

## Lęk w ujęciu egzystencjalizmu

*Anxiety as viewed by existentialism*

JAN CZESŁAW CZABAŁA

Z Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie

**STRESZCZENIE.** *Lęk jest taką właściwością człowieka, która musi być uwzględniona przez każdą teorię wyjaśniającą jego funkcjonowanie. Teorie egzystencjalistyczne uważają uczucie lęku za podstawowe uczucie, jakie towarzyszy człowiekowi. Najczęściej przeżywany lęk - to: lęk wynikający ze świadomości własnej śmierci, ze świadomości odpowiedzialności za własną wolność, ze świadomości istnienia i wreszcie z niepewności dotyczącej sensu własnego istnienia. Warunki istnienia i towarzyszący im lęk mają bardzo istotny wpływ na zdrowie psychiczne.*

**SUMMARY.** *Anxiety is such a feature of a human beings that must be considered by any theory explaining the functioning of man. Anxiety is regarded by existential theories as the basic feeling accompanying man. Anxiety feelings are experienced most often due to the individual's awareness of his mortality, his responsibility for his own free choice, the awareness of his own existence, and finally, due to his uncertainty as to the purpose of his existence. Conditions of human existence and their accompanying anxiety have a significant effect on mental health.*

---

Słowa kluczowe: lęk / egzystencjalizm

Key words: anxiety / existentialism

---

Lęk jest podstawową reakcją organizmu, informującą o zagrożeniach i pobudzającą do podejmowania działań przeciwdziałających tym zagrożeniom. Jednym z takich zagrożeń są konflikty psychiczne. Pojawianie się konfliktów psychicznych wywołuje lęk, który mobilizuje organizm do podjęcia działań mających na celu rozwiązanie konfliktu i usunięcie związane z konfliktem dyskomfortu.

Natura konfliktów psychicznych i ich źródła są rozumiane rozmaicie. Według egzystencjalistów podstawowy konflikt psychiczny to wynik reakcji jednostki na to, co niesie ze sobą fakt istnienia. A istnienie człowieka w świecie to stałe:

- *obcowanie ze świadomością własnej śmierci,*
- *ze świadomością odpowiedzialności za własną wolność,*
- *ze świadomością bycia samemu w świecie,*

- *i wreszcie - to stałe poszukiwanie sensu własnego istnienia (por. Yalom 1980).*

Każda z tych cech ludzkiego istnienia prowadzi nieuchronnie do przeżywania konfliktów psychicznych.

Najbardziej oczywistą cechą naszego istnienia jest czekająca nas *śmierć*, przed którą nie ma ucieczki. Uświadomienie sobie tej prawdy jest przerażające i wywołuje kluczowy konflikt egzystencjalny, a mianowicie napięcie wynikające z przekonania o nieuchronności śmierci i równoczesnego pragnienia kontynuowania istnienia.

Dalsze doświadczenie istnienia - to doświadczenie własnej wolności. Świat, w którym żyjemy nie jest uporządkowany i uregulowany zgodnie z określonymi zasadami i zasadami wyznaczającymi sposób życia. Wręcz przeciwnie, istniejąc w świecie jednostka stale doświadcza, że nikt inny tylko ona

jest całkowicie odpowiedzialna za własny świat, za kształt swojego życia, za swoje wybory i działania - doświadcza tego, że jest wolna. *Wolność* w tym znaczeniu ma przerażający sens: nie istnieje nic na czym moglibyśmy się oprzeć, wzorować, odwoływać - dokonując wyborów. Kolejny więc konflikt egzystencjalny - to napięcie wynikające z rozbieżności między doświadczeniem braku oparcia a pragnieniem odwoływania się do wzorców postępowania.

Trzecim rysem charakterystycznym istnienia jest *osamotnienie*, poczucie bycia odizolowanym od świata i innych istnień ten świat tworzących. Nie jest to poczucie osobistej izolacji czy samotności. Osamotnienie - to świadomość, że niezależnie jak blisko jesteśmy z innymi ludźmi, każdy z nas wchodzi w istnienie sam i musi je opuścić sam. Egzystencjalnym konfliktem jest więc napięcie między naszą świadomością absolutnego osamotnienia a naszym pragnieniem kontaktu, ochrony, bycia częścią większej całości.

