

Mariusz Ferenczak¹

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Wieliczce

Elementy logoterapii w służbie rodzinie

*Poczucie sensu życia u osób doświadczających
przemocy domowej*

The elements of logotherapy in the service of the family

*The sense of meaning in life among people experiencing
domestic violence*

Abstrakt

Artykuł podejmuje problematykę przemocy domowej oraz jej wpływu na poczucie sensu życia u kobiet korzystających ze wsparcia Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Wieliczce. Przemoc domowa – mimo zmian legislacyjnych, profilaktycznych i instytucjonalnych – pozostaje zjawiskiem złożonym, ukrytym i głęboko traumatyzującym, prowadzącym do dezintegracji emocjonalnej, utra-

¹ Mgr Mariusz Ferenczak – interwent kryzysowy, kierownik Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Wieliczce.

ty zaufania do siebie i świata oraz egzystencjalnej pustki. Celem badań, przeprowadzonych w 2024 roku na grupie 30 kobiet – klientek OIK, było określenie poziomu poczucia sensu życia oraz ocena skuteczności wybranych elementów logoterapii Viktora E. Frankla zastosowanych w interwencji kryzysowej. Analizie poddano takie narzędzia logoterapeutyczne, jak derefleksja, dystansowanie i modulacja postawy, których zadaniem było wspieranie kobiet (a poprzez nie ich rodzin) w odzyskiwaniu godności, sprawczości i egzystencjalnej orientacji. Artykuł ukazuje logoterapię jako podejście integralne, uwzględniające noetyczny – duchowy – wymiar człowieczeństwa, istotny w pracy z osobami po doświadczeniach traumy relacyjnej. Wyniki badań oraz obserwacje praktyczne wskazują, że łączenie logoterapii z metodami interwencji kryzysowej może znacząco wspierać proces odbudowy poczucia sensu, odporności psychicznej oraz zdolności do przekraczania skutków przemocy. Opracowanie wnosi wkład w rozwój praktyki pomocowej, ukazując sensotwórczy potencjał interwencji ukierunkowanych na duchowy i egzystencjalny wymiar człowieka.

Słowa kluczowe: logoterapia, poczucie sensu życia, przemoc domowa, interwencja kryzysowa, rodzina, odporność psychiczna, trauma relacyjna

Abstract

The article examines domestic violence and its impact on the sense of meaning in life among women receiving support from the Crisis Intervention Center in Wieliczka. Despite advances in legislation, preventive programs, and institutional support, domestic violence remains a complex, often hidden phenomenon that generates profound trauma, emotional disintegration, loss of trust, and existential emptiness. The study, conducted in 2024 with a group of 30 women—clients of the Center—aimed to assess their level of meaning in life and evaluate the effectiveness of selected elements of Viktor E. Frankl's logotherapy applied during crisis intervention. The analysis focused on therapeutic tools such as dereflection, paradoxical intention, and modification of attitudes, which were used to support women (and, consequently, their families) in restoring dignity, agency, and existential orientation. The article presents logotherapy as an integrative approach that encompasses the noetic—spiritual—dimension of human existence, which is particularly relevant in work with individuals who have experienced relational trauma. The findings and practical observations indicate that combining logotherapy with crisis intervention methods can significantly enhance the reconstruction of meaning, psychological resilience, and the ability to overcome the consequences of violence. The study contributes to the helping professions by highlighting the meaning-centered potential of interventions that address the spiritual and existential dimension of the human person.

Keywords: logotherapy, meaning in life, domestic violence, family, crisis intervention, psychological resilience, relational trauma

Zjawisko przemocy domowej, mimo licznych działań legislacyjnych, profilaktycznych oraz interwencyjnych, pozostaje jednym z najtrudniejszych i najbardziej złożonych problemów społecznych współczesności. Jego wielowymiarowość, subtelność przejawów oraz nierzadko ukryty charakter sprawiają, że ofiary przemocy – zwłaszcza kobiety – przez długie lata pozostają w sytuacjach chronicznego cierpienia, bezradności i dezintegracji osobowościowej. Przemoc domowa została zdefiniowana w art. 2 pkt 2 Ustawy z dnia 29 lipca 2005 roku o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie jako jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste osób najbliższych (w rozumieniu art. 115 § 11 Kodeksu Karnego), a także innych osób wspólnie zamieszkujących lub gospodarujących, w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą². Przemoc, szczególnie ta występująca w rodzinie, narusza fundamenty ludzkiej godności, bezpieczeństwa psychicznego oraz integralności emocjonalnej, nierzadko prowadząc do trwałych deficytów w zakresie funkcjonowania psychospołecznego. Według słownika psychologii przemoc to czyn, który uderza w godność osobistą każdej osoby, jest wymuszaniem konkretnych zachowań wbrew woli ofiary. Akty przemocy mogą występować w formie siły fizycznej, jak i siły psychicznej, między innymi są to: groźby, wyśmiewanie, poniżanie, manipulowanie emocjami. Równocześnie wśród osób doświadczających przemocy domowej obserwuje się głęboki deficyt egzystencjalny – przejawiający się poczuciem pustki, braku celu i bezsensu istnienia. Pojawia się tzw. „nienasycony głód sensu”, który – zgodnie z założeniami logoterapii Viktora E. Frankla – może być zarówno skutkiem, jak i źródłem dalszego cierpie-

