

Koncepcja logoterapii Viktora E. Frankla jako możliwość leczenia sensem

The concept of logotherapy by Viktor E. Frankl as
a possibility of healing with meaning

Agnieszka Rydz

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

ORCID: 0000-0002-4676-6090

Streszczenie: Viktor Emil Frankl (1905-1997) to twórca trzeciej szkoły psychiatrii wiedeńskiej, po psychoanalizie Sigmunda Freuda i psychologii indywidualnej Alfreda Adlera. Jego metoda psychoterapii – logoterapia – to uzdrawianie poprzez sens. Pomaga odkryć sens w życiu. Frankl wymienia trzy podstawowe drogi prowadzące do odkrycia sensu egzystencji: pracę, miłość, akceptację losu niezależnie od okoliczności życia. Celem artykułu *Koncepcja logoterapii Viktora E. Frankla jako możliwość leczenia sensem* jest przybliżenie postaci twórcy logoterapii i jej założeń.

Słowa kluczowe: logoterapia, Frankl, sens, edukacja

Abstract: Viktor Emil Frankl (1905-1997) is the founder of the third school of Viennese psychiatry, after the psychoanalysis of Sigmund Freud and the individual psychology of Alfred Adler. His method of psychotherapy – logotherapy – is healing through meaning. It helps to discover meaning in life. Frankl lists three basic ways to discover the meaning of existence: work, love, acceptance of fate regardless of the circumstances of life. The aim of the article *The concept of logotherapy by Viktor E. Frankl as a possibility of healing with meaning* is to introduce the creator of logotherapy and its assumptions.

Key words: logotherapy, Frankl, sense, education

Metoda logoterapii Viktora E. Frankla koncentruje się na terapeutycznym potencjale logosu, co brzmi dosyć enigmatycznie, dopóki nie zacytujemy fragmentu recenzji Josepha Fabry'ego, który – w komentarzu do publikacji Frankla – określił logoterapię dosłownie

„jako uzdrawianie poprzez sens” (Frankl 2018, 21). Tę lapidarną formułę przejął od niego autor *Homo patiens*, najwyraźniej uznając, że znakomicie oddaje istotę jego metody terapeutycznej, reprezentatywnej dla nurtu psychiatrii humanistycznej.

Wprawdzie początków tej psychoterapeutycznej praktyki można upatrywać już w studenckim odczycie Frankla z 1924 roku, lecz jej dynamiczny rozwój przypada na lata tuż powojenne. Wtedy to, na skutek ekstremalnego uprzedmiotowienia życia człowieka przez systemy totalitarne (podczas globalnej wojny i Zagłady), ujawniły się rozmaite zaburzenia nerwowe jako poważny problem społeczny i zarazem, co oczywiste, medyczny. Na traumę oraz poczucie deprivacji – a nierzadko wręcz doznanie egzystencjonalnego ogołocenia, z jakimi klasyczna psychoanaliza nie do końca mogła sobie poradzić – oryginalną i, co najważniejsze, skuteczną odpowiedź przygotował wówczas Frankl.

Zasygnalizowane tło historyczne nie świadczy o tym, że ten rodzaj terapii jest obecnie nieaktualny albo nieprzydatny w realiach funkcjonowania człowieka w rozwiniętych społeczeństwach cywilizacji Zachodu. W czasie, gdy ocalały z Holocaustu Viktor Frankl powracał do pracy naukowej, pytano o to, jak być człowiekiem „po Auschwitz”. Dla autora *Człowieka w poszukiwaniu sensu* było to zagadnienie angażujące go w sposób humanistyczny, uwrażliwiony na cierpienie i ból, przy czym nie mniej osobisty. Dzisiaj, za Hannah Fry, pytamy raczej o to, jak być człowiekiem w epoce maszyn (Fry 2019). Doświadczana w codziennym życiu ekspansja technologii na skalę dotąd niespotykaną, zasadnie zwana czwartą rewolucją przemysłową za sprawą upowszechnienia AI (sztucznej inteligencji), coraz bardziej i w stale poszerzanym zakresie (medycyna, handel, wymiar sprawiedliwości etc.) uzależnia ludzką egzystencję od działania zaawansowanych programów komputerowych. Bez wnikania w niuanse świata algorytmów i globalnej sieci wiadomo, że technologiczne procesy skutkują zawłaszczaniem przez maszyny coraz większych obszarów „żywego” doświadczenia człowieka, tym samym ograniczając bezpośredniość komunikowania się ludzi. Odbywa się to nie bez wpływu na dobrostan psychiczny człowieka, bo przenoszenie kontaktów interpersonalnych do wymiaru wirtualnego, jeśli wręcz nie zastępowanie ich bezosobowymi procedurami, znacząco pogłębia deficyt satysfakcjonujących związków i relacji międzyludzkich. Mówiąc nieco obrazowo i przenośnie: na skutek technologicznego zarządzania człowiek oddala się od człowieka, niekiedy nawet całkowicie niknąc mu na horyzoncie codziennej egzystencji, rozproszony w wirtualnych przestrzeniach nieograniczonej.

Prócz tego wciąż jest w nas świeże doświadczenie pandemii COVID-19. Ogólnoświatowy zasięg zagrażającego życiu zjawiska, a co z nim powiązane, wymuszona konieczność społecznego izolowania jednostek, pokazały, jak bardzo człowiek potrzebuje osobistych relacji z drugim, ażeby utrzymać równowagę psychiczną. Komunikowanie się z otoczeniem wyłącznie w sposób zdalny, za pośrednictwem ekranu komputera lub innego elektronicznego urządzenia (telefonu, smartfona etc.), było podyktowane obiektywnie panującymi warunkami. Przy tej okazji uzmysłowiono sobie problemy, nad którymi aż do tej pory nie zastanawiano się gremialnie. Z jednej strony, optymistycznie okazało się, że funkcja fatyczna języka znana z modelu Romana Jakobsona (Jakobson 1960) jest możliwa nawet w sytuacji nieprzewidzianej przez praskiego strukturalistę. Udało się przecież nawiązać kontakt pomiędzy użytkownikami języka i to pomimo fizycznego oddalenia. Ale, z drugiej strony, chyba jeszcze bardziej zjawisko zdalnej komunikacji uświadomiło

niewystarczalność technologii, a dokładniej mówiąc – takiego rodzaju kontaktowania się z innymi. Zapośredniczona forma komunikowania spowodowana z konieczności do wybiórczego odbioru wzrokowych czy słuchowych bodźców, przebiegająca z wyłączeniem mowy ciała, nie mogła równać się satysfakcji wynikającej ze spotkania na żywo. Powszechna zgoda panuje również co do tego, że edukacja realizowana w zdalnej formie przyczyniła się do pogorszenia kondycji psychicznej i stanu mentalnego uczniów i uczennic. Zauważona przez specjalistów w ostatnich latach fala epizodów depresyjnych szczególnie niepokoi właśnie dlatego, że dotyczy osób najsłabszych w populacji: dzieci i młodzieży szkolnej.