Człowiek mając świadomość, że musi umrzeć, że sam kształtuje własny świat, że w tym niezróżnicowanym strukturalnie świecie jest sam jeden, często staje przed pytaniem: jaki sens ma życie? po co się żyje? jak żyć należy? Na te pytania nie ma gotowych odpowiedzi. Człowiek sam musi sobie na nie odpowiedzieć, sam musi stworzyć sens własnego istnienia. I znowu, konflikt egzystencjalny w tej dziedzinie - to dylemat osoby poszukującej sensu własnego istnienia w świecie, który nie ma żadnego sensu.

Taka jest treść konfliktów podstawowych w rozumieniu egzystencjalizmu. Pojawianie się konfliktu wzbudza lęk, a wraz z nim pojawiają się świadomych i nieświadomych czynności psychicznych, które mają za zadanie usunięcie tego lęku. Niektóre z takich czynności, jeżeli pełnią rolę mechanizmów obronnych, prowadzą do zaburzeń psychicznych.

Konflikty psychiczne i związane z nimi lęk nie są uwarunkowane doświadczeniami z przeszłości, tak jak to przybiera się w większości teorii psychoterapeutycznych. Mniej

istotne są także zdarzenia bieżące. Aby poznać źródło lęku trzeba koncentrować się na egzystencjalnej sytuacji jednostki. To znaczy wykroczyć poza czas, poza uwarunkowania dnia codziennego. To znaczy zrozumieć, jak ten człowiek istnieje w kontekście rzeczy ostatecznych, jakie określają jego istnienie. Można powiedzieć więc, że znacznie ważniejsza dla zrozumienia problematyki jednostki jest analiza jej stanów psychicznych związanych z przyszłością, z tym jak radzi sobie z konfliktami wynikającymi z przewidywania zdarzeń przyszłych i konsekwencji tych przewidywań dla sytuacji teraźniejszych.

W praktyce oznacza to zmianę pytań formułowanych dla wyjaśnienia problemów psychopatologicznych. Zamiast pytać o zdarzenia z dzieciństwa, dawne urazy emocjonalne, przeżywane emocje wobec osób znaczących, uwarunkowania sytuacyjne procesów kształtowania się zachowań, czy inne zdarzenia poprzedzające powstanie objawów, w podejściu egzystencjalnym pytania dotyczą takich spraw jak:

- rodzaj wyborów przed jakimi stoi dany człowiek,
- rodzaj odpowiedzialności jaką sobie przypisuje lub którą kieruje się przy dokonywaniu tych wyborów,
- rodzaj pragnień czy planów życiowych,
- świadomość obciążenia odpowiedzialnością za rodzaj dokonywanych wyborów,
- wreszcie - pytania dotyczące jego poczucia sensu życia, czy radzenia sobie z problemem własnej nieuchronnej w przyszłości śmierci.

Rollo May (1958) pisał, że egzystencjalizm - to próba zrozumienia człowieka wychodząca poza rozróżnienie między podmiotem i przedmiotem właściwe dla zachodniej myśli naukowej. Oznacza to zakwestionowanie kartezjańskiego podziału świata na przedmioty i podmioty spostrzegające te przedmioty. Osoba, w rozumieniu egzystencjalnym, jest rozumiana jako byt świadomy, który uczestniczy w konstruowaniu rzeczywistości a nie tylko w jej percepcji i odtwarzaniu.

Heideggerowskie *Dasein* oznacza fakt, że osoba znajduje się tutaj i teraz, jest ukształtowanym przedmiotem (*da - ja empiryczne*) ale równocześnie jest twórcą świata (*ja transcendentalne*). *Dasein* oznacza, że człowiek w tym samym momencie jest tym, który poznaje i tym, który nadaje znaczenie, nadaje sens temu co poznaje - w tym również sobie.

A poznaje i doświadcza sprzeczności: nieuchronności śmierci i pragnienia życia, poczucia własnej odpowiedzialności za to, jakie jest jego życie i tęsknotę za czymś, co określałoby to jak żyć, poczucie bycia samemu wobec faktu istnienia i pragnienie bliskości, potrzebę znalezienia sensu istniejącego świata, który nie ma żadnego sensu.

## ŚWIADOMOŚĆ ŚMIERCI

Śmierć i strach przed nią odgrywają niezwykle ważną rolę w doświadczeniach jednostki. Przeraza ona mocniej niż jakiegokolwiek inne zjawiska. Jest czymś co zagraża stale i jako zagrożenie stale pozostaje w naszej świadomości.