² Obwieszczenie Marszałka Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 7 listopada 2024 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu ustawy o przeciwdziałaniu przemocy domowej Dz.U.2024.0.1673

nia psychicznego. Logoterapia, jako podejście koncentrujące się na noetycznym wymiarze człowieczeństwa, w tym na wolności, odpowiedzialności i zdolności do nadawania znaczenia własnym doświadczeniom, stanowi obiecującą perspektywę w pracy terapeutycznej z osobami dotkniętymi przemocą. Przemoc domowa nie jest obojętna dla żadnego z elementów systemu rodzinnego. Blizny psychiczne pozostające po aktach przemocy pozostają zarówno u ofiary, sprawcy, jak i u świadków. Z dniem 22 czerwca 2023 r. weszła w życie nowa ustawa o przeciwdziałaniu przemocy domowej, zastępująca dotychczas obowiązującą ustawę o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie. Zmiany w przepisach, wprowadzone zostały ustawą z dnia 9 marca 2023 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie i niektórych innych ustaw³. Nazwa: Ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie – zmieniona została na: Ustawa o przeciwdziałaniu przemocy domowej, pokazuje kierunek tych zmian. Ustawodawca przede wszystkim chciał uniknąć stygmatyzowania rodzin, żeby nie wskazywać, że tylko tam dochodzi do aktów przemocy. Przemoc domowa została na nowo zdefiniowana oraz wskazano wprost dwie nowe formy w postaci przemocy ekonomicznej oraz tak zwanej cyberprzemocy. Rozszerzono krąg osób określonych jako osoby doznające przemocy domowej. Nowelizacja rozszerza zatem krąg osób objętych ochroną na niezamieszkujących razem byłych partnerów oraz dzieci będące świadkami przemocy domowej. Zastąpiono również termin „członek rodziny” poprzez wprowadzenie terminów: „osoba doznająca przemocy domowej” oraz „osoba stosująca przemoc domową”. Wskazano, że sprawcami przemocy mogą być: osoba najbliższa w rozumieniu art. 115 par. 11 Kodeksu Karnego, ale też inna osoba spokrewniona lub niespokrewniona, pozostająca w faktycznym związku, niezależnie od faktu wspólnego zamieszkiwania i gospodarowania, osoby wspólnie zamieszkujące i gospodarujące, a także były małżonek, były partner lub inny członek rodziny, niezależnie od faktu wspólnego zamieszkiwania.

³ Dz.U. 2023 poz. 535.

W przeprowadzonych w 2024 roku badaniach podjęto próbę eksploracji korelacji pomiędzy doświadczeniem przemocy domowej a poziomem poczucia sensu życia u kobiet objętych wsparciem instytucjonalnym. Zasadniczym celem było określenie poziomu poczucia sensu życia u badanych osób oraz skuteczności metod zaczerpniętych z logoterapii, zastosowanych w ramach interwencji kryzysowej prowadzonej w Ośrodku Interwencji Kryzysowej w Wieliczce. Szczególny nacisk położono na analizę takich komponentów logoterapeutycznych, jak: derefleksja, dystansowanie i modulacja postawy, które w zamierzeniu miały wspierać klientki, a poprzez nie – rodziny, w procesie odzyskiwania poczucia godności, sprawczości i sensu egzystencji. Była to próba połączenia wiedzy teoretycznej z zakresu psychologii egzystencjalnej z praktyką interwencji kryzysowej, uwzględniając przy tym lokalny kontekst społeczny i systemowy. Wartość wskazywanego opracowania wynika nie tylko z jego osadzenia w aktualnych realiach funkcjonowania instytucji pomocowej, ale również z głębokiej refleksji nad sensem, cierpieniem i zdolnością człowieka do przekraczania własnych ograniczeń w obliczu traumatycznych doświadczeń. Inspiracją do analizy poczucia sensu życia w kontekście doświadczeń osób dotkniętych przemocą domową była niewątpliwie lektura spuścizny twórcy logoterapii, Viktora E. Frankla, a w szczególności dwóch pozycji: *Człowiek w poszukiwaniu sensu* i *Lekarz i Dusza*. Spostrzeżenia zawarte również w innych jego pracach pomogły zarówno autorowi niniejszego tekstu, jak i wielu osobom, z którymi przyszło mu pracować, odnaleźć sens życia, sens cierpienia i sens walki o godność, o rodzinę, o zdrowie, o trzeźwość, o życie. Z bezpośrednich obserwacji wynika, że połączenie teorii Frankla z metodyką pracy w interwencji kryzysowej i innym profesjonalnym wsparciem psychologiczno-pedagogicznym, powoduje, że efekty pracy bywają zaskakująco dobre, a dla wielu klientów i ich rodzin – również i trwałe.

Viktor E. Frankl był profesorem neurologii i psychiatrii Uniwersytetu Wiedeńskiego, twórcą trzeciej wiedeńskiej szkoły psychoterapii (po

psychoanalizie Freuda i psychologii indywidualnej Adlera), tak zwanej szkoły logoterapii. Przez 25 lat kierował Wiedeńską Polikliniką Neurologii. Jako profesor wizytujący wykładał na Harvardzie, jak również na uniwersytetach w Stanfordzie, Pittsburgu, San Diego i Dallas. Urodzony w 1905 roku Frankl otrzymał stopień doktora medycyny i doktora filozofii Uniwersytetu Wiedeńskiego. Podczas drugiej wojny światowej przez trzy lata był więźniem niemieckich obozów koncentracyjnych, m.in. Auschwitz i Dachau. Viktor Frankl zmarł w 1997 roku w Wiedniu.

Logoterapia to termin, który pojawił się za jego sprawą na określenie wprowadzonej przez niego samej metody psychoterapii. Metoda ta koncentruje się na umożliwieniu klientowi poznania i akceptacji siebie i swojego znaczenia jako części pewnej całości realnego świata, w którym funkcjonuje. Frankl opowiada się zdecydowanie za nieredukcjonistycznym podejściem w rozumieniu człowieka. Sprzeciwia się sprowadzaniu istoty ludzkiej wyłącznie do szeregu kategorii fizjologicznych, biologicznych czy psychologicznych. Takie podejścia redukują bowiem w człowieku wymiar ludzki, tylko człowiekowi przypisywany, jakim jest jego wymiar noetyczny i jego duchowość. Każdy człowiek, również osoba doświadczająca przemocy domowej, musi być traktowana całościowo w każdym wymiarze swojego człowieczeństwa, w tym również w wymiarze duchowym, noetycznym. Człowiek, jako osoba duchowa, doświadcza wartości i uczuć wyłącznie ludzkich, takich jak: wolność, odpowiedzialność, miłość, cierpienie, lęk, poczucie nieuchronności śmierci, poczucie sensu. Osoba jest, według Frankla, jednością, co opisuje między innymi w swoich dziesięciu tezach na temat osoby⁴. W ocenie autora niniejszej pracy wymiar noetyczny człowieka, na który wskazuje Viktor E. Frankl w swoich teoriach i pracy, jest niczym innym jak wymiarem duchowym człowieka. Duchowość, rozumiana przez autora jako wymiar noetyczny człowieka, niekoniecznie lub nie tylko wiąże się z religijnością, jednak najczęściej z transcendencją, z umiejętnością i możliwością otwarcia się

