

Dorota Sawicka



**EGZYSTENCJALIZM
I ROZWAŻANIA O DUSZY**

DOROTA SAWICKA

EGZYSTENCJALIZM

I ROZWAŻANIA O DUSZY

© Copyright by Dorota Sawicka, 2025

Grafika na okładce: AI

ISBN e-book: 978-83-974067-9-7

ISBN druk: 978-83-974826-0-9

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości
bez zgody wydawcy zabronione.

Wydanie I 2025

Spis treści

OD PSYCHOTERAPII DO LOGOTERAPII	7
PSYCHOANALIZA I PSYCHOLOGIA INDYWIDUALNA	8
PRÓŻNIA EGZYSTENCJALNA I NERWICA NOOGENNA	10
PRZEZWYCIĘŻANIE PSYCHOLOGIZMU	11
GENETYCZNY REDUKCJONIZM I ANALITYCZNY PANDETERMINIZM	12
PSYCHOGENEZA PSYCHOLOGIZMU	14
OD PSYCHOANALIZY DO ANALIZY EGZYSTENCJALNEJ	15
ANALIZA EGZYSTENCJALNA	17
GŁÓWNE ZAŁOŻENIA ANALIZY EGZYSTENCJALNEJ	17
SENS ŻYCIA	18
PYTANIE O SENS ISTNIENIA	20
SUPERSENS	21
ZASADY PRZYJEMNOŚCI I ZASADY RÓWNOWAGI	22
SUBIEKTYWIZM I RELATYWIZM	24
TRZY KATEGORIE WARTOŚCI	25
EUTANAZJA	27
SAMOBÓJSTWO	29
ZADANIOWY CHARAKTER ŻYCIA	30
ZASADY HOMEOSTAZY I DYNAMIKA EGZYSTENCJALNA	32
SENS ŚMIERCI	34
WSPÓLNOTA I TŁUM	35
WOLNOŚĆ I ODPOWIEDZIALNOŚĆ	37
BUNT I PRZEKORA UMYSŁU	39
LOS BIOLOGICZNY	40
LOS PSYCHOLOGICZNY	42
LOS SPOŁECZNY	44
SENS CIERPIENIA	46
SENS PRACY	47
NERWICA SPOWODOWANA BEZROBOCIEM	49

SENS MIŁOŚCI	50
SEKSUALNOŚĆ	52
UNIKALNOŚĆ I WYJĄTKOWOŚĆ	53
WARTOŚĆ I PRZYJEMNOŚĆ	54
DOJRZEWANIE PSYCHOSEKSUALNE	57
TRANSCENDENCJA	58
SZCZEGÓŁOWA ANALIZA EGZYSTENCJALNA	59
PSYCHOLOGIA NERWICY LĘKOWEJ	60
PSYCHOLOGIA NERWICY OBSESYJNEJ	62
PSYCHOLOGIA MELANCHOLII	64
PSYCHOLOGIA SCHIZOFRENII	65
PODSUMOWANIE	67
ROZWAŻANIA O DUSZY	69
CZYM JEST DUSZA?	70
ŚWIADOMOŚĆ I DUSZA	73
PRZYWRACANIE ZDROWIA	76
MYŚLENIE METAFORAMI	78
UMYSŁ I CIAŁO	80
PSYCHOSOMATYKA	81
PROGRAM ZMIANY SPOSOBU ŻYCIA	83
FUNKCJE MÓZGU	85
DUCHOWY MÓZG	86
STRES	88
BADANIA NAD STRESEM	89
STRES A UKŁAD SERCOWO-NACZYNIOWY	91
STRES A ZABURZENIA ŻOŁĄDKOWO-JELITOWE	92
STRES A PROBLEMY DERMATOLOGICZNE	94
ZWIĄZEK STRESU Z LĘKIEM I NERWICAMI	95
STRES A FOBIA SPOŁECZNA I NOWOTWORY	97
STRES PRENATALNY I NIEMOWLĘCY	98
STRES A DŁUGOŚĆ ŻYCIA	100
GENETYCZNE PRZEKAZYWANIE EMOCJI	101
KONSEKWENCJE WYNIKAJĄCE ZE STRESU	103

