

HYBRIS nr 55 (2021)

ISSN: 1689-4286



**MAREK BŁASZCZYK**

**ORCID:** 0000-0001-5518-0115

Uniwersytet Mikołaja Kopernika, Toruń

## **EGZYSTENCJA I PSYCHOTERAPIA**

Książka Małgorzaty Opoczyńskiej zatytułowana *Pasaże egzystencji. Strony psychoterapii i inne strony*, która ukazała się nakładem Wydawnictwa Uniwersytetu Jagiellońskiego, zasługuje na uwagę nie tylko dlatego, że ukazuje fundamentalne problemy ludzkiej egzystencji w kontekście refleksji psychoterapeutycznej, lecz także dlatego, że zaciera granice między dyskursem filozoficznym, literaturoznawczym i psychologicznym (Opoczyńska, 2019). Nie jest to bowiem typowa rozprawa akademicka, w której znaleźć można poznawczo satysfakcjonujące rozwiązanie omawianego problemu naukowego. Nie jest to także standardowy podręcznik akademicki, zawierający skondensowaną, gotową do przyswojenia porcję wiedzy. Nie jest to wreszcie klasyczny poradnik psychologiczny, zawierający wskazówki dotyczące udanego, szczęśliwego życia, opisujący zasady prowadzenia superwizji czy skuteczne techniki psychoterapeutyczne (w tym samopomocowe).

Jest to raczej praca sytuująca się na pograniczu filozofii i psychologii, akcentująca zarazem rangę dzieł literackich w procesie

samopoznania i samorozumienia. Książka ta godna jest więc polecenia wszystkim, którzy nie boją się samodzielnie filozofować, eksplorując najgłębsze warstwy swojej osobowości oraz nierzadko przerażające przestrzenie swego egzystencjalnego doświadczenia. Z pewnością — jako swoisty drogowskaz, punkt odniesienia czy źródło inspiracji — przysłuży się też wszystkim osobom, które niestrudzenie poszukują prawdy o sobie, innych ludziach oraz otaczającym świecie, a przy tym nie potrzebują jednoznacznych, schematycznych, „gotowych” odpowiedzi.

Warto zaznaczyć, że Opoczyńska, naukowo związana z Uniwersytetem Jagiellońskim, jest specjalistką w zakresie psychologii klinicznej oraz psychologii egzystencjalnej. Jest psychoterapeutką Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, superwizorką Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, autorką licznych publikacji naukowych, w tym między innymi monografii: *Kim jestem? Doświadczenie choroby psychicznej a stawanie się sobą* (Opoczyńska, 2002a), *Róża wierszem niezawołana. Szkice na temat poznania i samopoznania* (Opoczyńska, 2002b), *Dialog Innych albo inne monologi. Przypisy do psychoterapii* (Opoczyńska, 2007), *Genealogie psychoterapii. Fragmenty dyskursu egzystencjalnego* (Opoczyńska, 2016), *Wprowadzenie do psychologii egzystencjalnej* (Opoczyńska, red., 1999) czy *Poza zasadą powszechności. Próby idiograficzne* (Opoczyńska, red., 2014). Jej najnowsza książka zdaje się stanowić kontynuację jej wieloletniego namysłu nad problematyką ludzkiej egzystencji. Nie tylko odsłania ona psychologiczne uwarunkowania bycia-w-świecie, tropiąc charakterystyczne dla niego niuanse, paradoksy i antynomie, ale i sygnalizuje jego niedefiniowalność, nieustanne wymykanie się naukowej wykładni. Można nawet odnieść wrażenie, że praca ta dotyka kwestii, tematów i zagadnień, które pozostają niezmiernie bliskie Szestowowskiej „filozofii tragedii”

(Sześć, 1987), pozwalającej spojrzeć na człowieka przez pryzmat jego dążeń, najskrytszych trosk i zmartwień, a nie pilnie wypracowanych, hermetycznych kategorii intelektualnych.