⁴ V. Frankl, *Lekarz i dusza*, Warszawa 2017, s. 259–267.

na coś więcej niż to, co sam człowiek potrafi zrozumieć i poznać empirycznie. Definicja PWN wskazuje, że:

[...] duchowość to zespół postaw, przekonań, stanowisk wobec kształtujących określoną formę życia rzeczywistości – Boga, świata duchów, świata człowieka, przyrody, a szerzej – wszystkich przejawów bytu zarówno w swej faktyczności, jak też dynamizmie stawania się⁵.

Trauma, ze względu na swój charakter, jest doświadczeniem wykraczającym poza zwykłe doświadczenia człowieka⁶. Niewątpliwie doświadczenie przemocy domowej jest czynnikiem traumatyzującym, dalej nazywanym traumą relacyjną, wywołaną przez drugiego człowieka. W przypadku traumy relacyjnej wielokrotnie powtarzające się sytuacje przemocy czy zaniedbania czynią jednostkę bezradną i przerażoną. Pozbawiają zaufania do świata, ludzi, siebie. Odbierają sens istnieniu, rozbijają egzystencjalną spójność. Jedną z cech charakterystycznych doświadczenia traumy, poza paralizującym doświadczeniem przerażenia, jest doświadczenie (percepcja) druzgocącej i niemającej sobie równych niezrozumiałości rzeczywistości⁷, gdyż narusza ona ontologiczny sens istnienia. Człowiek w obliczu traumy przeżywa wszechogarniającą utratę zaufania do siebie, ludzi i do świata, nie mając możliwości poznawczego ustosunkowania się do sytuacji. Trauma narusza egzystencję na wszystkich poziomach motywacji: zdolności do bycia (istnienia), poczucia sensu i wartości istnienia, zdolności do życia w związku, integralności osobowości – rujnuje obraz siebie i poczucie własnej wartości. Pozbawia wiary w przyszłość, w rozwój, w którym własne życie i działania mogłyby przynosić

⁵ *Encyklopedia PWN*, <https://encyklopedia.pwn.pl/szukaj/duchowo%C5%9B%C4%87.html/> [dostęp: 16.02.2025].

⁶ M. Siwak-Kobayashi, *Psychoterapia egzystencjalna osób z zaburzeniami nerwicowymi i związanymi ze stresem*, w: L. Grzesiuk i H. Suszek (red.), *Psychoterapia. Problemy pacjentów. Podręcznik akademicki*, Wyd. Eneteia, Warszawa 2011, s. 85–104.

⁷ M. Angermayr, *Existenzanalyse mit dem Körper – Ereignis und Anverwandlung. Existenzielles Grounding als existenzanalytisch-körperpsychotherapeutischer Zugang. Existenzanalyse*, 2002, s. 4–13.

satysfakcję i być rozwijające. Refleksja dotycząca wartości towarzyszy człowiekowi szczególnie w trudnych momentach życia związanych z cierpieniem czy doświadczeniem zranienia, w tym w sposób szczególny w doświadczeniu przemocy domowej. Zdaniem Viktora E. Frankla, sens można odnaleźć nawet w sytuacji trudnej, która z punktu widzenia zewnętrznego obserwatora wydaje się skazywać na porażkę czy być pozbawiona nadziei, gdzie doświadcza się upokorzenia ze strony osoby bliskiej, gdzie burzone jest poczucie bezpieczeństwa i doświadcza się utraty rodziny. Co więcej, sytuacja taka może mieć z egzystencjalnego punktu widzenia szczególne znaczenie i prowadzić do wzrostu, w co wierzą pracownicy Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Wieliczce i czego doświadczają w procesie interwencji kryzysowej. Dlatego, jak zauważa twórca logoteorii i logoterapii, pomoc udzielana człowiekowi nie może polegać jedynie na rozwijaniu w nim zdolności do pracy i doznawania przyjemności. Równie ważne jest wspieranie go w odkrywaniu prawdy o sobie, sensu własnej egzystencji, wartości oraz pomoc w rozwijaniu zdolności do znoszenia takiego rodzaju cierpienia, które może okazać się konieczne do głębszego stawania się sobą poprzez urzeczywistnienie wartości⁸. Wola sensu, ta jedynie ludzka właściwość, wiąże się bezpośrednio z typowo ludzką cechą, jaką jest autotranscendencja, definiowana jako skierowanie bytu ludzkiego ku czemuś, co znajduje się poza nim samym. Ku czemuś, co jest różne od niego, np. ku jakiejś wartości do osiągnięcia lub osoby, którą można spotkać. Wola sensu ukierunkowuje więc i dynamizuje ludzką aktywność w realizacji podjętego wyboru i można określić ją mianem potrzeby, a dokładniej – potrzeby rozwoju. Sam Frankl unika tego terminu, by podkreślić fakt, że wola sensu nie ma charakteru biologicznego i nie sprowadza się do redukcji napięcia⁹.

⁸ A. Salamon, *Perspektywa logoteorii – pomoc w rozumieniu człowieka poszukującego sensu*, „Psychoterapia” 2014;171(4) s. 41–48.

⁹ R. Klamut, *Poczucie sensu życia a obraz siebie*, w: „Roczniki psychologiczne”, Tom 1 – 1998, s. 95.

