

# Sens życia a sytuacja kryzysowa

Anna Warchala\*

Śląski Uniwersytet Medyczny, Katowice

Irena Krupka-Matuszczyk

Śląski Uniwersytet Medyczny, Katowice

## MEANING OF LIFE AND CRISIS

Meaning of life seems to be a paradoxical problem, because on one hand a human being needs meaning in the world he/she creates, but on the other hand according to existentialists the world is a set of random events. The understanding of meaning of life was influenced by varying socio-cultural factors. Viktor Frankl as the only therapist was focused on the motivation of meaning of life evident particularly at turning points in life. According to Roy Baumeister there are four needs of meaning: purpose, value, efficacy and self-value. It seems that a lack of meaning of life is particularly experienced at a critical moment or a turning point in life, in other words a crisis.

**Key words:** meaning of life, concept of motivations, crisis

## WSTĘP

Problem sensu życia wydaje się być paradoksalny, ponieważ z jednej strony człowiek potrzebuje sensu, a brak sensu czyli celów, wartości i ich skutecznej realizacji wywołuje cierpienie, natomiast z drugiej strony zgodnie ze stanowiskiem egzystencjalistów świat jest przypadkowy, co oznacza, że wszystko co jest, równie dobrze mogłoby być inne. W życiu ludzie sami konstytuują siebie, swój świat i swoją sytuację w świecie. Powstaje zatem pytanie, jak człowiek, który potrzebuje sensu, znajduje sens we wszechświecie, który nie ma sensu?

## ROZUMIENIE SENSU W TRADYCJI JUDEOCHRZEŚCIJAŃSKIEJ I FILOZOFICZNEJ

Poszukiwanie sensu życia było przedmiotem wielu filozoficznych i teologicznych teorii. Analiza rozumienia sensu życia w historii ludzkości pozwala wyróżnić sens kosmiczny i ziemski. Sens kosmiczny oparty głównie na światopoglądzie religijnym odnosi się do porządku duchowego istniejącego poza i ponad danym człowiekiem (Yalom, 2008). Zgodnie z tradycją judeochrześcijańską świat i życie ludzkie są częścią boskiego planu, a sens życia sprowadza się do postępowania według woli Boga lub naśladowania boskiej doskonałości (Yalom, 2008). Zwieńczeniem tego typu myślenia wydaje się być teza kosmicznej koherencji Pierre'a Teilharda de Chardina,

w myśl której życie jest jednością, a cały żywy świat jednym wielkim organizmem, który podąża w określonym z góry kierunku ewolucji (Teilhard de Chardin, 1993). Zmysł tej koncepcji polega na tym, żeby wszyscy podejmowali trud wspięcia się na wyżyny ludzkich możliwości, bo chociaż niewiele je osiągnie, tylko wysiłek włożony przez wszystkich zapewni niektórym dojscie na szczyt (Teilhard de Chardin, 1993).

Sens ziemski można utożsamić z osobistym sensem świeckim. Tego rodzaju sens jest konsekwencją dewaluacji tradycyjnych światopoglądów religijnych i aksjologicznych. Od okresu Oświecenia i podważenia przez Immanuela Kanta istnienia ustalonej i obiektywnej rzeczywistości zaczęła podupadać wiara w byt nadprzyrodzony lub inny abstrakcyjny absolut. Warto w tym miejscu zwrócić uwagę na zaliczanego do neokantystów Paula Natorpa, który wprowadził pojęcia i wątki filozofii życia będące podstawą ontologii fundamentalnej Martina Heideggera oraz koncepcji antropologicznej Viktora Frankla (Gadacz, 2009). Natorp użył pojęcia Logos jednoczącego byt i myśl, które oznacza „ostateczny element, dawcę sensu, ten punkt jedności, dla którego nie ma żadnej myśli, która nie byłaby myślą bycia, ani żadnego bycia, które nie byłoby byciem myśli” (Gadacz, 2009). Logos jest źródłem życia i sensem sensów, prawdą (Gadacz, 2009). Życie z kolei w rozumieniu Natorpa jest totalnością bycia i sensu, a pytanie o bycie jest pytaniem transcendentnym, ponieważ przekracza opozycję podmiot-przedmiot (Gadacz, 2009). W późnych wątkach swojej filozofii różnicując pojęcia bytu a bycia wprowadził pojęcie Dasein – „Nie Da-sein, lecz raczej Da tego bycia ma być wyrażone. Samo miejsce (*Stelle*), locus” (Ga-