Nie chcąc szczegółowo rekapitulować zawartości monografii Opoczyńskiej, wskaźmy jedynie na najciekawsze, naszym zdaniem, jej wątki. Autorka celnie ukazuje bezsłowność, niewyraźność ludzkiego cierpienia. Nie sposób go opisać, skutecznie bowiem wymyka się językowemu zapośredniczeniu. W tym sensie żadne słowa, za pomocą których próbujemy zakomunikować innym nasze cierpienie, nasze lęki i smutki, nie są w stanie oddać naszych przeżyć, naszych myśli i emocji. Nie są też w stanie zmienić naszego stanu psychofizycznego. Owa „bezzadność języka” jest więc oznaką „niemożności uśmierzenia cierpienia przez słowa” (Opoczyńska, 2019, 48).

Język wszakże nie tylko jest narzędziem, służącym do opisywania (konstruowania) otaczającej rzeczywistości, ale i specyficznym sposobem ludzkiego bycia-w-świecie. Zwracają na to uwagę Martin Heidegger (Heidegger, 2010) oraz Hans-Georg Gadamer (Gadamer, 2003; Gadamer, 2004; Gadamer, 2000). Opoczyńska, powołując się na ich rozpoznania, konstatuje, że jeśli „zamieszkujemy w języku” (Gadamer, 2003, 24), to „nasze istnienie zawsze przyjmuje formę językową” (Opoczyńska, 2019, s. 49). To zaś oznacza, że „język zdradza moje istnienie” (Opoczyńska, 2019, 49), a „każde jestem jest nieprzetłumaczalne na inne jestem” (Opoczyńska, 2019, 49). Każda wypowiedź skazuje nas tym samym na samotność. Język, który stanowi domostwo naszego bycia, różni się bowiem od języka, którym posługuje się drugi człowiek. Nie mogę go w pełni poznać ani zrozumieć, ponieważ nie mam całkowitego wglądu w jego egzystencję. Jest i odwrotnie — drugi człowiek nie ma pełnego dostępu do mojej egzystencji. Może ją postrzegać jedynie w kontekście swojego

języka, co nieuchronnie wiąże się z przyjęciem ograniczonej perspektywy jej oglądu.

Egzystencja jest o wiele bogatsza niż słowa (język), za pomocą których próbujemy ją zdefiniować. Niewspółmierność bycia (istnienia) i języka stanowi nawet charakterystyczną cechę ludzkiego istnienia: „istnienie zanurzone w języku nie może wyrazić się w nim bez reszty. Niewspółmierność języka i istnienia — rzecz można: bezradność języka, który nie wypowie nigdy swej treści — jest nieodłącznym rysem naszego bycia w świecie” (Opoczyńska, 2019, 50). Skoro język pozostaje „bezradny” wobec istnienia, to pozostaje również „bezsilny” wobec naszego cierpienia. Nie tylko bowiem nie potrafi go wyrazić czy unaocznić, ale i uświadamia nam naszą własną niemoc i samotność. Cierpienie jest „sytuacją graniczną” (Jaspers, 1919, 218-226; Jaspers, 1978, 212-216), naruszającą naszą podmiotową (osobową) integralność. Wiąże się z bólem fizycznym i psychicznym, ograniczając naszą zdolność do działania i autokreacji: „wraz z ograniczeniem możliwości działania, odczuwanym jako osłabienie dążności do istnienia, rozpoczyna się we właściwym sensie panowanie cierpienia” (Ricoeur, 2003, 532). Jak zauważa Opoczyńska: „cierpienie oznacza samotność wygnańca, którego opuścił nawet własny język” (Opoczyńska, 2019, 50-51). Język jawi się bowiem jako swoista „kryjówka”, pozwalająca „zachować zimną krew, dystans związany z reprezentacją” (Lévinas, 2000, 153). Pozwala zarazem odwrócić uwagę od nieuchronności bycia-w-świecie, zadowolając się powierzchownym opisem czy „chłodną” konceptualizacją.