W ramach interwencji kryzysowej w 2024 roku do OIK w Wieliczce zostało przyjętych 871 nowych osób. Udzielono 8941 interwencji osobistych oraz telefonicznych, konsultacji, porad psychologicznych, pedagogicznych, sesji terapeutycznych i innych, 7 osób skorzystało ze schronienia w hostelu w różnych kryzysowych sytuacjach. Do Ośrodka Interwencji Kryzysowej zgłosiło się w tym czasie 71 osób doświadczających przemocy domowej, w tym 16 dzieci. Od stycznia do października 2025 roku liczba wyniosła 726 nowych osób. Udzielono 1141 interwencji osobistych oraz telefonicznych, konsultacji, porad psychologicznych, pedagogicznych, sesji terapeutycznych i innych, 4 osoby skorzystały ze schronienia w hostelu w różnych kryzysowych sytuacjach. W 2025 roku (do października) zgłosiły się 84 osoby doświadczające przemocy domowej, w tym 11 dzieci.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Wieliczce jest Działem IV Powiatowego Centrum Pomocy rodzinie w Wieliczce, podobnie jak działający przed 2021 rokiem Punkt Interwencji Kryzysowej w Wieliczce. Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Wieliczce (zwany również zamiennie i powszechnie OIK) został utworzony na podstawie uchwały Nr XX/174/2020 Rady Powiatu Wielickiego z dnia 21 grudnia 2020 roku. Utworzenie oraz funkcjonowanie Ośrodka Interwencji Kryzysowej było współfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Wsparcie udzielane jest w projekcie pod nazwą „Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Wieliczce” nr RPMP.09.02.02-12-0495/19, który realizowany był w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014–2020 -- Poddziałanie 9.2.2 Usługi opiekuńcze i interwencja kryzysowa – ZIT. Projekt był realizowany do 31.10.2023 roku. Obecnie Ciągłość pracy zapewnia Powiat Wielicki, praca ośrodka jest kontynuowana i finansowana z budżetu Starostwa Powiatowego w Wieliczce. Podstawową usługą społeczną realizowaną w OIK w Wieliczce jest interwencja kryzysowa. Zgodnie z art. 47 ustawy o pomocy społecznej, jej definicja brzmi

Interwencja kryzysowa stanowi zespół interdyscyplinarnych działań podejmowanych na rzecz osób i rodzin będących w stanie kryzysu. Celem interwencji kryzysowej jest przywrócenie równowagi psychicznej i umiejętności samodzielnego radzenia sobie, a dzięki temu zapobieganie przejściu reakcji kryzysowej w stan chronicznej niewydolności psychospołecznej¹⁰

Celem działalności OIK jest wspieranie osób w kryzysach życiowych, sytuacyjnych, transformacyjnych i chronicznych.

Na podstawie informacji uzyskanych od respondentów i analizie zebranych informacji dokonano charakterystyki badanych osób doświadczających przemocy domowej w 2024 roku z uwzględnieniem bardzo podstawowych kategorii socjologicznych. Badania zostały przeprowadzone na 30-osobowej grupie klientek OIK. Zdecydowano, że badaniu zostaną poddane same kobiety, choć w grupie osób doświadczonych przemocą domową i objętych pomocą OIK znajdowało się w tym czasie również 2 mężczyźn. Grupa badanych kobiet w okresie, w którym przeprowadzono wywiady, była klientkami ośrodka indywidualnie bądź uczestniczyła w grupach wsparcia dla osób doświadczonych przemocą od jednego miesiąca do nawet 20 miesięcy. Najwięcej badanych pań mieści się w przedziale wiekowym 30–45 lat (20 osób), najmniej zaś mieści się w przedziale 61 lat i więcej (2 osoby), 8 osób to przedział 46–60 lat. Odpowiadając na pytanie o miejsce pochodzenia, zdecydowana większość wskazała miasto (21 osób), natomiast 9 osób – wieś. Najwięcej osób zadeklarowało wykształcenie średnie: 15 osób, wyższe: 8 osób, zawodowe: 5, podstawowe: 2. Równo połowa osób badanych jest po rozwodzie bądź w jego trakcie lub jest w separacji. 3 osoby całkowicie zerwały kontakt z rodziną. Natomiast 15 osób pozostało w związkach partnerskich i próbuje odbudowywać relacje, jak opisują – głównie ze względu na wspólne dzieci lub wyznawane wartości. Ponad połowa badanych (18 osób) jest w trakcie procedury Niebieskiej Karty lub takie procedury miały miejsce

¹⁰ Ustawa o pomocy społecznej Dz.U.2024.1283.

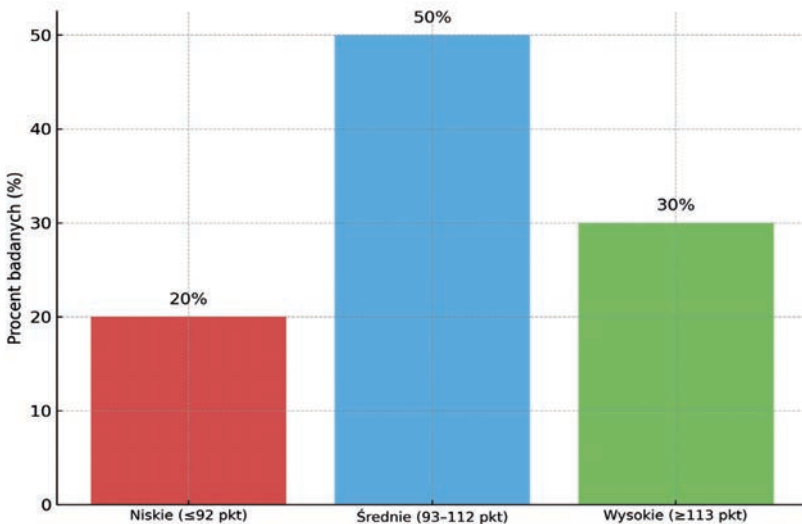
w ich rodzinach. Te dane są istotne w odniesieniu do wyników badań, jakie przeprowadzono w kontekście poczucia sensu życia tych osób. Wszystkie badane osoby są narodowości polskiej.

