

Uważność i wewnętrzna wolność w obozie koncentracyjnym – analiza doświadczenia Viktora Emila Frankla

Mateusz Adamik

Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

Streszczenie

W swojej relacji z obozów koncentracyjnych o znamienym tytule „Człowiek w poszukiwaniu sensu” (2009) wiedeński psychiatra i filozof Viktor Emil Frankl (1905-1997) opisuje pewne doświadczenie mentalne, dzięki któremu uwolnił się od cierpienia. Jak wspomina, w pewien mroźny dzień, kuśtykał z bólem stóp w kolumnie więźniów na miejsce pracy, prowadząc w głowie monolog dotyczący obecnej sytuacji w jakiej się znalazł. Pod wpływem wewnętrznego buntu wobec otaczającej go rzeczywistości i próbując zająć myśli czymś innym – wyobraził on sobie siebie, stojącego na mównicy Uniwersytetu. Wygłaszał właśnie wykład nt. psychologii obozu koncentracyjnego. Dalszy opis doświadczenia ujawnia jego cechy związane z uważnością, jak obiektywna obserwacja, decentracja. Frankl wspomina, że wzniósł się ponad swój obecny stan, dzięki czemu mógł go obserwować z pewnego oddalenia oraz dodaje „zarówno ja sam, jak i moje troski staliśmy się obiektem interesującego studium psychonaukowego, przeprowadzonego przeze mnie samego”. Próbując interpretować to wydarzenie, powołuje się on na cytaty ze Spinozy: „Cierpienie przestaje być cierpieniem, jeśli stworzymy sobie jasny i klarowny obraz wywołujących go emocji” (Frankl, 2009, s. 119-120).

Celem posteru jest psychologiczna analiza opisu obozowego doświadczenia Frankla w świetle definicji i wiedzy na temat uważności.