Cierpienie, istotowo i językowo niewyraźne, nie daje nam jednak żadnej „kryjówki”, żadnego schronienia. Sytuuje nas ono w samym centrum bycia, pozbawiając możliwości ucieczki: „treść cierpienia miesza się z niemożliwością oderwania się od cierpienia. I nie jest

to definiowanie cierpienia przez cierpienie, lecz podkreślenie implikacji *sui generis*, która konstytuuje jego istotę. W cierpieniu mamy do czynienia z nieobecnością wszelkiego schronienia. Jest ono faktem bezpośredniego wystawienia na bycie. Składa się z niemożliwości ucieczki i odwrotu. Cała ostrość cierpienia tkwi w tej niemożliwości wycofania się. Jest ono faktem bycia osaczonym przez życie i bycie” (Lévinas, 1999, 67-68). Cierpienie, podobnie jak egzystencja, jest zawsze „moje” (por. Heidegger, 2010, 66; Heidegger, 2009, 184). Nikt nie może mnie w nim zastąpić; nikt też nie może zdjąć ze mnie jego przygniatającego ciężaru.

Cierpienie jest więc „tragedią samotności” (Lévinas, 1999, 67), zawierającą w sobie „bliskość śmierci” (Lévinas, 1999, 68). Odgradza mnie ono od świata, wyostrzając moją (samo)świadomość oraz prowadząc do „nadmiernej interioryzacji” (Cioran, 1992, 156). Nie mogę przeżyć cudzego cierpienia, mogę jedynie o nim myśleć, odnosząc je do swojego doświadczenia. Cierpienie drugiego człowieka pozostaje dla mnie tajemnicą, której nie mogę rozwiązać (Marcel, 1986). A próbując to uczynić, angażując się emocjonalnie, sam skazuję się na cierpieniu i samotności. Cierpimy bowiem zawsze w samotności, niezależnie od tego, ilu mamy przyjaciół czy znajomych: „cierpi się pojedynczo i w samotności, zawsze obok innych, również obok najbliższych, na ich oczach, bez względu na to, jak bardzo oni sami włączeni są w przeżycie tego nieszczęścia. W cierpieniu jesteśmy niezastępowalni. Żadna substytucja nie jest możliwa” (Hernas, 2005, 100-101). Z podobną sytuacją mamy do czynienia w przypadku doświadczenia samotności — tutaj również trudno mówić o jakiegokolwiek substytucji.

Rozważania Opoczyńskiej zdają się korespondować z (onto)egzystencjalną wizją samotności, w myśl której stanowi

ona swoistą „zasadę” ludzkiego istnienia, główny jego określnik, podstawową „właściwość”. Autorka wprawdzie wprost o niej nie pisze, jednak można odnieść wrażenie, że tak rozumiana samotność stanowi filozoficzne tło jej namysłu. Samotność, wedle tego ujęcia, uchodzi za fundamentalną, niezbywalną i niekomunikowalną cechę człowieka. Nie sposób jej przewyciężyć, usunąć, ponieważ jest ona trwale wpisana w ludzkie życie (por. Paz, 1991, 208; Cioran, 2015, 47; Bierdiajew, 2002, 59; Szestow, 1983, 51).