\* Korespondencję dotyczącą artykułu można kierować na adres: Anna Warchala, Śląski Uniwersytet Medyczny, Klinika Psychiatrii i Psychoterapii, ul. Ziołowa 45, 40-635 Katowice.  
awarchala@sum.edu.pl

dacz, 2009). Warunkiem doświadczenia bycia miał być Umkehrung czyli zwrot, ponieważ uwidocznieniem bycia było „wycofać się w nim” czyli przewyciężyć wszelką subiektywność (Gadacz, 2009). Sens egzystencji rozumiał Natorp jako skończoność, ponieważ egzystencja nie jest rzeczywistością, lecz skończonością (Gadacz, 2009). „Wyodróżniającą cechą naszego bycia, całego naszego bycia, jest przemijanie. A przecież także znów nie jest tak, że przemijamy z nas samych, z naszej własnej siły lub słabości, przemijamy i przeminęliśmy, lecz przemijamy dla wyższego, dla jedynie nieuwarunkowanego Tak-sensu wieczności. Teraz właśnie jest miejsce, by przypomnieć różnicę między Dasein i rzeczywistością. My »jesteśmy« przemijaniem tylko w egzystencjalnym sensie bycia. Nasza egzystencja ma sens przemijania. Rzeczywistość, także nasza ostateczna rzeczywistość, nie zna go” (Natorp, 2000).

### **SENS ŻYCIA WG BAUMEISTERA I FRANKLA**

Wg Roya Baumeistera rzeczywistość obejmuje dwie obszerne kategorie będące obiektem zainteresowania nauk naturalnych lub społecznych (Baumeister, 1991). Pierwsza z nich może być opisana jako materia fizyczna czyli fizyczny świat złożony z atomów i molekuł podlegający pewnym naturalnym prawom. Drugą kategorią jest sens. Sens jest rzeczywisty, ponieważ ludzie żyją budując sens swoich działań, co ma fizyczne konsekwencje. Z drugiej strony sens ma naturę pozbawioną fizyczności, czego najlepszym przykładem jest język, którym posługują się ludzie lub próba opisanego ludzkiego zachowania wyłącznie w kategoriach biologicznych.

Baumeister kontynuując swoje rozważania w książce „Meanings of life” pisze, że sens może być nadany życiu, ale życie może też istnieć bez sensu (Baumeister, 1991). Rozważa istotę życia w kontekście jego podstawowych cech i dochodzi do następujących wniosków. Po pierwsze życie dąży do jedności, tzn. to co dotyka jakiejś części żywej istoty oddziałuje na jej całość. Po drugie życie jest procesem pociągającym za sobą zmianę, a nadanie sensu życiu wymaga zastosowania stałych koncepcji wobec stale zmieniających się zjawisk. Po trzecie życie jest ograniczone czasem, a granica między życiem a śmiercią jest niewielka, co zmusza do konfrontowania się z faktem skończoności ludzkiej egzystencji. Po czwarte istoty żywe mają wbudowane potrzeby i pragnienia, które można nazwać naturalnymi motywacjami. Jeśli brak sensu w życiu, te naturalne motywacje są jedynymi czynnikami, które oddziałują na nasze zachowanie. Sens może zwiększać, rozbudowywać, udoskonalać lub nawet unieważnić te naturalne motywacje, ale w nich tkwi jego źródło. Bardzo ważną motywacją, która leży na granicy między naturalnymi motywacjami a kulturą, jest przynależność do grupy społecznej (Baumeister, 1991).

Baumeister uważa, że zastosowanie sensu może być zredukowane do dwóch szerokich funkcji, a mianowicie uczenia się i kontroli siebie (Baumeister, 1991). Pierwsza funkcja umożliwi ludziom dostrzeganie wzorów

w środowisku w celu przewidywania tego co może się wydarzyć. Druga funkcja pomaga ludziom podejmować decyzje, sterować działaniem i regulować afekt. Według dwuczynnikowej teorii emocji Stanleya Schachtera ludzkie emocje zbudowane są ze stanu cielesnego pobudzenia połączonego z interpretacją (Schachter i Singer, 1962). Pozbawione sensu, czyli tej interpretacji zależnej od sytuacji, emocje byłyby zredukowane do przyjemnych lub nieprzyjemnych doznań pobudzenia cielesnego. Te dwie funkcje sensu współpracują ze sobą, są często kompatybilne, ale mają różne implikacje w zastosowaniu przez ludzi. Rzecz w tym, że ścisłość w uczeniu się rzeczywistości nie jest najlepszą polityką w uzyskaniu dobrego samopoczucia. Dlatego produkowane są iluzje, które podtrzymują pewność i przez to poprawiają stan emocjonalny. To napięcie między ścisłością a iluzjami jest widoczne w wielu mentalnych aspektach ludzkiego życia (Baumeister, 1991).