STRESOWA ŻYWNOSĆ	105
RADZENIE SOBIE ZE STRESEM	106
ŻYWNOSĆ POMAGAJĄCA W STRESIE	108
OD TEORII DO PRAKTYKI	110
PRACA Z LEKAMI W GRUPIE	110
DEPRESJA	112
SCHORZENIA DERMATOLOGICZNE	114
PROBLEM Z RELACJAMI	116
UCZUCIA, KTÓRE NIE SĄ NASZE	118
SAMOAKCEPTACJA I ZABLOKOWANE EMOCJE	119
TIKI NERWOWE, WYBUCHY GNIEWU I HISTERII	120
BEZSENNOŚĆ, ŁUSZCZYCA I NAPIĘCIE	122
WEWNĘTRZNE DZIECKO	124
OTYŁOŚĆ, STRES, ZMĘCZENIE	126
„NIE POTRAFIĘ OKAZYWAĆ UCZUĆ”	128
„WALI MI SIĘ CAŁE ŻYCIE”	129
JAK WYDOSTAĆ SIĘ Z MYŚLI I ODPUŚCIĆ	131
NATRĘTNE MYŚLI	133
NEUROPLASTYCZNOŚĆ MÓZGU	135
PROBLEM Z NIETRZYMANIEM MOCZU	136
FOBIA DOTYCZĄCA WIDOKU KRWI ORAZ WKŁUCIA DO ŻYŁY	138
LĘKI DOTYCZĄCE RELACJI, PESYMYZM I KATASTROFIZM	139
TERAPIA TRANSOWA	141

OD PSYCHOTERAPII DO LOGOTERAPII

Psychoterapia i logoterapia są dwoma różnymi podejściami terapeutycznymi, które mają na celu pomóc pacjentom w radzeniu sobie z emocjonalnymi i psychologicznymi trudnościami. Chociaż oba podejścia mają wiele wspólnego, istnieją istotne różnice między nimi.

Psychoterapia to ogólny termin, który odnosi się do różnych rodzajów terapii, które pomagają osobom w przewyżnianiu problemów emocjonalnych, psychologicznych i interpersonalnych. Istnieje wiele różnych podejść terapeutycznych, takich jak terapia poznawczo-behawioralna, terapia psychodynamiczna i terapia interpersonalna. Celem psychoterapii jest zazwyczaj odkrycie przyczyn i leczenie problemów emocjonalnych poprzez rozwój świadomości, zrozumienie siebie i zmianę zachowań.

Z kolei logoterapia jest podejściem terapeutycznym opracowanym przez austriackiego psychiatrę Victora Frankla, który skupia się na poszukiwaniu sensu i celu w życiu. Logoterapia zakłada, że istotą ludzkiego życia jest dążenie do znalezienia sensu i celu, a terapeuta pomaga pacjentowi odnaleźć te wartości i znaczenia,

które mogą pomóc mu w radzeniu sobie z trudnościami i cierpieniem.

Wprowadzenie logoterapii do psychoterapii może pomóc pacjentom w odkryciu ich wewnętrznych motywacji, wartości i celów, co może być kluczowe w procesie uzdrowienia i rozwoju osobistego. Logoterapia może być szczególnie skuteczna u osób poszukujących sensu w życiu, cierpiących z powodu braku celu czy zdystansowanych od swoich wartości.

Zarówno psychoterapia, jak i logoterapia mogą być skutecznymi formami terapii pomagającymi osobom w przezwyciężaniu trudności emocjonalnych i znalezieniu sensu w życiu. Kombinacja obu podejść może być szczególnie korzystna dla osób poszukujących głębszego zrozumienia siebie i swoich celów.

