

Psychologiczne aspekty sensu życia

Psychological Approach to the Meaning of Life

Pytania o sens ludzkiego życia zdają się być tak „stare” jak sam człowiek. Zagadnienie to było i jest przedmiotem refleksji teoretycznej, przede wszystkim na gruncie filozofii, religii, a także nauk empirycznych (np. styk z naukami medycznymi). W żywy obieg dyskusji włączyła się też psychologia. Analiza psychologiczna, odwołując się do rozważań filozoficznych, nadała mu nowe i pogłębione znaczenie. W artykule omówione zostanie pojęcie sensu życia – najważniejsze aspekty psychologiczne i rozróżnienia terminologiczne. Następnie kontekst, w którym to pojęcie ma swoje uzasadnienie, oraz wymienione i scharakteryzowane zostaną główne źródła poczucia sensu życia. Rozważania będą koncentrowały się wokół teorii logoterapii V.E. Frankla, który po psychoanalizie Freuda i psychologii indywidualnej Adlera jest twórcą trzeciej wiedeńskiej szkoły psychoterapii.

Pojęcie sensu życia

W filozofii egzystencjalnej można dostrzec nowe poglądy dotyczące natury człowieka. Przeciwwstawiono się dotychczasowemu naturalistycznemu ujmowaniu człowieka. Odżyły pytania o cel i sens istnienia ludzi¹. Poruszając zagadnienie sensu życia ludzkiego, egzystencjaliści prezentowali zróżnicowane podejścia. Z jednej strony – podtrzymywali pogląd, że życie jest pozbawione znaczeniu i celu, a z drugiej – pojawia się przekonanie o jego unikatowej i jednostkowo odkrywanej wartości. W ramach egzystencjalizmu chrześcijańskiego pojawiły się przekonania, że także Boga poznaje się w czasie osobowego spotkania w akcie wiary. Tym samym wskazują na odniesienie człowieka do Nadprzyrodzoneści, która posiada różne określenia. Transcendencja

¹ Por. Z. Płużek, *Psychologia pastoralna*, Kraków 1991, s. 60–73.

ujmowana jest przez G. Marcela jako Pełnia gwarantująca absolutną wartość interpersonalnego życia. K. Jaspers wskazuje na Transcendencję jako rzeczywistość, z której świat bierze swoje istnienie i przez odniesienie do niej uzyskuje sens. Egzystencjalizm teistyczny zakłada istnienie obiektywnego sensu świata². Człowiek żyjąc w świecie, odkrywa sens istnienia, odkrywa wartości, którym warto się poświęcić i dla których warto żyć. Osoba ludzka doświadcza poczucia sensu życia, jeżeli reprezentuje postawę „być”. W następstwie tego jest w stanie odkryć i zrozumieć własne istnienie³.

Pojęcie *sens życia* jest trudne do jednoznacznego zdefiniowania. Używane jest w wielu kontekstach znaczeniowych na płaszczyźnie filozoficznej, ale także w epistemologii, ontologii, teologii, historiozofii, języku potocznym i w psychologii. Psychologia nie zajmuje się sensem życia jako takim. Przedmiotem jej zainteresowań jest doświadczenie czy poczucie sensu życia lub w ogóle istnienia. Termin ten związany jest nierozzerwalnie z życiem ludzkim i wskazuje na głęboko osobiste, pierwotne, a jednocześnie powszechne (i przy tym zindywidualizowane) doświadczenie i potrzebę tak człowieka, jak i ludzkości. Na gruncie psychologii z samej natury „poczucie” sensu życia ma swoje odniesienie do podmiotu, który go doświadcza. Musi i może być doświadczone tylko indywidualnie. To oznacza, że sens życia jest doświadczany jako podmiotowo zsubiektywizowany. K. Popielski używa specyficznego określenia *zsubiektywizowana obiektywność*⁴.

Szczególny wkład w psychologiczne dyskusje nad sensem życia położył wspólnie V.E. Frankl. Pod określeniem *sensu życia* opisuje stan podmiotowej satysfakcji jednostki związanej z działaniem celowym i ukierunkowanym na wartości⁵. Sens życia jest strukturą złożoną antropologiczno-psychologiczno-noetyczną, posiada charakter celowościowy i finalny. *Oznacza to, że szereg celów, wartości,*

² Por. A. Wawrzyniak, *Egzystencjalizm*, w: *Encyklopedia Katolicka*, red. R. Łukaszuk, L. Bieńkowski, F. Gryglewicz, Lublin 1995, t. 4, s. 740–744; W. Tatarkiewicz, *Historia filozofii*, Warszawa 1993, t. 3, s. 347–355.

³ Por. G. Marcel, *Od sprzeciwu do wezwania*, Warszawa 1965, s. 91–96.

⁴ K. Popielski, *Psychologiczno-egzystencjalna interpretacja problematyki sensu i sensowności*, w: *Człowiek – wartości – sens. Studia z psychologii egzystencji. Logoteoria i nooteoria. Logoterapia i nooterapia*, red. K. Popielski, Lublin 1996, s. 50; por. tenże, *Sens i wartość życia jako kategorie antropologiczno-psychologiczne*, w: *Człowiek – pytanie otwarte. Studia z logoteorii i logoterapii*, red. K. Popielski, Lublin 1987, s. 126–127.

⁵ Por. V.E. Frankl, *Nieuświadomiony Bóg*, Warszawa 1978, s. 15–18; K. Popielski, *Sens i wartość życia jako kategorie antropologiczno-psychologiczne*, w: *Człowiek – pytanie otwarte. Studia z logoteorii i logoterapii*, s. 128.

*dążeń i odniesień w procesie poznawczym i przeżyciu emocjonalno-uczuciowym wiąże się w taką całość, egzystencyjnie ważną i życiowo znaczącą, że skutkiem podmiotowo doświadczanym staje się poczucie sensu życia*⁶. Zaistnienie poczucia sensu życia związane jest z wystąpieniem warunków podmiotowych i w jakimś stopniu warunków przedmiotowych. Odkrywanie, przeżywanie i tworzenie sensu w życiu wymaga od człowieka zaangażowania, wysiłku i aktywności. Ta aktywność jednostki rozwija ją i ubogaca, umożliwia jej przeżywanie sensu własnej egzystencji⁷.

