

Konsekwencje utraty sensu życia

The consequences of a loss of life's meaning

dr n. med. Anna Warchała

Streszczenie

Zniszczenie połączenia indywidualnego ludzkiego życia z rzeczywistością pozbawia ważnych źródeł sensu i prowadzi do powstania pustki wg Roya Baumeistera. Viktor Frankl wyodrębnił dwa etapy stanu związanego z brakiem sensu: pustkę egzystencjalną i nerwicę egzystencjalną. W artykule przedstawiono różne strategie radzenia sobie z pustką wynikającą z utraty sensu, które zostały opisane w rozumieniu deficytu czterech potrzeb sensu lub postaw egzystencjalnych. Przedstawiono także sposoby radzenia sobie z pustką egzystencjalną w trzech kategoriach wg Frankla. We wnioskach końcowych podkreślono, że przyczyną obecnego kryzysu sensu w życiu wydaje się być utrata podstawy wartości a odzyskanie sensu może ułatwić przynależność do grup społecznych.

Kluczowe słowa: sens, reakcje radzenia sobie, kategorie sensu, podstawa wartości

Summary

Destruction of the connection between individual human life and reality deprives of the important sources of meaning and leads to emptiness according to Roy Baumeister. Viktor Frankl differentiated two stages of the state associated with a lack of meaning: existential emptiness and existential neurosis. In the article there are presented various coping strategies resulting from a loss of meaning, which are described from a perspective of a deficit of the four needs of meaning and of the existential attitudes. According to Frankl there was a possibility to solve the problem of existential emptiness looking for meaning of life in at least one of three categories of meaning. It is emphasized in the final conclusion, that a reason of the present crisis of life meaning seems to be a loss of value base and a membership to social groups make easier to regain meanings of life.

Key words: meaning of life, coping strategies, categories of meaning, value base

Wstęp

Zniszczenie połączenia indywidualnego ludzkiego życia z rzeczywistością pozbawia ważnych źródeł sensu uważa Roy Baumeister (Baumeister, 1991). Powstaje wówczas pustka, a człowiek musi podjąć działania w celu zastąpienia tego, co zostało utracone. Taka sytuacja powoduje konsekwencje emocjonalne takie jak brak uczuć lub mieszane uczucia oraz behawioralne związane z prawdopodobieństwem wystąpienia choroby, uzależnienia, wypadku lub nawet samobójstwa czy morderstwa. Zaobserwowano, że pustka wynikająca z utraty sensu jest szczególnie związana z niepożądanymi i wymuszonymi przemianami życiowymi, np. rozwodem lub utratą pracy, kiedy odsunięcie od ważnego źródła sensu nie następuje wskutek własnej decyzji. Taka obserwacja może prowadzić do wniosku, że ludzie, którzy sami decydują się na rozstanie z jakimś źródłem sensu mniej cierpią z powodu powstającej pustki, ponieważ proces odbudowy lub zastąpienia traconego sensu rozpoczynają jeszcze przed definitywnym rozstaniem się z poprzednim. Niezależnie od okoliczności, w których sens został utracony, człowiek albo odwołuje się do wciąż istniejących w jego życiu źródeł sensu w celu uzupełnienia deficytu albo szuka nowych, które mają zastąpić te utracone. Często przystosowanie do zmiany życiowej wymaga zastosowania obu strategii. Im bardziej człowiek wie, jak wypełnić utracony sens, tym chętniej przystaje na różne transformacje w życiu. Uogólniając pustka związana z bezsenssem jest zwykle wypełniana szybciej lub wolniej, a odświeżenie starych lub przygotowanie nowych źródeł sensu zapewnia ciągłość sensu życia, co czyni wszelkie zmiany łatwiejszymi. Sens w życiu człowieka może się zmieniać, ale bardzo rzadko może być całkowicie wyeliminowany.

Viktor Frankl wyodrębnił dwa stany związane z brakiem sensu, a mianowicie pustkę egzystencjalną, która jest skutkiem *horror vacui* tzn. reakcją na pustkę i nerwicę noogenną, która jest wewnętrznym konfliktem etycznym pomiędzy *superego* a sumieniem prowadzącym do kryzysu egzystencjalnego (Frankl, 2010). Nerwica noogenna lub egzystencjalna była wg Frankla zespołem poza konwencjonalnymi kategoriami diagnostycznymi, jednak bywała opisywana pod postacią objawów znanych klinicznych zespołów psychopatologicznych, np. uzależnień, depresji, natręctw, seksoholizmu i psychoz.

Konsekwencje utraty czterech potrzeb związanych z sensem

Baumeister dochodzi do wniosku, że radzenie sobie z utratą sensu w zakresie każdej z czterech potrzeb z nim związanych prowadzi do naprawy tego stanu poprzez odbudowanie starych struktur zapewniających sens w życiu lub przyswojenie nowych poprzez dopasowanie ich do tych już istniejących (Baumeister, 1991).

Wg Roya Baumeistera utracie celu sensu życia zwykle towarzyszy utrata innych potrzeb związanych z sensem życia, tj. wartości, skuteczności i własnej wartości (Baumeister, 1991). Tradycyjną ilustracją tego stwierdzenia jest los ludzi zesłanych do niemieckich obozów nazistowskich w czasie drugiej wojny światowej. Ludzie w takiej sytuacji tracili cel życia i możliwość jego realizacji, ponieważ pozbawiono ich pracy i domu oraz posiadanych relacji międzyludzkich z rodziną, przyjaciółmi, sąsiadami itd. Przetrwanie w obozie mogło wiązać się nie tylko z maksymalizowaniem szans na przedłużenie życia poprzez zdobycie większej ilości jedzenia czy mniej wyczerpującej pracy lub pomocnych informacji, ale odnalezieniem głębszego celu tego ekstremalnego doświadczenia, np.

przekazania innym świadectwa o tym. To właśnie zesłanie do obozu w Auschwitz doprowadziło Viktora Frankla do rozwinięcia jego innowacyjnej teorii o woli sensu w ludzkim życiu, która nabiera szczególnego znaczenia w obliczu utraty celu i wartości, bo pozwala ochronić się przez pustką egzystencjalną i utrzymać to specyficzne połączenie między indywidualną egzystencją a rzeczywistością nawet w warunkach odbierających człowiekowi to najważniejsze w życiu, tj. cel i wartości (Frankl, 2010).