PSYCHOANALIZA I PSYCHOLOGIA INDYWIDUALNA

Psychoanaliza i psychologia indywidualna są dwoma różnymi podejściami terapeutycznymi opracowanymi przez znanych psychoterapeutów - Sigmunda Freuda i Alfreda Adlera. Choć obie teorie koncentrują się na zrozumieniu ludzkiego umysłu i osobowości, charakteryzują się istotnymi różnicami w swoich założeniach i podejściu terapeutycznym.

Psychoanaliza, stworzona przez Sigmunda Freuda,

koncentruje się głównie na wyjaśnianiu nieświadomych motywacji i konfliktów, które wpływają na zachowanie i myśli jednostki. Freud uważał, że traumy emocjonalne i nieświadome pragnienia z dzieciństwa mają kluczowe znaczenie dla rozwoju osobowości i psychopatologii. Terapia psychoanalityczna skupia się na analizie snów, wolnych skojarzeń i ukrytych pragnień pacjenta, aby odkryć korzenie jego problemów emocjonalnych.

Z kolei psychologia indywidualna, stworzona przez Alfreda Adlera, kładzie nacisk na poczucie własnej wartości i dążenie jednostki do samorealizacji i doskonałości. Adler uważał, że ludzie motywowani są przede wszystkim dążeniem do przewagi nad własnymi słabościami, a zrozumienie celów i motywacji jednostki jest kluczowe dla terapii. Psychologia indywidualna podkreśla również znaczenie społecznych i interpersonalnych aspektów życia jednostki.

Psychoanaliza skupia się na analizie głębokich, nieświadomych motywacji, podczas gdy psychologia indywidualna koncentruje się na motywacji do osiągnięcia sukcesu i przewagi nad swoimi słabościami. Obie teorie stanowią ważny wkład w rozwój psychoterapii i psychologii, oferując różne perspektywy na naturę ludzkiej psychiki i sposoby jej leczenia.

PRÓŻNIA EGZYSTENCJALNA I NERWICA NOOGENNA

„Próżnia egzystencjalna” i „nerwica noogenna” to dwa pojęcia wprowadzone przez wybitnego psychiatrę i filozofa Victora Frankla, twórcę logoterapii. Oba terminy odnoszą się do psychologicznych stanów i doświadczeń, z którymi człowiek może się zmagać w toku swojego życia.

Próżnia egzystencjalna odnosi się do zjawiska braku sensu, celu i wartości w życiu, które prowadzi do uczucia pustki, beznadziei i znudzenia. Próżnia egzystencjalna może prowadzić do depresji, apatii i niemocy, ponieważ brakujący cel i sens życia sprawiają, że człowiek traci motywację do działania i znaczenia swoich działań.

Z kolei nerwica noogenna jest terminem, którego Frankl użył do opisu stanu psychicznego, w którym człowiek doświadcza napięcia i cierpienia z powodu braku sensu i celu w życiu. Nerwica noogenna wynika z konfliktu między chęcią znalezienia sensu i wartości a brakiem jasnego celu w życiu. Osoba cierpiąca na nerwicę noogenną może odczuwać niepokój, spadek nastroju i dezorientację.

Oba te stany psychiczne są istotne w kontekście logoterapii, ponieważ logoterapia koncentruje się na poszukiwaniu sensu i wartości w życiu, jako kluczowego elementu dobrostanu psychicznego. Poprzez pomaganie pacjentom odkryć swoje wewnętrzne motywacje,

wartości i cele, logoterapia może pomóc im przezwyciężyć próżnię egzystencjalną i nerwicę noogenną, przywracając sens i cel w ich życiu.

Zarówno próżnia egzystencjalna, jak i nerwica noogenna są psychologicznymi stanami, które mogą prowadzić do cierpienia i złego samopoczucia. Zrozumienie tych stanów i ich wpływu na ludzkie życie może być kluczowe dla rozwoju osobistego i procesu terapeutycznego.