Cały ten dość długi akapit, opisujący najnowsze zdarzenia natury społecznej, nie jest jednak dygresją, której celem miałyby być wykazanie przydatności logoterapii w dwudziestym pierwszym wieku. Owszem, okoliczności życia – społeczne, ekonomiczne, polityczne – zmieniają się wraz z upływem czasu, lecz potrzeba prowadzenia egzystencji uznawanej za sensowną pozostaje fundamentem dobrej kondycji psychofizycznej i osobistego szczęścia niezależnie od biologicznego wieku oraz od momentu historycznego. To jedna strona tego medalu. Bo czyż wydarzenia mające miejsce w ostatnim czasie – pandemia COVID-19 i wojna w Ukrainie – nie skłaniają nas do zastanawiania się nad problemami, które, здаwałyby się, odłożyliśmy *ad acta*, powierzając je historii, traktując jako sprawy na zawsze domknięte w przeszłości? Nieoczekiwanie stały się one rewersem naszej rzeczywistości.

Logoterapię jako autorską metodę leczenia wykorzystywaną w psychiatrii Frankl z powodzeniem upowszechniał na amerykańskich uniwersytetach, zapraszany tam jako ekspert odnoszący sukcesy w prowadzeniu psychoterapii uczniów i studentów cierpiących z powodu odczuwania bezsensowności własnej egzystencji (Frankl 2018). Stąd też logoterapia – a ściślej rzecz ujmując – pewne jej elementy, możliwe do zastosowania w praktyce wychowawczej, są chyba propozycją wartą rozważenia również w pracy nauczyciela. Sam etap adolescencji, niezależnie od uwarunkowań środowiskowych czy społecznych obfituje przecież w momenty załamania się wiary w siebie i w innych, tracenia celu istnienia sprzed oczu, a czasem wręcz dojmującego bólu, prowadząc – w skrajnych sytuacjach – nawet do prób samobójczych.

Czyny i słowa

System logoterapii, o czym wspomniałam, został opracowany ze względu na zapotrzebowanie człowieka dwudziestowiecznego i w odpowiedzi na jego zagubienie po zakończeniu II wojny światowej oraz po Holokauście. Powracając do tego spostrzeżenia, chcę go umiejscowić w odmiennej niż wcześniejsza perspektywie i nieco przybliżyć biografię jej twórcy.

Viktor Emil Frankl urodził się 26 marca 1905 roku w Wiedniu. Jego rodzice: Gabriel Frankl i Elsa z domu Lion byli zasymilowanymi Żydami czeskiego pochodzenia¹. O niewielu – tak jak o profesorze Franklu – można bez wahania powiedzieć, że całe życie poświęcili jednej idei, która przyświecała ich działalności zawodowej i harmonijnie łączyła

¹ Źródło internetowe: Frankl Institute Vienne, www.viktorfrankl.org (dostęp: 10.01.2023). Stamtąd pochodzą informacje biograficzne na temat V.E. Frankla.

się ze światopoglądem i sferą prywatną. Przyszły twórca oryginalnej w psychiatrii metody leczenia od wczesnej młodości interesował się psychologią, korespondując z Sigmundem Freudem, a jako ledwie piętnastolatek wygłosił pierwszy publiczny wykład. Tematem jego wystąpienia były wartości nadające sens egzystencji (*On the Meaning of Life*). W latach młodości Frankl zetknął się także z drugim, po ojcu psychoanalizy, filarem nowocześniejszej psychiatrii, ponieważ regularnie uczestniczył w spotkaniach kręgu Alfreda Adlera w wiedeńskiej Cafe Siller. Z racji wieku zwano go tam pieszczotliwie „beniaminkiem”, a dokładnie – Benjaminem. Jeszcze jako student Wydziału Medycznego Uniwersytetu Wiedeńskiego w roku 1926 odnotował sukces, jakim był udział w międzynarodowych kongresach (Frankfurt, Berlin, Dusseldorf). Właśnie wtedy po raz pierwszy użył terminu logoterapia, który ukuł na podstawie greckiego słowa *logos* stosowanego na oznaczenie całościowego sensu rzeczywistości (Michalski 2020, 75). Nie bez znaczenia dla etosu przyszłego lekarza jest zapewne i ten fakt, że w latach studenckich Frankl, wraz z parą psychologów: Charlotte Buehler i Erwinem Wexbergiem, założył bezpłatne poradnictwo niosące pomoc psychologiczną młodzieży szkolnej, dzięki czemu w tej grupie znacząco obniżyła się liczba samobójstw. Znamienne w życiorysie autora *Boga ukrytego* jest to, że jego praca naukowa od razu, od uniwersyteckich początków, miała charakter na wskroś praktyczny, wyrastając – co Frankl zawsze podkreślał – z podejmowanych przez niego empirycznych aktywności, głównie z opieki nad pacjentami psychiatrycznymi i neurologicznymi.

Od aneksji Austrii w 1938 roku przez Niemcy, pomimo doznawania szykan na tle rasowym, doktor Frankl nieprzerwanie prowadził praktykę lekarską i pisał, aż do września 1942 roku, kiedy został deportowany do getta w Terezynie (Czechy). Stamtąd, z żoną Tilly i matką, dwa lata później trafił do KL Auschwitz. Sam Frankl podawał, że był więźniem czterech obozów – także i Dachau (Frankl 2018, 28). Po wyzwoleniu 27 kwietnia 1945 roku przez Amerykanów podobozu Türkheim (obozu pomocniczego Dachau), przebywający w nim Frankl, po krótkim epizodzie bycia głównym lekarzem dla dipisów, wrócił do Wiednia. Tam, w ciągu paru dni dowiedział się, że jako jedyny z całej rodziny przeżył Holokaust. W Auschwitz-Birkenau zginęli: żona, matka, brat z bratową.