Innym, być może lepszym dla współczesnego czytelnika przykładem utraty samego celu w życiu, jest obserwacja linii życiowej mężczyzn, ponieważ większość z nich około 40r.ż. doświadcza kryzysu w postaci utraty złudzeń, na których oparli życie w poprzedniej dekadzie życia koncentrując się na wspinaczkę po drabinie sukcesu zawodowego. Ten przykład kryzysu wieku średniego po pierwsze potwierdza hipotezę potrzeby celu w życiu, a po drugie świadczy, że utrata celu powoduje reakcje awersyjne w postaci znacznej frustracji, niepewności i braku szczęścia, co z kolei zmusza do restrukturyzacji życia wokół nowych celów, najczęściej związanych z życiem rodzinnym, nowymi partnerami życiowymi oraz hobby lub zainteresowaniami (Levinson, 1978). W tym przypadku restrukturyzacja życia spowodowana reakcją awersyjną wobec utraty dotychczasowego celu w pierwszej kolejności prowadziła do odbudowy zaniedbanych lub uśpionych celów, które w przeszłości dawały poczucie sensu, tzn. zwrotu w kierunku rodziny, rozwoju niekontynuowanych ścieżek kariery lub zainteresowań.

Baumeister rozszerzając temat sposobów radzenia sobie w sytuacji pustki spowodowanej utratą celu warto przypomina badania Erica Klingera na temat

rezygnacji z walki o cel działania (Klinger, 1977). Początkowo, jeśli cel jest zagrożony, ludzie intensyfikują walkę o jego realizację. Dalsza blokada realizacji celu prowadzi do obsesyjnej walki. Następnie pojawia się okres złości, frustracji, czasem połączony z utratą wiary w cel. Ostatecznie porzucenie celu wiąże się z depresją, pesymizmem i apatią.

Baumeister pisze, że brak wartości może być rozumiany jako niezdolność do usprawiedliwienia własnego działania lub charakterystyczna dla współczesnego życia nieobecność źródeł pozytywnych wartości (Baumeister, 1991). Ludzie często mają zdolność do racjonalizowania swoich moralnie wątpliwych czynów w celu ich usprawiedliwienia. Baumeister przytaczając badanie Jill Korbin odwołuje się do dwóch najsilniejszych wartości w naszym społeczeństwie czyli zakazu zabijania ludzi i świętości opieki matki nad dzieckiem. W tym badaniu poddano analizie sposób usprawiedliwienia własnego czynu w grupie kobiet, które zabiły własne dzieci (Korbin, 1986). Kobiety te były świadome, że popełniły jedno z najpoważniejszych w odbiorze społecznym przestępstw i nie były w stanie usprawiedliwić swojego czynu. Były nieszczęśliwe, umierały z poczucia winy, a przewlekły brak szczęścia potwierdzał potrzebę usprawiedliwienia jako głównego środka regulującego stan emocjonalny. Jednak sposobem na poradzenie sobie z tym niczym nieusprawiedliwionym czynem było pragnienie posiadania następnego dziecka, tak szybko, jak szybko opuszczają więzienie, żeby mogły tym razem zrobić wszystko dobrze. Zatem poszukiwały sposobu przynajmniej częściowej dekonstrukcji znaczenia zabicia własnego dziecka poprzez właściwe, sprawiedliwe i wartościowe postępowanie z nowym dzieckiem (Baumeister, 1991). Ten przykład obrazuje, jak ludzie radzą sobie z

utrata wartości i próbują zorganizować na nowo swoje życie nie tyle wokół nowych wartości ale poprzez odbudowanie tych utraconych.

Zdaniem Baumeistera utrata skuteczności jest zjawiskiem problematycznym i czasem traumatycznym (Baumeister, 1991). Niektórzy badacze wątpili, że taka utrata może powodować szkodliwe konsekwencje. Martinowi Seligmanowi jako pierwszemu udało się udowodnić w badaniach doświadczalnych na zwierzętach, że pozbawienie kontroli powoduje zespół wyuczonej bezradności (Seligman, 1975). Później sam Seligman i inni potwierdzili, że przedłużone w czasie i ciężkie doświadczenie utraty skuteczności powoduje wyuczoną bezradność także u ludzi. Wg Baumeistera koncepcja osobistej wolności jest ściśle związana z tą o skuteczności, ponieważ obie sugerują znaczenie kontroli nad środowiskiem. Kiedy ludzie czują, że pewne opcje zachowania i wybory w życiu będą ograniczane, zazwyczaj odpowiadają próbą odzyskania swojej wolności. Kliniczni psychologowie uważają różnorodne wzorce nieprawidłowego zachowania jako próbę odzyskania utraconej skuteczności. Przykładem ilustrującym tego typu utratę sensu może być dokonana przez Susie Orbach analiza jadłowstrętu psychicznego, który jest przez nią interpretowany nie jako utrata apetytu, ale osiągnięcie w przewyciężaniu biologicznej potrzeby jedzenia (Orbach, 1986). Wynika to z obserwacji, że kobiety czują się często bezradne i niewydolne, co wynika z doświadczanej presji społeczno-kulturowej i cech osobowości. W konsekwencji osiągają poczucie skuteczności poprzez kontrolowanie własnego ciała i opanowanie naturalnego apetytu, co przeciwdziała ich poczuciu bezradności wobec wymagań świata zewnętrznego (Baumeister, 1991). Podobnie jak w przypadku opisanych wyżej przykładów utraty potrzeb

dochodzi tutaj do wypracowania źródeł sensu, które wcześniej były już wcześniej znane w życiu, ponieważ większość kobiet ma wpojona potrzebę kontroli własnego ciała i doświadczyła jakiegoś epizodu stosowania diety w żywieniu.