PRZEZWYCIĘŻANIE PSYCHOLOGIZMU

Przezwyciężanie psychologizmu to proces, w którym jednostka stara się wyjść poza ramy psychologiczne i spojrzeć na swoje doświadczenia, emocje i zachowania z szerszej perspektywy. Oznacza to próbę zrozumienia siebie w kontekście nie tylko psychologicznym, ale także społecznym, kulturowym, filozoficznym i duchowym.

Psychologizm, którego trzeba się wyzbyć, to nadmierne skupienie się na psychologicznych aspektach życia człowieka kosztem innych sfery życia, takich jak duchowość, etyka, wartości czy relacje społeczne. Przezwyciężanie psychologizmu oznacza poszukiwanie równowagi między psychologicznymi aspektami ludzkiego doświadczenia a innymi obszarami istnienia. Dążenie do przezwyciężania psychologizmu

może być ważne w procesie rozwoju osobistego i pracy nad sobą. Obejmuje to zrozumienie swoich potrzeb, emocji i mechanizmów obronnych, ale także eksplorację swoich przekonań, wartości, relacji społecznych i życiowych celów. Przewycięzanie psychologizmu daje człowiekowi możliwość spojrzenia na siebie jako całość, uwzględniając wpływ różnych czynników na jego życie i dobrostan psychiczny. Praca nad przewycięzaniem psychologizmu może być prowadzona podczas terapii psychologicznej, samorozwoju, medytacji, czy praktyk duchowych. Warto również otwarcie rozmawiać z innymi ludźmi, eksplorować nowe dziedziny wiedzy i szukać głębszego znaczenia i sensu w swoim życiu. Dążenie do przewycięzania psychologizmu może pomóc jednostce lepiej zrozumieć siebie i otworzyć się na bogactwo różnorodnych doświadczeń oraz perspektyw życiowych.

GENETYCZNY REDUKCJONIZM I ANALITYCZNY PANDETERMINIZM

Genetyczny redukcjonizm oraz analityczny pandeterminizm to dwie koncepcje w dziedzinie nauk przyrodniczych, które odnoszą się do sposobu myślenia oraz badania zjawisk przy użyciu metod naukowych. Oba te podejścia mają swoje ograniczenia, a ich stosowanie

może prowadzić do uproszczeń oraz nadmiernej redukcji złożonych rzeczywistości.

Genetyczny redukcjonizm to podejście, które skupia się na wyjaśnianiu zjawisk biologicznych oraz dziedziczenia genetycznego poprzez analizę pojedynczych genów, ich funkcji i wpływu na organizm. Redukcjonizm genetyczny zakłada, że wszystkie cechy organizmu mogą być zredukowane do dziedziczenia genetycznego i działania pojedynczych genów. Jednak ta redukcja może prowadzić do niedokładnego zrozumienia złożoności procesów biologicznych i interakcji między genami.

Z kolei analityczny pandeterminizm to koncepcja, która sugeruje, że wszystkie zjawiska we wszechświecie podlegają ściśle określonym prawom i regułom, które determinują ich przebieg i wynik. Pandeterminizm analityczny zakłada, że złożone zjawiska mogą być dokładnie zanalizowane i przewidziane poprzez analizę wszystkich ich składowych i relacji między nimi. Jednak takie podejście może prowadzić do nadmiernej redukcji złożonych zjawisk do prostych przyczynowo skutkowych związków, pomijając ich kontekst i interdyscyplinarne oddziaływanie.

Oba te podejścia mają swoje zalety, ale również ograniczenia. Ważne jest świadome stosowanie tych koncepcji

w kontekście szerokiej wiedzy oraz zrozumienia złożoności i wielowymiarowości badanych zjawisk. Integracja różnych perspektyw oraz interdyscyplinarne podejście mogą pomóc w lepszym zrozumieniu rzeczywistości i unikaniu uproszczeń i nadmiernej redukcji.