Podczas codziennych rozmów z badanymi osobami szybko można było się zorientować, że termin „poczucie sensu życia” sprawia wielu osobom proszącym o wsparcie duże kłopoty. Zanim więc przystąpiono do właściwych badań, ze względu na okoliczności i szczególnie trudne środowisko grupy docelowej respondentów, przeprowadzono na niewielkiej grupie osób doświadczających przemocy domowej badanie pilotażowe służące sprawdzeniu, czy respondenci rozumieją zagadnienie poczucia sensu życia. Zgromadzone wyniki pozwalają stwierdzić, że ponad połowa osób nie umiała odpowiedzieć na pytanie, co rozumie przez sformułowanie „poczucie sensu życia”, część zaś interpretowała to zagadnienie w sposób niewłaściwy, to znaczy nie była w stanie utożsamić poczucia sensu życia ze sposobem przeżywania własnej egzystencji, z realizowaniem postaw życiowych czy też z własnymi potrzebami, wartościami i dążeniami. Nade wszystko osoby te nie widziały powiązania terminu „poczucie sensu życia” z motywacją do życia, realizacją własnych marzeń czy poczuciem szczęścia. Wobec powyższego podjęto decyzję, aby prowadząc właściwy wywiad, poprzedzić go krótką rozmową i wyjaśnieniem, co rozumiemy poprzez poczucie sensu życia. Ze względu na wskazywane wcześniej różnice w poziomie intelektualnym oraz w wykształceniu badanych rozmowę taką należało, jeśli okazało się to konieczne, przeprowadzić z każdym z respondentów indywidualnie. Sama nieznajomość i brak zrozumienia terminu poczucia sensu życia pogłębiał często fakt znajdowania się w stanie wyczerpania długotrwałym procesem przemocy domowej.

Rozkład wyników testu PIL – część A: Wyniki kwestionariusza PIL (Purpose in Life) w części A, obejmującej 20 stwierdzeń ocenianych w skali 1–7, zsumowano dla każdej badanej. Maksymalny możliwy wynik to 140 punktów, a minimalny 20 pkt – wyższe wartości wskazują na silniejsze poczucie sensu życia. W badanej grupie zanotowano znaczące

zróznicowanie wyników. 6 respondentek (20%) uzyskało niskie wyniki (poniżej lub równo 92 pkt, co interpretowane jest jako brak lub niski poziom poczucia sensu życia), 15 osób (50%) – wyniki średnie (93–112 pkt, umiarkowane poczucie sensu), a 9 osób (30%) – wysokie (113 pkt i powyżej, świadczące o silnym poczuciu sensu życia). Poniższy wykres ilustruje ten rozkład.

Wykres 1. Rozkład wyników PIL – część A w badanej grupie (liczba respondentek w trzech kategoriach poziomu poczucia sensu życia).

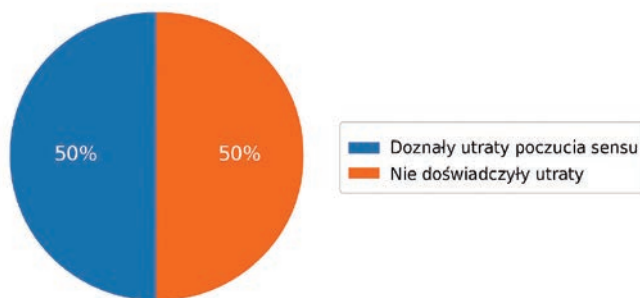


Źródło: badania własne.

Jak wynika z analizy uzyskanych danych empirycznych, połowa badanych plasuje się w środkowym przedziale – ich wyniki wskazują na umiarkowane poczucie sensu życia. Znaczna grupa (30%) osiągnęła wysokie wskaźniki – osoby te można uznać za jednostki o silnym poczuciu sensu. Jednocześnie u 20% kobiet stwierdzono bardzo niskie wyniki PIL, świadczące o poważnym kryzysie egzystencjalnym. Wyniki te korespondują z jakościowymi opisami – 6 spośród badanych pań ujawnia w wywiadach brak odczuwania sensu życia, co znajduje potwierdzenie w ich

niskich wynikach testowych. Analiza historii respondentek pokazuje, że połowa badanych kobiet (50%) doświadczyła utraty poczucia sensu życia w trakcie przemocy domowej. Najczęściej działo się to na skutek długotrwałej ekspozycji na przemoc, izolacji i poczucia beznadziei. Druga połowa (50%) zdołała zachować sens życia pomimo przemocy – głównie dzięki posiadaniu ważnych źródeł sensu (takich jak dzieci, praca czy wiara), które „trzymały je przy życiu”.

Wykres 2. Utrata sensu życia



Źródło: badania własne.

Tło tych wyników wyjaśniła analiza jakościowa wywiadów. Wśród kobiet, które nie utraciły poczucia sensu, dominowały dwa czynniki ochronne: macierzyństwo oraz dążenie do uwolnienia się od sprawcy. Około połowa z nich wskazywała, że to odpowiedzialność za dzieci i chęć ich ochrony nadawały sens ich życiu pomimo przemocy (matki opisujące, że „trwały dla dobra dzieci”). Druga część tej podgrupy podkreślała własną determinację, by przerwać przemoc i odzyskać wolność – myśli o przyszłym uwolnieniu się od oprawcy trzymała je przy nadziei (panie, które planowały ucieczkę, i żyły tą myślą). W pojedynczych przypadkach pojawiał się także trzeci aspekt: silne wartości i wiara, które również mogą podtrzymywać sens życia (np. czerpiąc siłę z przekonań religijnych i po-

czucia obowiązku). Natomiast w grupie 15 kobiet, które utraciły poczucie sensu życia w trakcie przemocy, często występowały czynniki takie jak: brak wsparcia społecznego, długotrwała eskalacja przemocy od wczesnej młodości, izolacja oraz współwystępujące problemy (np. bezdzietność uznawana przez nie za życiową porażkę, współuzależnienie, poczucie zmarnowanych lat). U tych kobiet przemoc doprowadziła do epizodów depresji, poczucia beznadziei, a nawet myśli samobójczych (zgodnie z relacjami w wywiadach).