Gabriel Marcel, przypomnijmy, uznaje nawet samotność za jedyne ludzkie cierpienie (por. McGraw, 2000, 19, 24). Emmanuel Lévinas zaznacza natomiast niedwuznacznie, że samotność jest „kategorią bycia” (Lévinas, 1999, 20), „towarzyszką powszedniej egzystencji” (Lévinas, 1999, 47). Jest ona, podobnie jak cierpienie, doświadczeniem nieprzekazywalnym i językowo niewyraźnym, skutecznie wymykającym się naukowej konceptualizacji. Jest zarazem przeżyciem silnie zindywidualizowanym, wynikającym z samego faktu bycia-w-świecie: „stan egzystencji jest stanem wyobcowania” (Tillich, 2004, 48). Samotność jest więc tym, co pierwotnie spaja człowieka z otaczającą go rzeczywistością: „ludzkie życie *sensu stricto* z racji swej nieprzekazywalności jest ze swej istoty *samotnością, absolutną samotnością*” (Ortega y Gasset, 1982, 372), „człowiek w swojej najgłębszej rzeczywistości jest sam” (Ortega y Gasset, 1982, 375). Podobne konstatacje znajdziemy także u egzystencjalistów, Martina Heideggera (Heidegger, 1983; Heidegger, 2010) i Jeana-Paula Sartre’a (Sartre, 2007). Warto dodać, że filozoficzna refleksja nad samotnością pretenduje dziś do rangi samodzielnej, choć z założenia interdyscyplinarnej, dyscypliny naukowej (Domeracki, 2018; Mijuskovic, 2012; Mijuskovic, 2015).

Opczyńska zdaje się przekonywać, że ludzka egzystencja jest ruchem *in statu nascendi*, a każdy poszczególny człowiek — bytem samoświadomym, „otwartym” na świat, rozumiejąco odnoszącym się do własnego bycia. Nie jest on bowiem Husserlowskim podmiotem transcendentnym, zdepersonalizowanym czy zaświatowym, lecz bytem konkretnym, „z krwi i kości”, który „rodzi się, cierpi, umiera — przede wszystkim umiera — który je, pije, bawi się i śpi, myśli i kocha” (Unamuno, 1984, 5). Jest więc „projektem przeżywanym subiektywnie” (Sartre, 1998, 27), a jego „egzystencja poprzedza esencję” (Sartre, 1998, 23). W tym sensie jest on jedyny, niepowtarzalny, ontycznie wyjątkowy. Nie sposób go zdefiniować, całkowicie poznać czy zastąpić; jego istnienie dla zewnętrznego obserwatora zawsze pozostaje swoistą, niewyraźną słowami tajemnicą. Inny, którego widzimy i słyszymy, którego Twarz codziennie spotykamy, jest tym samym niesprowadzalny do naszych myśli, wyobrażeń czy sądów, wymykając się typowemu dla nauki uprzedmiotowieniu (Lévinas, 2002). Dopiero poprzez nawiązanie z nim terapeutycznego dialogu, empatyczne, pełne pokory i zaangażowania współuczestniczenie w jego egzystencjalnej wędrówce w głąb siebie, możemy go lepiej poznać i zrozumieć. Psychoterapia, dzięki bezpośredniej relacji z klientem (pacjentem), daje nam inną wiedzę o nim niżli ta, którą czerpiemy jedynie z czystej obserwacji jego zachowania. Kluczowe jednak jest tutaj wytworzenie odpowiedniej „atmosfery psychologicznej”, sprzyjającej szczerzej rozmowie i zwierzeniom. W przeciwnym razie psychoterapia przestanie służyć przewycięzaniu życiowych problemów i kryzysów, a stanie się „namiastką metafizyki”, „rodzajem religii, przypominającej wiarę gnostyckich sekt” (Jaspers, 1990, 420). Może wówczas bardziej szkodzić niż pomagać.

Opoczyńska, zwracając uwagę na specyfikę relacji terapeuty z klientem, podkreśla, że każda tego typu relacja jest inna, na swój sposób wyjątkowa. Nie ma bowiem dwóch dokładnie takich samych stylów porozumiewania się, komunikowania swoich potrzeb i pragnień, podobnie jak nie ma dwóch identycznych egzystencji. Każdy klient przychodzi do terapeuty z nieco innym problemem, inaczej go przedstawia i o nim mówi. Przywołuje inne wspomnienia oraz inaczej interpretuje swoje emocje i przeżycia. Inne wydarzenia ze swojego życia uznaje za ważne i przełomowe. Ma wreszcie inne lęki i traumy, wypracowując swój indywidualny sposób radzenia sobie z trudnościami i dyskomfortem. Wszystko to zdaje się świadczyć o tym, że nie istnieje „statystyczny” człowiek, a ludzkich doświadczeń nie sposób uogólnić, konstruując powszechny system psychoterapeutyczny.