Baumeister uważa, że społeczeństwa tradycyjne dostarczały trwałą podstawę własnej wartości poprzez połączenie osobistej wartości z miejscem w jasno określonej ale sztywnej hierarchii społecznej (Baumeister, 1991). Dlatego na każdym poziomie ludzie mogli odczuwać swoją wyższość nad ludźmi z niższych poziomów. Ta zasada „porównywania się w dół” oznacza, że w celu zapewnienia ego wsparcia i komfortu ludzie szukają kogoś gorszego od siebie rozważając swoją sytuację w kontekście tego kogoś mniej uprzywilejowanego. Przywiązanie własnej wartości do miejsca w hierarchii społecznej jest jasno wypracowanym rozwiązaniem problemu własnej wartości, ponieważ prawie każdy może mieć poczucie wyższości wobec kogoś innego. To rozwiązanie zawodzi w przypadku tych, którzy znajdują się na dole drabiny społecznej. W niektórych tradycyjnych społeczeństwach niewolnicy znajdowali się na dnie hierarchii społecznej. W konsekwencji tego faktu walczyli o każdy kawałek godności, honoru i szacunku, jaki mogli znaleźć poprzez indywidualne porównywanie się w obrębie subkategorii, które tworzyli w swojej warstwie, co wiązało się z znalezieniem kogoś wobec kogo mogli czuć się lepsi lub określenie się przez ideologię, np. religię, co zapewniało poczucie wyższości wobec innych niewolników ale też właścicieli (Baumeister, 1991).

Konsekwencje utraty sensu w rozumieniu egzystencjalnym

Przykłady egzystencjalnych postaw powstających w konsekwencji utraty sensu w pewnym stopniu pokrywają się z czterema strategiami zaradczymi

opisywanymi w literaturze, tj. reakcją prewencyjną, walki, obrony siebie lub ucieczki (Ratajczak, 2000).

Trudności z określeniem i utrzymaniem celu oraz powstających w konsekwencji innych składowych życia mogą prowadzić do postawy prowizorycznego zaangażowania jako reakcji radzenia sobie z pustką egzystencjalną. Pustka opisywana w tym kontekście jest zjawiskiem dość powszechnym i charakteryzuje się występowaniem powierzchowności, a nawet obojętności oraz apatii wobec wszystkich i wszystkiego, co zapewnia osobie ochronę przed poświęceniem się i przyjęciem dyskomfortu, które jest elementem realizacji każdego poważnego projektu życiowego w ludzkiej egzystencji np. zdobycia wykształcenia, utrzymania pracy lub założenia rodziny. Każdy projekt zmierza do osiągnięcia założonego unikalnego celu, ale wymaga też kontynuacji w postaci działań zapewniających utrzymanie osiągniętych skutków. Jeśli ktoś nie akceptuje trudności wymuszających modyfikację realizacji założonego celu lub związanych z jego utrzymaniem skutków, to pojawia się wewnętrzne dystansowanie się wobec zaangażowania i działania, a człowiek staje się outsiderem wobec życia – jest „obok życia”, a nie „w życiu”. Taka prowizoryczna postawa bycia w świecie powoduje, że życie można traktować jak przyjemność i zabawę, ponieważ brakuje poważnego planu życiowego, a życie może być realizowane z dnia na dzień. Ten brak stabilizacji w codziennym życiu znajduje odzwierciedlenie w prowizorycznych relacjach, które mogą być łatwo zastąpione innymi relacjami, ponieważ nie ma w nich prawdziwego zaangażowania. Wg Frankla pozorna stabilizacja w celu wypełnienia pustki istnienia prowadzi do doświadczenia bycia podporządkowanym, co może skutkować wykształceniem się

konformizmu (robię to, co robią inni) lub podporządkowania się totalitaryzmowi (robię to, co chcą inni) (Frankl, 2010). Frankl uważał, że problem współczesnego człowieka jest konsekwencją faktu, że instynkt nie podpowiada mu już, co musi robić, system społeczny nie informuje go, co powinien robić, a on sam nie wie, co chce robić. Jeżeli prowizoryczna postawa dotyczy całego życia, wówczas jest niewiele lub nie ma takich rzeczy, które są w stanie powstrzymać człowieka od samobójstwa w sytuacjach kryzysowych.

Agresja może stać się reakcją radzenia sobie z pustką egzystencjalną, a namiastki sensu są wówczas doświadczane w postaci poczucia władzy lub witalności. Zgodnie z teorią frustracji - agresji Johna Dollarda i Neala A. Millera zachowania agresywne są poprzedzone przez frustrację (Krahe, 2006). Frustracja jest silniejsza, gdy cel, który umyka, ma dużą wartość, a oczekiwania co do niego są wysokie lub gdy przeszkoda realizacji potrzeby jest nieoczekiwana, nagła, niewyjaśniona i niezrozumiała. Agresja w tym przypadku jest działaniem mającym na celu odzyskanie wartości. Tak rozumiana agresja może być także wyrażona w postaci buntu w sytuacji, kiedy człowiek nie może odnaleźć się w absurdzie, w którym tkwi, tzn. kiedy pojawia się rozdźwięk między chaosem świata a wolą porządku, która jest w człowieku. Można przywołać w tym miejscu klasyczny przykład egzystencjalnego buntu, a mianowicie przedstawiona w „Dżumie” Alberta Camusa zaraza zmusza mieszkańców Oranu do opowiedzenia się po jakiejś stronie wartości, czyli do buntu lub rezygnacji (Camus, 2010). Bunt zawsze zawiera w sobie negację – trzeba czemuś powiedzieć nie, ale i sąd wartościujący – „wszelki ruch buntu milcząco przyzywa jakąś wartość” (Gadacz i Bardel, 2009). W przeciwnym przypadku agresja może stać się atrakcyjną czynnością, właściwie

zabawą, ponieważ ma na celu urozmaicenie pustego życia i zapewnienie rozrywki. Zatem tworzenie chaosu i nieładu może również dawać satysfakcję z niszczenia czegoś wartościowego dla innych w celu wywołania świadomej dezorganizacji i udowodnienia innym, jak bardzo te wartości są bezsensowne.

