

Uwe Böschmeyer

CO JEST WAŻNE?



Wartości w twoim życiu

przekład
Juliusz Zychowicz

Wydawnictwo WAM
Kraków 2011

Tytuł oryginału
Worauf es ankommt. Werte als Wegweiser

© 2003 by Piper Verlag GmbH, München

© Wydawnictwo WAM, 2010

Redakcja
Marek Majczyna

Korekta
Zofia Palowska

Projekt okładki i stron tytułowych
Jadwiga Mączka

ISBN 978-83-7505-696-9

WYDAWNICTWO WAM
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl
www.wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY
tel. 12 62 93 254-256 • faks 12 43 03 210
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA INTERNETOWA
tel. 12 62 93 260, 12 62 93 446-447
faks 12 62 93 261
e.wydawnictwowam.pl

Drukarnia Wydawnictwa WAM
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

Przedmowa

Wędrówka ma pewien cel. Cel ten trzeba znać, jeśli chce się do niego dotrzeć. Ten, kto celu nie zna albo traci go z oczu, może znaleźć się w kłopotcie. W pewnych wędrówkach natrafiamy na przeszkody i opory. Stanowią one dla nas wyzwanie do ich usunięcia lub obejścia, aby móc drogę kontynuować. W żadnym razie jednak poranie się z tymi przeszkodami nie powinno sprawiać, że utracimy z oczu nasz cel.

Nie inaczej ma się rzecz z naszym życiem, które jest również wędrówką. Celami życia nazywam wartości. Wartości stanowią podstawę sensu. Nic zaś nie jest ważniejsze niż doświadczenie sensu. Dlatego poszukiwanie sensu jest tym, co w człowieku najbardziej ludzkie.

Przeszkody na drodze do takiego doświadczenia nazywam barierami zagrażającymi dostęp do znalezienia sensu. Niektóre z nich pochodzą ze świata zewnętrznego, większość jednak osadzona jest w świecie wewnętrznym. Pewne opory wewnętrzne mają charakter neurotyczny, można je więc nazwać chorobowymi, wiele natomiast jest czysto ludzkich, ponieważ stanowią wyraz braku doświadczenia sensu. Ten, kto na drodze swego życia natrafia na takie bariery, winien się starać z tej drogi je usunąć. Jeszcze ważniejsze jest to, aby był stale ukierunkowany na swe cele i wartości.

Czyż każdy człowiek nie szuka *własnych* celów i wartości? Nie mówię o wartościach zalecanych, o których można przeczytać w książkach, lecz o tych, które zna nasza własna dusza. Zna ona bowiem „motywy życia, których nie zna rozum” (Pascal). Czy dusza zna te motywy? Tak, bowiem ścieżki duszy są nie tylko ciemne, lecz także jasne.

W tej książce jest mowa nie tyle o jej otchłaniach, ile raczej o jej centrum, o „nieświadomym duchu”, który znany wiedeński psychiatra i neurolog Viktor E. Frankl spostrzegł jako sedno swego obrazu człowieka. „Nieświadomy duch” jest to dostępna potencjalnie każdemu człowiekowi wiedza o dużych i małych sprawach własnego i wielkiego życia. Jest źródłem owych uczuć dotyczących wartości, które umożliwiają życie pełne sensu. Ponadto jest on najsilniejszym centrum energii, do którego możemy mieć dostęp.

Mając dostęp do owego centrum, mamy dostęp do samych siebie. Mając dostęp do samych siebie, kształtujemy dalej swoją osobowość. Kształtując stale swoją osobowość, zyskujemy optymalne warunki dla „mocnego” życia.

Myśli te zostaną rozwinięte we wstępie do tej książki. Zrazem stanowią one podstawę nowej, „trzeciej drogi” – obok psychoterapii i poradnictwa w sprawach życiowych – która ma być pomocna zdrowym ludziom w znalezieniu drogi do siebie i do pełnego afirmacji życia w tych czasach. Tej „trzeciej drogi” – nazywam ją „kształceniem osobowości ukierunkowanym na wartości” – potrzebujemy pilnie, żyjemy bowiem w „epoce ogromnej nieprzejrzystości nurtów duchowych, które zderzają się ze sobą i przebiegają obok siebie”¹.

W części głównej omawiam szereg ważnych tematów „szkoły życia”. „Szkoła” ta jest częścią koncepcji ukierunkowanego na wartości kształcenia osobowości i jest praktycznie realizowana w ramach seminariów. Bardzo pozytywne reakcje na dotychczasowe przedsięwzięcia skłoniły mnie do opublikowania niektórych z ich najważniejszych treści.

Fragmety tej książki pojawiły się już w wydawnictwie „Books on Demand”. Dalszy rozwój całościowej koncepcji postępował jednak tak szybko, że trzeba było pomyśleć o nowym wydaniu. Niektóre ustępy zostały zachowane, ulegając

¹ Jörg Zink, *Dornen können Rosen tragen*, Stuttgart 1997, s. 90.

jednak gruntownemu przeredagowaniu i uzupełnieniu, inne zostały dodane.

Poprzednikiem tej „szkoły” były „seminaria nauki życia”, jakie w latach osiemdziesiątych prowadziłem w Hamburgskim Instytucie Analizy Egzystencji i Logoterapii. Miały one charakter tematyczny i były pod względem czasowym mniej intensywne niż prowadzone obecnie. Na zakończenie jednego z owych seminariów poprosiłem uczestników o podzielenie się ze mną uwagami na temat tego, co one im dają. Oto kilka z tych uwag:

Seminarium to wnosi w moje życie dynamikę, ponieważ pozwala mi rozpoznawać zachodzące w nim związki i procesy. – Pobudziło mnie do pracy duchowej. – To, co usłyszałem, mogę wypróbować i zastosować. – Pozbyłem się wielu lęków. – Nauczyłem się akceptować życie. – Miłość, wiara, nadzieja – jeśli to umiera, umiera również świat. Zrozumiałem to. – Seminarium zachwiało moim pseudointelektualnym dystansem wobec życia, ponieważ mówiąc o odwiecznych ludzkich sprawach, przemówiło do mnie jako do człowieka w jego całości. – Życie można! Pomimo albo nawet z powodu moich trosk. – Zmieniłem się. – Seminarium stanowi „środek prewencyjny”, który pomaga mi nie popadać w życie neurotyczne.