Sens życia nie jest człowiekowi dany, ale trzeba go poszukiwać. Wiąże się to z trudem i nie jest prostym zadaniem, szczególnie dla niektórych osób. Takie czynniki jak osobowość, inteligencja, środowisko, kryzysy osobiste, sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych i inne warunkują wysiłek poszukiwania sensu własnego życia jak i sensu życia ludzkiego w ogólności⁸.

Sens życia tkwi w samym życiu – takiej odpowiedzi udziela Frankl na pytanie o sens życia⁹. Wyjaśnia on podwójne znaczenie użytego słowa „życie”. W pierwszym wypadku jest ono życiem faktycznym, które jest dane człowiekowi, a w drugim rozumieniu zadane. To, co jest fakultatywne, jest sensem tego, co faktyczne. Sensowne życie ma miejsce między tym, co jest faktycznie, a tym, co być powinno. Napięcie, które powstaje w tym obszarze, jest napięciem twórczym. Jest to dialektyczna struktura bytu, także bytu ludzkiego. Człowiek nigdy nie „jest” człowiekiem, a „staje się” człowiekiem. *Sens życia polega na realizowaniu przez człowieka swojej własnej istoty*¹⁰. Istota natomiast tkwi w życiu podmiotowym, osobowym. To człowiek stawia pytania o celowość egzystencji i usiłuje udzielić na nie odpowiedzi. Taki proces jest dynamiczny i stały, zachodzi zarówno w każdej jednostce, jak i w każdym pokoleniu¹¹.

⁶ K. Popielski, *Doświadczenie sensu i jego znaczenia dla egzystencji*, w: *Człowiek – wartości – sens. Studia z psychologii egzystencji. Logoteoria i nooteoria. Logoterapia i nooterapia*, s. 56.

⁷ Por. tenże, *Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia*, RW KUL, Lublin 1994, s. 46.

⁸ Por. Z. Płużek, *Osobowościowe uwarunkowania pytania o sens życia*, w: *Człowiek – wartości – sens. Studia z psychologii egzystencji. Logoteoria i nooteoria. Logoterapia i nooterapia*, s. 366.

⁹ V.E. Frankl, *Homo patiens*, Warszawa 1998, s. 67.

¹⁰ Tamże, s. 68.

¹¹ Por. tamże, s. 67–73; tenże, *Nieuświadomiony Bóg*; S. Głaz, *Sens życia*, Kraków 1998, s. 23–24; K. Popielski, *Koncepcja logoteorii V.E. Frankla i jej znaczenie w poradnictwie psychologiczno-pastoralnym*, w: *Wybrane zagadnienia z psychologii pastoralnej*, red. Z. Chlewiński, Lublin 1989, s. 89–90.

Oprócz teorii Frankla istnieje wielu innych autorów zajmujących się zagadnieniem pojęcia sensu życia¹². W podejściu do rozumienia sensu życia niektórzy badacze zwracają uwagę na zawarty w nim aspekt poznawczy¹³. K. Obuchowski ujmuje sens życia w kategoriach potrzeb i dokonuje pogłębionej refleksji psychologicznej nad potrzebą sensu życia. Analizuje także w sposób nowatorski i ciekawy relacje zachodzące między strukturą osobowości a sensem życia¹⁴. S. Szuman uznaje przyjęcie światopoglądu i związanego z nim sensu życia za konieczny warunek rozwoju i adaptacji człowieka. Sens życia jest immanentnie zawarty w samym życiu, ale także je przekracza¹⁵. Cz. Matuszewicz skupia się na motywacyjnej funkcji sensu życia w osobowości oraz podkreśla, że poszukiwanie sensu życia powstaje pod wpływem wielu potrzeb¹⁶. S. Garczyński podkreśla znaczenie zaspokojenia potrzeby sensu życia. Omawia pozytywne skutki jej zaspokojenia oraz wpływ na rozwój i kondycję człowieka¹⁷. Określenie czynnika, który nadaje sens ludzkiej egzystencji jako *idei wiodącej*, to interesujące ujęcie zagadnienia według K. Popielskiego. Czynnikiem ten pełni rolę scalającą i nadrzędną wobec struktur i czynności psychicznych jednostki. Koordynuje podporządkowanie akceptowanych czynności i celów, które jako szczególnie ważne emocjonalnie i intelektualnie orientują zachowanie człowieka. *Idea wiodąca* w takim rozumieniu jest strukturą, która nadaje sens ludzkiej egzystencji¹⁸. K. Dąbrowski łączy poczucie sensu życia i istnienia człowieka z rozwojem jego świadomości i samoświadomości. Zagadnienie sensu i istnienia rodzi się przy odpowiednio wyższym poziomie rozwoju wartości i ideałów osobowości człowieka¹⁹.

¹² Por. R. Klamut, *Cel czas sens życia*, Lublin 2002, s. 22–25; M. Wolicki, *Wkład polskiej myśli psychologicznej w rozwiązywanie problemu sensu życia*, w: *Człowiek – pytanie otwarte. Studia z logoteorii i logoterapii*, s. 141–149.

¹³ Por. M. Lech, *Mechanizmy kształtowania się poczucia bezsensu życia*, „Prace Psychologiczne” 16 (1982), s. 3–18; G. Dolińska-Zygmunt, *Psychologia wobec problematyki sensu życia*, w: *Sens życia*, red. K. Obuchowski, B. Puszczewicz, Warszawa 1990, s. 14–20.

¹⁴ Por. K. Obuchowski, *Psychologia dążeń ludzkich*, Warszawa 1983; tenże, *Adaptacja twórcza*, Warszawa 1985; tenże, *Galaktyka potrzeb*, Poznań 2000.

¹⁵ Por. S. Szuman, *Poważne i pogodne zagadnienia afirmacji życia*, Katowice 1947, s. 116.

¹⁶ Por. Cz. Matuszewicz, *Charaktery i motywy aktywności młodzieży starszej*, Zielona Góra 1968, s. 73–74, 103–104.

¹⁷ Por. S. Garczyński, *Potrzeby psychiczne. Niedosyt. Zaspokojenie*, Warszawa 1972, s. 157–171.

¹⁸ Por. K. Popielski, *Rola idei wiodącej w procesie integracji osobowości*, „Summarium” 2 (1973), s. 256; tenże, *Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia*, s. 140.