Po zakończeniu interwencji kryzysowej wyniki są zdecydowanie pozytywne. Większość kobiet, które utraciły sens życia, zdołało go odzyskać dzięki udziałowi w grupie wsparcia, pracy z interwentem kryzysowym lub terapii. Jak podsumowano poniżej, spośród 15 kobiet pozbawionych sensu życia wskutek przemocy, 12 (czyli 80%) odzyskało poczucie sensu życia po terapii, natomiast u 3 (20%) nie nastąpiła pełna poprawa. To oznacza, że ogółem 27 z 30 badanych (90%) na koniec badania deklaroowało posiadanie wyraźnego poczucia sensu i celu w życiu – wyraźna zmiana w porównaniu z okresem przed oddziaływaniami terapeutycznymi. Wykres 3 przedstawia zbiorcze liczby i odsetki kobiet, które utraciły oraz odzyskały sens życia.

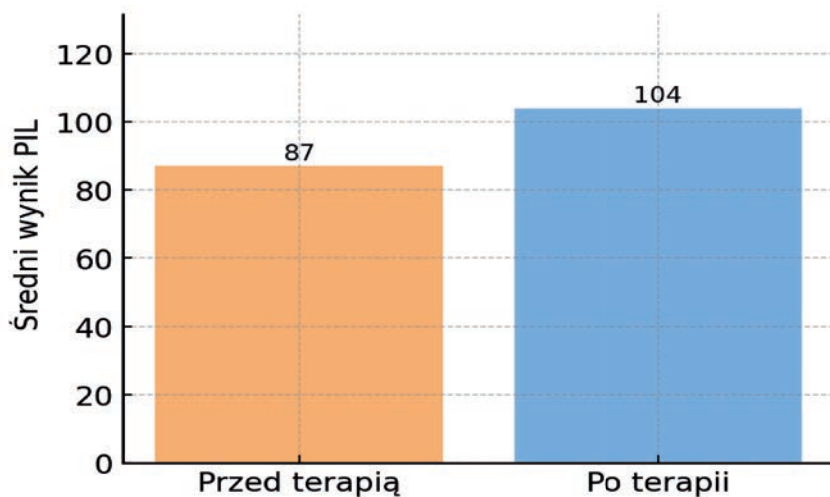
Wykres 3. Efekt wsparcia: odzyskanie poczucia sensu życia



Źródło: badania własne.

Wpływ interwencji terapeutycznej (w szczególności interwencji kryzysowej z zastosowaniem technik zapożyczonych z logoterapii) na odzyskanie poczucia sensu życia jest wyraźny. Zebrane dane wskazują, że zdecydowana większość badanych – 24 kobiety, co stanowi 80% próby – wskutek podjętych oddziaływań terapeutycznych odzyskały poczucie sensu życia. Pozostałe 6 (20%) nie odzyskały go w pełni (utrzymuje się u nich poczucie braku sensu lub są dopiero na początku procesu zmiany). Ilustruje to poniższy wykres.

Wykres 4. Efekt wsparcia: Średni poziom poczucia sensu życia przed oddziaływaniami terapeutycznymi z elementami logoterapii i po nich

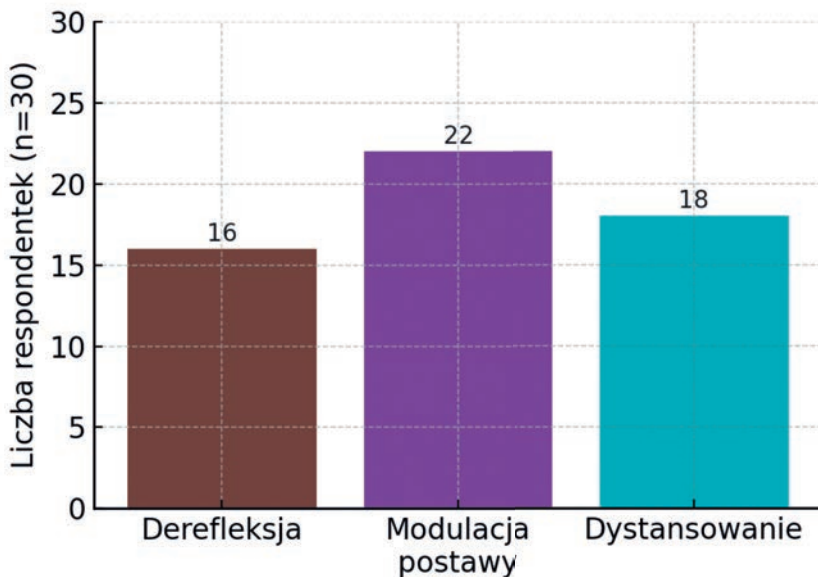


Źródło: badania własne.

Wyniki te są bardzo jednoznaczne – pokazują sens i skuteczność działań podejmowanych przez pracowników OIK, zwłaszcza z wykorzystaniem elementów logoterapii. Aż 80% kobiet po okresie wsparcia deklaruje silniejsze poczucie sensu życia niż w czasie trwania przemocy. Wiele z nich w wywiadach wprost stwierdza, że „dzięki pracy terapeutycznej odzyskały sens życia” i opowiadają o przemianie swojej postawy

i powrocie nadziei. Co ważne, dotyczy to zarówno tych kobiet, które wcześniej sens życia utraciły (odzyskały go od nowa), jak i tych, które nigdy go do końca nie straciły (w ich przypadku często nastąpiło umocnienie i ukierunkowanie poczucia sensu – np. po terapii jeszcze wyraźniej dostrzegają cel swojego życia i działają aktywnie). W grupie 6 pań, które nie odzyskały poczucia sensu życia w pełni, znajdują się historie najtrudniejsze, obciążone długotrwałą traumą i często dodatkowymi problemami (depresja kliniczna, izolacja społeczna, wieloletnie współżycie). Ich historie ukazują, że proces zmiany jest w takich sytuacjach jest wolniejszy, wymaga więcej czasu i dodatkowego, specjalistycznego wsparcia. Warto jednak zaznaczyć, że nawet w tych przypadkach terapia przyniosła pewne pozytywne skutki (choćby częściowe zmniejszenie objawów depresyjnych, wprowadzenie drobnych aktywności dających ulgę), jednak na pełne odrodzenie sensu życia potrzeba więcej czasu.