Do założenia „szkoły życia” zachęcił mnie również C.G. Jung, który wielokrotnie domagał się „szkół dla dorosłych”. Na przykład 17 lipca 1960 r. w wywiadzie dla londyńskiego „Sunday Times” z okazji zbliżających się swoich 85. urodzin powiedział: „Z wszystkich sił dbamy o wykształcenie młodych ludzi – ma im to umożliwić zbudowanie podstaw udanego bytu społecznego. Ten typ wykształcenia może jednak być przydatny mniej więcej do połowy życia... Ale dziś możemy żyć dwukrotnie dłużej niż nasi przodkowie, a druga połowa życia zdradza strukturę całkowicie różną od struktury pierwszej połowy. Cóż, wielu ludzi nie zdaje sobie z tego sprawy... Kiedy dochodzi się do owego fatalnego okresu wyznaczonego przez czterdziesty rok życia, człowiek

zaczyna spoglądać wstecz, zaczynają go trapić – ukradkiem czy całkiem jawnie – nieme pytania...”².

Mam jednak nadzieję, że „szkołę życia” będą czytać czy do niej uczęszczać nie tylko osoby starsze, bowiem coraz większy brak życiowego ukierunkowania zaczyna dotyczyć ludzi dorosłych w każdym wieku.

Napisałem tę książkę dla ludzi,

- którzy chcą dalej kształcić swoją osobowość,
- którzy chcieliby wiedzieć, co to są wartości i jak można nimi żyć,
- którzy łakną sensu,
- którzy chcieliby życie rozumieć głębiej,
- którzy muszą zaczynać od nowa,
- którzy szukają pomyślnego radzenia sobie z kryzysami,
- którzy chcą zapobiec ewentualnym zjawiskom patologicznym,
- którzy pracują z ludźmi i są otwarci na nowe impulsy.

Jeszcze dwie uwagi:

W pewnych miejscach książki znajdują się powtórzenia. Ponieważ dusza w swojej wielorakości nie jest podzielna i pewne aspekty mają znaczenie dla więcej niż jednego tematu, powtórzeń takich nie sposób uniknąć.

Na wielu stronach jest mowa o „nim”. Oczywiście rozumiem przez to po prostu człowieka, a więc kobietę i mężczyznę.

²C.G. Jung, *Ein großer Psychologe im Gespräch. Interviews, Reden, Begegnungen*, Freiburg/Basel/Wien 1994, s. 29. Wyd. pol. C.G. Jung, *Sztuka życia*, w: tenże, *Rozmowy, wywiady, spotkania*, Warszawa 1999, s. 446-447.

Wprowadzenie do ukierunkowanego na wartości kształcenia osobowości

Podstawowy problem naszych czasów

W żadnej epoce ludzie nie doświadczali tak wielorakich przemian jak w naszej. Przemiany te z jednej strony nas uszczęśliwiają, z drugiej przygnębiają. Jesteśmy świadkami gwałtownie przebiegającego rozwoju technologicznego, wszechstronnej zmiany naszego społeczeństwa w „społeczeństwo informacyjne”, internacjonalizacji życia, radykalnej zmiany w sferze gospodarki i pracy. Te i inne procesy ewolucyjne stanowią nigdy dotąd nie spotykane wyzwanie do tego, by w nowy sposób pojmować życie i w nowy sposób się na nie nastawiać. Zarazem 11 września 2001 roku, kiedy runęły wieże WTC w Nowym Jorku, zmienił w skali światowej poczucie egzystencjalne ludzi. Jawniej niż kiedykolwiek daje się odczuć lęk w rozmaitych postaciach. Bardzo wyraźnie mówią o tym ludzkie sny.

Paralelnie z tą ewolucją dokonuje się – jakże mogłoby być inaczej? – głęboka zmiana w rozumieniu wartości. Niemało ludzi ubolewa nad ich *utratą*. Jak stwierdził Allensbacher Institut³, żalą się oni na utratę więzi z religią, na brak uznania norm, hierarchii i autorytetów, na zanik tradycyjnych cnót, takich jak uprzejmość, dokładność, czystość, oszczędność, na brak ducha solidarności i coraz mniejszą gotowość do zaangażowania politycznego. Jednocześnie rozwija się men-

³ W: Manfred Sliwka, *Werte in unserer Gesellschaft. Warum?* Wykład wygłoszony 3 października 1997 w Lubece, s. 7.

talność czasu wolnego (czas wolny zamiast wydajnej pracy) i wzrastają roszczenia wobec państwa.

Inni natomiast mówią niemal z euforią o *ewolucji wartości*, o pojawiających się ich nowych rodzajach, o rosnącej gotowości do angażowania się również poza partiami politycznymi, na przykład w inicjatywy obywatelskie, o coraz większej tolerancji w stosunku do grup marginesowych, o wzroście kreatywnego samorozwoju, o coraz większej samoświadomości ludzi i ich skłonności do emancypacji, o szerzącym się zainteresowaniu kulturą, o rosnącej gotowości do pomocy innym.

Co jest podstawowym problemem tych czasów? Czy są nim same te wielorakie zmiany? Czy jest nim lęk jako skutek tych zmian, czy wręcz lęk przed nowymi atakami terrorystycznymi? Co to znaczy, że ludzie bardziej niż kiedykolwiek stawiają pytania w rodzaju: Jakie wartości (jeszcze) obowiązują? Jak mogę znaleźć sens swojego życia? Czym mogę się kierować? Jakie istnieją życiowe drogowskazy? Jak mogę żyć w tych czasach? Jak mogę znaleźć zmienioną relację wobec zmieniającego się życia?