¹⁹ Por. K. Dąbrowski, *W poszukiwaniu zdrowia psychicznego*, Warszawa 1996, s. 160.

W nawiązaniu do określenia sensu życia podanego przez Frankla²⁰ oraz omówienia tego zagadnienia na podstawie literatury psychologicznej można wyróżnić dwie strony tej rzeczywistości – statyczną i dynamiczną. Aspekt statyczny to poczucie sensu życia, a aspekt dynamiczny to potrzeba sensu życia²¹. Pierwszy, jak już zostało wyżej omówione, powstaje w wyniku zaspokojenia potrzeby sensu, dotyczy osoby doświadczającej, wskazuje na całościową głęboką satysfakcję życiową motywującą do życia. Stopień poczucia sensu życia jest określany ogólną sumą sensów czerpanych ze źródeł, które dana osoba posiada²². Potrzeba sensu życia występuje tylko w życiu podmiotu, jest charakterystyczna tylko dla człowieka. Jest dynamicznym aspektem sensu życia. Człowiek pyta nie tylko o sens własnej egzystencji, ale także o sens świata i w końcu o sens sensu. Sens w tym znaczeniu jawi się jako potrzeba każdej ludzkiej potrzeby. Można ją określić jako metapotrzebę lub dążenie do sensu, wolę sensu. *Wolą sensu* określa Frankl to, co jest najgłębsze, pierwotne i podstawowe w motywacji człowieka. Realizuje się ona w zetknięciu z wartościami, które są twórcze i umacniające człowieka jako osobę. Dotyczy i aktualizuje się w stosunku do konkretnej osoby i konkretnej sytuacji²³. Należy ona do rzędu potrzeb egzystencjalnych i ma charakter metapotrzeby w stosunku do innych potrzeb. Jako potrzeba sensu wyznacza specyficzny wymiar człowieka, a zaspokojenie tej potrzeby jest podstawą do dobrego funkcjonowania osoby. Jest to potencjalność, która podlega rozwojowi. Zaspokajanie tej potrzeby prowadzi do poczucia sensu życia i dokonuje się przez aktywność poznawczą i emocjonalną człowieka. W analizie psychologicznej struktury doświadczanego sensu życia można wyróżnić dwa aspekty: podmiotowy i przedmiotowy. Pierwszy dotyczy wewnętrznego zaangażowania jednostki i udziału w doświadczeniu. Drugi aspekt to rzeczywistość zewnętrzna, która angażuje jednostkę. Zetknięcie obu aspektów daje skutek w postaci doświadczenia poczucia sensu. Mając na względzie potrzebę i poczucie sensu życia, można przyporządkować aspekt podmiotowy potrzebie, poczucie zaś pojawia się jako gratyfikacja tej

²⁰ Por. V.E. Frankl, *Nieświadomiony Bóg*, s. 15–18.

²¹ Por. R. Klamut, *Cel czas sensu życia*, s. 37.

²² Por. G.T. Reker, P.T.P. Wong, *Aging as an Individual Process: Toward a Theory of Personal Meaning*, w: *Emergent Theories of Aging*, red. J.E. Birren, V.L. Bengtson, New York 1988, s. 225, za: R. Klamut, *Cel czas sensu życia*, s. 42.

²³ Por. V.E. Frankl, *Nieświadomiony Bóg*; S. Głaz, *Sens życia*, s. 19–30; K. Popielski, *Koncepcja logoteorii V.E. Frankla i jej znaczenie w poradnictwie psychologiczno-pastoralnym*, w: *Wybrane zagadnienia z psychologii pastoralnej*, s. 89–90.

potrzeby, która realizuje się przez doświadczenie treści zewnętrznych. Są nimi wartości, które stanowią cel działania osoby i mają istotne znaczenie dla doświadczenia poczucia sensu życia²⁴.

Noetyka jako kontekst poczucia sensu życia

Człowiek jest rzeczywistością wielowymiarową, ale funkcjonującą jako jedna całość, jako podmiot, osoba. Frankl, nawiązując do określenia św. Tomasza, stwierdza: *Otóż ja zdefiniowałbym człowieka jako jedność mimo różnorodności*²⁵.

Jednocześnie sprzeciwia się jednostronnemu, redukcjonistycznemu traktowaniu człowieka, zakłada istnienie trzech wymiarów w człowieku: biologiczno-fizjologicznego, psychologiczno-socjologicznego i duchowego, czyli noetycznego. To on wprowadza wymiar duchowy w podejściu psychologicznym do życia ludzkiego²⁶. Człowiek spełnia swoje funkcje życiowe na trzech płaszczyznach.

Wymiar biologiczny obejmuje zaspokajanie podstawowych funkcji biologicznych, takich jak odżywianie, zachowanie gatunku, działanie instynktów i sfery popędowej. Jest to sfera właściwa każdej istocie żywej. Dostrzec na tym poziomie można największy determinizm, występuje tu duża zależność od okoliczności i uwarunkowań. W funkcjonowaniu organizmów dotyczy ona automatyzmów warunkowania, nawyków i procesów uczenia się. Celem jest zabezpieczenie biologicznego istnienia²⁷.

Wymiar psychiczny jest wyższym od biologicznego poziomem funkcjonowania człowieka i charakteryzuje go większa swoboda w stosunku do biologicznych elementów. Obejmuje jego funkcjonowanie w sferze psychiczno-emocjonalnej i społecznej ludzkiej egzystencji.

²⁴ Por. W. Prężyna, *Społeczno-religijne odniesienia dla poczucia sensu życia i psychoterapii*, w: *Człowiek – wartości – sens. Studia z psychologii egzystencji. Logoteoria i nooteoria. Logoterapia i nooterapia*, s. 371–372; K. Popielski, *Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia*, s. 187–221.

²⁵ V.E. Frankl, *Homo patiens*, s. 153.

²⁶ V.E. Frankl, *Homo patiens*; K. Popielski, *Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia*, s. 31–35, 187–201; K. Popielski, *Koncepcja logoteorii V. E. Frankla i jej znaczenie w poradnictwie psychologiczno-pastoralnym*, w: *Wybrane zagadnienia z psychologii pastoralnej*, s. 73–74; K. Popielski, M. Wolicki, *Antropologiczno-filozoficzne podstawy analizy egzystencjalnej i niektóre jej aplikacje do teorii osobowości*, w: *Człowiek – pytanie otwarte. Studia z logoteorii i logoterapii*, s. 101.