Choron (1964) wyróżnia trzy rodzaje strachu przed śmiercią:

- strach o to, co będzie po śmierci,
- strach przed samym faktem umierania i wreszcie,
- strach związany z przerwaniem istnienia.

Istotnym lękiem przed śmiercią jest lęk związany ze stanem się nicością, zaprzestaniem istnienia. Jest to taki rodzaj strachu, który nie może być zlokalizowany; który, jak powiada Rollo May (1977), atakuje nas ze wszystkich stron równocześnie. Taki lęk, który nie może być zlokalizowany i który nie może być zrozumiany staje się straszliwie zagrażający i wywołujący uczucie bezradności, ponieważ nie można mu się przeciwstawić. Strach jest lękiem przed czymś konkretnym, można mu się przeciwstawić. Lęk przed śmiercią jest strachem przed nicością, przed nieistnieniem - a te są nam nieznanne, niedostępne przeciwstawieniu się im.

W praktyce klinicznej rzadko można spotkać czystą postać lęku przed śmiercią. Jest on

tak zagrażający, że od dzieciństwa jednostka tworzy sobie mechanizmy ochraniające przed takim lękiem, takie jak: zaprzeczanie, tłumienie, racjonalizacja czy sublimacja. Czysty lęk przed nieistnieniem przybiera formy strachu, np. strach przed samym faktem umierania, strach przed bólem towarzyszącym umieraniu, żal z powodu niedokończonych spraw. Takie przekształcenie lęku w strach czyni go mniej zagrażającym.

Wielu klinicystów opisuje przykłady związku lęku przed śmiercią z objawami psychopatologicznymi. Np. Schwindder (1975) stwierdził, że około 1/3 badanych przez niego pacjentów obsesyjno-lękowych zgłaszało lęk przed nieistnieniem, przed unicestwieniem, a nie tylko lęk przed faktem śmierci. Lazarus i Koston (1969) badając pacjentów z zespołem hiperwentylacji stwierdzili, że u podłoża tego zespołu leżał lęk przed śmiercią przekształcony w wiele różnych fobii. Roth (1959) znalazł w swoich badaniach, że doświadczenie związane z czyjąś śmiercią albo ciężką chorobą było czynnikiem wyzwalającym objawy u około 50% z 98 pacjentów z zespołem depersonalizacji.

Yalom (1980) uważa, że istnieją dwa podstawowe sposoby radzenia sobie z lękiem przed śmiercią, rozwijające się już od dzieciństwa:

- przekonanie, że jest się nietykalnym i/albo,
- że mamy zapewnione życie wieczne przez zbawiciela.

Ten pierwszy mechanizm, który Yalom (1980) nazywa "*personal specialness*", jest bardzo użyteczny dla przystosowywania się do codziennego życia i ucieczki od takich przeżyć jako poczucie izolacji, poczucie bezradności wobec wszechpotężnego świata, a zwłaszcza od świadomości, że musimy umrzeć, która to świadomość stale bardziej lub mniej nam towarzyszy. Poczucie bycia kimś specjalnym przejawia się w różny sposób, między innymi w postaci postawy heroicznej wobec własnych ograniczeń - stałego dążenia do przekraczania tych ograniczeń i podejmowania się czynów przekraczających normalne ludzkie możli-

wości. Inną formą może być "pracoholizm", wyścig z czasem a równocześnie unikanie czasu wolnego - jako czasu ujawniania się lęku.

Przekonanie dotyczące wybawienia od śmierci odwołuje się do osobistych przekonań kształtowanych od początków pisemnych przekazów historycznych o istnieniu osobowego Boga, postaci, która zawsze była obecna w życiu człowieka. Niektórzy odkrywają swojego zbawiciela nie w zjawiskach nadprzyrodzonych, ale w czynnikach naturalnych, np. uzależniając się od wybitnych osobistości, takich jak przywódca, lider polityczny itp.

Lęk przed śmiercią jest lękiem wszechwładniającym, rzadko istniejącym w postaci czystej. Ucieczka przed świadomością śmierci i związanym z tym lękiem jest zawsze zakłóceniem w funkcjonowaniu. Przeciwnie, konfrontowanie się z własną śmiercią jest unikalną sytuacją wyznaczającą nasze granice i może stać się okazją do zasadniczej zmiany w zakresie sposobu życia w tym świecie. W tym pomaga psychoterapia egzystencjalna.