Wg Viktora Frankla poszukiwanie sensu jest porównywalne z dostrzeganiem kształtu rzeczy, ponieważ dostrzeganie sensu jest poszukiwaniem możliwości, która „wylania się z tła rzeczywistości” (Frankl, 2010). Zatem percepcja rzeczywistości nadaje realność poczuciu sensu. Z rzeczywistości wylania się możliwość, w której człowiek może odnaleźć wartość. To stwarza warunki do określenia realnego sposobu działania zapewniającego wolność podmiotowi. Ostatecznie w skutek świadomego wyboru rozwiązania danych życiowych możliwości wykształca się odpowiedzialność jako postawa egzystencjalna, ponieważ to człowiek jest pytany przez życie (Frankl, 2010).

### **POTRZEBA SENSU WG BAUMEISTERA I FRANKLA**

Roy Baumeister pisze, że zgodnie z koncepcją potrzeb ludzie są motywowani do odnalezienia pewnych rodzajów pytań i odpowiedzi w życiu (Baumeister, 1991). Koncepcja potrzeb może być definiowana w sposób ścisły lub swobodny. Ten ścisły sposób odnosi się do rzeczy, które są absolutnie konieczne do przetrwania. Wg Baumeistera potrzeba sensu życia nie przynależy do tej kategorii, chociaż brak sensu życia i będące jego konsekwencją cierpienie może prowadzić do zaburzeń psychicznych i somatycznych, a nawet samobójstwa. Dlatego brak sensu życia będzie motywował ludzi do jego odnalezienia wskutek odczuwanego z tego powodu bólu i niepokoju. Inną ważną implikacją tej potrzeby jest to, że źródła satysfakcji są w pewnym stopniu wymienne, chociaż człowiek może nie zdawać sobie sprawy z tej wymienności w czasie, np. w przypadku nie odwzajemnionej miłości, kiedy ktoś może nie dostrzec sensu poszukiwania kogoś innego. Nie przekreśla to jednak dowodu na to, że substytucja i wymiennosc odnosi się do sensu życia, co jest potwierdzone wieloma przykładami z życia, np. kobiety rezygnujące z pracy zawodowej po urodzeniu dziecka versus kobiety szybko powracające do zawodu po porodzie, zastąpienie sensu realizacji osobistej tylko przez pracę zawodową sensem realizacji w życiu rodzinnym

u mężczyzn w średnim wieku, odnalezienie sensu życia w adopcji dziecka, pracy lub samym związku małżeńskim u par bezdzietnych (Baumeister, 1991).