Wykres 5. Techniki pomocne w odzyskaniu poczucia sensu życia



Źródło: badania własne.

Analiza jakościowa wypowiedzi respondentek wskazuje jednoznacznie na kluczowe czynniki terapeutyczne, które przyczyniły się do poprawy ich stanu. Szczególnie narzędzia zapożyczone z logoterapii okazały się dla wielu z nich pomocne w odzyskanie poczucia sensu życia. Poniższy wykres przedstawia trzy główne techniki zapożyczone z logoterapii, a zastosowane w interwencji kryzysowej, oraz liczbę kobiet, które spontanicznie (bądź w odpowiedzi na pytania) wskazały te techniki jako dla nich istotne i pomocne.

Z powyższych danych wynika, że najwięcej kobiet – 22 z 30 badanych – pozytywnie oceniło wpływ pracy wykorzystującej narzędzie logoterapeutyczne, jakim jest modulacja postawy. Oznacza to, że dla większości kluczowa była zmiana postawy wobec własnego doświadczenia cierpienia i sytuacji – również przejście od bierności i poczucia beznadziei do aktywnej postawy szukania rozwiązań i nowych znaczeń. W wywiadach wiele z nich mówiło o „zmianie nastawienia”, „przewartościowaniu myślenia” – np. jedna z badanych zaczęła inaczej patrzeć na siebie (nie jak „nic niewartą”, lecz wartościową osobę), inne panie zmieniły perspektywę na przyszłość (z fatalistycznej na pełną planów). Te relacje potwierdzają, że modulacja postawy – zgodnie z założeniami twórcy logoterapii Viktora E. Frankla – pomogła im odkryć, że nawet jeśli nie mogą zmienić pewnych okoliczności, to mogą zmienić swój stosunek do nich, odzyskując poczucie wewnętrznej wolności i sprawczości. Niewiele mniej, bo 18 respondentek, podkreślało znaczenie techniki dystansowania. Dzięki niej uczyły się oddzielać od doświadczanej sytuacji przemocy to, co wewnątrznie o sobie myślą i czują. Kobiety te opisywały, że dystansowanie pozwoliło im np. nie obwiniać się za przemoc ze strony partnera, spojrzeć na swoje życie z szerszej perspektywy – zobaczyć inne role (matki, przyjaciółki, pracownika) poza rolą ofiary, czy też nabrać emocjonalnego dystansu do traum (np. nie rozpamiętywać nieustannie krzywd). Niektóre panie dzięki temu zdały sobie sprawę, że opinie stosującego przemoc męża o ich rzekomych brakach i wadach były nieprawdziwe – zaczęły po-

strzeżać siebie przez pryzmat własnych wartości i sukcesów, a nie obelg. Z kolei dwie badane nauczyły się oddzielać swoje poczucie bycia wartościową matką od faktu, że doświadczyły przemocy (przestały uważać, że „są złe, bo nie ochroniły dzieci w pełni”). Ta technika wpisuje się we franklowską ideę, że człowiek może zdystansować się do tragicznych okoliczności i dzięki temu odkryć niezależny wymiar sensu.

Trzecia technika – derefleksja – również okazała się istotna, choć wymagała od badanych aktywnego zaangażowania w nowe czynności. 16 kobiet wyraźnie zaznaczyło, że pomocne było dla nich skierowanie uwagi na konkretne zadania, aktywności czy cele, zamiast ciągłego rozpamiętywania doznawanych krzywd. Kilka respondentek wręcz użyło sformułowań typu „przestałam tyle myśleć o bólu, a zajęłam się działaniem” (np. jedna z pań zaczęła pracę i to odciągnęło ją od ruminacji, inna skoncentrowała się na opiece nad córką i na kursie zawodowym, co dało jej poczucie sprawczości). Kolejne panie wspominały, że drobne obowiązki czy rozwinięcie hobby pomogły im przetrwać najgorsze chwile i nadały strukturę dniom. W ten sposób derefleksja spełniła swoją rolę – zmniejszyła nadmierną koncentrację na cierpieniu i pozwoliła doświadczyć choć małych dawek pozytywnego znaczenia w codzienności (np. opieka nad ogródkiem, udział w warsztatach, praca zarobkowa dawały poczucie bycia potrzebną). To odzwierciedla franklowską zasadę, by nie koncentrować się na pustce, lecz wypełniać życie nawet najmniejszymi celami.