Wiedeński psychiatra i neurolog Viktor E. Frankl, który jak żaden inny psychiatra XX wieku zajmował się pytaniem o sens, upatrywał głównego problemu naszych czasów nie w samych gwałtownych przemianach ani nie w wynikającym z nich lęku, lecz w „egzystencjalnej frustracji” jako skutku „szerzącego się poczucia braku sensu”⁴. Ten trend rozwoju został jego zdaniem zainicjowany głównie w pierwszej połowie XX wieku przez szerzącą się w biologii, psychologii i socjologii tendencję do redukcji obrazu człowieka przez wyeliminowanie z niego wymiaru duchowego. Redukcja ta prowadziła według Frankla najpierw do „nihilizmu naucza-

⁴ Zob. na ten temat np.: Viktor E. Frankl, *Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute*, wyd. 17, Freiburg i.B. 1995.

nego”, a następnie do „nihilizmu przeżywanego”⁵. Nihilizm zaś oznacza negację sensu ludzkiego życia, degradację człowieka do samego tylko produktu faktów fizjologicznych, psychologicznych i socjologicznych, a zarazem relatywizację tych wartości, które stanowią podstawę życia pełnego sensu.

Być może ten „bojowy” wiedeńczyk w swojej namiętej polemice z owym redukcjonizmem nie zawsze widział lub chciał widzieć jego zwolenników w sposób całkowicie bezstronny; ogólnie jednak wydaje się, że znalazł on ważny klucz do całościowego zrozumienia tych problemów naszej epoki.

Co to jest duch?

Duch jest faktem doświadczenia, który nie daje się uzasadnić. Człowiek doświadcza go, ale nie może go objaśnić. Nie może go w pełni pojąć.

Duch jest najważniejszym elementem człowieka – tym, co specyficznie ludzkie – umożliwia bowiem poznanie życia i miłość do życia. Stanowi centrum duszy.

Duch jest twórczą mocą, pozwalającą człowiekowi kształtować swobodnie swoje wewnętrzne i zewnętrzne życie w ramach określonych granic. Uzdalnia nie tylko do działania, ale także do wytrwania.

Swoisty charakter ducha polega na jego intencjonalności, to znaczy jego ukierunkowaniu na takie wartości w życiu, które stanowią podstawę sensu. Zarazem nieświadomy duch jest źródłem wartości swoiście ludzkich, na przykład wolności, odpowiedzialności, miłości, nadziei, odwagi, ufności, religijności, kreatywności, a tym samym podstawą doświadczenia sensu. Nic zaś nie jest dla człowieka ważniejsze od

⁵ Zob. na ten temat np.: Viktor E. Frankl, *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*, wyd. 10, München/Zürich 1998, s. 15, 21nn. Wyd. pol. Viktor E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Warszawa 2009.

owego doświadczania i dlatego poszukiwanie sensu jest jego najważniejszym, elementarnym motywem życia, a zatem czymś decydującym dla ciała, duszy i ducha.

Co to są wartości?

Wartości są to ogólne linie przewodnie, służące ukierunkowaniu na szukanie sensu. Ponadto są one „dynamicznymi wielkościami, czymś w rodzaju soczewek, które skupiają w sobie siłę życiową osoby”. Są „substancją odżywczą osoby, elementem dynamicznym w życiu, tym, co potrafi rozgrzewać serce”⁶. Są ośrodkami energii o wielkiej sile przyciągającej.

Wszystko, co motywuje człowieka do życia pełnego sensu, jest wartością duchową. Kiedy wchodzi on z jedną z tych wartości w relację, kiedy się w nią wmyśla i wczuwa, kiedy o niej marzy, wartość ta przyciąga go, staje się magnesem, oddziałuje na jego myślenie, czucie i działanie, motywuje go do zmian, sprawia w nim nowe doświadczenia.

Wartości są więc podstawą *poznania sensu* i podstawą *doświadczania sensu*.

Oto dwa proste przykłady

Pierwszy:

Odbywasz wędrówkę, której celem jest pewien barokowy kościół. Przeczytałeś o nim w jakiejś książce i cieszysz się, że będziesz mógł to wspaniałe dzieło sztuki poznać i nasycić się związanymi z tym wrażeniami.

Jesteś już dłużej w drodze i w pewnej chwili spostrzegasz, że zabłądziłeś. Czując zmęczenie, siadasz na skraju drogi.

⁶ Alfred Längle, *Wertberührung. Bedeutung und Wirkung in der existenzanalytischen Therapie*, w: *Wertbegegnung. Tagungsbericht Nr. 1 und 2/1991 der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse*, s. 25.

W dodatku zrobiły ci się na nogach dwa pęcherze. Twój dobry nastrój ulatnia się. Jesteś zły, że zabłądziłeś. Siedzisz zrezygnowany.

W pewnej chwili spoglądasz poprzez zarośla – i co widzisz? Wieżę „swego” oczekiwanego kościoła. W ciągu kilku sekund jesteś już na nogach. Twój zwawy krok przyspiesza jeszcze nadzieją, że obok kościoła jest niezła restauracja. Zapominasz o zdenerwowaniu z powodu rzekomego zabłądzenia, zapominasz o pęcherzach na stopach i o zmęczeniu. Nie spuszczasz z oczu wieży, która niemal magicznie cię przyciąga. Wkrótce znajdujesz się we wspaniałym wnętrzu świątyni i zachwycasz się nim. Jesteś wypełniony jego duchem.

Drugi:

Czy zamykasz kiedyś oczy i zadajesz sobie pytanie: *Co by było, gdybym był bardziej wolny?* (To „ćwiczenie” antycypuje jako wizja realne możliwości. Okazało się ono w praktyce nadzwyczaj pomocne). Znalazłbyś między innymi takie oto odpowiedzi:

Czułbym mniej lęku.

Nie miałbym takich zahamowań.

Nie byłbym tak przewrażliwiony.

Czułbym się pewniej.

Miałbym większą wiarę we własne siły.

Zbliżałbym się bardziej do ludzi.

Miałbym postawę bardziej pojednawczą.

Robiłbym rzeczy, których dotąd nie robiłem.

Więcej bym się śmiał – itd.

Gdybyś rzeczywiście postawił sobie takie pytanie, nie tylko poznałbyś dokładniej niż dotąd, czego ci brakuje, ale doświadczyłbyś też pierwszych skutków nasuwających ci się myśli⁷.