²⁷ Por. K. Popielski, *Człowiek: egzystencja podmiotowo-osobowa*, w: *Człowiek wartości – sens. Studia z psychologii egzystencji. Logoteoria i nooteoria. Logoterapia i nooterapia*, s. 41; E. Lukas, *Empiryczna walidacja logoterapii*, w: *Człowiek – pytanie otwarte. Studia z logoteorii i logoterapii*, s. 208–210.

W tej sferze zawarte są stany psychologiczne i doświadczenia emocjonalne, takie jak: potrzeby, nastroje, emocje, uczucia, dążenia, uzależnienia, zahamowania, stresy oraz społeczne relacje i odniesienia typu: komunikacja, role życiowe, preferencje, powiązania grupowe i środowiskowe. Kształtowanie się tego poziomu zależy od czynników intrapsychicznych, wewnętrznych jak i zewnętrznych. Zawarta jest w nim potencjalność psychiczna i społeczna człowieka²⁸.

Wymiar noetyczny stanowi wyłączną właściwość ludzką, ludzkie funkcjonowanie, bycie i stawanie się, właściwe człowiekowi źródła motywacji w jego egzystencji. Z tą sferą łączona jest aktywność doświadczenia i odniesienia podmiotowo-osobowego człowieka oraz relacje na płaszczyźnie osoba – osoba. W ramach tego wymiaru konstytuuje się „ja” podmiotowo-osobowe jako otwarte, świadome, podejmujące decyzje, zaangażowane w egzystencję. Człowiek w tym wymiarze tworzy własną życiową biografię oraz życie społeczne i kulturowe. Z wymiarem tym łączą się trzy fenomeny ludzkie, tj. wolność, odpowiedzialność, dążenie do sensu i wartości. Człowiek jako osoba duchowa jest *wolny i odpowiedzialny – wolny „od” swego organizmu psychofizycznego i wolny „do” urzeczywistniania wartości i wypełniania sensu bytu ludzkiego. Jest on istotą walczącą o wartość i sens swego istnienia*²⁹.

Oprócz doświadczania sensu życia i wartości w omawianej sferze człowiek posiada możliwości rozwijania wiary religijnej. Ten wymiar umożliwia jednostce podmiotowe realizowanie planów życiowych, zdrowy sposób życia, rozwijanie intuicji twórczej i pragnień poznawczych oraz podejmowanie decyzji moralno-etycznych i funkcjonowanie sumienia. W nim występuje najszerszy zakres odpowiedzialności i wolności. Zawarte są w nim akty miłości, przekraczające biopsychiczne uwarunkowania człowieka, dzięki czemu miłość może w pełni zaistnieć. W nim zachodzi celowe ukierunkowanie ku czemuś lub komuś, inaczej mówiąc – ku wartościom, oraz możliwość

²⁸ Por. K. Popielski, *Koncepcja logoteorii V.E. Frankla i jej znaczenie w poradnictwie psychologiczno-pastoralnym*, w: *Wybrane zagadnienia z psychologii pastoralnej*, s. 91–92; tenże, *Człowiek: egzystencja podmiotowo-osobowa*, w: *Człowiek wartości – sens. Studia z psychologii egzystencji. Logoteoria i nooteoria. Logoterapia i nooterapia*, s. 4; S. Głaz, *Sens życia*, s. 7–8.

²⁹ V.E. Frankl, *Der Wille zum Sinn*, Bern–Stuttgart–Wien 1972, s. 156; tenże, *Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*, Wien 1975, s. 3, za: K. Popielski, M. Wolicki, *Antropologiczno-filozoficzne podstawy analizy egzystencjalnej i niektóre jej aplikacje do teorii osobowości*, w: *Człowiek – pytanie otwarte. Studia z logoteorii i logoterapii*, s. 102; tenże, *Homo patiens*, s. 282.

człowieka do autotranscendencji i autodystansu. Autotranscendencja ujawnia się zasadniczo w nastawieniu człowieka na sens i wartości³⁰.

Nowe sposoby bycia-w-świecie osiągnane są dzięki dwóm egzystencjalnym procesom: transcendencji i transformacji. Transcendencja to proces tworzenia sensu i wyrastania ponad własne uwarunkowania lub sytuacje. Transformacja jest dynamicznym procesem przetwarzania danej rzeczywistości w nową potencjalność. Kiedy ta nowa potencjalność zaczyna być aktualizowana, tworzy się scena dla innych potencjalności. W istocie, ludzki potencjał rozwojowy jest nieograniczony, rozciągając się wszcz i wzdłuż ku wyższym poziomom i szerszym horyzontom³¹.

Sens życia jest i powinien być odnajdowany przez człowieka w każdej konkretnej sytuacji życiowej. Pomocą w tym poszukiwaniu jest sumienie określane przez Frankla jako *organ sensu*, które służy odczuciu jednorazowego i niepowtarzalnego sensu zawartego w każdej sytuacji. To właśnie życie stawia człowiekowi pytania o sens, a nie człowiek życiu. Na te pytania należy udzielić odpowiedzi w sposób odpowiedzialny za swoje istnienie. Nie człowiek nadaje sens życiu, ale go odszukuje, odkrywa i przyjmuje. Dążenie do sensu jest silne i jego realizacja istotnie wpływa na rozwój osoby³². To podstawowe dążenie do sensu wyraża duchowość osoby ludzkiej. *Tym, o co człowiekowi chodzi ostatecznie, jest istnienie duchowe. Człowiek nie chce istnieć za wszelką cenę, ale to, czego naprawdę chce, to: żyć z sensem. Dla egzystencji miarodajne i decydujące nie jest jej trwanie, ale pełnia jej sensu³³.* Noetyczny wymiar egzystencji ze swoimi możliwościami i funkcją, jaką spełnia, stwarza możliwość dla zaistnienia poczucia sensu życia. Przez tę sferę ludzkiego życia wyraża się dynamizm podmiotu ukierunkowujący ku sensowi, dający możliwość realizacji wartości³⁴.