Każdy człowiek jest niepowtarzalną egzystencją, stanowiącą integralną całość. Terapeuta powinien więc holistycznie patrzeć na jego zdrowie i kondycję psychofizyczną, a nie skupiać się wyłącznie na jednym aspekcie jego istnienia. Powinien przy tym przejawiać zarówno cechy lekarza, badającego ciało i dolegliwości somatyczne, jak i humanisty (w tym filozofa), próbującego wnikać w meandry ludzkiej duszy (psychiki). Człowiek jest bowiem nieredukowalny do poszczególnych wymiarów swego bycia-w-świecie, jest zawsze „czymś więcej niż tym, co o sobie wie” (Jaspers, 1995, 45). Jak zauważa Karl Jaspers: „jako całość człowiek nie mieści się w żadnych ujęciach obiektywizujących. Jako istota sam dla siebie, jako przedmiot dla badacza, człowiek nigdy nie jest spełniony; w jakiejś mierze pozostaje on otwarty. Człowiek jest zawsze kimś więcej, niż wie sam o sobie i wiedzieć może” (Jaspers, 1993, 24). I dodaje: „każde totalne poznanie człowieka okazuje się zbłądzeniem wynikłym z uznania wyłączności jednego sposobu rozważań i jakiejś jednej metody za uniwersalną” (Jaspers, 1993, 25).



Można odnieść wrażenie, że Opoczyńska podziela założenia psychologii egzystencjalnej (humanistycznej), akcentując niemożność całkowitego wyjaśnienia specyfiki ludzkiego bycia. Bliska tym samym wydaje się jej konstatacja Irvina D. Yaloma, według którego „standardowa diagnoza bywa często nieprzydatna” (Yalom, 2016, 156), a nawet szkodliwa — i to zarówno dla pacjenta, jak i terapeuty. Nie tyle idzie tu o to, że „kategorie diagnostyczne stworzono sztucznie i w arbitralny sposób” (Yalom, 2016, 156), ile raczej o to, że „formalna diagnoza to coś więcej niż mała niedogodność. Może ona zablokować pracę terapeutyczną, zamazując i redukując obraz pełnej, wielowymiarowej osobowości człowieka” (Yalom, 2016, 157). Opoczyńska, choć do rozpoznań Yaloma wprost nie nawiązuje, dostrzega potrzebę humanistycznej (holistycznej) refleksji nad człowiekiem. Ma przy tym świadomość, że psychoterapeutyczna skłonność do „etykietowania” ludzkich problemów czy dolegliwości nieuchronnie prowadzi do „utrąty z pola widzenia całości osoby ludzkiej” (Yalom, 2016, 180). Może zarazem obniżyć poziom zaufania klienta do terapeuty oraz zmniejszyć zaangażowanie tego ostatniego w proces terapeutyczny.

Opoczyńska, powołując się na ustalenia Karla Jaspersa i Ericha Fromma, celnie ukazuje związek filozofii, literatury i psychoterapii. Podkreśla, że podstawą studiów psychologicznych winno być nie tyle czytanie akademickich rozpraw z zakresu psychologii i psychoterapii, lecz przede wszystkim filozoficzny namysł nad człowiekiem, uzupełniony lekturą klasycznych dzieł filozoficznych (por. Jaspers, 1990, 434-435). Psychoterapeuta winien więc być zarazem filozofem, uwrażliwionym na problematykę ludzkiej egzystencji. Warto dodać, że w poznawaniu człowieka pomaga także obcowanie ze sztuką, a zwłaszcza z literaturą. Czytając książki Honoré de Balzaca, Lwa Tołstoja, Fiodora Dostojewskiego, Sørensa Kierkegaarda, Fryderyka