⁷ Niedawno 100 uczestników studyjnego seminarium zadało sobie to pytanie. Z jednego tylko byli niezadowoleni: że dałem im za mało czasu na

Duch i wartości są ze sobą nierozłącznie związane. Duch ludzki wtedy tylko jest żywy, wtedy tylko rozwija swoje poznanie i swoją moc, kiedy jest odniesiony do wartości. Z kolei wartości wtedy tylko stają się rozpoznawalne i skuteczne, kiedy duch na nie się ukierunkowuje. Bez harmonijnego współdziałania ducha i wartości nie istnieje sens. Bez tego współdziałania nie ma impulsu do życia i jego afirmacji.

Co to jest frustracja egzystencjalna i jak się ona przejawia?

To, czym jest frustracja egzystencjalna, pokazuje dobitnie następujący zapis w dzienniku francuskiego dramaturga Eugène Ionesco, jednego z głównych przedstawicieli „teatru absurdu”:

„Czegóż bym nie mógł zrobić, czegóż bym nie mógł dokonać, gdyby nie to niewyobrażalne, ogromne znużenie, które od mniej więcej piętnastu lat albo może jeszcze dłużej mnie przygniata. Znużenie, które uniemożliwia mi pracę, ale także odpoczynek, które nie pozwala mi cieszyć się życiem i które nie pozwala mi poświęcać się bardziej innym ludziom, tak jak bym tego pragnął, zamiast być swoim własnym więźniem – więźniem swojego znużenia, tego ciężaru, tego brzemienia, które jest brzemieniem mnie samego. Jak można poświęcać się innym, będąc przygniecionym własnym »ja«? Żaden lekarz spośród trzydziestu czy czterdziestu, których się radziłem, nie rozumiał albo nie był w stanie tego bezmiernego znużenia uleczyć – prawdopodobnie dlatego, że żaden z nich nie sięgnął do istoty tej choroby, nie zbadał jej przyczyny. Rozumiem coraz lepiej, co jest tą przyczyną. Jest nią zwątpienie, jest nią odwieczne pytanie »Po co?«, które od dawna zakorzeniło się w moim duchu i którego nie mogę stamtąd wyrwać. Och, gdyby to »Po co?« nie było w mojej duszy zakiełkowało, gdyby się potem nie było rozrosło, tak że zagłuszyło wszystko inne i zdusiło inne rośliny, stałbym się niewątpliwie, jak to się mówi, innym człowiekiem”⁸.

dokładniejsze przyjrzenie się zmianom uczuć, jakie w nich następowały. Następane godziny przebiegały niezwykle pogodnie.

⁸ Eugène Ionesco, *Tagebuch*. Cyt. wg: Hans Krömmler (red.), *Horizonte des*

Im mniej człowiek zna odpowiedź na to pytanie i żyje nią, w im mniejszej mierze doświadcza sensu, tym bardziej jest pozbawiony relacji – wobec samego siebie, wobec innych i wszystkiego innego. Im bardziej jest pozbawiony relacji, tym bardziej krąży wokół tego, czym nie jest, czego nie może i czego nie ma. Im bardziej krąży wokół tego, czego mu brak, tym bardziej jest sfrustrowany. Im bardziej jest sfrustrowany, tym bardziej narasta w nim wewnętrzna pustka. Im większa jest ta próżnia, tym bardziej bezsilny staje się jego duch i tym mniej znajduje on relacji do wartości. Im mniej znajduje relacji do wartości, tym bardziej jego „pusta” dusza otwiera się na lęk, agresję, depresję, stres, zmęczenie życiem, nałóg, zaburzenia psychosomatyczne i to wszystko, co utrudnia czy uniemożliwia doświadczenie sensu i uszczęśliwiający życie. Im bardziej jego dusza jest wypełniona tymi negującymi sens uczuciami, tym bardziej dalsze kształcenie jego osobowości ulega stagnacji. Im bardziej dalsze kształcenie jego osobowości ulega stagnacji, tym bardziej jest on sfrustrowany. I tu koło się zamyka.

Podsumowanie:

Życie, w którym nie ma wartości, rodzi kryzys sensu, który jeśli ma charakter trwały, może wywoływać choroby ciała i duszy. Konsekwencją jest negacja życia, ta zaś utrudnia lub uniemożliwia poszukiwanie sensu i znalezienie go.

Natomiast życie pełne wartości i sensu jest życiem spełnionym i stanowi podstawę afirmacji życia, która jest elementarnym warunkiem znalezienia sensu, a tym samym zapobiegania konfliktom, zaburzeniom i chorobom.

Kiedy egzystencjalnie sfrustrowani ludzie przychodzą na sesję, mówią o swoim samopoczuciu na przykład tak:

Lebens. Zur Frage nach dem Sinn des Lebens. Ein Arbeits- und Lesebuch, wyd. 2, Zürich/Einsiedeln/Köln 1977, s. 37.

Coś jest ze mną nie w porządku. Coś utraciłem. Jestem niezadowolony. Jestem roztargniony. Jestem pozbawiony inicjatywy i zainteresowań. Nudzę się. Stałem się ociężały. Nic mnie już nie pociąga. Wprawdzie jeszcze funkcjonuję, ale jest we mnie pustka. Nie mam już żadnych kluczy, które by pozwalały otworzyć nowe drzwi. Nic się już nie zmienia. Widzę słońce, ale ono mnie już nie ogrzewa. Nie wiem, kiedy ostatni raz się śmiałem. Jestem jak ktoś, kto w szklanej windzie zawisnął między dwiema kondygnacjami, a wokół niego kipi życie. Stałem się sam sobie obcy. Nie jestem już u siebie w domu. To ma być moje życie? Kim właściwie jestem? Czego właściwie chcę? Zostałem jakoś przez życie obrażony. Nie wędruję, lecz błędzę przez życie. Nie znam już żadnych celów. Szukam swego rozsypanego „ja”. Szukam swej ukrytej duszy. Szukam oparcia. Szukam nowych idei, drogowskazów dla swego życia. Daleko mi do określenia samego siebie. Nie chciałem, żeby moje życie było takie. Nie chcę tak dalek żyć. Moje życie potrzebuje zwrotu.