Jego najśłynniejsza książka, *Man's Search For Meaning*², powstała zaledwie w dziewięć dni, w 1946 roku, podyktowana przez autora w języku niemieckim, w pierw jako *Ein Psycholog erlebt das Konzentrationslager*, co dosłownie można przetłumaczyć na język polski jako *Psycholog przeżył obóz koncentracyjny*. Podobną intencję autora oddaje tytuł książki opublikowanej w 1959 roku w Stanach Zjednoczonych: *From Death Camp to Existentialism*. Jest to pierwsza wersja późniejszego bestsellera *Man's Search for Meaning* (wyd. pol. *Człowiek w poszukiwaniu sensu. Głos nadziei z otchłani Holokaustu*). Obie wymienione tu publikacje – co jednoznacznie wynika z ich tytułów – wyrażały wstrząs byłego więźnia, działając w sposób katartryczny na jego *psyche* i, w jakiejś mierze, pozwalając mu na uwolnienie się spod panowania obozowej traumy. Niemniej istotne dla autora książki było, aby w wymiarze społecznym prawdą własnego życiorysu poświadczyć opisywane w niej ekstremalne przeżycia. Ta pisarska próba ujęcia i scharakteryzowania doświadczeń

² Biblioteka Kongresu umieściła w 1991 roku *Man's Search for Meaning* Frankla na liście dziesięciu najbardziej wpływowych książek w Ameryce.

rzeczywistości lagrowej pokazała samemu autorowi, że człowiek w swej egzystencji zachowuje zdolność do przekraczania siebie – *samotranscendencja* to jedno z kluczowych pojęć logoterapii – w każdych okolicznościach, w jakich się znajdzie.

W tymże roku 1946 Frankl jeszcze dwukrotnie składał świadectwo więźnia niemieckich nazistowskich obozów koncentracyjnych: w marcu, w cyklu wykładów dla uniwersytetu ludowego Ottakring w Wiedniu – cały nakład ich opublikowanej wersji rozszedł się w stolicy Austrii błyskawicznie – oraz w zrekonstruowanej pracy *Ärztliche Seesorge* (pol. *Lekarz i dusza*). Tę ostatnią publikację, rozpoczętą w Wiedniu w 1941 i utraconą w obozie, autor rozszerzył wówczas o rozdział, w którym poruszył zagadnienie psychologii obozu koncentracyjnego. Misję lekarza, wierność powinnościom płynącym z przysięgi Hipokratesa, a więc pomoc chorym, wiedeński doktor wypełniał niezależnie od panujących warunków zewnętrznych. Prowadził lekarską praktykę zarówno w getcie, jak i w obozach koncentracyjnych.

W 1946 roku Viktor Frankl objął posadę dyrektora Wiedeńskiej Polikliniki Neurologicznej, którą to placówką będzie kierował przez następne dwadzieścia pięć lat. Równocześnie harmonijnie rozwijała się jego kariera naukowa. Zaproponowana przez niego nowatorska metoda leczenia nerwic, logoterapia, zdobywała coraz większą popularność w środowisku medycznym, przyczyniając się do uzyskania akademickich laurów na najbardziej prestiżowych uczelniach, w tym doktoratu *honoris causa* przyznanego mu w 1993 roku przez Uniwersytet North Park w Chicago. Na podstawie rozprawy *Nieuświadomiony Bóg* z 1948 roku Frankl uzyskał stopień doktora filozofii, awansując od razu na stanowisko profesora nadzwyczajnego neurologii i psychiatrii na Wydziale Medycznym Uniwersytetu Wiedeńskiego. Siedem lat później przyznano mu stopień profesora. Napływające do niego zaproszenia z zagranicznych ośrodków w pierwszej powojennej dekadzie ugruntowały jego status uczonego o międzynarodowej renomie. Tylko w jednym, 1954 roku, wygłosił cykl wykładów w Anglii, Holandii oraz w Argentynie. Swoistym ukoronowaniem jego autorskiej metody leczenia zaburzeń psychicznych było powołanie w 1970 roku katedry logoterapii na Międzynarodowym Uniwersytecie Kalifornijskim w San Diego. Dzieło Frankla nadal kontynuują jego uczniowie i współpracownicy. Z aktualności zamieszczonych na stronie Viktor Frankl Institute Vienna pochodzą informacje na temat międzynarodowego seminarium w Sao Paulo zorganizowanego w lutym 2023 roku („Logoterapia Avante”) oraz o warsztatach logoterapii w Ottawie, w marcu tegoż roku.

Jednakowoż profesor Frankl cieszył się powszechnym uznaniem w międzynarodowym gronie psychiatrów i psychologów oraz wśród niezwiązanych z medycyną czytelników swoich książek. To pewne, że widziano w nim oddanego swej dyscyplinie profesjonalistę, ale nade wszystko był humanistą traktującym o wyjątkowości każdego życia. Powtarzał, że każdy z nas jest nie do zastąpienia dla tych, którzy go kochają i każdy ma swój życiorys, niepowtarzalny i odrębny. Aczkolwiek ogólne determinanty egzystencji są wspólne wszystkim, to każdy indywidualnie przygotowuje odpowiedź na to, co zastanie w rodzinie, czym zostanie obdarzony przez los, a co będzie mu odebrane. W wypełnianiu tego egzystencjalnego zadania spełnia się indywidualna biografia człowieka.

Wypełnione pracą życie Viktora Emila Frankla znalazło swój finał w mieście, w którym przyszedł na świat. Dnia 2 września 1997 roku, w Wiedniu, profesor zmarł na atak serca. Podsumowanie życiorysowego wątku „człowieka wyruszającego na poszukiwanie sensu”

znajdziemy w empirycznym przykładzie, jaki przytoczył kiedyś podczas wykładu dla studentów. Przeprowadził wtedy paralelę między rozpaczą pacjentki, która u kresu życia zapadła na depresję, a cierpieniem biblijnego Hioba. Jej odejście, po zaakceptowaniu siebie i decyzji podjętych w toku życia, oczywiście, dowodziło skuteczności stworzonej przezeń logoterapii, lecz profesorowi nie szło o zaspokojenie próżności ani o uzasadnioną satysfakcję z pracy terapeuty. Jego słowa: „[M]ożemy śmiało uznać, że (...) *dojrzała zeszła do grobu, jak snopy zbierane w swym czasie*” (Frankl 2018, 161), odczytuję jako wyraz głębokiego szacunku dla akceptacji ludzkiego losu i podmiotowości *homo patiens*.