## ŚWIADOMOŚĆ WOLNOŚCI

Czym jest wolność? Niczym innym jak pragnieniem czegoś, dążeniem do czegoś, tworzeniem samego siebie, swojego przeznaczenia, swojego życia. Ale równocześnie jest poczuciem odpowiedzialności za to, że jest się niepodważalnie autorem zdarzeń własnego życia. Rollo May (1993) pisze, że każdy akt świadomości człowieka jest zmierzaniem ku czemuś, zawiera w sobie bodziec do działania. Zwraca jednak uwagę na "sprzeczności woli" (s. 191). Polegają one na tym, że z jednej strony podkreśla się wielkie możliwości człowieka, możliwości tworzenia własnego życia i sensu tego życia, a z drugiej strony jednostka odczuwa swą bezsilność, jest pełna wątpliwości dotyczących własnych decyzji. "Niemożność pragnienia prowadzi do pustki, rozpacz, choroby" (s. 222), ale realizacja pragnień jest ściśle związana z pełną odpowiedzialnością za własny los.

Według Sartre'a (1956) wolność człowieka jest niczym nieograniczona, działając - staje

się on stwórcą. Ale też odpowiedzialność jest równie wielka i nieograniczona - a jako taka jest porażająca.

Odczucie doświadczenia odpowiedzialności, wielu egzystencjalistów przyrównuje do poczucia utraty gruntu pod nogami, a konsekwencją tego doświadczenia jest lęk, jeszcze silniejszy niż lęk związany z myślą o śmierci.

Doświadczając lęku jednostka poszukuje sposobów uwolnienia się od niego. Najczęściej są to:

- unikanie sytuacji, które przypominają o poczuciu odpowiedzialności; dzieje się tak najczęściej przez unikanie podejmowania decyzji, przekazywanie decyzji komuś innemu;
- poszukiwanie wzorców, autorytetów, struktur wyznaczających ramy zachowań; daje to złudzenie, że zdarzenia nie zależą od jednostki; człowiek taki jest nawet skłonny poddać się tyranowi, byle nie znaleźć się w sytuacji decydowania o sobie;
- kształtowanie w sobie przekonania, że istnieje świat empiryczny, to jest taki, który jest niezależny od naszych działań;
- zaprzeczanie własnej odpowiedzialności, najczęściej przez doświadczanie siebie jako niewinnej ofiary zdarzeń, które zostały spowodowane przez siły zewnętrzne albo przez doświadczanie siebie jako osoby nieświadomej tego, co dookoła jej się dzieje.

Lęk wynikający z nieuchronnej odpowiedzialności za własne dzieła prowadzi niekiedy do zaburzeń psychicznych. Najczęściej są to zaburzenia kompulsywne, będące wyrazem utworzenia sobie przez jednostkę takiego świata psychicznego, w którym trudno doświadczać wolności, w którym jedynym doświadczeniem jednostki jest presja sił zewnętrznych. W wyniku tych doświadczeń jednostka może powiedzieć, że żadne z jej zachowań nie jest jej autorstwa, zatem nie ponosi odpowiedzialności za to, co robi. Inny rodzaj zaburzeń psychicznych, związany z unikaniem podejmowania decyzji, to objawy depresyjne. Prowadzą one do zaniechania działania, a tym

samym do unikania odpowiedzialności za rezultaty działań.

Poczucie wolności i związane z tym poczucie odpowiedzialności mogą nie być tak straszne i zagrażające, gdy człowiek świadomie weźmie je na siebie i na nich buduje własną tożsamość. Rollo May (1993) pisze, że tylko poprzez intencjonalność i wolę człowiek tworzy swój własny sens i doświadcza własnej tożsamości. Pełny sens istnienia jest możliwy tylko wtedy, gdy ciąg ludzkich doświadczeń przebiega według porządku: "*pojmuje-mogę-chcę-jestem*" (s. 257).

*Pojmuje* - to znaczy przyjmuję do wiadomości, że mój los kształtuję ja.

*Mogę* - to znaczy, że moje pragnienia mogą być realizowane.