Viktor Frankl właściwie jako jedyny wśród psychoterapeutów od początku swojej pracy zawodowej skupiał się na problemie sensu życia w psychopatologii i terapii. Swoją koncepcję terapeutyczną nazywał logoterapią lub analizą egzystencjalną (Frankl, 2010). Jego koncepcja terapeutyczna zaczyna się od zanegowania freudowskiej zasady homeostazy jako podstawowego prawa motywacji (Frankl, 2010). Logoterapia opera się na trzech koncepcjach: wolnej woli, woli sensu i sensu życia (Frankl, 2010). Freudowską teorię popędów wbudowanych w życie człowieka uważał za redukcjonistyczną (Frankl, 2010). Krytykując ją pisał, że człowiek w jakimś sensie „jest niczym innym jak złożonym mechanizmem biochemicznym napędzanym poprzez spalanie, które dostarcza energii komputerom o nadzwyczajnych możliwościach przechowywania zakodowanych informacji”, ale jest też czymś nieskończenie większym (Frankl, 2010). Zgodnie z redukcjonistycznym pojmowaniem człowieka, typowo ludzkie zjawiska jak miłość, altruizm, poszukiwanie prawdy lub piękna są „niczym innym jak” tylko popędem, a „wszystkie kulturowe wytwory ludzkości stają się w istocie produktami ubocznymi dążenia do uzyskania osobistej satysfakcji” (Frankl, 2010). Wg Irvina Yaloma Frankl słusznie zauważył, że materializm czyli wyjaśnianie tego co wyższe, tym co niższe nie docenia ludzkich pobudek takich jak wola sensu (Yalom, 2008). „Cechą konstytutywną istoty ludzkiej jest stałe wskazywanie na coś poza nią samą i dążenie do tego” (Frankl, 1966), ponieważ człowiek jest zawsze świadomy czegoś poza sobą samym. Kluczowym pojęciem w koncepcji Frankla stało się pojęcie samotranscendencji czyli „antropologicznych okoliczności faktu, że człowiek jest w pełni człowiekiem wtedy, kiedy sam siebie pomija, zapomina, i jest całkiem poświęcony czemuś lub komuś, przez co nigdy nie jest już taki sam” (Frankl, 1966). „Szczęście wynika; nie można do niego dążyć” (Frankl, 1966). „Zgodnie z teorią logoterapii dążenie do znalezienia sensu w życiu człowieka jest u człowieka najpotężniejszą siłą motywującą. To dlatego mówię o „woli sensu” w odróżnieniu od zasady przyjemności, wokół której koncentruje się psychoanaliza freudowska, jak i w odróżnieniu od „woli mocy”, na którą kładzie nacisk psychologia Adleriańska” (Frankl, 2010). Frankl kładł duży nacisk na to, żeby odróżnić popędy, które popychają człowieka „z dołu”, od sensu, który pociąga człowieka z zewnątrz. Dążenie, w odróżnieniu od popędu, sprawia, że człowiek dostrzega coś poza nim samym, a ludzka wolność pozwala zaakceptować lub odrzucić to coś. Taka koncepcja woli sensu wg Frankla wywodzi się z idei kantowskiej filozofii transcendentnej. Oznacza to, że człowiek zawsze wykracza poza swoje bycie, żeby w spostrzeżeniu wartości na zewnątrz odnaleźć sens życia. Odnalezienie sensu życia wymaga zwrotu egzystencjalnego, do którego niezbędna jest samotranscendencja czyli przekroczenie własnej granicy wskutek samodystansowania się i otwarcie się na wartość czegoś

poza własną egzystencją (Frankl, 1966). Należy zauważyć w tym miejscu, że samotranscendencja nie jest równoznaczna z intencjonalnością, ponieważ zawsze chodzi tutaj o świadomą decyzję przekroczenia siebie dla wartości, która znajduje się w świecie zewnętrznym. Taka sytuacja rodzi stałe napięcie między byciem a powinnością. Dzięki woli człowiek może spełnić swoją egzystencję poprzez autentyczne działania, które kształtują w pierwszej kolejności poczucie odpowiedzialności, a w dalszej sumienie. Dlatego koncepcja woli sensu Frankla nie jest homeostatycznym modelem motywacji. Trudno też porównywać ją, pomimo pewnych podobieństw, do modelu potrzeb Abrahama Masłowa, który mówi, że człowiek podejmuje działania z gatunku potrzeb wyższego rzędu, dopiero po zaspokojeniu potrzeb niższego stopnia (Yalom, 2008).