³⁰ Por. K. Popielski, *Człowiek: egzystencja podmiotowo-osobowa*, w: *Człowiek wartości – sens. Studia z psychologii egzystencji. Logoteoria i nooteoria. Logoterapia i nooterapia*, s. 41–42; tenże, *Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia*, s. 37, 187–201; K. Popielski, M. Wolicki, *Antropologiczno-filozoficzne podstawy analizy egzystencjalnej i niektóre jej aplikacje do teorii osobowości*, w: *Człowiek – pytanie otwarte. Studia z logoteorii i logoterapii*, s. 10–103; S. Głaz, *Sens życia*, s. 8–9.

³¹ G.T. Reker, *Theoretical Perspective, Dimensions, and Measurement of Existential Meaning*, w: *Exploring Existential Meaning*, red. G..T. Reker, K. Chamberlain, Thousand Oaks 2000, s. 4, za: P.K. Oleś, *Wprowadzenie do psychologii osobowości*, Warszawa 2003, s. 328.

³² Por. K. Popielski, M. Wolicki, *Antropologiczno-filozoficzne podstawy analizy egzystencjalnej i niektóre jej aplikacje do teorii osobowości*, w: *Człowiek – pytanie otwarte. Studia z logoteorii i logoterapii*, s. 103.

³³ V.E. Frankl, *Homo patiens*, s. 87.

³⁴ Por. K. Popielski, *Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia*, s. 200.

Źródła poczucia sensu życia

Głównymi źródłami sensu życia są potrzeby i wartości. Oba systemy w odmienny sposób motywują jednostkę do działania. Potrzeby określane są jako czynnik wewnątrz podmiotu kształtujący funkcjonowanie, związany jest on z wpływem sfery biologicznej i psychicznej. Wartości to czynnik zewnątrzpodmiotowy, ukierunkowujący zachowanie osoby na konkretne realia świata zewnętrznego³⁵.

Potrzeby

Jest to system główny, motywujący w ludzkim zachowaniu. W psychologii istnieje wiele podziałów potrzeb, podejmowano wielokrotnie próbę ich systematyzacji i typologizacji. Ważniejsze koncepcje potrzeb psychicznych to psychoanalityczna, Masłowa, Cattella, Guilforda, funkcjonowania popędów Konorskiego, potrzeb Obuchowskiego, potrzeb Murraya. Potrzeba psychiczna ujmowana jest jako cecha osobowości i definiowana bywa jako siła organizująca specyficzne schematy reagowania, których zadaniem jest bądź zmniejszenie nieprzyjemnego stanu napięcia, bądź osiągnięcie innych, konkretnych celów. Określenia pokrewne to popęd, instykt, motyw. Potrzeby pobudzają do podejmowania działania³⁶. W nawiązaniu do hierarchii potrzeb Masłowa możemy mówić o podwójnej motywacji w człowieku, opartej na różnych zasadach działania. Wyróżnia się motywy braku i motywy rozwoju. Pierwszy rodzaj to instyktowne impulsy, które wywołują zachowania redukujące napięcie i dyskomfort. Są to potrzeby wspólne wszystkim – określane jako potrzeby braku. Drugi to motywy do rozwoju i wzrostu, wzbogacania doświadczeń, do realizacji tzw. wartości-istnienia. Związane są one z wyższym poziomem istnienia człowieka, niezależne od otoczenia i typowe dla każdej jednostki³⁷. *Potrzeby pojmuje się najczęściej jako wymogi, których spełnienie jest niezbędne dla kontynuacji życia, rozwoju i prawidłowego*

³⁵ Por. V.E. Frankl, *Homo patiens*; A. Galdowa, *Powszechność i wyjątek. Rozwój osobowości człowieka dorosłego*, Kraków 1992.

³⁶ Por. H.A. Murray, *Explorations in Personality*, New York 1953, s. 123–124, za: S. Siek, *Wybrane metody badania osobowości*, Warszawa 1983, s. 167; S. Siek, *Wybrane metody badania osobowości*, s. 166–208; K. Obuchowski, *Psychologia dążeń ludzkich*, Warszawa 1983.

³⁷ Por. A.H. Maslow, *Motywacja i osobowość*, Warszawa 1990; P.K. Oleś, *Wprowadzenie do psychologii osobowości*, s. 296–297; Z. Płużek, *Psychologia pastoralna*, s. 75; T. Kocowski, *Geneza i funkcje procesów motywacyjnych człowieka*, „Przegląd Psychologiczny” 30 (1987), s. 95; C.S. Hall, G. Lindzey, J.B. Campbell, *Teorie osobowości*, Warszawa 2004, s. 439–444.

*funkcjonowania osobnika*³⁸. Dla naszych rozważań istotny jest wyżej wspomniany podział na potrzeby braku i wzrostu.

J. Koziellecki, nawiązując do powyższego podziału, omawia motywację działania homeostatyczną, czyli motywację braku, funkcjonującą periodycznie i niewyczerpującą całego spektrum możliwości ludzkich. Głównym jej zadaniem jest przywracanie równowagi w organizmie. Wskazuje na wprowadzone do psychologii pojęcie motywacji heterostatycznej, określane także mianem motywacji wzrostu. Nie działa ona na zasadzie redukcji napięcia i osiągnięcia stanu nasycenia przez jednostkę oraz działa permanentnie. Gdy potrzeby jednostki nie są zaspokajane i istnieje rozbieżność między stanem aktualnym a jej ambicjami, podejmuje ona działania, które często zwiększają siłę potrzeby i podwyższają napięcie energetyczne. Życie w świetle tej motywacji polegać będzie na stałym poszukiwaniu coraz bardziej wartościowych celów. W swej teorii działań transgresyjnych, w których człowiek wychodzi poza granice własnych doświadczeń i osiągnięć, autor wskazuje na doniosłą rolę, jaką pełni motywacja wzrostu. Zalicza do motywów i potrzeb: potrzebę sensu życia, dążenie do samopotwierdzenia, pragnienie samorealizacji czy żądę władzy. To one powodują podjęcie działań twórczych i ekspansywnych należących do wyróżnionych przez niego czterech typów transgresji³⁹. Potrzeby braku ulegają zaspokojeniu, natomiast potrzeby wzrostu (model heterostatystyczny motywacji) wymagają nieustannego zaspokajania. Potrzeby rozwoju *podtrzymują napięcie w interesie odległych i często nieosiągalnych celów*⁴⁰.