*Chcę* - to znaczy, że ponoszę odpowiedzialność za to, co wynika z realizacji pragnień.

Można więc powiedzieć, że to, co wyróżnia człowieka od innych stworzeń, to jest jego zdolność do podejmowania decyzji, ale także zdolność do ponoszenia odpowiedzialności za te decyzje.

## ŚWIADOMOŚĆ OSAMOTNIENIA

Człowiek jest sam wśród innych ludzi i wśród tego, co dzieje się w świecie. Jest sam niezależnie od tego, jakie relacje łączą go z innymi ludźmi.

Poczucie osamotnienia wzrasta wraz z procesem dojrzewania. Fromm (1970) pisze, że człowiek dojrzewając wyzwala się z zależności od świata, ale równocześnie staje się coraz bardziej świadomy tego, że jest sam, że jest odizolowany od innych. Podobnie uważa Rank (1945) pisząc, że nieuchronnym rezultatem dojrzewania jest proces separacji od innych.

Uświadamianie sobie własnego osamotnienia wśród ludzi, połączonego z poczuciem samotnego tworzenia samego siebie - budzi lęk. W akcie istnienia, w akcie tworzenia własnego życia człowiek jest sam. Nie może liczyć na nikogo, nawet na tych, z którymi czuje się

uczuciowo związany. Jest sam w każdej podejmowanej decyzji, jest sam w chwilach własnych niemożności, jest sam w chwili sukcesu i w chwili upadku. Jest wreszcie sam w obliczu śmierci.

Lęk wynikający z poczucia osamotnienia bywa rozładowywany w różny sposób, czasami w sposób zaostrzający problemy egzystencjalne.

Jednym z takich sposobów jest zaprzeczenie temu, że jest się w świecie samemu, przez działania, które mają jednostkę i innych przekonać, że jest ona częścią innej osoby czy częścią grupy; że bez tej drugiej osoby lub grupy dany człowiek nie mógłby istnieć. Taki rodzaj zachowań prowadzi do zależności od innych, do podtrzymywania w sobie przekonania, że to inni decydują o jakości życia danej jednostki, że to zależność od innych wyznacza czym takie życie jest. W efekcie to, kim jest dany człowiek, jak on istnieje, jest wyznaczone tym, jak postrzegają go inni, jak on istnieje w oczach innych - tych, od których chce być zależny.

Innym sposobem ucieczki przed lękiem towarzyszącym poczuciu osamotnienia w świecie jest dążenie do kierowania innymi, do włączania ich w realizację własnych celów. Pozwala to stworzyć iluzję, że nie jest się samemu, że inni są niezbędni do współtworzenia losu jednostki. Ci inni ludzie są często traktowani jako narzędzie, jako część umysłu czy ciała danej jednostki, część niezbędna do zrealizowania jakiegoś celu. W stanach nasilonych takie zachowania mogą przybierać charakter kompulsji, przymusowego nadużywania innych ludzi dla realizacji jakichś własnych celów, np. kompulsywny seks prowadzący do nieustannego zmieniania partnerów. Zdaniem Bugentala (1965) żaden rodzaj relacji z innymi nie niweluje poczucia izolacji i osamotnienia. Ból związany z tym poczuciem możemy tylko łagodzić. Miłość jest tym, co kompensuje ten ból. Musi to być jednak miłość wobec innej osoby nie uwarunkowana własnymi potrzebami, nie ograniczona tylko do brania. Niezwykle trudno jest jednak kochać kogoś innego

bez chęci używania go dla swoich celów, bez wysługiwania się nim, bez stosowania zasady "coś za coś" (por. Frankl 1971).

## ŚWIADOMOŚĆ BEZSENSOWNOŚCI ISTNIENIA

Istoty ludzkie do życia potrzebują jak powietrza poczucia sensu istnienia. Potrzebują poczucia, że ich życie ma jakieś znaczenie, że jest coś warte i że ta wartość ma znaczenie ogólniejsze.

A równocześnie człowiek nieustannie doświadcza, że nie istnieje żaden zewnętrzny, ogólniejszy wzorzec sensu istnienia. Nasze życie ma tylko taki sens, jaki nada mu każdy z nas. Ludzie tworzą siebie sami i tylko oni mogą temu, co tworzą nadać znaczenie i wartość. Poszukiwanie wartości absolutnych jest bezsensowne, bo jedyną absolutną prawdą jest to, że nie ma absolutów (Yalom 1980).