#### CZTERY POTRZEBY SENSU WG BAUMEISTERA

Wg Roya Baumeistera istnieją cztery potrzeby odnalezienia sensu życia (Baumeister, 1991). Pierwszą z nich jest potrzeba celu, a dokładniej celowości czyli działania zorientowanego na cel (Baumeister, 1991). Życiową sprawą jest interpretacja obecnych działań w odniesieniu do przyszłych lub możliwych skutków. Ludzkie zastosowanie sensu przewyższa znacznie zwykłą orientację na cel, ponieważ sens jest silnym narzędziem kontroli zachowania, które pozwala organizować aktualne zachowanie wokół celu. Po pierwsze cel musi być wyobrażony i skonceptualizowany. Po drugie opcje aktualnego zachowania są analizowane i oszacowane pod kątem możliwości osiągnięcia pożądanego celu. Po trzecie osoba podejmuje wybór jak osiągnąć ten cel. Cele mogą być podzielone na dwie główne kategorie, a mianowicie cele i spełnienia (Deci i Ryan, 1985). Cele są zewnętrznymi ideami pożądanymi, możliwych okoliczności. Spełnienia są wewnętrznymi ideami pożądanymi, możliwych przyszłych stanów subiektywnych, które mogą towarzyszyć niektórym działaniom lub wydarzeniom. Spełnienie jest koncepcyjnym pomostem do drugiej potrzeby sensu czyli potrzeby wartości, ponieważ spełnienie jest odbierane jako coś naturalnie dobrego. Kluczem do zrozumienia spełnienia może być fakt, że nie jest ono stanem realnym, a raczej poszukiwaniem idealnego stanu, który może być osiągnięty w przyszłości. Być może osiągnięcie trwałego spełnienia w teraźniejszości nie leży w ludzkiej naturze. Dlatego spełnienie jest czymś w rodzaju mitu, przewodniego złudzenia, ponieważ realizacja takiego celu w przyszłości może okazać się nieuchwytna. W tym kontekście powstaje pytanie czy ideałem byłoby żyć według ciągu krótkoterminowych celów, które prowadzą do długoterminowego celu, który został ostrożnie wybrany w oparciu o plan życia (Baumeister, 1991).

Drugą potrzebą sensu jest wartość. Zdaniem Baumeistera wartość jest niestety dość niejasnym terminem z wieloma konotacjami i dlatego wprowadza jako termin niemal równoznaczny usprawiedliwienie (Baumeister, 1991). Wartość jako potrzeba sensu odnosi się do ludz-

kiej motywacji odnalezienia uczucia, że działanie jest słuszne, dobre i usprawiedliwione. Ludzie mają potrzebę widzieć ich aktualne działanie jak i czyny w przeszłości nie jako złe, ponieważ chcą spostrzegać swoje życie jako pozytywną wartość. W budowanie sensu życia zaangażowane są pozytywne i negatywne wartości. Negatywne wartości są zasadami przeciwko pewnym czynom. Właściwe zachowanie nie jest niczym innym niż unikaniem zakazanych czynów. Jednak dobro nie jest po prostu nieobecnością zła, ponieważ są pozytywne wartości, które sprawiają, że pewne czyny są pożądane i wykraczają poza unikanie restrykcji i zakazów, a należą do nich: dzielenie się z innymi ludźmi, pomaganie innym, bohaterskie czyny itd. W celu zaspokojenia potrzeby wartości ludzie mogą najpierw starać się unikać negatywnych wartości, ale chcą także zdobyć coś pozytywnego. Słowa dobre i zły odnoszą się nie tylko do moralnych sądów, ale także do przyjemnych i nieprzyjemnych uczuć. Istoty ludzkie rodzą się ze zdolnością do odczuwania dobrego i złego. Na poziomie grupy funkcje moralności są jasne, ponieważ mają sprzyjać wspólnemu życiu i pracy. Na poziomie jednostki moralność ma dwie funkcje: przewidywanie i kontrolę środowiska, przede wszystkim społecznego oraz pomoc w regulacji uczuć. Dlatego moralność tworzy zbiór kulturowych motywacji, które w wielu przypadkach są w opozycji do naturalnych motywacji. Zasady moralne są często kategorycznie zaplanowane, żeby powstrzymać pogoń za interesem osobistym, szczególnie jeśli korzyść własna jest kosztem innych. Dlatego istnieje potrzeba stworzenia twardego gruntu dla zasad moralnych. Podstawa wartości służy jako źródło wartości bez potrzeby wyodrębniania jej wartości z innego zewnętrznego źródła, ponieważ jest akceptowana bez usprawiedliwiania się. Podstawa wartości jest dobrem w rozumieniu robienia czegoś dla dobra sprawy i dlatego nie potrzebuje importować wartości, których źródło jest gdzieś indziej. Bez podstawy wartości ludzie mogą nie widzieć potrzeby działania w sposób pożądany społecznie (Baumeister, 1991). Brak podstawy wartości może stwarzać problemy, np. w sytuacji kiedy rząd chce uregulować zachowanie obywateli, ale brakuje podstawy wartości, żeby przedstawić takie żądanie jako usprawiedliwione (Habermas, 1973).