Czuję się przygnębiony, bezsilny, zniechęcony, smutny, zmęczony życiem. Jakby sparaliżowany. Niczego już nie widzę, niczego nie odczuwam. Jestem już tylko cieniem samego siebie. Czuję lęki życiowe, jakich dotąd nie znałem. Jestem bardziej podatny na choroby niż dawniej, jestem też w jakiś sposób chory. Nie mam już żadnych pragnień. Nie potrafię już niemal odpowiedzieć na pytanie, czy warto żyć, czy nie. Jestem pozbawiony orientacji, bezradny. Mam już tylko niewielką nadzieję na to, że coś się zmieni. Staję się coraz bardziej agresywny, sarkastyczny, cyniczny. Nie wiem już, po co istnieję. Nie czuję już prawie sensu, utraciłem jego poczucie. Jestem zrozpaczony, jestem zgubiony.

Kiedy egzystencjalnie sfrustrowani ludzie przychodzą na sesję z jakimś konkretnym problemem, dotyczącym na przykład konfliktu w związku partnerskim czy pracy zawodowej, okazuje się często, że konflikt ten polega wprawdzie na pewnych dających się wytłumaczyć trudnościach natury psychicznej i społecznej, ale że jego podłożem jest uwarunkowana duchowo frustracja egzystencjalna. Słusznie powiedział Einstein: „Ten, kto swoje własne życie i życie swoich bliźnich odczuwa jako pozbawione sensu, jest nie tylko człowiekiem nieszczęśliwym, ale także właściwie niezdolnym do życia”⁹.

⁹ Albert Einstein, *Wie ich die Welt sehe*, w: Christoph Fehiger, Georg Meggle

Oto typowy przykład:

Kobieta w wieku około pięćdziesięciu lat przyszła do mnie ze skargą, że jej przyjaciel już dawno temu obiecał jej małżeństwo i dotąd nie dotrzymuje tej obietnicy. Wprawdzie ich partnerstwo „jakoś tam” trwa, ale sytuacja ta sprawia, że czuje się ona nieszczęśliwa.

Przyjaciel w ciągu niewielu miesięcy dał jej wszystko to, czego w ciągu długich lat małżeństwa nie otrzymała od swego zmarłego męża.

Wkrótce okazało się, że jest ona nie tylko nieszczęśliwa, ale także zmęczona życiem, że jednak to poczucie tylko na pierwszy rzut oka jest związane z jej przyjacielem. Wprawdzie miała ona – wyjąwszy małżeństwo, którego pragnęła – wszystko, co wydaje się zapewniać szczęście: luksusowe warunki życia, towarzystwo interesujących ludzi, możliwość odbywania dalekich podróży, możliwość swobodnego dysponowania swoim wolnym czasem. Pomimo to właściwie nie widziała sensu w swojej egzystencji.

Coraz bardziej poczęła sobie uświadamiać, że właściwą przyczyną jej beznadziejnego psychicznego stanu nie jest niechętny małżeństwo przyjaciel, lecz jej „pusta dusza”. Zrozumiała, że zbyt długo przesłaniała tę pustkę – w małżeństwie sprawami powierzchownymi, potem namiętnym uczuciem do swego nowego partnera. Dlatego powiedziała – a słowa te nie sprawiały wrażenia czczej formułki: „Nie wiem, kim jestem. Nie wiem, czego chcę. Nie wiem też, po co mogłabym żyć”.

Jest rzeczą znamionną, że na brak sensu skarży się coraz więcej ludzi, którzy – patrząc zewnątrz – mają „wszystko”, a przecież nie są ze swym życiem pogodzeni. Przy bliższym wejrzeniu okazuje się, że głównie dążą oni do wartości, których ich dusza nie uznaje za sprawy główne.

Oto dalszy przykład:

Czterdziestoletni mężczyzna, żonaty, ojciec dwojga miłych dzieci, spełniony w życiu zawodowym, skarży się w rozmowie, że „właściwie” ma wszelkie powody do tego, by głośno wyrażać radość, a tymczasem wcale nie ma takiej ochoty. Wręcz przeciwnie: jego radość życia od miesięcy niknie. Jest przygnębiony i obawia się, że trawi go jakaś choroba. Nie miałby nic przeciw temu, żeby jego życie wkrótce dobiegło końca.

i Ulla Wessels (red.), *Der Sinn des Lebens*, München 2000, s. 358.

W trakcie rozmów okazało się, że już od dawna nie zadawał sobie pytania o to, kim jest, czego jego dusza od niego chce, jakie cele są związane z jego osobowością i czy jego wewnętrzna i zewnętrzna droga przez życie jej odpowiadają. Zrozumiał, że żyje zbyt jednostronnie, że główną sprawą w jego życiu stało się dążenie do sukcesu i że to, co kiedyś w młodszych latach było dla niego ważne – miłość, zabawa, sztuka, pytania o istotne sprawy życiowe itp. – utraciło dla niego znaczenie.

Zaczął pojmować, że presja „świata” jest wprawdzie silna, ale że jego własna dusza trwa przy ważnych dla siebie wartościach i daje wyraz swoim pragnieniom.

Przykłady te nie oznaczają, że na frustrację egzystencjalną cierpią tylko ludzie zamożni i odnoszący życiowe sukcesy. Problem ten występuje we wszystkich warstwach społecznych. Powyższe przykłady mają jedynie wskazywać na to, że wychwalane dzisiaj w mediach i gdzie indziej wartości (wartości?), takie jak pieniądze czy prestiż, nie są bynajmniej wystarczającym warunkiem wartościowego życia.

Frustracja egzystencjalna, cierpienie i choroba

„Nie wszystko, co mieni się chorobą, jest rzeczywiście chorobą”. powiedział niedawno ktoś, kto ma bogate doświadczenie w dziedzinie zaburzeń psychicznych. Chciał przez to powiedzieć: Nie wszystkie formy wyrazu cierpienia czy przygnębienia są depresjami w sensie klinicznym. Istnieją również formy przygnębienia i smutku, które trzeba nazwać „ludzkimi” – wtedy mianowicie, kiedy są one bezpośrednim, odczuwalnym wyrazem życiowej melancholii, kiedy zatem pojawiają się pytania o wartość, sens i oparcie, które należą do najważniejszych pytań w życiu.

