, jak pisze autor cytując V. E. Frankla (s. 31). Neurotyczna ucieczka od nudy to poszukiwanie i budowanie schematów zachowań. Neurotyczna ucieczka w sport, w sztukę, w rozrywkę, w szaleństwa wciąż nowe i nieznanne. Po to tylko to wszystko, by nie ulec nudzie, by być aktywnym. To ciągle bycie w działaniu pozwala zapomnieć o wielu kłopotach, problemach czy rozdrażnieniach w pracy, domu, rodzinie. Jest

jednak niebezpieczne, bo ta gonitwa za czymś nie pozwala na poszukanie własnej i niepowtarzalnej osobowości, własnego „ja”. Człowiek współczesny potrzebuje dzisiaj miejsca ciszy, kontemplacji, takiej własnej pustyni, na której odnajdzie siebie i napełni się siłą do działania. Dehumanizacja i wyobcowanie to kolejne niebezpieczeństwo będące udziałem człowieka, który nie zauważając swojej odrębności może stać się jednym z wielu w dużej anonimowej grupie. Człowiek potrzebuje wspólnoty, gdyż żyjąc wśród innych i dla innych czuje spełnienie. To wspólnota jest wezwaniem do bycia autentycznym i odpowiedzialnym. Jednocześnie to wspólnota ma mi pokazać, że jestem kimś niepowtarzalnym, a nie seryjną produkcją. Autor w tych rozdziałach mówi również, co jak mi się wydaje należy podkreślić, o sumieniu, które jest wewnętrznym regulatorem ludzkiego postępowania. Odrzucenie go lub też zagłuszenie tymi wszystkimi formami zachowań, które opisałem wcześniej, może prowadzić do zagubienia własnej tożsamości. Wolność, jak podkreśla autor, to świadomy wybór, zgodnie z własnym sumieniem i świadomością siebie oraz własnych i wolnych decyzji.

Dwa kolejne rozdziały podkreślają wyjątkowość człowieka jako struktury całościowej. Nie należy spłycać człowieka tylko do jakiejś części, jak to się dzisiaj często czyni, uwypuklając jedynie niektóre jego struktury. Przykładowo, bardzo często mówi się o człowieku tylko w aspekcie fizycznym albo psychicznych zachowań. Jakże często współczesna psychologia chce zamknąć koncepcję człowieka do jego społecznych uwarunkowań. Jednowymiarowość myślenia o człowieku jest niebezpieczna. Człowiek bowiem jest na tyle wielki, na tyle bogaty, że przekracza swoje własne ograniczenia. Autor podkreśla, że nie można wyrzucić z człowieka tego, co kryje się pod pojęciem „duchowość”. Jest ona w człowieku czymś istotnym i ważnym, choć czasami nieświadomym jeszcze przez samego człowieka.

W ósmym rozdziale autor zatrzymuje się nad zagadnieniem agresji i frustracji młodego człowieka. Wpajając mu permissywizm, jako pewnego rodzaju drogę do wolności, zapomina się o tym, że skutkiem takiego postępowania może być niezadowolenie, które rodzi zachowania agresywne. Zbytńia tolerancja to brak pewnego fundamentu, na którym młody człowiek mógłby się oprzeć. Dlatego postawienie młodemu człowiekowi granic czy też wymagań w wielu aspektach życia jest konieczne, by budować dojrzałą i trwałą osobowość.

W dziewiątym rozdziale autor opisuje wywiad z V. E. Franklem na temat frustracji spowodowanej seksem. Z całości wywiadu wynika jedno przesłanie, że dzisiaj należy na nowo odczytać i zrozumieć pojęcie miłości. I tylko miłość pozwoli na zaleczenie wielu zranień, a jednocześnie stać się może szansą dla współczesnego człowieka w jego budowaniu przyszłości.

Ostatni rozdział jest próbą ukazania dwóch różnych płaszczyzn: ewangelii oraz logoterapii, w rozważaniach nad cierpieniem. W logoterapii cierpienie jest sytuacją, która należy zaakceptować, zrozumieć i rozwinąć ku dobru. Natomiast ewangelia nie tylko ukazuje cierpienie jako element życia każdego człowieka, ale również jako sytuację dającą nadzieję człowiekowi, że każde cierpienie ma sens.

Omawiana publikacja stanowi interesującą pozycję, poruszającą w sposób przystępny zagadnienia absorbujące współczesnego człowieka. Pozornym mankamentem omawianej książki może być jej popularyzatorski charakter, chociaż, jak się wydaje, nie dla każdego czytelnika. Książka mimo takiego jej charakteru odznacza się głęboką wiedzą psychologiczną. Jej wartość to wciąż niezmienny temat poszukiwań człowieka, jakim jest wolność i sens życia. Pozycja ta może stać się inspiracją dla osób pragnących zrozumieć samych siebie i na nowo odczytać pojęcie wolności w kontekście współczesnych wyzwań. Książkę polecam nie tylko studentom psychologii, którzy wczytując się w nią, mogą wyzwolić się ze schematów patrzenia na człowieka tylko przez różne koncepcje psychologiczne. Książka ta pozwoli zobaczyć, że człowiek jest tajemnicą, nad którą pochylać się należy ze świadomością, że nie można jej niszczyć. Dotykając jej, psycholog musi ją szanować, rozumieć, wysłuchać i czasami milczeć. Może warto, by po tę pozycję sięgnęli również nauczyciele, borykający się z różnymi problemami młodego człowieka i rodzice chcący wychować swoje dziecko jak najlepiej. Bo zarówno nauczyciele, jak i rodzice znajdą w niej twarde argumenty za tym, że wolność to nie samowola wychowawcza, ale odpowiedzialność, wybór i zadanie każdego człowieka do całościowego rozwoju swojej osobowości.

*Dariusz Buksik**

Shirley Trickett, *Lęk i depresja. Jak radzić sobie z lękiem i depresją*, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2006, ss. 151.

Egzystencja współczesnego człowieka nacechowana jest ogromnym poczuciem lęku i depresji, które często trudno racjonalnie uzasadnić. Człowiek mimo wielu powodów do radości, chęci życia, nadziei, zadowolenia, takich jak dobra praca, kochająca rodzina i oddani przyjaciele, znajduje się w stanie lęku i depresji. W ten stan wprowadza się często sam, a czasami wpędzany jest w sposób mechaniczny przez sytuacje niezrozumiałe dla niego samego. Lęk czy też jakiś rodzaj depresji wywołany jest w nim przez te same czynniki, które go w jakimś momencie życia bardzo uszczęśliwiają, przynoszą mu pełne zadowolenie. Po jakimś czasie jednak zaczynają być odczytywane negatywnie. I tak, to co było radością, przykładowo posiadanie rodziny, w sytuacji pojawienia się problemu w rodzinie, zaczyna łączyć się z lękiem przed utratą spokoju rodzinnego. Dobrze płatna praca zaczyna wiązać się z lękiem o jej utratę itp.

Sytuacje lękorodne i depresyjne nader często zdarzają się w dzisiejszym społeczeństwie, które charakteryzuje się walką jednostek o jak najwięcej dobra dla

* Ks. dr Dariusz Buksik SDB, adiunkt w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie.