

Mgr Mateusz Adamik

Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

Samotranscendencja jako wsparcie i samoodłączenie jako podstawa poczucia wolności w obozie koncentracyjnym na podstawie teorii i doświadczeń Viktora Emila Frankla

Czy można być wolnym w obozie koncentracyjnym? Jeżeli to możliwe jakiego rodzaju jest to wolność? Celem niniejszego artykułu jest odpowiedź na te trudne, ale także fascynujące pytania. Czytelnik może w tym miejscu pomyśleć, jak osoba nie będąca w obozie koncentracyjnym może w ogóle wysnuć oksymoron, że możliwa jest wolność w tych skrajnie niehumanitarnych i determinujących warunkach? Zadaniem autora niniejszego artykułu jest przybliżenie teorii oraz przykładów z obozu koncentracyjnego, które ją potwierdzają. Należy zaznaczyć, że oprócz ogromu cierpienia spowodowanego machiną zagłady, które opisano już w wielu książkach i zeznaniach, pojawia się również głos nadziei z otchłani Holokaustu. Tym głosem jest teoria i doświadczenie psychiatry ocalonego z obozów koncentracyjnych.

1) Psychiatra ocalony z obozów koncentracyjnych - Viktor Emil Frankl

We wstępie do książki V. Emila Frankla „*Człowiek w poszukiwaniu sensu. Głos nadziei z otchłani Holokaustu*”, zawierającej jego wspomnienia z obozu, amerykański psycholog Gordon Allport pisze o nim:

„Jako długoletni więzień bestialskiej maszyny obozów koncentracyjnych poznał smak egzystencji odartej z wszelkiej godności. Jego ojciec, matka, brat oraz żona zginęli w obozach lub znaleźli śmierć w komorach gazowych. Stracił wszystkich najbliższych z wyjątkiem siostry. Czy to możliwe, aby ktoś w jego położeniu, któremu odebrano cały doczesny dobytek i którego ograbiono z wszelkich wartości, cierpiący z głodu, zimna i z powodu brutalnej przemocy, na co dzień obcujący z eksterminacją, mógł uważać życie za coś cennego, zasługującego na to, aby je chronić? Psychiatra, który osobiście doświadczył tak skrajnych przeżyć, jest człowiekiem, którego warto wysłuchać”.

Viktor Emil Frankl (1905-1997) był doktorem medycyny i filozofii, profesorem neurologii i psychiatrii na Uniwersytecie Wiedeńskim, profesorem logoterapii United States International University of San Diego. Wielokrotny doktor *honoris causa*

(od 1994 na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim). Jego autorska metoda psychoterapii – logoterapia (gr. „logos” – „sens”; „therapeuo” – „leczyć”) jest nazywana trzecią wiedeńską szkołą po psychoanalizie Zygmunta Freuda i psychologii indywidualnej Alfreda Adlera. Z racji pochodzenia żydowskiego w latach 1942-1945 był więźniem obozów koncentracyjnych w Thereisenstadt, Auschwitz i Dachau (za: Popielski, 1987). Pomimo tych doświadczeń, a może właśnie ze względu na nie, określa on człowieka „jako istotę, która stale uwalnia się od tego, co ją determinuje [...], a więc jako istotę, która to zdeterminowanie przekracza, przewyciężając je albo na nowo kształtując, ale też mu się poddając” (Frankl, 2017, s. 104).

Frankl rozróżnia dwa rodzaje wolności: wolność „do” i wolność „od”. Ta pierwsza jest wolnością do bycia odpowiedzialnym za realizację wartości czyli tego, co dla człowieka ważne. Drugi rodzaj jest wolnością od popędów, impulsów, wpływu sytuacji, czy nawet charakteru. Warto w tym miejscu przytoczyć pogląd Frankla na strukturę bytu ludzkiego. Wspomina on o trzech sferach: biologicznej i psychologicznej, które tworzą organizm psychofizyczny, oraz duchowej (zob. rys. 3). Stosunek między duchową osobą a organizmem psychofizycznym ma charakter instrumentalny – jest on dla duchowej osoby narzędziem (Frankl, 1984). Osoba duchowa zachowuje się w stosunku do swego organizmu tak, jak muzyk w stosunku do instrumentu. Tak więc duch jest wolny w stosunku do fenomenów, które mogą zaistnieć w ciele oraz fenomenów, które mogą zaistnieć w psychice (instrument może być zepsuty lub rozstrojony, ale nie wpływa to na muzyka, a na muzykę, którą tworzy). Jest to kluczowa informacja dla dobrego zrozumienia jak Frankl wyjaśnia wolność w obozie koncentracyjnym. Zanim jednak zostanie omówione to zagadnienie, należy przyjrzeć się temu, co wspierało momenty poczucia wolności w obozie. Jest to związane ze wspomnianym pierwszym rodzajem – wolności „do” realizacji wartości.

2) Samotranscendencja jako istota ludzkiej egzystencji w logoteorii V. E. Frankla

W celu jasnego zrozumienia tego, jak samotranscendencja wspiera doświadczenie wolności, warto przyjrzeć się argumentacji Frankla na temat podstawowej ludzkiej motywacji. Była ona odpowiedzią na redukcjonistyczne i nihilistyczne spojrzenie na człowieka. Dyskutował on z współczesnymi mu Zygmuntem Freudem i Alfredem Adlerem twierdząc, że w terapii pracowali oni z osobami chorymi, a więc ich teorie bazujące na przypadkach patologicznych nie

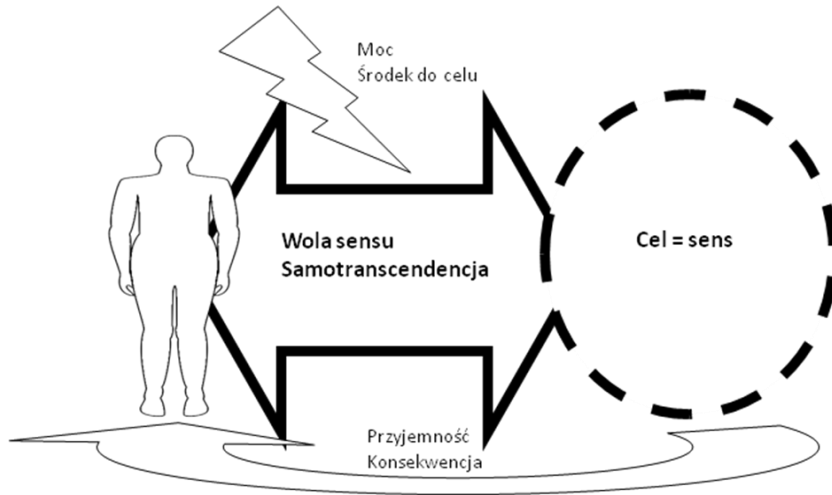
można rozszerzyć na osoby zdrowe. Według Freuda osobowość składa się ze pewnych odrębnych jednostek. ID – najstarsza struktura umysłu jest miejscem nieświadomych popędów seksualnych (*libido*) i agresji (*tanatos*) oraz wypartych pragnień. Kierując się zasadą przyjemności nie ma zahamowań, nie stosuje się do zasad logiki i moralności. Oponentem tej struktury jest SUPEREGO, a więc zespół norm, zakazów i nakazów. Polem, na którym ścierają się siły powyższych struktur jest EGO, które usiłuje uzgodnić ślepe żądania ID z nakazami SUPEREGO oraz ograniczeniami środowiska kierując się zasadą rzeczywistości tak, aby popęd ID można było zaspokoić w bardziej sprzyjających okolicznościach (za: Oleś, 2011).

Frankl (2010, s. 50) nie zgadzał się z tym, że człowiekiem rządzi zasada przyjemności (wola przyjemności). Co prawda Freud wspomina jeszcze o zasadzie rzeczywistości, jednakże jak zauważa Frankl, jest ona tylko zasadą odroczenia przyjemności, a więc służy temu samemu celowi (tamże, s. 48). Wiedeński psychiatra uważał, że przyjemność nie jest celem samym w sobie, lecz konsekwencją realizacji innej, podstawowej woli człowieka.

Według Alfreda Adlera powszechnym doświadczeniem każdego dziecka jest poczucie niższości. Wynika ono z pewnej bezradności wobec dorosłych, starszego rodzeństwa i innych otaczających ludzi, którzy są więksi i silniejsi. W trakcie dojrzewania w celu kompensacji poczucia niższości aktywizuje się dążenie do mocy (wola mocy). Jest to przystosowawczy mechanizm, który dynamizuje rozwój jednostki. Charakterystyczny sposób radzenia sobie z uczuciem niższości (sposób dążenia do mocy) utrwala się jako styl życia (za: Oleś, 2011). Frankl (2010, s. 52) nie zgadzał się również z tym, że podstawowym motywem ludzkich działań jest dążenie do mocy. Ma ono swoje miejsce w dynamice motywacyjnej zdrowego człowieka, ale nie jest celem samym w sobie, a jedynie środkiem do celu.

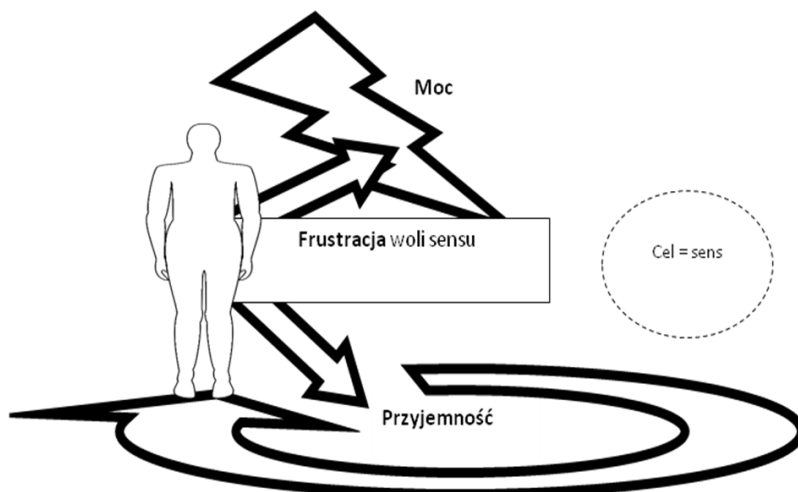
Powstaje zatem pytanie: co jest podstawową motywacją ludzkich działań? Według Frankla człowiek jest z natury istotą samotranscendentną tj. istotą wykraczającą poza siebie i otwartą na świat, a więc ludzi, do których może się zbliżyć i sensy, które może wypełnić (tamże, s. 47). Samotranscendencja „oznacza zawsze ukierunkowanie dokądś, albo przyporządkowanie do czegoś lub kogoś, oddanie jakiemuś dziełu, któremu się poświęcamy, człowiekowi, którego kochamy, czy Bogu, któremu służymy” (Frankl, 2017, s. 46). Człowiek z racji swej indywidualności ma do wypełnienia konkretny cel w swoim życiu. Z celu płynie sens, który nasycza życie jednostki. A więc podstawowym dążeniem człowieka jest wola sensu. Środkiem do realizowania sensu jest motywacja związana z dążeniem

do ukierunkowanej mocy (nastawienie na sens), a skutkiem ubocznym, konsekwencją realizacji woli sensu jest przyjemność (Rys. 1).



Rysunek 1. Schemat prawidłowej motywacji człowieka w logoteorii V. E. Frankl (oprac. własne na podst. Frankl, 2010)

Wola przyjemności i mocy, o których wspominają Freud i Adler, to zwykłe pochodne sfrustrowanej woli sensu. W takim przypadku człowiek skupia się albo na środku do celu (wola mocy) albo na przyjemności (konsekwencja realizacji woli sensu), które stają się celem samym w sobie (Rys. 2).



Rysunek 2. Schemat sfrustrowanej motywacji człowieka w logoteorii V. E. Frankla (oprac. własne na podst. Frankl, 2010)

Dochodzimy do pytania: jak odkryć sens życia? Jak już wspomniano jest to możliwe poprzez realizację tego, co jest dla człowieka ważne – poprzez afirmację wartości.

Istnieją trzy drogi. Pierwsza to twórcza praca lub działanie w realizacji wartości. Druga związana jest z doświadczaniem wartości dobra, prawdy, piękna lub kontakt z drugim człowiekiem (miłość).

Ostatnia z dróg to przyjęcie postawy wobec własnego nieuniknionego cierpienia (Frankl, 2017, s. 74). Wiąże się ona ze zjawiskiem samoodłączenia i wolnością „od”, natomiast dwie pierwsze drogi wiążą się z wolnością „do” i samotranscendencją.

3) Samotranscendencja jako wsparcie dla poczucia wolności w obozie koncentracyjnym

Otwarcie się na coś lub kogoś poza sobą, a także poza rzeczywistością obozu koncentracyjnego było wsparciem dla momentów poczucia wolności, pomagało przetrwać. Poniżej przedstawione zostały przykłady przejawów samotranscendencji w obozie zaczerpnięte ze wspomnień Frankla (2011), które pokażą, co kryje się w zakresie omawianego zjawiska. W kontekście pierwszej drogi tj. twórczej pracy podaje on swój przykład:

„Jeśli o mnie chodzi, zaraz po przewiezieniu mnie do obozu koncentracyjnego w Auschwitz skonfiskowano mi rękopis gotowej książki. Nie mam żadnych wątpliwości, że głębokie pragnienie napisania jej od nowa pomogło mi przetrwać koszmar kolejnych obozów. Gdy na przykład w Bawarii zapadłem na tyfus plamisty, na maleńkich skrawkach papieru sporządzałem notatki, które w przyszłości, gdybym dożył dnia wyzwolenia z obozu, miały mi dopomóc w rekonstrukcji mego rękopisu” (tamże, s. 158).

W innym miejscu Frankl wspomina następną sytuację:

„Pamiętam szczególnie dwie niedoszte próby samobójcze [...]. Obaj posłużyli się typowym argumentem – że niczego już od życia nie oczekują. Trzeba im było uświadomić, że to życie nadal oczekuje czegoś od nich i że w przyszłości czeka ich konkretny sens do wypełnienia. Później okazało się, że dla jednego z mężczyzn owym sensem było dziecko, które uwielbiał i które czekało na niego za granicą. Dla drugiego była to rzecz, nie osoba. Człowiek ten był naukowcem, autorem serii książek, które wciąż czekały na ukończenie. Nikt inny nie mógł wykonać za niego tej pracy [...].” (tamże, s. 127-128).

Widać zatem, że przetrwanie w obozie wiązało się z transcendencją dotyczącą miłości do wypełnienia, lub celu do zrealizowania. Co istotne w obu przypadkach

sens do wypełnienia znajdował się poza obozem, więc oprócz otwarcia się na cel do zrealizowania, osoba myślami przekraczała rzeczywistość obozową, co niewątpliwie wiązało się z budowaniem nadziei. W kontekście oddania się drugiej osobie – w miłości, Frankl opowiada również o swoim doświadczeniu:

„Opowiem zatem, co mi się kiedyś przydarzyło wczesnym świtem w drodze na miejsce pracy. Jak zwykle słychać było głośno wykrzykiwane rozkazy [...]. W ciemności potykaliśmy się o wielkie kamienie i z trudem pokonywaliśmy rozległe kałuże [...]. Eskortujący nas strażnicy cały czas pokrzykiwali i popędzali nas kolbami swoich karabinów. [...] lodowaty wiatr nie zachęcał do prowadzenia rozmów. W pewnym momencie mój najbliższy sąsiad wyszeptał: <<Gdyby nasze żony mogły nas teraz zobaczyć! Mam nadzieję, że spotkał je lepszy los w innym obozie i nie wiedzą, jak jesteśmy traktowani>>. Jego słowa sprawiły, że pomyślałem o swojej żonie. [...]. Zrozumiałem, że nawet ktoś, komu wszystko na tym świecie odebrano, wciąż może zaznać prawdziwego szczęścia, choćby nawet przez krótką chwilę, za sprawą kontemplacji tego, co najbardziej ukochał (tamże, s. 67-69).

Przywołanie na myśl ukochanej osoby podobnie jak marzenie o tworzeniu, pozwalały przez jakiś czas doświadczyć pewnej swobody, a nawet szczęścia.

Oprócz miłości również kontakt z pięknem natury pozwalał więźniowi nabrać pewnego uwalniającego dystansu do rzeczywistości obozowej. Frankl wspomina:

„W miarę nasilania się wewnętrznych przeżyć więźnia jak nigdy wcześniej przeżywał on również piękno sztuki i natury. Za ich sprawą zdarzało mu się czasem zapominać o otaczającej go koszmarnej rzeczywistości. Gdyby ktoś mógł zobaczyć wyraz naszych twarzy, gdy [...] ujrzelśmy górujące nad Salzburgiem górskie szczyty połyskujące w zachodzącym słońcu [...]” (tamże, s. 72).

Inną formą uwalniającego kontaktu była sztuka. Nawet w obozie koncentracyjnym pojawiały się jej przejawy:

„Od czasu do czasu odbywały się w obozie improwizowane występy kabaretu. [...]. Przychodzili tam [więźniowie – M.A.], aby się trochę pośmiać albo uronić łzę – tak czy inaczej, żeby zapomnieć. Na program kabaretowy składały się piosenki, wiersze, dowcipy oraz teksty satyryczne skrycie nawiązujące do życia obozowego” (tamże, s. 74).

„Podczas półgodzinnej przerwy na obiad, [...], jeden z więźniów wdrapywał się na kocioł i śpiewał nam włoskie arie operowe” (tamże, s. 75).

Wydaje się, że kontakt z naturą i sztuką pozwalał więźniom doświadczyć wartości piękna i prawdy. Przejawy piękna w naturze nie wymagają tłumaczenia. Prawda w sztuce mogła objawiać się poprzez odniesienie jej, do „poprzedniego życia” poza obozem. Momenty, w których można było skrycie wyśmiać życie obozowe, a także momenty kontaktu z muzyką klasyczną, pozwalały więźniom

doświadczyć prawdy o tym, że nie są tylko „numerami”, a wrażliwymi ludźmi ze swoimi historiami, zawodami, rodzinami i więziami. Obecny koszmar nie jest w pewnym sensie prawdą, a jej wypaczeniem. Prawdą jest ich życie, które wiedli i będą wieść poza obozem.

Tak więc przejawem samotranscendencji w obozie było przywołanie na myśl ukochanej osoby lub ważnego dzieła, które należało ukończyć, bądź skierowanie uwagi na przejawy piękna natury lub odszukanie wartości w formach sztuki. Te zabiegi służyły temu, aby zbudować motywację przetrwania oraz na chwilę zapomnieć o otaczającej obozowej rzeczywistości. Wspierało to momenty poczucia wolności, jednakże jaka była jego podstawa?

Ostatnią drogą odkrycia sensu życia jest postawa wobec nieuniknionego cierpienia. Kiedy człowiek jest zdeterminowany odnośnie do tworzenia i zdeterminowany odnośnie do doświadczania, pozostaje mu ostatnia z ludzkich swobód, bazująca na wewnętrznym dystansie.

5) Samoodłączenia jako podstawa poczucia wolności

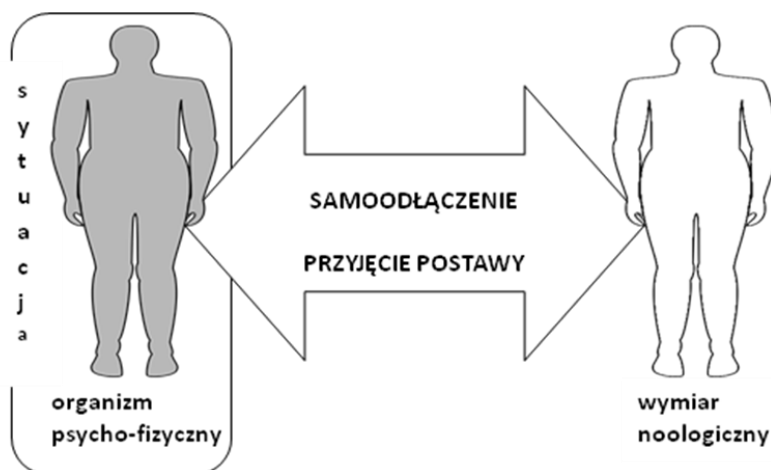
Samoodłączenie jest to typowo ludzka zdolność, dzięki której człowiek jest w stanie nie tylko oderwać się od danej sytuacji, ale również od samego siebie. Może wybrać postawę, jaką zajmie względem samego siebie. Zajmuje stanowisko względem własnych somatycznych i psychicznych uwarunkowań oraz determinant (Frankl, 2010). Aby to zjawisko było zrozumiałe przytoczony zostanie przykład Frankla. Jest on związany z odkrywaniem sensu przez samotranscendencje w kierunku twórczego celu, jednakże następuje po nim opis fenomenologiczny doświadczenia samoodłączenia:

[...] poczułem obrzydzenie do otaczającej mnie rzeczywistości, [...]. Spróbowałem zająć myśli czymś innym. Nagle ujrzałem siebie samego, stojącego na mównicy w jasno oświetlonej, ciepłej i przytulnej auli. Przed sobą widziałem skupione twarze słuchaczy siedzących na wygodnych, miękkich krzesłach. Wygłaszałem dla nich wykład na temat psychologii obozu koncentracyjnego!

Przytłaczająca mnie ponura rzeczywistość w jednej chwili stała się przedmiotem obiektywnej naukowej analizy przeprowadzanej z chłodnym dystansem. W ten sposób zdołałem się w pewien sposób wznieść ponad trudne położenie, w jakim się znalazłem, ponad swoje obecne cierpienia; obserwowałem je z pewnego oddalenia [...]. Zarówno ja sam, jak i moje troski stałyśmy się obiektem interesującego studium psychonaukowego” (Frankl, 2011, s. 120).

W tym opisie samoodłączenie objawia się jako postawa obiektywnej obserwacji „bycia ponad”, oglądu z dystansu i to zarówno wobec sytuacji, jak i wobec własnych doświadczeń wewnętrznych. Jakością tej obserwacji jest ciekawość. Nasuwa się zatem pytanie czym jest to, co dystansuje się i wznosi „ponad”?

Celem udzielenia odpowiedzi na to pytanie należy prześledzić wspomnianą już strukturę bytu ludzkiego proponowaną przez Frankla (1984). Człowiek jest jednością, jednakże ta jedność składa się z trzech wymiarów: fizycznego, psychologicznego i noologicznego. Wymiar biologiczny utożsamiony jest z ciałem, psychologiczny z duszą. Razem tworzą organizm psychofizyczny. Wymiar noologiczny Frankl utożsamia z duchem, stąd nazwa „duchowy”. Jest to specyficznie ludzki wymiar. Aby przyjąć postawę wobec fenomenów biologicznych, psychicznych i sytuacyjnych trzeba wznieść się na wymiar noologiczny. Jak pisze Frankl (2010, s. 30) „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 się, że posiada świadomość samego siebie albo że ma sumienie”. A zatem poprzez samoodłączenie człowiek może zdystansować się i przyjąć postawę zarówno wobec fenomenów obecnych w sytuacji, jak również fenomenów obecnych w organizmie psychofizycznym (Rys. 3).



Rysunek 3. Graficzne przedstawienie fenomenu samoodłączenia (oprac. własne na podst. Frankl, 1984)

Kolejne pytanie, które nasuwa się w trakcie rozważań brzmi: jak dokonać samoodłączenia? Viktor Frankl wskazuje dwie możliwości: heroizm i poczucie

humoru. Pierwszy związany jest bezpośrednio z doświadczeniem obozu koncentracyjnego, drugi jest przede wszystkim wnioskiem z prowadzonych przez niego terapii, jednakże również w obozie miał znaczące miejsce.

W kontekście heroizmu Frankl – bazując na swoich doświadczeniach – pisze następujące oświadczenie:

„My, którzy byliśmy więzieni w obozach koncentracyjnych, dobrze pamiętamy ludzi wędrujących od baraku do baraku, pocieszających towarzyszy niedoli, ofiarujących im ostatni kawałek chleba. Nie było ich zbyt wielu, lecz stanowią wystarczający dowód na to, że człowiekowi można odebrać wszystko z wyjątkiem jednego – ostatniej z ludzkich swobód: swobody wyboru swojego postępowania w konkretnych okolicznościach, swobody wyboru własnej drogi” (Frankl, 2011, s. 109).

Heroizm współwięźniów nie był czymś typowym, ale realizujące go jednostki stanowią dowód na to, że w obozie koncentracyjnym wolność wyboru była możliwa. Frankl w swoich wspomnieniach nie podaje konkretnych przykładów. Raczej – jak dowodzi powyższy cytat – chodziło tu o codzienne zachowania, jak przekroczenie apatii i działanie dla dobra innych (np.: Frankl w rozmowach z więźniami wprowadzał elementy psychoterapii), zdolność do współżycia z innymi w przeciwieństwie do egoistycznego przetrwania za wszelką cenę, wzajemny szacunek pomimo życia w skrajnych warunkach. To od podejmowanych wyborów zależało, czy osoba zachowa w sobie wewnętrzną wolność, czy wejdzie w schemat typowego więźnia. Pomimo, że spośród tysięcy tylko nielicznym udało się zachować swoją wewnętrzną wolność, zdaniem Frankla „nawet pojedynczy przypadek stanowi wystarczający dowód na to, że dzięki wewnętrznej sile można wznieść się ponad wszystko, co przyniesie los” (tamże, s. 112).

Kolejną metodą na samoodłączenie, jest nabranie dystansu do siebie i sytuacji poprzez poczucie humoru. Frankl bardzo doceniał tę zdolność i oparł na niej swoją technikę logoterapeutyczną (Frankl, 2010, 2017). Również w obozie widział zalety stosowania humoru. Pisał o tym w swoich wspomnieniach:

„Powszechnie wiadomo, że poczucie humoru, jak żadna inna cecha charakteru, pozwala człowiekowi zachować dystans i daje mu umiejętność wznoszenia się – choćby na krótką chwilę – ponad praktycznie każde okoliczności. Pamiętam, jak szkolilem znajomego współwięźnia, który pracował obok mnie na placu budowy, pomagając mu rozwinąć jego poczucie humoru. [...] Mój towarzysz był chirurgiem, asystentem na oddziale jednego z dużych szpitali. Pewnego razu spróbowałem go więc rozśmieszyć opowieścią o tym, jak to po powrocie do pracy przekona się, iż nie jest w stanie porzucić swoich przyzwyczajzeń związanych z obozowym życiem. Przyjęło się mianowicie, że na placu budowy pilnujący

więźniów kapo zagrzewał nas do szybszej pracy – szczególnie wtedy, gdy nadzorca akurat robił obchód – pokrzykując głośno: <<Robić! Robić!>>. Zwróciłem się więc do swego znajomego tymi słowami: Wyobraź sobie, że pewnego dnia, gdy ponownie znajdziesz się na sali operacyjnej i będziesz wykonywać poważny zabieg chirurgiczny jamy brzucha, w pewnym momencie otworzą się drzwi sali i wpadnie sanitariusz, ogłaszając przybycie szefa chirurgii okrzykami: <<Robić! Robić!>>.

Również inni współwięźniowie wymyślali zabawne sytuacje z przyszłości, prorokując na przykład, że zdarzy im się zapomnieć podczas proszonego obiadu i na widok rozlewanej do talerza zupy zaczną błagać gospodynię o porcję <<z samego dna kotła>> (zupy w obozie były tak wodniste, że zanurzenie chochli głębiej w garnku dawało szansę na cząstki warzyw – M.A.” (Frankl, 2011, s. 77-78).

Psycholog z obozu porównuje zarówno cierpienie, jak i poczucie humoru do zjawiska dyfuzji gazu, który wpuszczony do pomieszczenia wypełnia je równomiernie i całkowicie. Podobnie cierpienie wypełnia świadomość człowieka, bez względu na siłę bodźca, sprawiającego cierpienie. Jednakże podobnie jest z radością. Wspomina on zdarzenie jakie miało miejsce podczas podróży z Auschwitz do jednego z podobozów Dachau:

„Początkowo wszyscy obawialiśmy się, że przewożą nas do Mauthausen. Nasz niepokój wzrastał w miarę, jak pociąg zbliżał się do pewnego mostu na Dunaju, przez który – jak wynikało z bardziej doświadczonych towarzyszy podróży – należało przejechać, kierując się do Mauthausen. Nikt, kto nie przeżył czegoś podobnego, nie jest w stanie wyobrazić sobie szalonego tańca radości, jaki wykonali więźniowie w naszym wagonie, widząc, że pociąg mija most, my zaś zmierzamy <<tylko>> do Dachau” (tamże, s. 79).

Inną sytuację, w której dzięki radości więźniowie mogli odłączyć się od siebie i godnie znosić cierpienie i dodatkową karę, Frankl opisuje następująco:

„Podobna scena rozegrała się, gdy po trwającej dwa dni i trzy noce podróży dotarliśmy wreszcie na miejsce przeznaczenia. W bydlęcych wagonach, w jakich nas pozamykano, brakowało miejsca, aby wszyscy mogli jednocześnie usiąść na podłodze. Większość z nas musiała cały czas stać, a tylko niektórzy zamieniali się z innymi współwięźniami, aby choć na chwilę przykucnąć na skąpej wyściółce ze słomy przesiąkniętej ludzkim moczem. Najważniejsza wiadomość, jaką zaraz po przybyciu na miejsce przekazali nam przebywający tam więźniowie, brzmiała: <<obóz jest stosunkowo nieduży [...] i nie ma w nim pieców, krematorium ani komór gazowych!>>. [...]. Ta radosna nowina wprawiła nas wszystkich w doskonały nastrój. [...]. Śmiałyśmy się i żartowaliśmy, nie bacząc na to, co może się zdarzyć w ciągu najbliższych kilku godzin – a nawet w chwili owego rozbawienia.

Kiedy policzono nowo przybyłych, okazało się, że jednego brakuje. Cały transport musiał stać na deszczu i zimnym wietrze, czekając, aż <<zguba>> się odnajdzie. [...]. Zwykły apel zamieniono nam potem na karny. Przez całą noc, aż do późnych godzin porannych następnego dnia, musieliśmy stać na baczność pod gołym niebem, zmarznięci, przemoczeni do suchej nitki i wyczerpani po długiej podróży. A mimo to nikt nie krył rozradowania! Trafiliśmy do obozu <<bez pieców>>, a Auschwitz zostało daleko za nami” (tamże, s. 79-81).

A zatem poczucie wolności umożliwiające jest poprzez samoodłączenie, a więc dystans ducha ludzkiego do sytuacji i do własnej kondycji psychofizycznej, realizujący się poprzez heroizm lub poczucie humoru.

Podsumowanie i wnioski: poczucie wolności pomimo ograniczeń

Jak przedstawiono w niniejszym artykule, człowiek może być wolny nawet w obozie koncentracyjnym. To doświadczenie wolności wspiera samotranscendencja, a więc otwarcie się na coś lub kogoś poza sobą, poza rzeczywistością obozu. Może to być dzieło, które należy dokończyć, bądź osoba, do której należy wrócić. Wsparcia dla doświadczenia wolności w obozie dostarczały również momenty zachwyty nad pięknem natury lub improwizacje związane ze sztuką. Pozwalały one na tyle zainteresować swą wartością więźnia, że umiał on na chwilę zapomnieć o tym, co dookoła. Podstawą teoretyczną tezy, że człowiek pozostaje wolny w każdych warunkach jest samoodłączenie. Duch człowieka może poprzez dystans do sytuacji i psychofizycznego organizmu uwikłanego w odpowiednie dla siebie potrzeby, popędy, impulsy i pragnienia, wybrać postawę, jaką wobec owych fenomenów przyjmie.

Współcześnie również ukazują się korzyści płynące z samoodłączenia. Bazuje na nim technika logoterapeutyczna - intencja paradoksalna. Polega na tym, aby pacjent zapragnął tego, czego najbardziej się obawia. Przykładowo: osoba cierpi na lęk przed wychodzeniem z domu z powodu możliwości zaślubienia na ulicy. W takim przypadku logoterapeuta – bazując na poczuciu humoru – sugeruje pacjentowi, aby zapragnął tego, czego się najbardziej obawia. Może powiedzieć np.: „niech pan sobie wmówi, że poprzedniego dnia miał pan dwa zawały, a dzisiaj ma czas aż na trzy. Jest wcześniej rano i cały dzień przed panem! Niech pan sobie wmówi, że czeka go dzisiaj zawał jak się patrzy, a na deser jeszcze udar” (Frankl, 2010, s. 139). W ten sposób pacjent nabiera dystansu do swojego lęku, stopniowo zamienia tendencje unikową w tendencje do działania, a lęk nie paraliżuje jego zachowania.

Z samoodłączeniem spotykamy się również w bardzo szeroko badanym zjawisku uważności (*mindfulness*). Prekursor stosowania tejże w leczeniu – Jon Kabat-Zinn (2003), stworzył zajęcia dla osób terminalnie chorych, metaforycznie mówiąc, zamkniętych w „więzieniu nieuleczalnej choroby”. Uważność to świadomość wyrastająca z uwagi kierowanej celowo i bez osądu na chwilę obecną i przeżycia się w niej ujawniające (tamże, s. 145). Zatem poprzez akceptującą postawę nieuniknionego cierpienia i bycie w chwili teraźniejszej (bez tworzenia nieistniejących mentalnych światów bycia zdrowym, lub nadmiernego martwienia się co przyniesie przyszłość) osoba jest w stanie doświadczyć przestrzeni wolności pomimo cierpienia. Współcześnie powstają kolejne kursy, treningi i terapie bazujące na uważności, które są szeroko stosowane i badane (np.: Segal, Williams i Teasdale, 2009; Germer, Siegel i Fulton, 2015). Na zakończenie warto zacytować wspomnianego Jona Kabata-Zinna (2014, s. 107), który pisze o wolności w więzieniu prawdziwym i metaforycznym:

„Ponadto mimo dotkliwości lub wręcz potworności danej chwili, możemy w niej dojrzeć [...] działanie czegoś, co się nazywa prawem nietrwałości: wszystko bez wyjątku stale się zmienia, nic nie pozostaje wiecznie takie samo. Możemy również dostrzec, że nasza świadomość w chwili obecnej jest wolna - nawet w więzieniu, nawet w <<piekle>>. I ta wolność pozwala nam wybierać sposób, w jaki zareagujemy na okoliczności, nawet jeśli same okoliczności zewnętrzne są poza naszą kontrolą”.

Bibliografia:

- Frankl, V. E., (1984), *Homo Patiens. Próba wyjaśnienia sensu cierpienia*, Warszawa: Wydawnictwo PAX.
- Frankl, V. E., (2010), *Wola sensu. Założenia i zastosowanie logoterapii*, Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Frankl, V. E., (2011), *Człowiek w poszukiwaniu sensu. Głos nadziei z otchłani holokaustu*, Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Frankl, V. E., (2017), *Lekarz i dusza. Wprowadzenie do logoterapii i analizy egzystencjalnej*, Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Germer, K. Ch., Siegel, R. D. i Fulton, P. R., (2015), *Uważność i psychoterapia*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Kabat-Zinn, J., *Mindfulness-Based interventions in context: past, present and future*, *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2003, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J., (2014), *Praktyka uważności dla początkujących*, Warszawa: Czarna Owca.

- Oleś, P., (2011), *Wprowadzenie do psychologii osobowości*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Popielski, K., (1987), „Wymiar ludzki” – znaczące odkrycie współczesnej psychologii, (w:) K. Popielski (red.), *Człowiek – pytanie otwarte*, (s. 7-24), Lublin: Redakcja Wydawnictw Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Segal, V. Z., Williams, G. M. i Teasdale, D. J., (2009), *Terapia poznawcza depresji oparta na uważności. Nowa koncepcja profilaktyki nawrotów*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.