Wobec psychoanalizy

Autorska metoda logoterapii Frankla rozwijała się po II wojnie światowej w nurcie psychiatrii humanistycznej, ale jej intelektualne zaplecze jest dużo wcześniejsze. Jej początków upatruje się bowiem w artykule *Psychoterapia i Weltanschauung* opublikowanym na łamach „International Journal of Individual Psychology” (1925). To w nim ówczesny dwudziestoletni student medycyny eksplorował problematykę znaczenia wartości i sensu w egzystencji człowieka, która stanie się dlań czymś więcej niż zawodowym zainteresowaniem przyszłego neurologa i psychiatry, bo – autentyczną pasją jego życia.

Natomiast kolejny ważny artykuł: *Philosophy and Psychotherapy*, zamieszczony w szwajcarskim czasopiśmie medycznym w 1939 roku, dotyczył filozoficznej podstawy logoterapii. Wprowadził w nim Frankl także pojęcie tzw. *analizy egzystencjalnej*. Później, gdy wraz z rosnącą popularnością tego rodzaju terapii, w Stanach Zjednoczonych ukazywało się coraz więcej prac na ten temat – zrezygnował z użycia tego pojęcia, ponieważ zdarzało się, że brano je za pokrewne do *Daseinsanalyse* Ludwiga Binswagnera, szwajcarskiego psychiatry. W konsekwencji takiego utożsamienia pojęć Franklowi przypisywano mylnie nie jego poglądy i *vice versa*. Nadal jednak na stronie internetowej Wiedeńskiego Instytutu Frankla, jej redaktor Alexander Batthyány podaje, że strona jest poświęcona Logoterapii/Analizie Egzystencjalnej (LTEA).

W literaturze przedmiotu na określenie logoterapii przyjęła się też nazwa *trzecia wiedeńska szkoła psychoterapii*. Zaproponował je austriacki psychiatra Wilhelm Soucek. Tym samym powiązał on modus leczenia pacjentów opracowany przez Viktora Frankla z gruntem przygotowanym przez terapię spod znaku Freuda i Adlera. Również autor *Woli sensu* nie odżegnywał się od dokonania poprzedników, uznając je za podwaliny swojego systemu. Sigmunda Freuda (1856 – 1939) cenił za obiektywizm, z jakim do nauki włączył sferę seksualności człowieka. Frankl przywołał w tym kontekście niepozobawioną kpiny opinię znanego podówczas anatoma, Juliusa Tandlera, wedle którego na wiedeńskiej medycynie somatologia doskonale obydwała się bez anatomii narządów płciowych (Frankl 2019, 38), a psychologia – co dodawał Frankl – bez kwestii *libido*. Dlatego powiedział o Freudzie, że niczym mitologiczny Edyp ośmielił się spojrzeć w oczy Sfinksa, tj. w głąb ludzkiej duszy, by zapoczątkować rozszyfrowanie jej tajemnic, co było wystawianiem się na ryzyko dotąd nie podjęte przez nikogo. Natomiast Alfred Adler (1870 – 1937), twórca psychologii indywidualnej, pomimo że ich drogi rozeszły się już w latach 30. XX wieku, stanowił dlań wzorzec zachęcania pacjentów do odwagi. Była ona potrzebna, by móc

pokonać poczucie niższości uznawane przez Adlera za czynnik chorobotwórczy, sprzyjający rozwojowi nerwicy.

W porządkowaniu tradycji psychoanalitycznych logoterapeuta korzystał z faworyzowanego przez siebie modelu trójkowego. Uważał, iż odwaga Adlera oraz obiektywizm Freuda, powinny zostać dopełnione przez odpowiedzialność. Konieczność brania odpowiedzialności za egzystencję zwykł ilustrować zręcznym *bon motem*, sformułowanym na okoliczność gościnnych wykładów na Uniwersytecie Harvarda w 1961 roku: „Lubię powtarzać, że Statui Wolności na Wschodnim Wybrzeżu powinna towarzyszyć Statua Odpowiedzialności na Wybrzeżu Zachodnim” (Frankl 2018, 69). Psychiatra z niepokojem bowiem obserwował tendencje epoki: liberalny model kształcenia i nadciągającą rewolucję obyczajową. Jego zdaniem, życie bez brania odpowiedzialności za siebie i drugiego, to staczanie się prosto w pustkę, generujące dalsze poważne komplikacje egzystencjalne. Grozi to popadnięciem w konformizm, uległością wobec totalitaryzmu, podważa demokrację, a co najgorsze – ostatecznie niszczy człowieka, kwestionując podmiotowe podstawy jego bytu.

Podejście intelektualne cechuje zawsze pewna doza krytycyzmu. Dlatego nie bez zastrzeżeń potraktował Frankl mistrzów swojej młodości, z którymi utrzymywał kontakt, wymieniał listy i dyskutował publikacje. Główny zarzut wysuwany przezeń przeciwko tradycji psychoanalitycznej to niezgoda na redukcjonistyczne podejście do człowieka prowadzące jego istnienie do poziomu *stricte* biologicznego, do bycia „rezerwuarem” tłumionych popędów z powodu niezaspokojenia podstawowych potrzeb. Wiele z tego wynikało nieporozumień, zwłaszcza wówczas, gdy Frankl podnosił kwestię duchowego wymiaru egzystencji człowieka. Rozbieżności między tymi szkołami psychoterapii były najbardziej dostrzegalne w wypowiedziach Freuda i Frankla, kiedy zabierali głos na temat religii oraz jej wpływu na przebieg chorowania albo zdrowienia pacjenta. Spór dotyczył między innymi pojmowania sensu, a więc kategorii będącej podstawą koncepcji leczenia logosem, przez odkrywcę nieświadomości uważaną jedynie za manifestację mechanizmów obronnych *psyche* zachodzących w procesie racjonalizacji. Inne przedmioty niezgody, to *superego* (Freuda) vs. sumienie (Frankla) albo rozdźwięk dotyczący rozumienia miłości i jej roli w egzystencji człowieka.

Z kolei różnice w interpretowaniu symptomów neurozy odróżniały Frankla od Adlera. W opisie kompleksu niższości Adler skupiał się na fizyczności, która bywa źródłem poczucia gorszości u człowieka (np. brzydki nos, krótkie nogi, etc.). Zupełnie inne stanowisko wobec tej kwestii zajmował Frankl, skoncentrowany na *humanitas*. Jego zdaniem, gdy w egzystencji zabraknie miejsca na podążanie za ideałem, na realizowanie wartości, samo zaspokojenie potrzeb fizycznych i psychologicznych nie wypełni pustki, ukazującej się za materialną fasadą życia.

Wobec tradycji filozoficznej

Oprócz umiejscowienia w wiedeńskiej tradycji psychoanalizy i psychologii metoda Frankla znalazła ugruntowanie w nowoczesnej filozofii: Husserla, Schelera i Heideggera. W filozofii Edmunda Husserla (1859 - 1938) zainspirowała go metoda analizy fenomenologicznej,

czyli intencjonalny – bliski intuicji – ogląd rzeczy przez świadomy siebie umysł, będąca elementem wstępnym, poprzedzającym każdorazowo badanie empiryczne. Ta procedura nie dosyć, że jest dostępna każdemu, bo „przedrefleksyjne ontologiczne samorozumienie” (Frankl 2019, 156) jest specyficzną ludzką właściwością, to równocześnie na podążaniu tą drogą polega bycie człowiekiem. W książce *Bóg ukryty* Frankl posunął się jeszcze dalej, kiedy w objaśnieniach naukowych zrezygnował ze specjalistycznego żargonu. Wprost powiada bowiem, że chodzi mu o to, by pacjent zaufał swojej *sapientia cordis*, czyli mądrości serca (Frankl 2019, 159):

ucząc się, że być człowiekiem to stale stawać w obliczu rozmaitych sytuacji, z których każda stanowi zarazem szansę i wyzwanie – „szansę”, abyśmy spełnili siebie, stawiając czoło „wyzwaniu” polegającemu na wypełnieniu sensu tejże sytuacji (Frankl 2019, 156).

Z kolei uzasadnienie stanowiska Tomasza z Akwinu i jego definicji człowieka wyrażonej w łacińskiej formule *unitas multiplex* zmodyfikował Frankl na nowoczesny modus „jedności pomimo różnorodności” (Frankl 2018, 36). Do pewnego stopnia argumentów dostarczył mu projekt antropologii Maxa Schelera (1874- 1928). Od niego przejął myślenie o: cielesności, psychologii, duchowości jako zintegrowanych, a do tego zhierarchizowanych poziomach bytu człowieka. Stamtąd autor logoterapii przyswoił również przekonanie o zdolności człowieka do przekraczania siebie w samotranscendencji.

Także filozofia Martina Heideggera (1889- 1976) odcisnęła trwałe ślady na logoterapii. Wprawdzie Frankl wprowadził korektę do analizy heideggerowskiej kategorii jestestwa, zauważając, że każde bycie-w-świecie, niezależnie od subiektywnego przeżywania tego faktu, jest przecież „byciem wśród innych”, ale nie kwestionował doniosłości tego wariantu hermeneutyki. Autor *Bycia i czasu* przemieszczając kategorię rozumienia z *epistemē* do ontologii, uczynił je warunkiem samoświadomego istnienia. *Per analogiam* Frankl nadał kategorii sensu znaczenie ontologiczne, co uzasadniał, posługując się swoją terminologią:

Człowiek wchodzi w wymiar noologiczny, ilekroć oddaje się refleksji na swój temat lub, jeśli zachodzi taka potrzeba, kiedy odrzuca samego siebie, czyni z siebie obiekt lub kwestionuje sam siebie, okazuje, że posiada świadomość samego siebie albo że ma sumienie (Frankl 2018, 30).

W logoterapii fundamentalną zasadą jest ukierunkowanie bytu (*ontos*) na sens (*logos*). Ten fakt pozwala zrozumieć, dlaczego jest ona czymś zgoła innym i zarazem, czymś więcej, od analizy egzystencjalnej, to znaczy, że jest ona rodzajem terapii. By unaocznic tę różnicę Frankl celowo posługiwał się przytoczoną już przeze mnie opinią Jospa Fabry’ego, według którego możliwe jest „uzdrowienie poprzez sens” (Frankl 2018, 21), a zatem uleczenie tą drogą osobistych traum.

Trzy filary logoterapii

Założenia logoterapii opierają się na trzech filarach o genezie psychologiczno-filozoficznej. Są nimi: *wolna wola*, *wola sensu* i *sens życia*. Pierwszy z nich, czyli wolna wola, jest

atrybutem człowieka i jego przywilejem. Co oznacza, że człowiek posiada możliwość, by kształtować siebie niezależnie od genetycznego dziedzictwa, wpływów środowiska czy momentu dziejów, w jakim żyje. Z powodu przekonania i silnej wiary, że człowiek rozporządza siłą tego rodzaju, ażeby oderwać się od uwarunkowań egzystencji, jakie by one nie były i wznieść się ponad nie w swoim życiu, można powiedzieć, że Frank mierzy wysoko. Autor *Woli sensu* nazywa tę ludzką zdolność *samoodłaczeniem*. Wiąże się z nią dwa sposoby dystansowania się od rzeczywistości – heroizm, którego wszak Frankl od nikogo nie wymaga, i poczucie humoru. Oba pozwalają na wyzwolenie się od wpływów doraźnej sytuacji, a także na przekroczenie drugiego poważnego ograniczenia, czyli własnej, cząstkowej percepcji i zbudowanej na tym fundamencie oceny zjawisk. Widziany z tej perspektywy człowiek „dysponuje bowiem wolnością kształtowania własnego charakteru, jest też odpowiedzialny za to, kim się staje” (Frankl 2018, 29).

Z odpowiedzią na pytanie, dlaczego człowiek dwudziestowieczny żyjący bez moralnej presji znanej z epoki wiktoriańskiej czuje się tak samo nieszczęśliwy, drażny go nuda od środka i jest apatyczny, wiąże się drugi filar logoterapii, jakim jest wola sensu. Z obserwacji Frankla płynie wniosek, że błędem jest współczesne traktowanie człowieka jako zamkniętego systemu, do czego przyczyniły się przede wszystkim modne od lat 60. XX wieku teorie motywacji (w tym najbardziej znana - tzw. piramida Abrahama Masłowa), jak też popularny obecnie w Polsce model terapii poznawczo-behawioralnej (CBT). W tym kontekście człowiek zostaje „zamknięty” w wymiarze biologicznym i psychologicznym, a jego nadrzędnym celem ma być osiągnięcie homeostazy i niwelowanie napięć psychicznych. Sprawia to, że metaforycznym obrazem ludzkiego życia jest poruszanie się po kole, umożliwiające zaspakajanie konkretnych potrzeb albo uczenie się zastępowania złych nawyków dobrymi. Czy to wystarczy jednak, żeby uznać egzystencję za udaną?