Dlatego najwyższy czas postawić sobie pytanie, czy znaczną część coraz częściej występujących „depresji” należy istotnie kwalifikować jako chorobę, czy niejednemu cierpiącemu

nie odbiera się tego, co najlepsze, uznając błędnie jego wewnętrzny mrok za objaw patologiczny. Oczywiście, granica między depresją o charakterze chorobowym a cierpieniem „ludzkim” jest bardzo wąska. Gdyby jednak na odmienne przyczyny i podłoże obu tych postaci cierpienia zwrócono większą niż dotychczas uwagę, poszukano by też odmiennych dróg rozwiązania.

W wielu przypadkach jednak „to, co mieni się chorobą, jest rzeczywiście chorobą”. Zastanawia mnie artykuł w „Die Zeit”¹⁰, w którym dziennikarz i lekarz Werner Bartens zwraca uwagę na dwa zjawiska:

- Z jednej strony ludzie są coraz zdrowsi, tak że stan zdrowotny ludzkiej populacji jest bardziej zadowolający niż kiedykolwiek dotąd, a przeciętna długość życia nieustannie wzrasta.
- Z drugiej strony co drugi pacjent cierpi na choroby, których nie można wytłumaczyć przyczyną organiczną ani infekcyjną, ani biochemiczną, jak na przykład alergię, syndromy wyczerpania, szumy uszne, zespół jelita drażliwego, bóle we wszystkich mięśniach i stawach, ból głowy, duszność, gwałtowne bicie serca, problemy z kręgosłupem itd.

Wniosek autora jest taki: „Wraz ze zmianą obrazów choroby wzrastają też oczekiwania pod adresem medycyny. Jednocześnie zmniejsza się gotowość do tego, by spostrzegać *cierpienie i różne dolegliwości jako element egzystencji* (podkreślenie autora). A przecież recepty na wszechstronną beztroskę nigdy nie uzyskamy. Nawet gdybyśmy pewnego dnia mieli całkowicie rozszyfrować genetyczne podstawy życia”.

Czy może być tak, że występowaniu znacznej części zaburzeń i chorób, których przyczyny nie daje się znaleźć, sprzy-

¹⁰ Werner Bartens, *Krank ohne Befund*, w: „Die Zeit” z 8.2.2001, nr 7, s. 11nn.

ja frustracja egzystencjalna? Brak sensu dotyka wszak istoty człowieka, a tym samym jego całości. Przecież gdyby nawet pojawianie się owych zjawisk patologicznych nie miało nic wspólnego z frustracją egzystencjalną, to niewątpliwie człowiek mający poczucie sensu znacznie lepiej może sobie radzić z owymi dolegliwościami niż osoba sfrustrowana¹¹.

Nowe podejście Viktora E. Frankla

Problem naszych czasów nie polega na braku wartości i sensu, lecz na *dojściach* do wartości i sensu¹². Wielu współcześnie żyjącym ludziom dojścia te wydają się zacieśnione lub zasypane. Otwierają się one jednak w miarę tego, jak otwiera je duch. Dlatego zajęcie się wymiarem duchowym oraz opartymi na nim uczuciami i mocami dotyczącymi wartości jest *istotnym* zadaniem tego czasu, ważnym dla terapii i poradnictwa – głównie dla zapobiegania zaburzeniom. Zadanie to dotyczy nie tylko lekarzy i psychologów, lecz wszystkich, którzy towarzyszą ludziom i kierują nimi.

W XX wieku nauczyliśmy się bardziej niż w innych epokach poddawać pewne problemy gruntownej analizie. W mniejszym stopniu potrafimy pytać o podstawy życia mającego sens. Widzimy, że instytucji zajmujących się terapią i poradnictwem dla ludzi chorych psychicznie i fizycznie coraz bardziej przybywa. Jednakże nie można się ograniczać do opieki, poradnictwa i terapii w odniesieniu do osób cho-

¹¹ Friedrich Nietzsche: „Jeśli człowiek ma swoje »po co« w życiu, zgadza się na niemal każde »jak«”. W: *Sprüche und Pfeile, aus: Götzen-Dämmerung*, w: *Sämtliche Werke, Kritische Studienausgabe*, München/Berlin/New York 1988, t. 6, s. 60-65.

¹² Zob. również C.G. Jung: „Jest rzeczą... trudną do pomyślenia, by ten bogaty świat miał być za ubogi na to, aby dawać człowiekowi więcej niż jeden przedmiot miłości. Daje on każdemu niezmierną przestrzeń”. *Grundwerk*, t. 8, wyd. 2, Olten i Freiburg i.B. 1987, s. 9.

rych czy obciążonych pewnymi problemami. Należałoby te działania rozszerzyć także na tych, którzy pytają o warunki udanego życia i nie mogą znaleźć wystarczających albo zgoła żadnych odpowiedzi.

Frankl wyciągnął konsekwencje ze swej diagnozy, według której podstawowym problemem naszych czasów jest poczucie braku sensu, i opracował nową, skupioną na sensie metodę psychoterapii, a mianowicie logoterapię (*logos* – duch, sens), która jest już praktykowana na skalę światową. Ponadto domagał się zredukowania do minimum przyczyn braku sensu, które mogą prowadzić do zjawisk patologicznych. W wielu swoich pismach wskazywał na konieczność takiej pracy prewencyjnej i dawał ważne wskazówki w tym kierunku. Konkretniej koncepcji zapobiegania takim objawom nie rozwinął. Obraz człowieka, jaki ukazuje logoterapia, mógłby jednak być podstawą dla ukierunkowanego duchowo planu prewencyjnego.

Ukierunkowane na wartości kształcenie osobowości

Pracuję nad taką koncepcją od około dziesięciu lat. Od niedawna jest ona gotowa. Nazywam ją „*ukierunkowanym na wartości kształceniem osobowości*” i widzę w niej samoistną, trzecią drogę – obok nastawionych na choroby i konflikty psychoterapii i poradnictwa. Jest ona pomyślana jako duchowo-emojonalne towarzyszenie osobom *zdrowym* na drodze do siebie i innego życia, a przez to do sensu. Tego, kto takiego towarzyszenia się podejmuje, nazywam „*nauczycielem osobowości*”.

Koncepcję *ukierunkowanego na wartości kształcenia osobowości* można streścić w ośmiu тезach:

1. Człowieczeństwo jest wyzwaniem do stawania się człowiekiem, który to proces kończy się dopiero z chwilą

śmierci. Dlatego *ukierunkowane na wartości kształcenie osobowości* jest czymś więcej niż osobistą pracą nad usunięciem niedoborów rozwojowych, a także czymś więcej niż pomocą w przyswajaniu sobie tradycyjnych wartości. Zmierzają one przede wszystkim do tego, by swoiście ludzkie uczucia dotyczące wartości, które mają swoją podstawę w „wymiarze głębi” (Tillich), to znaczy w nieświadomym duchu, pomóc w możliwie indywidualny i wszechstronny sposób urzeczywistnić. W takiej mierze zaś, w jakiej człowiek tej podstawy doświadcza, sięga on spojrzeniem poza siebie – nie tylko ku innym, lecz także ku światu w wielości jego form zjawiskowych, i czuje się za niego współodpowiedzialny.

2. „Człowiek »jest« osobą, a »staje się« osobowością”¹³. „Osoba” jest duchem, duch zaś jest w człowieku tym, co zawsze może być również inne, może się inaczej nastawiać i inaczej zachowywać, co nie jest ustalone, lecz wolne i otwarte na świat. „Osobowość” nie oznacza współdziałania określonych wrodzonych cech ani też jakiegoś człowieka wybitnego, lecz to, co ta osoba w ramach posiadanych możliwości z siebie uczyniła, co swoim życiem ukształtowała.
3. *Podstawą* ukierunkowanego na wartości kształcenia osobowości jest obraz człowieka, jaki daje logoterapia (podkreślenie znaczenia ducha, wolności, odpowiedzialności, miłości, wartości, sensu), poszerzony o to, co zostało użyte w wyobrażeniach ukierunkowanych na wartości¹⁴.
4. *Najważniejszymi metodami* ukierunkowanego na wartości kształcenia osobowości są:
 - ukierunkowana na wartości („treściwa”) rozmowa¹⁵,

¹³ Viktor E. Frankl, *Der leidende Mensch, Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*, Bern 1984, s. 204.

¹⁴ Zob. poniższy ekskurs.

¹⁵ Zob. ustęp: *Rozmowa „treściwa”*.

- ukierunkowana na wartości interpretacja enneagramu¹⁶,
 - ukierunkowane na wartości wyobrażenie.
5. Swoje *konkretne zadania* widzi ukierunkowane na wartości kształcenie osobowości
 - w dalszym kształceniu i rozwijaniu osobowości i tym samym
 - w zapobieganiu psychicznym i fizycznym zaburzeniom,
 - we wspierającym towarzyszeniu w życiowych kryzysach
 - w dyskusji na temat wartości, które mogą ludzkie życie kształtować bardziej sensownie niż dotychczas.
 6. *Celem* ukierunkowanego na wartości kształcenia osobowości jest pomoc w doświadczaniu całości, której nie można nigdy osiągnąć, stale jednak można do tego dążyć. „Cały” stałby się człowiek, który doszedłby do samego siebie. Doszedłby zaś do siebie samego wtedy, gdyby z gruntu zaakceptował życie w jego ambiwalencji i pomimo niej.
 7. *Ogólną grupę adresatów* stanowią osoby *zdrowe*, które wiedzą, że pielęgnacji wymaga nie tylko ciało, lecz także dusza, że źródłem życia duszy jest nie tylko odprężenie, ale także i przede wszystkim żywy duch. Stale zmieniające się sytuacje w życiu i naturalne kryzysy życiowe, jak na przykład okres dojrzewania, połowa życia, starość, wymagają coraz to nowego nastawiania i przestawiania się. *Swoistą grupę adresatów* stanowią osoby egzystencjalnie sfrustrowane, ale jeszcze nie chore, które już nie doświadczają sensu życia albo doświadczają go tylko niedostatecznie.
 8. Ukierunkowane na wartości kształcenie osobowości *odbywa się* w formie

¹⁶ Zob. rozdział: *Kim jest człowiek?*, aspekt 3.

- indywidualnych rozmów
- grup doświadczania sensu
- „szkoły życia”
- dokształcania dorosłych w najszerszym tego słowa znaczeniu
- doradztwa w zakresie rozwoju osobistego.

„Wymiar głębi” i jego znaczenie

Przez „wymiar głębi” rozumiem sferę nieświadomości, a szczególnie nieświadomego ducha z jego emocjonalnymi mocami, które są na tyle wnikliwe, że poznają, kim człowiek jest i czego potrzebuje do wartościowego życia, oraz na tyle silne, że to, co zostało poznane, pomagają wcielić w czyn.

Nieświadomość jest tym obszarem psychicznym w nas, do którego nasza świadomość nie ma bezpośredniego dostępu. Jest to wewnętrzny świat, którego umysł nie może uchwycić, a tym bardziej pojąć, ponieważ wymyka się on regułom racjonalnej logiki. Nie można go ani zmierzyć, ani objaśnić, można go ewentualnie – i to tylko po gruntownym doświadczeniu samego siebie – zacząć rozumieć. Nieświadomość jest tym, co zbliża się do naszej świadomości w przebłyskach myśli i pomysłów, przeczuciach i wizjach, nastrojach i wewnętrznych bólach, poprzez wspomnienia, marzenia senne i wewnętrzne wędrówki. Jest to nieuświadomiany przez nas świat duszy, którego centrum stanowi nieświadomy duch i w którym panuje „logika serca” (Pascal).

Każdy kraj ma swój własny język. Ten, kto chce poznać jakiś obcy kraj, postąpi dobrze, zapoznając się z jego językiem. Dotyczy to również, w sposób szczególny, kraju przez nas nieuświadomianego. Dlatego ten, kto chciałby go bliżej poznać, powinien się w miarę możliwości zapoznać z jego językiem. O języku świadomości Alfons Rosenberg powie-

dział: „Język ludzki jest zbyt ubogi na to, aby ogarnąć pełnię przeczuc, które wywołuje przejście od życia do śmierci. Potrzebie tej może sprostać jedynie symbol i związany z nim mit. Symbol budzi przeczucia, język może tylko objaśniać. Symbol potrąca jednocześnie wszystkie struny ludzkiego ducha, język zmuszony jest skupiać się zawsze tylko na jednej myśli. Symbol zapuszcza korzenie w najgłębsze tajemnice duszy, język natomiast niczym lekkie tchnienie wiatru porusza powierzchnię zrozumienia... Jedynie symbolowi udaje się powiązać to, co różne, w jednolite całościowe wrażenie. Język szereguje szczegóły i to, co niewymowne, doprowadza do świadomości zawsze tylko częściowo”¹⁷.