Nietzschego, Franza Kafki czy Alberta Camusa jesteśmy w stanie lepiej zrozumieć ludzką psychikę niż studiując typowe psychologiczne prace naukowe (por. Fromm, 1996, 92-93). „Filozofująca” literatura zawiera bowiem pewną prawdę egzystencjalną, która może pełnić funkcję terapeutyczną — nie tylko silniej niż „chłodny”, zdystansowany wywód naukowy do nas przemawia i na nas oddziałuje („daje do myślenia”), ale i nierzadko daje nam impuls do przewartościowania, zmiany bądź modyfikacji naszego dotychczasowego życia, wyrывая z codziennych nawyków, przyzwyczajzeń i schematów myślowych. Mówiąc inaczej: filozofia i literatura — w przeciwieństwie do abstrakcyjnej nauki — pozwalają nam podjąć oczyszczającą autorefleksję, umożliwiając głębsze samopoznanie.

Psychologia i psychoterapia egzystencjalna chętnie odwołują się do literatury i filozofii. Viktor Frankl, Ludwig Binswanger i Medard Boss, dla przykładu, nawiązują do analityki egzystencjalnej Martina Heideggera i Karla Jaspersa. Irvin D. Yalom — do filozofii Arthura Schopenhauera, Fryderyka Nietzschego, Jeana-Paula Sartre’a, Alberta Camusa i Martina Bubera (Yalom, 2008; Yalom, 2006). Rollo May natomiast — do Sørensa Kierkegarda, dziewiętnastowiecznego prekursora egzystencjalizmu, którego określa nawet „geniuszem psychologii wszechczasów” (May, 1995, 82-90). Wskazuje się tutaj, że zadaniem filozofa i terapeuty jest zachęcanie nas do wnikliwego przyglądania się swojej własnej egzystencji, cierpliwego i rozumiejącego zaglądania w głąb siebie.

Godzi się jednocześnie przypomnieć, że wiele dzieł literackich, także tych, które dziś uchodzą za kanoniczne, zrodziło się wówczas, gdy ich autorzy przeżywali szeroko pojęte kryzysy egzystencjalne. Psychologię łączy bowiem z filozofią i literaturą osobliwa więź. Okazuje się nawet, że „dzieła o najbardziej wątpliwej wartości literackiej

psychologom często wydają się szczególnie interesujące” (Jung, 1982, 185). Nie sposób więc nie zauważyć, że zarówno czytanie literatury, jak i sam proces twórczy stanowią znakomitą formę psychoterapii (w tym autoterapii). Pisanie, nadmienmy na marginesie, może również przynieść szereg prozdrowotnych korzyści (Pennebaker; Smyth, 2018; Błaszczuk, 2022). Aby jednak tak było, nie może ono służyć budowaniu bezosobowej, hermetycznej, naukowej narracji, lecz swobodnemu wyrażaniu własnych myśli i uczuć, najsłabszych pragnień, dążeń i lęków.

Przejdźmy do podsumowania. Monografia Małgorzaty Opoczyńskiej jest publikacją inspirującą, interesującą i erudycyjną, zacierającą granice między filozofią, literaturą, psychologią i psychoterapią. Godna jest polecenia nie tyle akademickim badaczom kondycji ludzkiej, ile „nieśpiesznym wędrowcom” (Opoczyńska, 2019, 31) — osobom poszukującym swojej drogi życiowej, swojej roli i miejsca w świecie. Z pewnością przysłuży się więc tym, którzy „filozofują w drodze”, nieustannie przechodząc „od wiedzy do niewiedzy” i „od niewiedzy do wiedzy” (Merleau-Ponty, 2003, 14; por. Jaspers, 1998, 8). Omawiana praca przypomina zarazem, że namysł nad problematyką ludzkiej egzystencji ma charakter *aletheiczny*, rozjaśniając bowiem jedne kwestie inne pozostawia w ukryciu. Gdy zaś próbuje naświetlić te drugie, pierwsze ulegają zaciemnieniu. Mimo niepewności, rozterek i duchowych przesileń warto jednak podjąć trud owej refleksji, konfrontując się z bardziej lub mniej niewygodnymi doświadczeniami. Lektura publikacji Opoczyńskiej może okazać się swoistym do niej zaproszeniem.