Trzecią potrzebą sensu jest skuteczność. Baumeister uważa, że ludzie potrzebują wierzyć, że mają pewną kontrolę nad wydarzeniami (Baumeister, 1991). Skuteczność znaczy czuć się kompetentnym i silnym. Posiadanie życia wypełnionego sensem jest czymś więcej niż posiadanie celów i wartości. Jest odczuciem zdolności osiągnięcia tych celów i realizacji tych wartości. Poczucie skuteczności jest maksymalizowane przez doświadczenie spotkania wyzwania i osiągnięcia trudnego celu. Skuteczność może być rozważana jako subiektywna strona kontroli. Ludzie systematycznie przeceniają swoją kontrolę nad sukcesami czy szansami osiągnięcia pożądanych celów. Niezależnie od złudzeń kontroli ludzie poszukują kontroli, ponieważ jej brak może prowadzić do poważnych i szkodliwych konsekwencji a nawet śmierci. Analiza

motywacji prowadzących do kontroli pozwala wydzielić dwie kategorie: kontrolę pierwotną czyli dostosowanie środowiska do siebie i kontrolę wtórną czyli dopasowanie siebie do środowiska. Ważna kategoria kontroli wtórnej jest nazwana kontrolą interpretacyjną i odnosi się do faktu, że wyłącznie zrozumienie czegoś dostarcza poczucia kontroli, nawet jeśli nie można już nic z tym zrobić (Rothbaum, Weisz i Snyder, 1982). Wytlumaczenie podstawy dla motywacji pragnienia złudnej kontroli jest trudne z praktycznego punktu widzenia. Najbardziej prawdopodobne jest, że złudna kontrola jest produktem ubocznym wewnętrznego mechanizmu motywacyjnego utrzymującego pragnienie kontroli i ważną korzyścią w zakresie kontroli afektu (Baumeister, 1991).

Czwartą potrzebą sensu jest własna wartość. Zdaniem Baumeistera ludzie potrzebują nadać swojemu życiu sens w sposób, który umożliwi im odczucie ich pozytywnej wartości, co w praktyce oznacza odnalezienie sposobu, żeby czuć się lepszym od innych (Baumeister, 1991). Bardziej precyzyjnie ta potrzeba jest odnalezieniem podstawy do tego, by czuć własną pozytywną wartość. Ludzie poszukują kryteriów, według których mogą uważać, że inni uważają ich za wartościowych. Pozytywna własna wartość jest typowo związana z szlachetnością i zasługiowaniem na nagrodę. Jednak potrzeba własnej wartości różni się od potrzeby wartości. Niektóre źródła własnej wartości takie jak domniemane poczucie wyższości rasowej lub zawodowe osiągnięcia nie mają większego związku z wartościami moralnymi, a nawet własna wartość i wartości moralne mogą pozostawać ze sobą w konflikcie. Odpowiednim przykładem mogą być małżeństwa, które decydują się na rozwód i jedna osoba z tej pary jest porzucana a druga porzucająca, co prowadzi do konieczności wyboru między szlachetnością a własną wartością (Vaughan, 1986). W przeszłości własna wartość człowieka zależała od jego pozycji w hierarchii społecznej, tzn. arystokraci nie musieli udowadniać swojej nadrzędności, a chłopci nie mogli przekroczyć progu klasy wyższej niezależnie od swoich dokonań. Pomimo dominującej demokracji problem własnej wartości we współczesnych społeczeństwach zachodniej kultury jest jak najbardziej obecny i wynika z utraty tej ścisłej hierarchii społecznej, co powoduje, że współczesna indywidualna własna wartość jest poddawana wiecznym wątpliwościom oraz jest podmiotem renegotjacji (Derber, 1979). Wzrost znaczenia klasy średniej jest nie tylko sprawą jej wzbogacenia się, ale także potrzeby uczenia się społecznych manier i stylu w celu obdarzenia swojego życia „jakością” (Sennett, 1974). Własna wartość może mieć zarówno indywidualną jak i grupową podstawę. Grupowa podstawa własnej wartości odnosi się do przynależności do nadrzędnej w porównaniu z innymi kategorii ludzi. Natomiast indywidualna podstawa własnej wartości odnosi się głównie do porównywania się z innymi ludźmi w obrębie tej samej kategorii. Ludzie są bardziej bezpieczni, jeśli stosują różnorodne środki zaspokajające potrzebę własnej wartości. Wybór pojedynczego źródła własnej wartości uwarunkowuje na lęk i straty (Baumeister, 1991). Można przewidywać,

że ludzie, którzy czerpią swoją własną wartość z kilku źródeł będą w stanie radzić sobie lepiej z porażkami i blokadami (Linville, 1987).