Badania i obserwacje, których dokonano w Ośrodku Interwencji Kryzysowej koncentrowały się na interdyscyplinarnej analizie zjawiska przemocy domowej z perspektywy psychologicznej, egzystencjalnej i logoterapeutycznej. Zasadniczym celem przeprowadzonych badań empirycznych była diagnoza poziomu poczucia sensu życia wśród kobiet – ofiar przemocy domowej – oraz ocena skuteczności zastosowania wybranych technik logoterapeutycznych w procesie interwencji kryzysowej. Badaniami objęto trzydziestoosobową grupę kobiet będących klientkami Ośrodka, które doświadczyły różnorodnych form przemocy – psychicz-

nej, fizycznej, ekonomicznej, a także zaniedbania. Posłużono się metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem Kwestionariusza Poczucia Sensu Życia (PIL) oraz narzędzi projekcyjnych i wywiadu jakościowego. Skorzystano również z kolejnej techniki badawczej, jaką jest analiza dokumentów. Ustalono, iż poziom poczucia sensu życia wśród badanych kobiet był w znacznym stopniu obniżony, co korelowało z intensywnością i czasem trwania przemocy. Potwierdzono hipotezę roboczą, która zakładała, że poczucie sensu życia u respondentek obecnie jest wyższe niż przed rozpoczęciem pracy terapeutycznej i interwencyjnej z zastosowaniem elementów logoterapii. Ujawniono również, że głównymi determinantami doświadczania przemocy były: współzależnienie, niska samoocena, wieloletnia relacja z agresorem oraz brak wsparcia społecznego, oraz że głównymi przyczynami występowania przemocy domowej w rodzinach respondentów były uzależnienia, nieumiejętność radzenia sobie z emocjami oraz utrata wartości i celów życiowych, głównie przez osoby stosujące przemoc. Nie sprawdziło się założenie, że większość respondentek utraciła poczucie sensu życia na skutek przemocy domowej – jak bowiem wskazują badania – dokładnie połowa pytanym nie utraciła poczucia sensu życia. Przyczyny i czynniki chroniące dokładnie opisano powyżej. Odnosząc się do motywacji kobiet skłaniających je do podjęcia działań pomocowych, wskazano na istotną rolę dzieci jako czynnika mobilizującego oraz eskalację przemocy jako momentu krytycznego (patrząc oczami interwenta kryzysowego – jako czynnika spustowego). W tym obszarze hipoteza robocza zakładająca, że to dobro dzieci i pragnienie zamiany było czynnikiem mobilizującym do rozpoczęcia oddziaływań terapeutycznych potwierdziła się, choć wskazać należy na czynnik spustowy jako ostateczny determinant. Jeśli natomiast chodzi o rolę elementów logoterapii w procesie odzyskiwania sensu życia to uczestniczki, które przeszły interwencję kryzysową z elementami zapożyczonymi z tego nurtu psychoterapii (m.in. derefleksji, dystansowania, modulacji postawy), w większości deklarowały pozytywne zmiany w zakresie percepcji

własnej sytuacji życiowej, wzrostu autonomii oraz zdolności do odnalezienia sensu własnego cierpienia. Badanie wykazało również, iż logoterapeutyczne podejście miało działanie wzmacniające, sprzyjało wzrostowi poczucia sprawczości i umożliwiała redefinicję dotychczasowej tożsamości.

Zgromadzony materiał badawczy pozwala na sformułowanie wniosku, iż zastosowanie elementów zapożyczonych z logoterapii w ramach interwencji kryzysowej wobec ofiar przemocy domowej jest nie tylko zasadne, ale i może być rekomendowane jako narzędzie wspomagające odbudowę poczucia sensu życia oraz integrację doświadczeń traumatycznych. Uzyskane wyniki potwierdzają zasadność wykorzystania logofilozofii Viktora E. Frankla w praktyce pomocowej, szczególnie w sytuacjach kryzysowych, gdzie występuje dezintegracja aksjologiczna oraz egzystencjalna pustka. Praca w interwencji kryzysowej z wykorzystaniem elementów logoterapii odegrała ogromną rolę w przywróceniu sensu życia badanym osobom doświadczającym przemocy domowej. Badania wykazują, że kluczowe było umożliwienie tym kobietom odkrycia lub przypomnienia sobie, co nadaje znaczenie ich życiu (dzieci, wolność, wiara, praca itp.) oraz jak mogą zmienić swój stosunek do przeszłych traum i obecnej sytuacji. W rezultacie 80% badanych cieszy się obecnie odzyskanym poczuciem sensu – czują, że mają po co żyć i dokąd zmierzać. Pozostałe 20% wciąż zmaga się z egzystencjalną pustką, ale nawet w ich przypadku terapia zasiała ziarna nadziei. Wyniki te potwierdzają trafność założeń Viktora E. Frankla, że nawet w obliczu najbardziej skrajnych doświadczeń człowiek jest w stanie odnaleźć sens – przy odpowiednim wsparciu i użyciu właściwych narzędzi terapeutycznych.

Wydaje się koniecznym kontynuacja badań nad zastosowaniem podejścia logoterapeutycznego w pracy w interwencji kryzysowej, w szczególności przy udziale przemocy domowej i z innymi grupami narażonymi na traumę oraz szersze upowszechnianie tego podejścia w ramach instytucjonalnej, profesjonalnej pomocy psychologicznej i pedagogicznej.

Bibliografia

- Angermayr M., *Existenzanalyse mit dem Körper – Ereignis und Anverwandlung. Existenzielles Grounding als existenzanalytisch-körperpsychotherapeutischer Zugang*. *Existenzanalyse*, 20002, s. 4–13.
- Badura-Madej W. i Dobrzyńska-Masterh A., *Przemoc w rodzinie. Interwencja kryzysowa i psychoterapia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2000.
- Encyklopedia PWN*, <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/duchowosc;3894715.html> [dostęp: 16.02.2025].
- Frankl V.E., *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2009.
- Frankl V.E., *Lekarz i dusza*, Warszawa 2017.
- Klamut R., *Poczucie sensu życia a obraz siebie*, w: „Roczniki psychologiczne”. Tom 1 – 1998, s. 97–117.
- Popielski K., *Noetyczny wymiar osobowości*. Lublin: Wydawnictwo KUL, Lublin 1993.
- Siwak-Kobayashi M., *Psychoterapia egzystencjalna osób z zaburzeniami nerwicowymi i związanymi ze stresem*, w: L. Grzesiuk i H. Suszek (red.), *Psychoterapia. Problemy pacjentów. Podręcznik akademicki*, Wyd. Eneteia, Warszawa 2011.
- Salamon, A., *Perspektywa logoteorii – pomoc w rozumieniu człowieka poszukującego sensu*, „Psychoterapia” 2014;171(4): s. 41–48.