K. Obuchowski odnosi pojęcie sensu życia do kategorii potrzeb. Omawia trzy rodzaje potrzeb orientacyjnych, które są wspólne i specyficzne wszystkim ludziom – potrzebę poznawczą, potrzebę kontaktu emocjonalnego i potrzebę sensu życia. *Potrzeba sensu życia jest więc taką właściwością człowieka, która powoduje, że bez zaistnienia w jego działalności życiowej takich wartości, które są lub mogą zostać uznane przez niego za nadające sens życiu, nie może on prawidłowo funkcjonować, co oznacza w praktyce, że jego działalność życiowa jest za słaba w stosunku do możliwości, nie ukierunkowana i oceniana przez niego negatywnie*⁴¹. Zaspokojenie tej potrzeby cechuje osobę dorosłą i nie

³⁸ T. Mądrzycki, *Osobowość jako system tworzący i realizujący plany*, Gdańsk 1996, s. 28.

³⁹ Por. W. Koziellecki, *Z Bogiem albo bez Boga. Psychologia religii nowe spojrzenie*, Warszawa 1991, s. 3, 17–19.

⁴⁰ G.W. Allport, *Osobowość i religia*, Warszawa 1988, s. 58.

⁴¹ K. Obuchowski, *Psychologia dążeń ludzkich*, Warszawa 1983, s. 210.

jest konieczne, aby człowiek ją sobie uświadamiał, ale jest ona obligatoryjna dla funkcjonowania i pełnej realizacji możliwości jednostki⁴².

K. Popielski wskazuje na potrzeby egzystencjalne związane z wymiarem osobowo-podmiotowym egzystencji i funkcjonowania człowieka. Swoje zakorzenienie znajdują one w niższych wymiarach, ale należą do wymiaru duchowego⁴³. Jako źródło doświadczania sensu życia wskazać należy drugi rodzaj potrzeb, które utrzymują w osobie stan napięcia prowadzący do podjęcia działań, aktywności na rzecz rozwoju człowieka. W analizie osobowości określanej jako relacja do świata istotną rolę odgrywa struktura potrzeb. Oprócz kontaktów na poziomie biologicznym zachodzą takie relacje poznawcze i emocjonalne ze światem psychospołecznym, które są konieczne człowiekowi do życia. Należą zatem do kategorii potrzeb. Dzięki działaniu funkcji poznawczych potrzeby ludzkie przeobrażają się w dynamiczne struktury celów i środków, które rozpoczynają i ukierunkowują całe serie skoordynowanych aktywności behawioralnych. W takim znaczeniu potrzeba jest czymś więcej niż stanem braku, a raczej należy ją określić jako wymóg konkretnej interakcji między jednostką a środowiskiem. Ta relacja jest określana jako konieczna do dobrego funkcjonowania osobowości jako całości. W ciągu życia, kiedy rozwija się osobowość poprzez relacje do przedmiotów, osób i siebie samego, dochodzi do stanu (szczególnie przez interpsychizację i introspekcyjność), w którym spełnione będą warunki do postawienia problemu sensu życia. Rodzi się potrzeba ustalenia sensu własnego życia. Z nią z kolei wiążą się cele życiowe i one stanowią elementy poglądu na świat oraz wyznaczniki poczucia sensu życia. Potrzeba sensu sprawia, że człowiek nie może poprawnie funkcjonować, jeśli nie znajda w jego życiu miejsca takie wartości, które są przez niego uznawane jako nadające sens życiu⁴⁴.

Potrzeby ujmowane w kontekście relacji ze światem są przedmiotem rozważań o rozwoju osobowości A. Gałdowej. Wyróżnia ona trzy typy relacji ze światem. Pierwszy, podstawowy skupia się na zaspokojeniu potrzeby bezpieczeństwa. Przedmiotem jest określona rzecz w świecie lub osoba (potrzeby biologiczne i kontaktów społecznych).

⁴² Por. tamże, s. 147–148, 202–254.

⁴³ Por. K. Popielski, *Sens i wartość życia jako kategorie antropologiczno-psychologiczne, w: Człowiek – pytanie otwarte. Studia z logoteorii i logoterapii; tenże, Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia.*

⁴⁴ Por. Z. Chlewiński, *Rola religii w funkcjonowaniu osobowości, w: Psychologia religii*, red. Z. Chlewiński, Lublin 1982, s. 64–65.

Drugi typ to relacje ze światem zachodzące pod wpływem społeczeństwa, kultury. Tu zawiera się potrzeba samorealizacji. Wartości na tym poziomie istnieją, ale traktowane są instrumentalnie, jako „dobro dla mnie”. Na trzecim poziomie relacyjności człowiek-świat wartości postrzegane są jako niezależne od potrzeb osoby. Ten charakter wartości samodzielnie istniejących stwarza nową jakość motywacji w aktywności człowieka. Z jednej strony pociąga samo doświadczenie absolutności wartości, z drugiej – konieczność służenia jej. Ten szczególny stan motywacji określane jest stanem pragnienia, które nigdy nie ulega zaspokojeniu⁴⁵.

J. Nuttin definiuje potrzeby jako relację konieczną w układzie jednostka – środowisko. Relacja ta jest wymogiem optymalnego funkcjonowania i rozwoju osoby. Potrzeby rozpatrywane są jako dynamizmy należące do aktywności osoby ludzkiej⁴⁶. Potrzeby różnią się między sobą ze względu na sposób funkcjonowania, stopień złożoności organizmu i relacje łączące osobę ze środowiskiem. Realizacja potrzeb odbywa się przez dążenie do osiągnięcia obiektów wymaganych, określanych jako standardy. W wyższych formach motywacji wyróżnić można potrzebę integralnego rozumienia świata i uznawania wartości normatywnych. Dla jak najlepszego funkcjonowania człowiek potrzebuje ostatecznego systemu odniesienia. Pole jego poszukiwań otwiera filozofia, religia lub nauka⁴⁷. Potrzeby realizowane są w sposób mechaniczny i aktywny, przy czym potrzeby podstawowe częściej w pierwszej formie, a potrzeby wyższe w drugiej – przy udziale świadomej aktywności podmiotu. Akcent spoczywa raczej na osiągnięciu celu, realizacji wartości niż na zaspokojeniu potrzeby⁴⁸. Szukanie i odnalezienie celu i sensu życia jawi się jako najbardziej ogólna potrzeba człowieka. Poszukiwanie sensu jest taką właściwością osoby ludzkiej jak szukanie pokarmu i partnera⁴⁹.