Uświadomienie sobie tego jest kolejnym źródłem przerażenia. Nie tylko jesteśmy odpowiedzialni za przebieg własnego życia. Ponosimy także odpowiedzialność za to, czy ono jest sensowne, czy nie. Człowiek jest równocześnie stwórcą i sędzią samego siebie. To, co uznajemy za wartościowe w sobie i we własnym życiu jest równocześnie poddawane w wątpliwość, bo nie istnieją wartości absolutne, nie istnieją wzorce dobra i zła.

Dla wielu ludzi jest to odpowiedzialność ponad ich siły. Stąd poszukiwanie zewnętrznego wzorca wartości, który nadawałby sens życiu jednostki. Wzorzec ten zakłada istnienie religijnych lub magicznych podstaw uporządkowania świata według określonych wartości wspólnych dla wszystkich ludzi. Zdaniem egzystencjalistów, nic takiego jak zewnętrzny wzorzec wartości wyznaczający sensowność ludzkiego życia, nie istnieje. Wcześniej czy później jednostka sobie to uświadomienia. Część ludzi przyjmuje na siebie odpowiedzialność za stwarzanie sensu własnego życia za cenę ogromnego wysiłku ciągłego poszukiwania tego sensu i niepewności czy ich życie jest takie, jakim pragną je stworzyć. Inni ludzie nie radzą sobie z tym trudem istnienia i często

mają poczucie braku sensu życia. Są to ci, u których Frankl (1971) rozpoznaje nerwicę noogenną.

Maddi (1979) wymienia następujące sposoby radzenia sobie z poczuciem braku sensu życia:

- kompulsywne dążenie do tworzenia takich sytuacji, które wymagają dramatycznych decyzji i brawurowych działań, sytuacji pełnych wyzwań i przygód;
- nihilizm - ukierunkowanie całego własnego działania na dyskredytowanie wszelkiej aktywności, którą inni uważają za sensowną;
- wegetacja - chroniczny stan braku celów życiowych i pełna apatia obojętniająca poznawcze, emocjonalne i behawioralne aspekty życia.

Zaprzeczenie cechom istnienia - tzn. poczuciu konieczności śmierci, odpowiedzialności za własny los, poczuciu osamotnienia w istnieniu i w obliczu śmierci, wreszcie zaprzeczenie potrzeby nadawania samemu sensu własnemu życiu - przynosi szkody dla zdrowia psychicznego.

Tylko dopuszczenie do świadomości istnienia tych cech pozwala na świadome przeżywanie "bojaźni i drżenia" towarzyszących istnieniu jednostki. Radzenie sobie z tymi przeżyciami ma najgłębszy sens, jaki jednostka może nadać własnemu istnieniu.

## PIŚMIENNICTWO

1. Bugental J.: The search for authenticity. Holt, Rinehart, Winston, New York 1965.
2. Choron J.: Modern man and mortality. Macmillan, New York 1964.
3. Frankl V.E.: Homo patiens. PAX, Warszawa 1971.
4. Fromm E.: Ucieczka od wolności. Czytelnik, Warszawa 1970.
5. Lazarus H., Kostan J.: Psychogenic hyperventilation and death anxiety. Psychosomatics, 1969, 10, 14-22.
6. Maddi S.: Existential neurosis. W: Corsini R. (wyd.): Current personality theory. Peacock Books, Itasca, III. 1979.
7. May R., Angel E., Ellenberger H.: Existence. Basic Books, New York 1954.
8. May R.: The meaning of anxiety. W.W. Norton, New York 1977.
9. May R.: Miłość i wola. Rebis, Poznań 1993.

10. Rank O.: Will therapy and truth and reality. Alfred A. Knopf, New York 1945.
11. Roth M.: The phobic-anxiety depersonalization syndrome and some general aetiological problems in psychiatry. *Journal of Neuropsychiatry*, 1959, 1, 293-306.
12. Sartre J.: Being and nothingness. Philosophical Library, New York 1956.
13. Schwidder W.: cyt. za Yalom 1980.
14. Yalom I.D.: *Existential Psychotherapy*. Basic Books, New York 1980.

*Adres: Doc. Jan Czesław Czabała, IPiN, Al. Sobieskiego 119, 02-957 Warszawa*