## ZAKOŃCZENIE

Roy Baumeister uważa, że zdesperowani ludzie nie rozważają sensu życia. Kiedy przetrwanie wchodzi w grę, kiedy wydarzenia każdego dnia czy każdej godziny mają charakter zagrażający i nagły, sens życia staje się nieistotny (Baumeister, 1991). Zdesperowani ludzie są pochłonięci sobą w danym momencie zagrożenia, a rozważanie sensu życia wymaga zwrotu czyli zrobienia kroku do tyłu w celu percepcji wydarzeń w szerszym kontekście. To stwierdzenie Baumeistera pozostaje w pewnej opozycji do koncepcji woli sensu wg Viktora Frankla, która wykryta została w obozie koncentracyjnym (Franke, 2011). Jeśli przyjąć egzystencjalną perspektywę rzeczywistości, to paradoksalność życia zakłada stałe zmaganie się człowieka z nim. Jean Paul Sartre pisał: „Człowiek jest tylko tym, czym siebie uczyni. Taka jest pierwsza zasada egzystencjalizmu” (Sartre, 1998). To stwierdzenie wynika z innej zasady, a mianowicie, że „egzystencja poprzedza esencję” (Sartre, 1998). Oznacza to, że człowiek sam siebie tworzy i najpierw jest, a dopiero potem określa swoją istotę, w przeciwieństwie do rzeczy martwych. Takie rozumienie człowieka jest związane z uświadomieniem mu jego wolności. „W istocie każdy nasz czyn, poprzez który stwarzamy w sobie człowieka według własnej woli, pociąga jednocześnie za sobą stworzenie wzoru człowieka takiego, jaki według nas powinien być” (Sartre, 1998). Prowadzi to do wykształcenia się indywidualnej odpowiedzialności, ustalenia norm poprzez własne działanie, co w bezpośredni sposób przekłada się na sens życia. Dlatego warto zastanowić się nad dwoma ważnymi aspektami mitu o sensie życia, a mianowicie kompletnością i trwałością w odniesieniu do sytuacji, które można byłoby określić jako transformacje życiowe, szczególnie jeśli mają charakter wymuszony (Baumeister, 1991). Kompletność jest przekonaniem, że istnieje odpowiedź na wszystkie pytania, tzn. wszystkie problemy mają swoje rozwiązanie, wszystkie dylematy mogą być rozstrzygnięte. Wiara w trwałość jest przekonaniem, że świat nie przeczy sobie, co prowadzi do implikacji, że ludzie i rzeczy mogą być rozumiane w stały, przewidywalny sposób. Ludzie są motywowani do utrzymywania wiary w kompletność i trwałość, ponieważ niechętnie przyznają, że pewne dylematy mogą nie być rozstrzygnięte, a w życiu mogą istnieć nierozwiązane sprzeczności. Fałszywa trwałość odnosi się do skłonności do przeceniania stabilności wydarzeń. W rzeczywistości rzeczy zmieniają się, ale idee i sens pozostają takie same. Życie jest w swej istocie procesem zmian, a ludzie pożądamy stabilności używają sensu jako narzędzia do osiągnięcia tego celu. W medycynie kryzys

oznacza moment rozstrzygający, punkt zwrotny, okres przełomu, kiedy następuje nagle, gwałtowne przesilenie się choroby z następującym po nim szybkim spadkiem gorączki i ustąpieniem innych objawów chorobowych (Sobol E, 1995). W odniesieniu do ludzkiej psychiki można powiedzieć, że w życiu ludzie doświadczają dobrych i złych uczuć, które mają charakter tymczasowy. Jednak ludzie wolą wierzyć, że życie można przekształcić w stabilne i trwałe doświadczenie tylko dobrych uczuć oraz trwałe uwolnienie od złych uczuć. To przekonanie jest wzmacniane przez oferowaną we współczesnej kulturze obietnicę spełnienia opartą na wierze w trwałość. Należy mieć więc świadomość, że taka obietnica nigdy nie będzie spełniona. W tym kontekście poszukiwanie sensu życia w sytuacji kryzysu życiowego jest ciągłą próbą odzyskiwania stabilności i budowania satysfakcji z pozostałych resztek po wcześniejszych sensach oraz połączeniu ich z czymś nowym. Taki proces obejmuje całe życie.