### **Bibliografia**

Bierdiajew M. (2002), *Rozważania o egzystencji. Filozofia samotności i wspólnoty*, przeł. H. Paprocki, Kęty: Wydawnictwo Antyk.

- Błaszczuk M. (2022), *Terapeutyczny fenomen pisanie*, „Kultura Współczesna”, 1, s. 175-182.
- Cioran E. (1992), *Na szczytach rozpacz*, przeł. I. Kania, Kraków: Oficyna Literacka.
- Cioran E. (2015), *Zarys rozkładu*, przeł. M. Kowalska, Warszawa: Wydawnictwo Aletheia.
- Domeracki P. (2018), *Horyzonty i perspektywy monoseologii. Filozoficzne studium samotności*, Toruń: Wydawnictwo Naukowe UMK.
- Fromm E. (1996), *O sztuce słuchania. Terapeutyczne aspekty psychoanalizy*, przeł. R. Saciuk, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Gadamer H.G. (2000), *Człowiek i język*, przeł. K. Michalski, [w:] *Rozum, słowo, dzieje. Szkice wybrane*, przeł. M. Łukasiewicz, K. Michalski, Warszawa: PIW.
- Gadamer H.G. (2003), *Język i rozumienie*, przeł. P. Dehnel, B. Sierocka, Warszawa: Fundacja Aletheia.
- Gadamer H.G. (2004), *Prawda i metoda*, przeł. B. Baran, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Heidegger M. (2010), *Bycie i czas*, przeł. B. Baran, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Heidegger M. (1983), *Die Grundbegriffe der Metaphysik. Welt – Endlichkeit – Einsamkeit*, Frankfurt am Main: Klostermann.
- Heidegger M. (2009), *Podstawowe problemy fenomenologii*, przeł. B. Baran, Warszawa: Fundacja Aletheia.
- Hernas A. (2005), *Czas i obecność*, Kraków: Instytut Myśli Józefa Tischnera.
- Jaspers K. (1993), *Autobiografia filozoficzna*, przeł. S. Tyrowicz, Toruń: Wydawnictwo Comer.
- Jaspers K. (1990), *Istota i krytyka psychoterapii*, przeł. D. Lachowska, [w:] *Filozofia egzystencji*, przeł. D. Lachowska, A. Wołkowicz, Warszawa: PIW.

- Jaspers K. (1919), *Psychologie der Weltanschauungen*, Berlin: Springer.
- Jaspers K. (1978), *Sytuacje graniczne*, przeł. A. Staniewska, M. Skwieciński, [w:] R. Rudziński, *Jaspers*, Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Jaspers K. (1995), *Wiara filozoficzna*, przeł. A. Buchner i in., Toruń: Wydawnictwo Comer.
- Jaspers K. (1998), *Wprowadzenie do filozofii*, przeł. A. Wołkowicz, Wrocław: Siedmioróg.
- Jung C.G. (1982), *Psychologia i literatura*, przeł. J. Prokopiuk, [w:] Z. Rosińska, *Jung*, Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Lévinas E. (2002), *Całość i nieskończoność*, przeł. M. Kowalska, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Lévinas E. (1999), *Czas i to, co inne*, przeł. J. Migasiński, Warszawa: Wydawnictwo KR.
- Lévinas E. (2000), *Inaczej niż być lub ponad istotą*, przeł. P. Mrówczyński, Warszawa: Fundacja Aletheia.
- Marcel G. (1986), *Być i mieć*, przeł. P. Lubicz, Warszawa: PAX.
- May R. (1995), *O istocie człowieka. Szkice z psychologii egzystencjalnej*, przeł. M. Moryń, Z. Wiese, Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- McGraw J.G. (2000), *Samotność. Studium psychologiczne i filozoficzne*, przeł. A. Hankała, Warszawa: Polskie Towarzystwo Higieny Psychiczej.
- Merleau-Ponty M. (2003), *Pochwała filozofii*, przeł. K. Mrówka, Kraków: Wydawnictwo Aureus.
- Mijuskovic B.L. (2015), *Feeling Lonesome. The Philosophy and Psychology of Loneliness*, Santa Barbara: Praeger.
- Mijuskovic B.L. (2012), *Loneliness in Philosophy, Psychology, and Literature*, Bloomington: iUniverse.
- Opoczyńska M. (2007), *Dialog Innych albo inne monologi. Przypisy do psychoterapii*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