Formą agresji może być również cynizm czyli nieuznawanie oraz podważanie wartości i norm obowiązujących w danym środowisku. W klasycznym rozumieniu cynizm jest indywidualną postawą autentycznej moralności, która wątpiąc w tzw. „wyższe wartości” obnaża prawdziwe motywacje ludzkich działań niejednokrotnie obliczonych na manipulowanie innymi w celu osiągnięcia własnych korzyści. W starożytności cynik był samotnym dziwakiem, zachowującym dystans kpiarzem, uszczypliwym i złośliwym indywidualistą oraz prowokującym i upartym moralistą, który zdawał się nie potrzebować nikogo i przez nikogo nie być lubianym, gdyż nikomu nie pozwalał ujść cało spod swojego porażająco demaskującego spojrzenia (Sloterdijk, 2008). Obecne rozumienie cynizmu znacznie odbiega od jego pierwotnego rozumienia. Ulrich Beck uważał cynizm za reakcję obronną, która ma oszczędzać człowiekowi nieprzyjemnych uczuć, takich pesymizm i nihilizm (Beck, 2004). Peter Sloterdijk rzeczywistej przyczyny nowoczesnego cynizmu upatruje w wyczerpaniu się krytyki ideologii, co prowadzi do takiego stanu świadomości, jaki powstaje po rozpoznaniu naiwnych ideologii, które nie nadążały za przemianami nowoczesnego myślenia wiodącymi do wyrafinowanego realizmu (Sloterdijk, 2008). Wg Sloterdijka postać współczesnego cynizmu, w przeciwieństwie do tego klasycznego, jest „uniwersalna” i „rozproszona”, ponieważ jest „masowa”, bo „to właśnie dopiero anonimowość zapewnia mu szeroką przestrzeń cynicznych dewiacji” (Sloterdijk, 2008). Chodzi

tutaj o społeczną świadomą postawę, która jest skutkiem realistycznie wyostrego sposobu widzenia i potwierdzeniem instynktu samozachowawczego, że naiwność nie popłaca. Nowy cynizm odbiega od swojej klasycznej definicji, „albowiem funkcjonuje właśnie jako mentalność prywatna, która stała się kondycją świata” (Sloterdijk, 2008). Jest to „świadome dopasowywanie się do istniejących warunków, które prawdziwą wiedzę złożyło w ofierze „konieczności”, i nie dostrzega już powodu dla agresywnego i spektakularnego ekshibicjonizmu” (Sloterdijk, 2008).

Paradoksalna aktywność jest reakcją radzenia sobie polegającą na budowaniu namiastek sensu poprzez udowadnianie sobie skuteczności własnego działania. Może przyjmować postać krzyżowca opisanego przez Salvatore Maddiego, którego charakteryzuje go tendencja do poszukiwania dramatycznych i ważnych spraw, w imię których demonstruje i walczy, niezależnie od tego czego ta walka dotyczy (Maddi, 1979). Należy zaznaczyć, że taka walka właściwie nigdy się kończy, bo po zakończeniu jednej sprawy zawsze należy znaleźć następną. Taką postawę należy uznać za reakcję upozorowaną, ponieważ człowiek angażuje się kompulsywnie w działanie wskutek głębokiego braku sensu. Wg Irvina Yaloma podobną i bardziej powszechną manifestacją utraty sensu jest kompulsywna aktywność, która na tyle pochłania energię człowieka, że problem sensu zostaje pozbawiony swojego jątrzącego charakteru (Yalom, 2008). W tym przypadku człowiek nie tylko angażuje się w każdą społecznie ważną sprawę, lecz w każdą przekonującą sprawę z taką energią, że zaczyna ona przypominać karykaturę sensu. James Pike nazwał takie zjawisko „falszywym ześrodkowaniem” życia (Pike, 1953). Zdarza się ono wówczas, jeśli ludzie poszukujący sensu w pozycji

społecznej, prestiżu, dobrach materialnych lub władzy zostają zmuszeni do zakwestionowania skutków swojego działania. Porządkując powyższe przykłady można powiedzieć, że mamy tutaj do czynienia albo z wytworzeniem postawy fanatycznego działacza, który z premedytacją realizuje swoje cele i wartości niezależnie od warunków idealizując osoby, ideologie, religie lub próbą tworzenia nowych treści poprzez dążenie do przyjemności, władzy, kariery, pieniędzy. W konsekwencji prowadzi to do zamknięcia się na wymagania świata, ponieważ człowiek jest nastawiony tylko na realizację swojego działania z obsesyjnym uporem. Można wobec tego w tym miejscu przywołać postać Michaela Kohlhaasa z szesnastowiecznej noweli Heinricha von Kleista, który w imię sprawiedliwości dążył do odzyskania odebranych dóbr, ale upór w realizacji tego celu doprowadził go do pustki, którą z czasem wypełniła zaciekłość i niedostępność. Ten ostatni przykład jest odległy historycznie, więc upór w walce o sprawiedliwość we współczesnych warunkach upór będzie raczej realizowany jako sztywny formalizm.

Podstawową reakcją radzenia sobie o charakterze ucieczki w sytuacji utraty sensu wydaje się być fatalizm rozumiany jako brak możliwości oddziaływania na zdarzenia, ponieważ zostały ustalone z góry i nie mogą być zmienione przez pojedynczego człowieka; to forma dryfowania w przekonaniu, że jest się bezradnym, wystawionym na niesprzyjające warunki zewnętrzne.