Dzisiejszy człowiek, „mając przecież wszystko w zasięgu ręki, włącznie z seksem Freuda i władzą Adlera” (Frankl 2018, 64), pomimo możliwości zaspokojenia swoich potrzeb nie czuje się wcale szczęśliwszy od klientów raczkującej ponad sto lat wcześniej psychoanalizy. Poza tym logoterapeuta idzie w poprzek jeszcze innej współczesnej tendencji, uznając, że „istotą bycia człowiekiem jest być stale skierowanym i zorientowanym na coś lub kogoś innego niż my sami” (Frankl 2018, 39). Nie dość tego - Frankl dostrzega wręcz konieczność odczuwania zdrowego napięcia, czyli takiego, które rodzi się, gdy człowiek podejmuje działanie, dąży do obranego celu, stara się o kogoś lub coś. Przede wszystkim jednak to nieświadoma duchowość, podobnie jak tłumione kompleksy w teoriach Freuda i Adlera, rodzi wewnętrzne konflikty i wywołuje egzystencjalną frustrację. Współcześnie *religio* funkcjonuje bowiem w ukryciu, niczym dawniej *libido*, a pomijanie duchowego aspektu egzystencji nie tylko osłabia wolę sensu, lecz w ogóle odpowiada za zanik owego sensu w egzystencji.

I tak przechodzę do trzeciego istotnego zagadnienia w systemie Frankla, a więc właśnie do sensu. Na długo przed socjologicznymi diagnozami Zygmunta Baumana, bo w latach 60. XX wieku, Frankl stwierdził, że zachodnie społeczeństwa po raz pierwszy w dziejach spotykają się z wieloznacznym nadmiarem. To nowe życie w krainie obfitości wystawiło człowieka, i nadal wystawia, na niespotykaną wcześniej liczbę, a także różnorodność bodźców wynikających m.in. z natłoku informacji niemożliwych do przyswojenia, bogatej oferty handlowej, przyspieszenia tempa życia. Ludzi przy tym mirażami udogodnień - od

technologii, przez sprawy zdrowia, po moralność. Także i w tym ostatnim aspekcie „dzisiejsze czasy” są diametralnie różne od tych sprzed stu lat. Zdaniem Frankla na przykład przesadnie niegdyś surowe wychowanie dzieci i młodzieży zastąpiono drugą skrajnością, jaką jest zaniżanie wymagań, co skutkuje brakiem motywacji do pracy nad sobą. Poza tym brak napięć znamionujący wygodne życie bywa zaspokajany inaczej – przez zażywanie narkotyków, skłonność do brawury, przestępczość. Rewersem zaniku sensu życia jest także druga, po apatii, wskazana przez Frankla przypadłość, a mianowicie nadaktywność – w pracy (pracoholizm), w konsumpcji (zakupoholizm), w zaspokajaniu popędu płciowego (seksoholizm).

Konkluzje te brzmią nader współcześnie z powodu ich nieprzemijającej wagi problemów odnotowanych przecież przez Frankla w połowie lat 60. XX wieku, choćby takich jak pojawienie się zaburzeń depresyjnych jako skutku gwałtownych przemian stylu życia po II wojnie światowej. Zatrważające okazały się jego zdaniem zwłaszcza badania przeprowadzone na amerykańskich uniwersytetach wskazujące na epidemię tego, co Karen Horney nazwałaby „neurotyczną osobowością naszych czasów”. Konsekwencją bezsensu życia tłumaczył Frankl „tak zwaną *masową trójcę neurotyczną* [V. F.], na którą składają się *depresja, uzależnienie oraz agresja* [V. F.]” (Frankl 2019, 120), powszechnie występujące wśród objętej badaniami młodzieży akademickiej. Nie trzeba przypominać, że nieleczona depresja często prowadzi do prób samobójczych. Z publikacji, na jakie powoływał się Frankl, wynika, że w Stanach Zjednoczonych samobójstwo było w tamtym czasie drugą najczęstszą przyczyną śmierci studentów, a trzecią stwierdzoną u młodzieży w wieku od piętnastego do dziewiętnastego roku życia (Frankl 2019, 121). Przy okazji badania tego rodzaju unaocznily kolejną prawidłowość – studenci uzależnieni od narkotyków, palący marihuanę albo nadużywający alkoholu, najczęściej zmagali się z doświadczeniem braku sensu istnienia. O ten sens jednak pytali, a więc rysowała się dla nich jakaś szansa na uzdrowienie.

Zasadniczo, według Frankla, nadzieję można czerpać, wchodząc na którąś z trzech ścieżek prowadzących do odnalezienia sensu życia: działania, doświadczenia spotkania Ja z Ty albo przyjęcia aktywnej postawy wobec losu. Wyjaśniał, że:

Pierwsza droga wiedzie przez spełnianie czynu i tworzenie dzieła, druga poprzez doświadczenie czegoś lub spotkanie kogoś; innymi słowy, sens życia można odnaleźć nie tylko w pracy, ale również w miłości. Najważniejsza jest wszakże trzecia droga: stając w obliczu losu, którego nie sposób zmienić, jesteśmy powołani, aby jak najlepiej tę sytuację wykorzystać, wznieść się ponad siebie, przerosnąć siebie, słowem – stać się innym człowiekiem (Frankl 2019, 177).

Powyższa wypowiedź pozwala zauważyć, że w logoterapii spotykamy trzy znaczenia sensu egzystencji. W artykule *Poszukiwanie sensu według logoterapii i analizy egzystencji Viktora E. Frankla* Karol Michalski wyszczególnia zatem: 1. sens w życiu (sens sytuacji), 2. sens (u kresu) życia, 3. sens (nad-sens) całości (Michalski 2018, 151).

Praktyka psychoterapeuty mogłaby zabarwić antropologię Frankla ciemnym pasmem myśli, lecz on odrzucał negatywność, a siebie uważał za realistę. Między innymi dlatego pesymizm francuskich egzystencjalistów, szczególnie Sartre’a, był dla niego nie do przyjęcia. Nie znaczy to, że zamykał oczy na mroczne aspekty bytu człowieka. Lecz, jego

zdaniem, nadmierne skupianie się na stanach negatywnych sprowadza co najmniej dwa niebezpieczeństwa na kogoś, kto już i tak cierpi na egzystencjalną frustrację. Po pierwsze umacnia impulsy eskapizmu, do jakiego i tak skłonni są neurotycy; po wtóre zaś – co Frankl obserwował za Freudem – sprawia, że psychoterapia staje się dla niektórych wręcz substytutem życia. Ani jednego, ani drugiego nie chciał dla żadnego ze swoich pacjentów.

Nie zmienia to oczywiście faktu, że psychiatra z racji wykonywanej profesji nieustannie musi się konfrontować w swojej praktyce lekarza „z *tragiczną trójcą* [V. F.] ludzkiej egzystencji. Składają się na nią: ból, wina i śmierć” (Frankl 2018, 99). Tu również pomocny okaże się wymiar duchowy egzystencji. Trudno go opisać, ale przeszkody w definiowaniu tego fenomenu nie podważają jego istnienia. Wyjaśniając to skomplikowane zagadnienie, Frankl pisze:

Nie ulega jednak wątpliwości, że istnieje również sens, który można byłoby nazwać *podniebnym* [V. F.]; mam tu na myśli sens ostateczny, sens pełni, *wszechświata* [V. F.] albo przynajmniej ludzkiego życia jako całości – krótko mówiąc – sens dalekiego zasięgu (Frankl 2019, 178).

Znana jest ironiczna wypowiedź Freuda z listu do Binswangera, w którym nazwał siebie „bywalcem suterenu i piwnicy”, co jest aluzją do psychologii głębi, do schodzenia w głąb człowieka, tj. w mroczną sferę popędową, zdeterminowaną przez biologię do społu z fizjologią. W opozycji do klasycznej psychoanalizy psychologia wyżyn wypracowana przez Frankla dosięga wymiaru humanistycznego. W dążeniu do odpowiedzialnej egzystencji motywowanej pytaniami o sens życia wypełnia się bowiem indywidualne człowieczeństwo.

Ostateczna konkluzja przybrała pod piórem Frankla kształt chiasm: od sensu życia do życia sensem. Streszcza się w niej droga człowieka jako bytu samoświadomego, heideggerowskiego *Dasein*, obdarzonego zdolnością samotranscendencji, a więc wykraczania poza to, co zostało mu dane, człowieka wolnego i twórczego.

Studium odporności

W *Przedmowie* do książki Viktora E. Frankla *Bóg ukryty. W poszukiwaniu ostatecznego sensu* Claudia Hammond zawarła spostrzeżenia odnoszące się do realiów pracy wychowawców i nauczycieli, a także do doświadczenia każdego rodzica (nie poruszali tych kwestii inni komentatorzy koncepcji Frankla):

Wiele prac badawczych z dziedziny psychologii poświęca obecnie uwagę problemowi odporności psychicznej. Zamiast uczyć dzieci, aby bez względu na poziom swoich osiągnięć zachowały wysoką samoocenę, powinniśmy raczej rozwijać w nich te cnoty charakteru, które pomogą im w przyszłości zmierzyć się zarówno z porażką, jak i z sukcesem. I chociaż w swoich książkach Frankl rzadko wspomina o odporności psychicznej, jestem przekonana, że również w tej kwestii wyprzedził on swoją epokę. Obserwacje, jakie poczynił w obozach koncentracyjnych, stanowią w pewnym sensie studium odporności, i to nie tylko innych ludzi, ale także jego samego (Hammond 2019, 11-12).

W odniesieniu do tej konkretnej publikacji Frankla Hammond podkreśla niekwestionowany walor praktyczny jego prac:

Frankl odnalazł sens w swoich doświadczeniach okresu Holokaustu, ponieważ nie tylko potraktował je jako unikalną okazję do badania ludzkich zachowań w sytuacji ekstremalnej, przekraczającej wszystko, co jakikolwiek psycholog byłby w stanie zainscenizować we własnym laboratorium, ale przede wszystkim dlatego, że potrafił wykorzystać swoje obserwacje w praktyce (Hammond 2019, 12).

To ukierunkowanie na działanie można odnaleźć we wszystkich publikacjach autora *Woli sensu*. Osadzenie logoterapii w tradycji psychoanalitycznej z jednej strony i w filozofii egzystencjalnej z drugiej, pozwoliło Franklowi na stworzenie oryginalnej koncepcji niesienia pomocy pacjentom psychiatrycznym i neurologicznym, przysparzając mu szacunku w międzynarodowym gronie ekspertów od zdrowia psychicznego. Część czytelników dostrzeże jednak w jego książkach nutę brzmiącą może nieco zbyt moralistycznie. Jednak na pewno nie będą to ci, którym jego praca ulżyła w cierpieniu. Z kolei innym odbiorcom może przeszkadzać amerykańska zasada *look at the bright side*, pojawiająca się w jego publikacjach niczym powieściowy leitmotyw w prozie realistycznej. Oto fragment charakterystyczny dla tego terapeutycznego podejścia. Frankl dystansuje się w nim od egzystencjalizmu – zarówno od założeń, jak i wniosków formułowanych w obrębie tego wpływowego w dwudziestym wieku filozoficznego kierunku:

Przeciwnie, logoterapia podchodzi do życia w sposób optymistyczny, ucząc nas, że nie ma takiego tragicznego czy negatywnego aspektu życia, którego poprzez zajęcie określonej postawy nie dałoby się przekuć w pozytywne osiągnięcie (Frankl 2018, 100).

Sądzę, podobnie jak Hammond, że tym, co najbardziej podziwiają zwyczajni czytelnicy Frankla nie są wcale erudycyjne czy dydaktyczne walory jego wywodów, ani nawet ich pragmatyczna przydatność, lecz uwidocziona w nich, nieoczywista i rzadka dzisiaj, postawa prawdziwego humanisty, a przede wszystkim jego ujmujące „współczucie i wielko-duszość” (Hammond 2019, 13) okazywane Innemu. Moralną busołą kierował się autor *Woli sensu*, podejmując życiowe wybory, zarówno dotyczące spraw wielkich, jak i egzystencjalnych drobiazgów, jak wówczas, gdy mając możliwość opuszczenia Austrii w 1940 roku, pozwolił na wygaśnięcie przyznanej mu wizy imigracyjnej do Stanów Zjednoczonych, by pozostać w Wiedniu i opiekować się rodzicami, którzy nie mogli wyjechać z kraju. Również w żmudnej codzienności, naszpikowanej trudnościami czy zwykłym zmęczeniem, w pełni zrozumiałym, gdy z osobistym zaangażowaniem wypełnia się zawodowe obowiązki, dla doktora Frankla nadrzędną wartością była dbałość o dobro pacjenta. Ze swoją wrażliwością na potrzeby cierpiącego człowieka ten logoterapeuta znający z autopsji stan „wydrążenia” egzystencji z sensu (tak uczenie analizowany na łamach specjalistycznych periodyków) docierał do słuchaczy swoich prelekcji w szpitalach, na uniwersytetach, przed rozmaitymi stowarzyszeniami i organizacjami społecznymi, w zakładach karnych. W każdym z tych miejsc Frankl zaskarbił sobie wdzięczność audytorium, przed którym

występował z propozycją przekierowania jałowego życia na tor poszukiwania sensu, wytyczając temu życiu cel, sens i nadając mu utraconą (pozornie) wartość.