PSYCHOGENEZA PSYCHOLOGIZMU

Psychogeneza psychologizmu odnosi się do procesu powstawania i rozwoju psychologizmu jako kierunku myślenia oraz badania w dziedzinie psychologii. Psychologizm to tendencja do wyjaśniania zachowań, emocji i myśli ludzkich głównie poprzez psychologiczne mechanizmy, ignorując inne aspekty życia człowieka, takie jak społeczne, kulturowe czy biologiczne.

Psychologizm jako koncepcja zaczął się kształtować w XIX wieku wraz z rozwojem psychologii jako odrębnej dziedziny nauki. Wówczas psychologia zaczęła zajmować się badaniem procesów psychicznych, emocji oraz zachowania ludzi, starając się znajdować psychologiczne wyjaśnienia dla różnych zjawisk. Jednakże wraz z rozwojem psychologii doszło do przesuwania się akcentów na psychologiczne aspekty ludzkiego doświadczenia, co doprowadziło do rozwoju psychologizmu.

Psychogeneza psychologizmu może być także związana z dążeniem do nadmiernego wyjaśniania zjawisk

ludzkich poprzez psychologię, pomijając inne ważne czynniki, takie jak społeczne, kulturowe czy biologiczne. Psychologizm może prowadzić do uproszczeń oraz nadmiernej redukcji złożoności ludzkiego doświadczenia, pomijając jego różnorodne aspekty i kontekst, co może prowadzić do błędnych wniosków.

Warto zauważyć, że psychologizm może być również użyteczny i potrzebny w badaniach nad psychiką człowieka, ale ważne jest zdawanie sobie sprawy z jego ograniczeń oraz uwzględnianie innych perspektyw i obszarów w badaniu ludzkiego zachowania i doświadczenia. Integracja różnych podejść i interdyscyplinarny sposób myślenia może pomóc w uniknięciu psychologizmu jako nadmiernego skupienia się na psychologicznych aspektach ludzkiego życia.

OD PSYCHOANALIZY DO ANALIZY EGZYSTENCJALNEJ

Historia psychoterapii jest bogata w różnorodne podejścia i koncepcje, które ewoluowały przez wieki w odpowiedzi na różne potrzeby i wyzwania ludzkiego umysłu. Jednym z kluczowych punktów w rozwoju psychoterapii było przejście od dominującej psychoanalizy do analizy egzystencjalnej. Psychoanaliza, stworzona przez Sigmunda Freuda, skupiała się na badaniu głębokich

warstw umysłu, nieświadomych motywacjach i procesach psychicznych, które kształtują ludzkie zachowanie i doświadczenia. Psychoanaliza miała ogromny wpływ na rozwój psychoterapii, ale wraz z upływem czasu pojawiły się krytyki dotyczące zbyt jednowymiarowego podejścia psychoanalizy, zbyt dużej skomplikowania oraz ograniczonej skuteczności w wielu przypadkach.

W odpowiedzi na te krytyki i nowe potrzeby pacjentów, powstało podejście egzystencjalne w psychoterapii. Analiza egzystencjalna skupia się na badaniu istnienia, sensu życia, wolnej woli, wyborów i trudności ludzkiego bytu. Główne założenia analizy egzystencjalnej obejmują akceptację nieuchronności cierpienia i śmierci, poszukiwanie sensu w życiu oraz akcent na autentyczność i odpowiedzialność za własne decyzje.

Przejście od psychoanalizy do analizy egzystencjalnej było rezultatem ewolucji w podejściu do terapii i zrozumieniu natury ludzkiego doświadczenia. Analiza egzystencjalna, rozwijając się w opozycji do tradycyjnych modeli terapii, oferuje nowe perspektywy na zrozumienie i radzenie sobie z trudnościami, które spotykamy w życiu.

W kolejnych podrozdziałach będę zgłębiać główne założenia analizy egzystencjalnej oraz jej różnice i podobieństwa do psychoanalizy.

Zapraszam na moją stronę na Facebooku

Books M&D

oraz na stronę internetową

www.dorotasawicka.com.pl