Wartości

Powyższe ujęcie potrzeby wyraźnie prowadzi do drugiego ważnego źródła sensu życia, jakim są wartości. Na ogół opisuje się je

⁴⁵ Por. A. Gałdowa, *Powszechność i wyjątek. Rozwój osobowości człowieka dorosłego*, s. 63–64, 72.

⁴⁶ Por. J. Nuttin, *Motivation, Planning and Action*, Leuven 1984, s. 14, za: R. Klamut, *Cel czas sens życia*, s. 27.

⁴⁷ Por. A. Tokarz, *Kierowanie sobą i konstruowanie działania: dwie współczesne teorie motywacji*, w: *Wybrane zagadnienia z psychologii osobowości*, red. A. Gałdowa, Kraków 1985.

⁴⁸ Por. R. Klamut, *Cel czas sens życia*, s. 28.

⁴⁹ Por. S. Głaz, *Sens życia*, s. 45.

w kategoriach wypracowanych przez psychologię osobowości i kliniczną. Zdefiniowanie pojęcia wartości w literaturze psychologicznej jest szeroko omawiane przez badaczy tego tematu⁵⁰. W niektórych psychologicznych poglądach czy badaniach dotyczących wartości występuje zawężenie ilości wartości lub wybiórcze redukcjonistyczne ich traktowanie i interpretacja. Należy podkreślić w ujęciu psychologii egzystencjalnej, że realizowanie potrzeb rozwoju zachodzi pod wpływem wartości. Wartości nie można traktować jedynie jako prostych jakości zaspokajania potrzeb jednostki, pomimo że w związku z nimi dochodzi do rozpoznania ich roli oraz odkrycia ich siły motywacyjnej. W nurcie psychologii poznawczej (Beck, Mahoney) uwaga kierowana jest na rolę procesów kognitywnych w sytuacji identyfikowania wartości na poziomie mentalno-pojęciowym oraz w uświadamianiu i określaniu ich treści i znaczenia. W nurcie psychologii humanistycznej (Bühler, Maslow, Rogers) podkreślane jest znaczenie wartości w samorealizacji jednostki oraz dla psychoterapii. Istnieje także bogata literatura na temat badań, dotycząca znaczenia wartości w rozwoju jednostki i dla zdrowia psychicznego⁵¹.

Poczucie sensu życia posiada swoją niepowtarzalność i jedyność jako doświadczenie życiowe. Ma ono status kategorii subiektywnej z tej racji, że jest wyłączone i właściwe dla konkretnej jednostki jako podmiotu doświadczającego. Ta subiektywność zaznacza się także w doborze indywidualnym zestawu wartości, jako przedmiotu tego doświadczenia. Różne rodzaje wartości współtworzą poczucie sensu życia u poszczególnych osób. Kryterium subiektywne jest prawdziwe, bo sprawdzalne w przypadku danej osoby. Kryterium subiektywne *mówi o „mojej” wartości, współtworzącej „moje” poczucie sensu życia*⁵². W kryterium obiektywnym chodzi o zestawy wartości szczególnie znaczących dla aktualizacji poczucia sensu życia u większości ludzi. Zbiór takich wartości byłby czymś stałym i transcendentnym w stosunku do zestawu wartości tworzących poczucie sensu w życiu pojedynczego człowieka. Stałość ma swoją podstawę w intencjonalnym ukierunkowaniu osoby na wartości. Badania dostarczają argumentów dla istnienia powyższego kryterium. Ich wyniki ujawniają obszary wartości,

⁵⁰ Por. K. Popielski, *Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia*, s. 127–128; S. Głaz, *Sens życia*, s. 50–55; R. Klamut, *Cel czas sens życia*, s. 29.

⁵¹ Por. K. Popielski, *Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia*, s. 129–131.

⁵² W. Prężyna, *Postawa religijna a cechy osobowości analizowane w świetle 16-czynnikowego kwestionariusza R.B. Cattella*, „Roczniki Filozoficzne” 17/4 (1969), s. 373.

które mają względnie stałe powiązanie z poczuciem sensu życia. Sensotwórcza rola tych wartości potwierdza się w badaniach dotyczących poszczególnych przedziałów wieku życia, dla całego życia człowieka, jak i w badaniach międzykulturowych. Mając na względzie kryterium obiektywne, istotne dla kształtowania się poczucia sensu życia, wyróżnić można trzy obszary psychologiczne: własny *self*, relacje interpersonalne i religijność. Psychologia akcentuje potrzebę samorealizacji osoby, z niej wynika rozwój nastawiony na realizację własnego „ja”, które staje się centralną wartością. Człowiek nastawiony jest na poszukiwanie wartości w kontaktach społecznych. Doświadczenie tych wartości w relacjach interpersonalnych jest istotnym źródłem tworzenia się sensu życia. Religijność jest jednym z wymiarów człowieka. Poprzez relację wertykalną ja-Ty, która zachodzi w życiu religijnym, człowiek odkrywa swój nowy zakres odpowiedzialności i godności. Wartości religijne są także czynnikiem, który tworzy wymiar wspólnotowy. W doświadczeniach egzystencjalnych w ramach nowej perspektywy poprzez religijność człowiek ma możliwość odnalezienia nowych wartości, które spełniać mogą rolę sensotwórczą w jego życiu⁵³.

W niniejszym artykule posługuję się pojęciem wartości używanym w nurcie psychologii egzystencjalnej. Według Frankla⁵⁴, istnieją obiektywne wartości w relacji świat-człowiek. Zadaniem człowieka jest ich odkrycie i kształtowanie według nich swego życia. Wśród wartości wyróżnia trzy rodzaje. Odpowiadają i łączą się one z trzema źródłami sensu życia. Człowiek swoje poczucie sensu życia uzyskiwać może z:

- twórczej i pożytecznej pracy,
- zetknięcia z wartościami prawdy, piękna, dobra i miłości,
- postawy osobistej dotyczącej np. godnego znoszenia cierpienia oraz refleksji nad trudnymi sytuacjami życia.