- Opoczyńska M. (2016), *Genealogie psychoterapii. Fragmenty dyskursu egzystencjalnego*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Opoczyńska M. (2002a), *Kim jestem? Doświadczenie choroby psychicznej a stawanie się sobą*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Opoczyńska M. (2019), *Pasaże egzystencji. Strony psychoterapii i inne strony*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Opoczyńska M. (2002b), *Róża wierszem niezawołana. Szkice na temat poznania i samopoznania*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Opoczyńska M. (red.) (2014), *Poza zasadą powszechności. Próby idiograficzne*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Opoczyńska M. (red.) (1999), *Wprowadzenie do psychologii egzystencjalnej*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Ortega y Gasset J. (1982), *Człowiek i ludzie*, przeł. H. Woźniakowski, [w:] *Bunt mas i inne pisma socjologiczne*, przeł. P. Niklewicz, H. Woźniakowski, Warszawa: PWN.
- Paz O. (1991), *Labirynt samotności*, przeł. J. Zych, Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Pennebaker J., Smyth J. (2018), *Terapia przez pisanie*, przeł. A. Haduła, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Ricoeur P. (2003), *O sobie samym jako innym*, przeł. B. Chełstowski, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Sartre J.P. (2007), *Byt i nicość. Zarys ontologii fenomenologicznej*, przeł. J. Kiełbasa i in., Kraków: Wydawnictwo Zielona Sowa.
- Sartre J.P. (1998), *Egzystencjalizm jest humanizmem*, przeł. J. Krajewski, Warszawa: Warszawskie Wydawnictwo Literackie Muza.
- Szestow L. (1983), *Apoteoza nieoczywistości. Próba myślenia adogmatycznego*, przeł. N. Karsov, S. Szechter, Londyn: Kontra.

Szestow L. (1987), *Dostojewski i Nietzsche. Filozofia tragedii*, przeł. C. Wodziński, Warszawa: Czytelnik.

Tillich P. (2004), *Teologia systematyczna*, t. 2, przeł. J. Marzęcki, Kęty: Wydawnictwo Antyk.

Unamuno M. de (1984), *O poczuciu tragiczności życia wśród ludzi i wśród narodów*, przeł. H. Woźniakowski, Kraków, Wrocław: Wydawnictwo Literackie.

Yalom I.D. (2016), *Istoty ulotne*, przeł. P. Luboński, Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.

Yalom I.D. (2006), *Kuracja według Schopenhauera*, przeł. A. Tanalska-Dulęba, Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.

Yalom I.D. (2008), *Psychoterapia egzystencjalna*, przeł. A. Tanalska-Dulęba, Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia, Polskie Towarzystwo Psychologiczne.

## EXISTENCE AND PSYCHOTHERAPY

### Abstract

The article presents a critical approach to *Pasaże egzystencji. Strony psychoterapii i inne strony* by Małgorzata Opoczyńska (Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2019). It discusses the main theses presented in the dissertation and invites to a multifaceted, philosophical and psychological reflection on the problem of human existence.

**Key words:** philosophy, psychology, psychotherapy, human being, existence

**Słowa kluczowe:** filozofia, psychologia, psychoterapia, człowiek, egzystencja