Do tego typu reakcji można też zaliczyć dwie postawy wyodrębnione przez Maddiego, a mianowicie nihilistę i warzywo (Maddi, 1979). Nihilista rozpaczliwie dyskredytuje działania innych, ponieważ wyznawany przez niego brak celu, wartości i sensu życia oraz nieistnienia moralności sprawia, że poszukuje

satysfakcji w destrukcji, którą wypełnia pustkę. Taką postawę prezentuje Meursault w „Obcym” Camusa, który żyje poza moralnością i powtarza: „Wszystko mi jedno” (Camus, 2003). Z kolei warzywo jako najbardziej skrajny przykład braku sensu pogrąża się w ciężkiej apatii, która ma poznawcze, emocjonalne i behawioralne konsekwencje (Maddi, 1979). Komponent poznawczy sprowadza się do niemożności uwierzenia w wartość i skuteczność jakiegokolwiek życiowego przedsięwzięcia. Emocje zdominowane zostają przez obojętność i nudę, okresowo przerywaną przez stany depresyjne. Zachowanie staje się właściwie niereaktywne: człowiekowi staje się wszystko jedno jakie działania podejmuje i czy w ogóle jakieś działania podejmuje. Jeśli człowiek w takim stanie nie podejmuje żadnych działań mających na celu poszukiwanie terapeutycznej pomocy, pogrąża się coraz bardziej w obojętności – może wycofać się z życia, zostać samotnikiem, alkoholikiem, kłoszardem itd. Niewłaściwe rozpoznanie tego problemu powoduje, że tego typu pacjenci będą tylko traktowani jak kolejne przypadki depresji, uzależnień czy nawet schizofrenii prostej, zamiast być uznani za chorych egzystencjalnie.

Kategorie sensu

Utrata sensu jest sytuacją, która dotyka każdego człowieka, chociażby z powodu niekompletności i nietrwałości życia. Jak zatem wybrnąć z tej sytuacji? Frankl był zdania, że można poradzić sobie z pustką egzystencjalną wypełniając sens swojego życia w trzech kategoriach (Frankl, 2010). Jako pierwszą wymienił: to, co człowiek osiąga lub daje światu jako własny wytwór, co rozumiał

konwencjonalnie jako twórczą pracę, sztukę lub przedsięwzięcie naukowe, które człowiek realizuje z entuzjazmem i mając ku temu odpowiedni potencjał. Za drugą kategorię sensu Frankl uważał to, co człowiek bierze od świata w spotkaniach i doświadczeniach, co oznaczało czerpanie z piękna, prawdy i miłości. Trzecią kategorią sensu dla Frankla był stosunek człowieka do cierpienia, do losu, którego nie może zmienić. Takie kategorie sensu wynikały z osobistych doświadczeń Frankla z pobytu w Auschwitz, podczas którego przemyślał związek między sensem a cierpieniem, bólem i śmiercią. Powyższe kategorie sensu pokrywają się z przykładami opisywanymi przez Yaloma (Yalom, 2008). Twórczość sprawia, co znajduje potwierdzenie w biografjach wielu artystów i myślicieli, że nawet zmaganie się na co dzień z trudnościami osobistymi i ograniczeniami społecznymi nie blokuje zdolności autorefleksji i dokonania zwrotu egzystencjalnego. Yalom jest zdania, że należy mówić o twórczym podejściu nawet do tak przyziemnych czynności jak np. gotowanie, ogrodnictwo czy księgowość. Natomiast sytuacja zawodowa, która tłumi twórczość, działa frustrująco i powoduje uczucie bezsensu. Oddanie się sprawie może być realizowane w bardzo różnych obszarach życia, a mianowicie w rodzinie, w grupie społecznej, w organizacji politycznej lub religijnej, w zbiorowym przedsięwzięciu naukowym lub artystycznym. Taka forma nadawania życiu sensu ma kilka aspektów, np. altruistyczny, utylitarny lub transcendentálny. Altruizm może być ważnym źródłem sensu, ponieważ dobrze jest dawać, być użytecznym dla innych, czynić świat lepszym. Pisząc o tym źródle sensu Yalom powołuje się na liczne przykłady ze swojej praktyki zawodowej, w których opisuje pacjentów z chorobami nowotworowymi czerpiących największe poczucie sensu w obliczu śmierci właśnie z altruizmu. Yalom tłumaczy to tym, że ich postawa dająca świadectwo niegasnącej radości życia i odwagi wobec śmierci,

może stać się przykładem dla życia i umierania innych. Rozwiązania hedonistyczne jako źródło sensu oznaczają pełne życie, zachowanie poczucia zadziwienia cudem życia, zanurzenie się w jego naturalnym rytmie, szukanie przyjemności w każdym możliwym sensie, również w miłości, twórczości, altruizmie, oddaniu sprawie. Samorealizacja jest współczesnym określeniem idei Arystotelesa, że celem każdego przedmiotu i bytu powinien być rozwój i realizacja zawartych w nim możliwości. Należy zwrócić uwagę, że zarówno hedonizm jak i samorealizacja nie są kategoriami sensu wg Frankla, ponieważ nie są dążeniem do przekraczania siebie i zmierzenia się z czymś lub kimś poza sobą (Frankl, 2010). Więcej, zdaniem Frankla, nacisk na samorealizację blokuje nie tylko prawdziwy sens, ale także relacje międzyludzkie (Frankl, 2010). W tym miejscu można przytoczyć Abrahama Masłowa, który napisał, że w pełni zrealizowana osoba nie jest zainteresowana „wyrażaniem siebie”, ponieważ angażuje się w działania przekraczające ją samą (Maslow, 1986). Potwierdzeniem tego może być teoria sformułowana przez Erika Eriksona, że sens życia podlega zmianom w przebiegu całego cyklu życiowego człowieka i o ile w okresie młodości i średniej dorosłości jest związany z ustanowieniem stabilnego poczucia tożsamości, zbudowania stabilnych związków i osiągnięcia odpowiednich kompetencji zawodowych, to między czterdziestym a sześćdziesiątym rokiem życia jest przesunięty na działania, w których przekracza się siebie (Erikson, 1997).