Głos nadziei we współczesności

Prócz pisania książek chęć niesienia skutecznej pomocy przy użyciu możliwości logosu przyświecała zawodowej aktywności Frankla przez całe dekady, przybierając rozmaite formy aktywności: od wykładów otwartych, po niedostępne dla postronnych obserwatorów ekspertyzy. Udzielał także konsultacji, i to po obu stronach Atlantyku, a później również na kontynencie azjatyckim. Osobiste przesłanie Frankla, a więc jego niezachwiane przekonanie o sensie indywidualnej egzystencji „dosłownie w każdych okolicznościach, nawet tych niewyobrażalnych, dla zwykłego człowieka” (Frankl 2019, 176) było pozbawione intencji moralizowania. Trafiało do czytelników łaknących jakiegoś głębszego sensu, czegoś więcej aniżeli bezrefleksyjne konsumowanie dóbr, oferowane im przez cywilizację i kulturę dwudziestowieczną. Z każdą kolejną publikacją skierowaną do zainteresowanego nią czytelnika Frankl dowodził tego samego – że człowiek jest kimś więcej niż ofiarą mrocznych popędów (Nietzsche), nerwic (Freud) czy walki klasowej (Marks). Nie godził się na zdepersonalizowane definiowanie egzystencji człowieka, sprowadzone do ogólnych uwarunkowań – zwał je *subhumanizmem* (Frankl 2018, 31). Specjalizując się w leczeniu psychicznych zaburzeń, zawsze pamiętał, że zajmuje się „żywymi ludźmi”.

Również publikacja pt. *Wola sensu*, oprócz tego, że prezentuje podstawy metody Frankla, w drugiej części (*Zastosowanie logoterapii*) zawiera szereg praktycznych przykładów ilustrujących terapeutyczną przydatność uzdrawiania sensem. Mogą się one okazać inspirujące w pracy wychowawcy oraz nauczyciela, szczególnie, gdy uczniowie lub wychowankowie czują się czymś zaniepokojeni lub doświadczają zagubienia w rzeczywistości nie tylko szkolnej. Frankl w swojej praktyce lekarza nie zapominał o celu posługi medycznej i o nim wielokrotnie przypominał. Powoływał się na przykład z Wiednia epoki *fin de siècle'u*, w jego mniemaniu, nie tracący na aktualności w czasach współczesnych. Nadmieniał bowiem, że: „Cesarz Józef II otworzył olbrzymi Szpital Ogólny w Wiedniu, w którym do dnia dzisiejszego mieści się większość klinik uniwersyteckich, ku *saluti et solatio aegrorum* – opiece i pocieszaniu chorych” (Frankl 2018, 161). Temu nakazowi Viktor Emil Frankl pozostał wierny.

Bibliografia:

- Frankl Viktor E., 2009, *Człowiek w poszukiwaniu sensu. Głos nadziei z otchłani Holokaustu*, Wolnicka A. (przekł.), Warszawa.
- Frankl Viktor E., 2019, *Bóg ukryty. W poszukiwaniu ostatecznego sensu. Z przedmową Claudii Hammond i posłowiem Aleksandra Batthyány'ego*, 2019, Wolnicka A. (przekł.), Warszawa.
- Frankl Viktor E., 2018, *Wola sensu. Założenia i zastosowanie logoterapii, Wydanie rozszerzone z nowym posłowiem autora*, Wolnicka A. (przekł.), Warszawa.

- Hammond Claudia, 2019, *Przedmowa*, w: Frankl V. E., *Bóg ukryty. W poszukiwaniu ostatecznego sensu. Z przedmową Claudii Hammond i posłowiem Aleksandra Batthyány'ego*, Wolnicka A. (przekł.), Warszawa.
- Jakobson Roman, 1960, *Poetyka w świetle językoznawstwa*, Pomorska K. (przekł.), „Pamiętnik Literacki”, nr 2, s. 431-473.
- Michalski Krzysztof, 2020, *Religia jako radykalne dążenie do sensu w logoterapii Viktora E. Frankla*, „Studia Philosophiae Christianae”, nr 2, s. 77-108.
- Michalski Krzysztof, 2018, *Poszukiwanie sensu według logoterapii i analizy egzystencji Viktora E. Frankla*, „Studia z Historii Filozofii”, nr 2, s. 143-170, <http://dx.doi.org/10.12775/szhf.2018.022> (dostęp: 10. 01. 2023).
- Rydz Agnieszka, 2020, *Czesław Miłosz w poszukiwaniu sensu*, w: Kaźmierczyk Z., Wojan K., *Religijność Czesława Miłosza*, Gdańsk, s. 336-347.
- Źródło internetowe: Frankl Institute Vienne www.viktorfrankl.org (dostęp: 10. 01. 2023)

O Autorce:

Agnieszka Rydz – pracuje jako profesor w Instytucie Filologii Polskiej Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, w Zakładzie Literatury i Kultury Nowoczesnej. Zainteresowania naukowe: literatura polska w XX wieku i najnowsza, głównie w kontekście hermeneutyki pamięci, dyskursu autobiograficznego i afektywnego. Autorka monografii: *To, co nie ginie. Reminiscencje poetek i poetów*, Poznań 2019, *Pasja przemijania, pasja utrwalania. O dziennikach pisarek* (współautorstwo: Agnieszka Czyżak, Beata Przymuszała), *Mnemozyna. O pamięci autobiograficznej w poezji polskiej*, Poznań 2011, *Świat nie ma sensu. Sens ma sztuka. O powojennej poezji Kazimierza Wierzyńskiego*, Warszawa 2004.