Sens życia jest odkrywany tak w pozytywnych, jak i negatywnych doświadczeniach jednostki. W ujęciu innych psychologów egzystencjalnych to osoba nadaje sens swemu życiu, a nie odkrywa go jako rzeczywistość niezależną od niej⁵⁵. Świat wartości jest istotnym elementem dającym możliwość zaistnienia poczucia sensu w znaczeniu egzystencjalnym. Muszą to być wartości egzystencjalnie ważne i znaczące dla podmiotu. Doświadczenie sensu indywidualnie jest związane

⁵³ Por. tenże, *Postawa religijna a cechy osobowości analizowane w świetle 16-czynnikowego kwestionariusza R.B. Cattella*, s. 372–374.

⁵⁴ Por. V.E. Frankl, *Nieświadomiony Bóg*; tenże, *Homo patiens*.

⁵⁵ Por. P.K. Oleś, *Wprowadzenie do psychologii osobowości*, s. 324–325; K. Obuchowski, *Przez galaktykę potrzeb. Psychologia potrzeb ludzkich*, Poznań 1995.

zawsze z wyborem, decyzją i zaangażowaniem w wartości⁵⁶. W szerokim rozumieniu logoteoretycznym wartość oznacza coś, co pociąga, ukierunkowuje, kształtuje osobę we wszystkich wymiarach egzystencji. Jest ona opatrzona znakiem dodatnim i stanowi to, ku czemu ukierunkowane są potrzeby człowieka. Wartości pełnią rolę motywującą i nadającą kierunek wyborom i odniesieniom w egzystencji. Nie można ich sprowadzać jedynie do roli użyteczności i związanych z tym decyzji. Łączą się one z wymiarem biologicznym, psychicznym i duchowym egzystencji. Z wartościami i autentycznym ich doświadczaniem mamy do czynienia wtedy, gdy występuje zaangażowanie komponentu emocjonalnego, poznawczego i dążeniowego⁵⁷. Z egzystencjalno-noetycznego punktu widzenia wartości dostrzegane są (identyfikowane są) w związku z odniesieniem podmiotu „ku” komuś lub czemuś. Ujawniają się, kiedy człowiek udziela odpowiedzi osobowej na powstające w nim napięcia, wyzwania, ukierunkowania. Wartości ujawniają się nie tylko w relacji do potrzeb, ale i przez aktywność podmiotu, dążenia jednostki, jej ustosunkowanie się, hierarchię wartości, własną postawę. Rodzaj uznawanych wartości wpływa na kierunek odniesień i jakość, treść, zawartość egzystencji.

W koncepcji logoteorii podkreślane jest znaczenie wartości w procesie rozwoju i stawania się jednostki. K. Popielski dokonuje obszernego opisu charakterystyki wartości w procesie ludzkiego życia. Wskazywana jest ich sensotwórcza rola i znaczenie w tworzeniu struktury osobowości poprzez doświadczanie siebie. *Poza tym również i wartości nie są władne decydować o ludzkiej egzystencji. Są jednak dla jednostki okazją do odkrywania, realizowania i utrwalania sensu na drodze podmiotowego doświadczenia mającego charakter wielostopniowych sprzężeń zwrotnych*⁵⁸. Podsumowując problem wartości w podejściu logoteoretycznym czy egzystencjalno-poznawczym należy stwierdzić, że:

- wartości są związane z konkretną osobą jako podmiotem,
- wartości są odkrywane i doświadczane w procesie odnoszenia „ku” komuś lub czemuś,
- wartości, w które jednostka się angażuje, organizują i strukturyzują jej osobowość,

⁵⁶ Por. K. Popielski, *Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia*, s. 46.

⁵⁷ Por. K. Popielski, *Sens i wartość życia jako kategorie antropologiczno-psychologiczne, w: Człowiek – pytanie otwarte. Studia z logoteorii i logoterapii*, s. 110–111.

⁵⁸ K. Popielski, *Wartości i ich znaczenie w życiu ludzi, w: Człowiek – wartości – sens. Studia z psychologii egzystencji. Logoteoria i nooteoria. Logoterapia i nooterapia*, s. 68–69.

– wartości określają, nadają kierunek i satysfakcję egzystencji osoby ludzkiej⁵⁹.

Tematyka sensu życia to temat mocno aktualny w dzisiejszych czasach. Udzielenie jednak odpowiedzi na pytanie, co jest sensem ludzkiego życia, wydaje się być niemożliwe, jeśli nie uwzględnimy, do kogo konkretnie to pytanie jest adresowane. Przypomina to, jak porównuje Frankl, pytanie skierowane do mistrza w szachach: *Mistrzu, czy możesz mi zdradzić, które posunięcie jest najbardziej skuteczne?*⁶⁰. Odpowiedź na tak sformułowane pytanie jest niemożliwa, ponieważ musi być udzielona w konkretnej sytuacji na szachownicy oraz biorąc pod uwagę osobę konkretnego gracza. To samo dotyczy ludzkiego życia. Nie można pytać o sens życia w ogólności, a tylko o sens życia danej osoby. Każdy z nas jest adresatem takiego pytania i na tak postawione pytanie może tylko sam udzielić odpowiedzi.

Summary

The meaning of human life was and still is a rich source of inspiration for reflections within numerous fields. This is such a broad concept that it not only allows various studies in the realm of humanities (philosophy, theology and others) based on theoretical foundations, but also encourages considerations on the meaning of life within social, natural and medical sciences (for example, sociology, bioethics and biogenesis).

The author of the article aims to provide an insight into the issue from three perspectives: definition (terminological aspect), context (characterising and justifying the sources of a feeling of life's meaning), and finally concept analysis from the viewpoint of the Viennese school of psychotherapy (here V.E. Frankl's theory of logotherapy will serve as a point of reference).

With philosophical considerations as a starting point, the author offers a deeper analysis of the concept of life's meaning not only in its theoretical dimension, but also from the perspective of existential logotherapy, as this forms an integrating element which explains the approach to the idea of life's meaning based on Frankl's assumptions and work output.

⁵⁹ Por. tenże, *Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia*, s. 128–132; tenże, *Koncepcja logoteorii V.E. Frankla i jej znaczenie w poradnictwie psychologiczno-pastoralnym*, w: *Wybrane zagadnienia z psychologii pastoralnej*, s. 84–87.

⁶⁰ V.E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Warszawa 2009, s. 164.