Zakończenie

Warto spróbować powyższe przykłady skomentować w bardziej aktualnym kontekście. Otóż pewne cechy postawy prowizorycznego zaangażowania można odnaleźć w charakterystyce pokolenia wyżu demograficznego z lat 80. i 90. XX

wieku nazywanego generacją Y, jak chociażby „życie w globalnej wiosce”, opóźnianie wejścia w dorosłość, wysokie mniemanie o swoich umiejętnościach połączone z nadmiernymi oczekiwaniami i awersją wobec krytyki, zbyt duża pewność siebie i niecierpliwość powodująca trudności z odpowiedzialnością za swoje czyny, nielojalność wobec pracodawcy, ponieważ nie jest istotna stabilna praca przez dłuższy czas, oczekiwanie wyznaczania celów i kontroli z zewnątrz, „prowadzenia za rękę” przez pracodawcę, słabe radzenie sobie z niestandardowymi problemami, na które nie można znaleźć schematycznego algorytmu rozwiązania, słabe myślenie autonomiczne, które utrudnia podejmowanie własnych decyzji (Solska, 2009). W tym przypadku pojedyncze, krótkoterminowe cele mogą być realizowane z dużym powodzeniem, szczególnie w sprzyjających okolicznościach, natomiast życie jako unikalny i całościowy projekt wymagający stałego procesu utrzymywania i odbudowywania źródeł sensu, zwłaszcza w sytuacjach konieczności życiowej transformacji narażającej na cierpienie, może okazać się niemożliwy do przeprowadzenia w sposób zapewniający ciągły sens egzystencji.

Sloterdijk opisuje współczesny cynizm jako zjawisko charakterystyczne dla niemieckiego społeczeństwa końca XX wieku. Wydaje się, że wiele jego uwag na ten temat może odnosić się do polskiego społeczeństwa w obecnej sytuacji gospodarczo-ekonomicznej. „Z punktu widzenia psychologicznego współczesnego cynika można zinterpretować jako graniczny przypadek melancholika, który kontroluje swe depresyjne symptomy i w pewnej mierze potrafi zachować zdolność do pracy” pisze Sloterdijk, a nawet jest w stanie obsadzać „kluczowe stanowiska w społeczeństwie: w zarządach, parlamentach, radach nadzorczych, w

dyrekcjach przedsiębiorstw, wydawnictwach, praktykach, fakultetach, kancelariach i redakcjach” (Sloterdijk, 2008). W takim działaniu można dostrzec gorzką mądrość, że pomimo wiedzy, że wszystko zmierza do nicości, to „ustawiczne wątpienie we własne postępowanie” poprzez oglądanie go w krótkowzrocznej perspektywie, że tak musi być i inni też tak robiliby, zapewnia przeżycie (Sloterdijk, 2008). „Nowy zintegrowany cynizm ma w stosunku do samego siebie głębokie poczucie bycia ofiarą i ponoszenia ofiary” (Sloterdijk, 2008). „Jest w tym coś z żałoby po „utraconej niewinności”, po utraconej jasnej i wyraźnej wiedzy, wbrew której skierowane było wszelkie działanie i wszelka aktywność” (Sloterdijk, 2008). Sloterdijk tworzy własną definicję cynizmu jako oświeconej fałszywej świadomości. W definicji tej logicznie rzecz biorąc chodzi o pewien paradoks. „Postępowanie mimo wiedzy, że jest to złe postępowanie, jest dzisiaj powszechnym zachowaniem w sferze nadbudowy; bez złudzeń wiemy, że jest złe, a jednak trwamy w nim, gdyż zostaliśmy przygnieceni przez „potęgę rzeczy” pisze w *Krytyce cynicznego rozumu* (Sloterdijk, 2008). „Tak oto coś, co w logice uchodzi za paradoks a w literaturze za żart, okazuje się pewnym realnym stanem rzeczy” (Sloterdijk, 2008). Tego typu postawa może być skutkiem zaprzepaszczenia oczywiście „wyższych wartości”, które leżały u podłoża ideologii kształtujących w przeszłości społeczeństwo, a może przede wszystkim zaniku tzw. podstawy wartości rozumianej przez Baumeistera jako źródło wartości bez potrzeby wyodrębniania jej z innego zewnętrznego źródła, ponieważ jest akceptowana bez usprawiedliwiania się (Baumeister, 1991).

Zdaniem Baumeistera źródła wartości w życiu zostały osłabione, zdyskredytowane lub zniszczone, wskutek czego powstała luka (Baumeister,

1991). Z drugiej strony indywidualna tożsamość rozrosła się, pełniąc większą i poważniejszą rolę w życiu, oraz przekształciła w potężne i skuteczne źródło wartości. Podstawa wartości jest czymś, co może eksportować wartość bez konieczności importowania jej z innego źródła. Zwrot do wewnątrz w kierunku *self* mógłby być obiecującym rozwiązaniem dla współczesnej luki wartości. *Self* posiada pewne zdolności, które umożliwiają mu stanie się źródłem wartości, ponieważ posiada siłę wykuwania i utrzymywania emocjonalnie naładowanych związków. Rozpoznawanie czegoś jako „moje” wywołuje pozytywną reakcję emocjonalną (Zajonc, 1968). Takie zdolności *self* wpływają głównie na zaspokojenie dwóch potrzeb sensu, a mianowicie na skuteczności i własnej wartości. Jeśli samo *self* może dostarczyć usprawiedliwienia i legitymizacji dla różnych indywidualnych działań, planów i poświęceń bez konieczności zwrotnego osądzenia tych decyzji, to może służyć jako uzasadniony powód do robienia jednej rzeczy a nierobienia innej czyli jest końcem samym w sobie w ten sposób spełnia definicję własnej wartości. Współczesne książki i filmy zawierają wiele odniesień do znaczenia zrozumienia siebie, kultywowania własnej wewnętrznej natury i działania w zgodzie ze swoimi preferencjami. Unikalność *self* jest uważana za oczywistość, a ludzie mają prawo być traktowani jako wyjątkowe jednostki (Baumeister, 1986). *Self* jako podstawa wartości leży u podłoża współczesnego nastawienia do pracy i miłości. Wizja pracy jako kariery jest obecnie dominująca w wyedukowanych średnich i wyższych warstwach społecznych. „Zrobienie kariery” staje się zewnętrznym dowodem sukcesu, osiągnięć i statusu społecznego związanego z pracą, co stanowi silną podstawę do budowania własnej wartości, która jest często określana jako podążanie za własnymi zainteresowaniami i kultywacja osobistej tożsamości. Jeśli ludzie ponoszą porażkę w tej sferze, to

znaczy, że tracą swoją słuszność, więc pracę, w której nie można pielęgnować swojego osobistego rozwoju, należy zmienić. Podobnie jest w przypadku związków partnerskich. Pewną rolę w tym procesie można przypisać „popularnej” psychologii, która kładąc nacisk na asertywność jako znak zdrowia psychicznego oraz osobistą gratyfikację jako cel i dowód właściwego przystosowania, podkreśliła słuszność egoizmu (Wallach i Wallach, 1983). Podstawa wartości nadaje prawa. Współczesne *self* wyposażone w prawa jest uważane i szanowane jako unikalne bez konieczności udowadniania niczego. Jeśli osiąga cokolwiek, czuje się upoważnione do uzyskania publicznego uznania, które jest ważniejsze niż samo osiągnięcie. Zatem współczesne *self* wydaje się zależeć od zewnętrznego osądu i w niewystarczający sposób rozpoznaje jakiegokolwiek wyższe prawo lub wartość. Christopher Lasch opisywał współczesne społeczeństwo amerykańskie jako szczególnie niepewne, zależne od zewnętrznej aprobaty, desperacko poszukujące intensywnej emocji w celu wypełnienia wewnętrznej pustki, pełne stłumionej wściekłości, odcięte od szerszych wartości i kontekstów, które mogłyby dostarczyć sensu życia i sprawić, że starzenie się i śmierć staną się łatwiejsze do akceptowania (Lasch, 1978). Jednak ograniczenie nacisku tylko na *self* jako jedynym źródle wartości czyni ludzi podatnymi na depresję i lęk, ponieważ *self* traci z czasem te właściwości, którymi może olśniewać innych. Pomimo tego *self* jest centralną wartością we współczesnym życiu, ponieważ robi się dobre rzeczy tylko wtedy, kiedy zapewnia to osobistą satysfakcję. Wyznaczając indywidualnej tożsamości taki obowiązek współczesne *self* funkcjonuje jak podstawa wartości.

Warto przedstawić rozumienie własnej wartości w analizie egzystencjalnej (Längle, 1999). W tym podejściu uważa się, że własna wartość jest kształtowana z

zewnątrz przez uwagę otoczenia, słuszone traktowanie przez innych i uznanie dla danej osoby a od wewnątrz przez nabranie dystansu do siebie, traktowanie siebie poważnie i zajęcie stanowiska na swój temat. Dobre funkcjonowanie wewnętrznych czynników kształtowania własnej wartości ma istotne konsekwencje, a mianowicie traktowanie siebie poważnie prowadzi do powstania autentyczności, moralności i sumienia a zajęcie stanowiska na swój temat pomaga zbudować własny, oddziałujący na innych autorytet (Längle, 1999). Jednak należy mieć świadomość, że budowanie własnej wartości w oparciu o wewnętrzne czynniki wymaga trudu i jest obarczone ryzykiem stworzenia fałszywego obrazu siebie. Martin Heidegger pisał, że każda okoliczność stwarza możliwość kilku potencjalnych interpretacji, ponieważ rzeczywistość jest dwuznaczna (Heidegger, 1968). Zatem rozumienie jakiejś sytuacji staje się wyborem jednej z kilku możliwych interpretacji. Heidegger uważał, że ludzkie myślenie jest poruszaniem się między możliwościami potencjalnych interpretacji, co w przełożeniu na temat sensu oznacza radzenie sobie z możliwością wyboru różnorodnych sensów i powinno prowadzić do ewaluacji tych możliwości. Przyjmując w pewnym uproszczeniu, że jeśli we współczesnym świecie nihilizm jako konsekwencja „śmierci Boga” i dewaluacji tradycyjnych wartości przekształcił bycie w wartość, to człowiek stał się osamotniony w swoich wyborach, bo został pozbawiony możliwości odwołania się do podstawy wartości wywodzącej się z ideologii poza nim samym. Skutkiem takiego procesu jest redukcja bycia i zagubienie sensu egzystencji.

Obserwacja współczesnego życia społecznego prowadzi do wniosku, że w czasach, w których tzw. tradycyjne wartości są tylko kwestią indywidualnego

wyboru, to przynależność do grup może stać się głównym źródłem sensu. Przynależność do grupy społecznej zapewnia współczesnym ludziom możliwość odnowy dawnych wartości, pomimo zaniku podstawy ich wartości, do której można było kiedyś się odwoływać. „Świat się globalizuje, a ludzie się lokalizują, żeby wspólnie podtrzymywać swoje sensy. Bo tylko w grupach są w stanie zyskać ten rodzaj oczywistości, która podtrzymywała ten model życia ludzi i społeczeństw w nie tak odległej przeszłości” mówi Mirosława Marody (Marody, 2014). Zatem można dojść do wniosku, że ludzie nie muszą kreować sensu życia tylko indywidualnie, ponieważ kultura i społeczeństwo powinny posiadać sens, który mogą zaoferować każdemu nowemu członkowi. Wg Baumeistera ideologie są ważnym zbiorem kulturowych znaczeń, które mówią ludziom, jak interpretować własne życie i dokonywać oceny wartości (Baumeister, 1991). To oznacza, że są psychologicznymi systemami, które pomagają ludziom żyć własnym życiem, ponieważ ideologie łączą to, co ogólne, z tym co jednostkowe oraz pozwalają dokonać przeskoku między specyficznym i szczególnym a szerokim, ogólnym i długotrwałym. Ideologie mogą więc służyć jako mapy służące do poruszania się na różnych poziomach sensów.