Wg Baumeistera sens mógłby być definiowany jako wspólna mentalna reprezentacja możliwych związków między rzeczami, wydarzeniami i relacjami, a to znaczy, że sens łączy rzeczy (Baumeister, 1991). Sens odnosi się do koncepcji i symboli, do związków i różnic, do wspólnego rozumienia. Wspólnota jest ważna, ponieważ język jest fundamentalnie społeczny i sprawia, że ludzie mają pewne powszechne sensy. Baumeister zwraca uwagę, że sens jest nałożony na świat w małych kawałkach i porcjach, które z czasem sumując się budują wielkie systemy (Baumeister, 1991). Kultura oferuje ludziom systemy przekonań i wartości, które wpływają na to, jak ludzie myślą. Takie systemy tworzą ideologie zapewniające szerokie struktury, które pomagają ludziom poszukiwać sensu różnych wydarzeń i dostarczają kontekstu nadającego życiu sens (Baumeister, 1991). Problem z odnalezieniem sensu życia we współczesnym świecie może być skutkiem ogólnego kryzysu cywilizacji rozumianego przez Petera Sloterdijka jako rodzaj przewlekłej choroby, której objawy można jedynie łagodzić, natomiast nie można doprowadzić do uzdrowienia (Sloterdijk, 2009). Kryzys współczesnej cywilizacji może być związany z utratą celowości życia i zastąpienia go prowizorycznym zaangażowaniem w realizację swoich planów. Powodem kryzysu może być brak refleksji nad ideologiami, które nie nadały za przemianami mentalnymi prowadzącymi do współczesnego realizmu, co skutkuje wykształceniem się cynicznej świadomości własnego złego postępowania. Kompulsywna aktywność będąca wynikiem potrzeby skuteczności jest wypaczeniem sensu życia z powodu konieczności zakwestionowania skutków własnego działania ukierunkowanego tylko na zdobycie prestiżu społecznego, dóbr materialnych i władzy. Kryzys własnej wartości we współczesnych demokratycznych społeczeństwach może być konsekwencją nie tyle niemożności awansu w górę drabiny społecznej ale pograżania się w nihilizmie z powodu nieograniczonej możliwości wyborów egzystencjalnych przy równoczesnej niemożności odwołania się do jakiegokolwiek podstawy wartości.

## LITERATURA

- Baumeister, R.F. (1991a). The four needs for meaning. W: R.F. Baumeister (red.), *Meanings of life* (s. 29-57). New York: The Guilford Press.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Derber, C. (1979). *The pursuit of attention: Power and individualism in everyday life*. New York: Oxford University Press.
- Frankl, V.E. (1966). Self-transcendence as a Human Phenomenon. *Journal of Humanistic Psychology*, 4, 97-107.
- Frankl, V.E. (2010). Metakliniczne konsekwencje psychoterapii. W: V.E. Frankl (red.), *Wola sensu* (s. 34). Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Frankl, V.E. (2010b). Transcendencja jako fenomen ludzki. W: V.E. Frankl (red.), *Wola sensu* (s. 47-69). Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Frankl, V.E. (2011). Moje przeżycia w obozie koncentracyjnym. W: V.E. Frankl (red.), *Człowiek w poszukiwaniu sensu* (s. 23-145). Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Gadacz, T. (2009). Neokantyzm. W: T. Gadacz (red.), *Historia filozofii XX wieku* (T. 2, s. 9-359). Kraków: Wydawnictwo Znak.
- Habermas, J. (1973). *Legitimation crisis*. Boston: Beacon.
- Linville, P.W. (1987). Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 663-676.
- Natorp, P. (2000). *Philosophische Systematik* (s. 495). Hamburg.
- Rothbaum, F., Weisz, J.R., Snyder, S.S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 5-37.
- Sartre, J.P. (1998). *Egzystencjalizm jest humanizmem* (s. 23, 27, 29). Warszawa.
- Schachter, S., Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69, 379-399.
- Sennett, R. (1974). *The fall of public man*. New York: Random House.
- Sloterdijk, P. (2009). *Du musst den Leben ändern*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Sobol, E. (1995). *Słownik wyrazów obcych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Teilhard de Chardin, P. (1993). *Fenomen człowieka*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Vaughan, D. (1986). *Uncoupling*. New York: Oxford University Press.
- Yalom, I.D. (2008). Brak sensu. W: I.D. Yalom (red.), *Psychoterapia egzystencjalna* (s. 430-473). Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.