Co może zrobić współczesny człowiek, żeby ratować się przed utratą sensu swojego życia? Można przytoczyć słowa Marody: „Deficyt niekwestionowanego sensu jest źródłem największych współczesnych niepokojów. Bo tak czy inaczej jakoś w tym świecie przetrwamy, ale nie wiemy po co. Dlatego dziś większość z nas próbuje odtwarzać dawne życie, chociaż jego podstawa znikła” (Marody, 2014).

Literatura

Baumeister, R. F. (1986). *Identity: Cultural change and the struggle for self*.
New York: Oxford University Press.

Baumeister, R. F. (1991). Coming to terms with meaning. W: Baumeister, R.F.,
Meanings of life (s. 12-28). New York: The Guilford Press.

Baumeister, R. F. (1991). The four needs for meaning. W: Baumeister, R.F.,
Meanings of life (s. 29-57). New York: The Guilford Press.

Baumeister, R. F. (1991). Work, work, work, work. W: Baumeister, R.F.,
Meanings of life (s. 116-144). New York: The Guilford Press.

Baumeister, R. F. (1991). Life change. W: Baumeister, R.F., *Meanings of life*
(s. 295-327). New York: The Guilford Press.

Beck, U. (2004). *Spółczesność ryzyka. W drodze do innej nowoczesności*.
Warszawa: Wydawnictwo Scholar.

Camus, A. (2010). *Dżuma*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.

Camus, A. (2003). *Obcy*. Kraków: Wydawnictwo Zielona Sowa.

Erikson, E. (1997). *Dzieciństwo i społeczeństwo* (s. 257-289). Poznań: Dom
Wydawniczy Rebis.

Frankl, V. E. (2010). Transcendencja jako fenomen ludzki. W: Frankl, V. E.,
Wola sensu (s. 47-69). Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.

Frankl, V. E. (2010). Egzystencjalna pustka: wyzwanie dla psychiatrii. W: Frankl, V. E., *Wola sensu* (s. 111-129). Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.

Frankl, V. E. (2010). Wymiary sensu. W: Frankl, V. E., *Wola sensu* (s. 183-201). Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.

Gadacz, T., Bardel M. (red). (2009). Filozofia egzystencji. W: Gadacz, T., *Historia filozofii XX wieku* (s. 363-499). Tom 2. Kraków: Wydawnictwo Znak.

Heidegger, M. (1968). *What is called thinking?* New York: Harper & Row.

Klinger, E. (1977). *Meaning and void: Inner experience and incentives in people's lives.* Minneapolis: University of Minesota Press.

Krahe, B. (2006). *Agresja* (s.38- 39). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Korbin, J. E. (1986). Fatal maltreatment by mothers: A proposed framework, *Child Abuse and Neglect*, 13, 481-489.

Längle, A. (1999). Authentisch leben – Menschen zwischen Sachzwängen und Selbstsein, *Existenzanalyse*, 16, 26-34.

Levinson, D. J. (1978). *The seasons of a man's life.* New York: Ballantine Books.

Maddi, S. (1979). *Search for Meaning. Existential Neurosis. Existential Personality Theory*. W: Corsini, R. (red), *Current Personality Theory*. Itasca: Peacock Books.

Maslow, A. (1986). *W stronę psychologii istnienia* (s. 153-154). Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.

Orbach, S. (1986). *Hunger strike. The anorectic's struggle as a metaphore for our age*. New York: Norton.

Pike, J. (1953). *Beyond Anxiety*. New York: Charles Scribner.

Ratajczak, Z. (2000). *Stres – radzenie sobie – koszty psychologiczne*. W: Heszen-Niejodek, I., Ratajczak, Z. (red.), *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne* (s. 74-75). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.

Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development and death*. San Francisco: Freeman.

Sloterdijk, P. (2008). *Uporządkowania*. W: Sloterdijk, P., *Krytyka cynicznego rozumu* (s 20-32). Wrocław: Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej.

Sloterdijk, P. (2008). *Uporządkowania*. W: Sloterdijk, P., *Krytyka cynicznego rozumu* (s 21-22). Wrocław: Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej.

Sloterdijk, P. (2008). Uporządkowania. W: Sloterdijk, P., *Krytyka cynicznego rozumu* (s 23). Wrocław: Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej.

Solska, J. (2009). Raport: Pokolenie Y na rynku pracy. Młodość idzie w klapkach, *Polityka*, [http //www.polityka.pl/rynek/gospodarka/270628,1,raport-pokolenie-y-na-rynku-pracy.read](http://www.polityka.pl/rynek/gospodarka/270628,1,raport-pokolenie-y-na-rynku-pracy.read).

Wallach, M. A., Wallach, L. (1983). Psychology's sanction for selfishness. The error of egoism in theory and therapy. San Francisco: Freeman.

Yalom, I.D. (2008). Brak sensu. W: Yalom, I.D., *Psychoterapia egzystencjalna* (s. 430-473). Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.

Zajonc, R. (1968). Attitudinal effects of mere exposure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9, 1-27.

<http://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/spoleczenstwo/1602815,1,miroslawa-marody-o-tym-jak-funkcjonuje-spoleczenstwo.read>