Książek, które starają się dać odpowiedź na pytanie o nieświadomość, nie daje się już zliczyć. Większość z nich napisana jest z perspektywy świadomości, a więc w języku właściwym świadomości. Nie można temu nic zarzucić, bowiem badania naukowe wymagają naukowego języka. Powstaje tylko pytanie, czy język ten może przybliżyć czytelnikowi istotę nieświadomości – zarówno z jej otchłaniami, jak i bogactwem.

Nie tak długie są natomiast regały z literaturą, która stara się opisywać niedostępny świadomości kraj w jego własnym języku, to znaczy w języku obrazów. Czy jednak jest ona zdolna do równie precyzyjnych wypowiedzi, jak język świadomości? Oczywiście nie. Oba rodzaje literatury są niewątpliwie uprawnione i uzasadnione. Język świadomości wyjaśnia i porządkuje to, co o nieświadomości wiemy. Język obrazów zapoznaje z jej tajemniczymi zjawiskami. Jest językiem poruszającym i dzięki temu stwarza relacje egzystencjalne z nieświadomością. Właśnie dlatego jest on ważny w naszych czasach, w których kontakty z głębszym wymiarem życia

¹⁷ Alfons Rosenberg, *Ursymbole und ihre Wandlung. Einführung in das Symbolverständnis*, Freiburg i.B. 1992, s. 21n.

grozą zanikiem. Pozwól zatem, Czytelniku, że przedstawię ci nieświadomość w tym właśnie języku:

Dusza jest jak położone nad rzeką miasto, które z biegiem czasu wspięło się coraz wyżej po zboczu góry, u której podnóża płynie rzeka. Domy w górnej części miasta – na tablicy u wstępu do tej jego części widnieje nazwa „Świadomość” – są więc młodsze niż te w mieście dolnym. Mieszkańcy tego ostatniego nie dali mu żadnej nazwy. Ci z górnego miasta nazywają je: „Nieświadomość”.

Im głębiej jakiś wędrowiec zapuszcza się w to miasto, tym bardziej dziwi go stary rodzaj budownictwa. Chociaż jednak wiele w nim wydaje mu się czymś obcym, zaczyna stopniowo, w miarę osvajania się z tym otoczeniem, doznawać wrażenia, że tam na dole czuje się swojsko – głównie wtedy, gdy zbliża się do nurtu wielkiej rzeki, której woda jest czysta jak wczesny poranek. Mądrzy mieszkańcy górnego miasta nazwali ją „wodą życia”, inni „rzeką graniczną między oboma światami”.

Kiedy zapytać wędrowca, dlaczego w dolnym mieście, a zwłaszcza nad rzeką, czuje się swojsko, odpowiada, że może stąd sięgać wzrokiem szczególnie daleko: zarówno w górę ku górnemu miastu, jak i poza rzekę w ową bezkresną krainę leżącą za nią. Dla krainy tej mieszkańcy górnego miasta wymyślili nazwę „Transcendencja”, zaś dla terenu nad samą rzeką miano „Duch”. Tylko nieliczni zdawali się jednak poruszeni, kiedy wymawiali te słowa.

Kiedy zapytać wędrowca głębi, co odczuwa, kiedy stoi nad brzegiem rzeki, odpowiedź nie przychodzi mu łatwo. To bowiem, co chciałby powiedzieć, musi dla pytającego brzmieć zgoła obco. Opowiada więc o jasnych postaciach, które przynoszą mu ciepło, światło, wolność, bezmiar, moc i jeszcze co innego i przez które czuje się wspierany, chroniony i kochany. I coś jeszcze przychodzi na myśl wędrowcowi, kiedy go pytają, dlaczego tak chętnie odwiedza dolne miasto: teren nad rzeką, mówi, wcale nie jest mroczny i dlatego nie czuje on tam lęku. Nie trzeba też ukrywać swojej prawdziwej twarzy (jak to często ma miejsce w mieście górnym). Można być zawsze takim, jakim się po prostu jest.

Nie należy jednak sądzić, jakoby wszyscy mieszkańcy dolnego miasta byli aniołami. Bynajmniej tak nie jest. Są bowiem wśród nich tacy, którzy życie tego miasta potrafią dotkliwie zakłócać. (Rozumie się samo przez się, że nie mieszkają oni w pobliżu rzeki). Niektórzy z nich by-

wają często rozwścieczeni albo złośliwi, niektórzy przygnębieni. Inni są straszliwie próżni, jeszcze inni zachowują się jak tchórze. Niektórzy są brutalni, niektórych po prostu nie ma, kiedy są potrzebni. Są też tacy mieszkańcy dolnego miasta, których nie przeraża żadna trudność, i tacy, którzy każdą trudność reinterpreterują jako coś całkiem fantastycznego, jak mówią ci z góry. Nie, nie wszyscy mieszkańcy dolnego miasta są istotami sympatycznymi. Trzeba jednak znać tych, którzy przychodzą z mrocznej strefy, aby zapobiec kłopotom, jakie mogą oni kiedyś sprawić całemu miastu u stóp góry.

Mieszkańcy górnego miasta są już od dawna przekonani, że całą górę życia rozumieją bardziej niż ci z dolnego. Jest to niewątpliwie słuszne, ale i nie jest. Mają rację co do tego, że łatwiej niż mieszkańcy dolnego miasta mogą dojrzeć i osiągnąć szczyt góry (zwany „Myślą” lub „Wiedzą”). Mają stamtąd lepszy widok i dlatego mogą wiele rzeczy lepiej wyjaśnić i skojarzyć ze sobą niż ci z dołu. Już kilkakrotnie słyszeliśmy przecież, że potrafią dla wszystkich fragmentów góry znaleźć nazwy. Pod jednym względem jednak mieszkańcy górnego miasta ulegają złudzeniu: otóż szczyt góry nie jest ważniejszy niż jej podnóże z należącym do niego terenem. Trudno im pojąć, że szczyt i podnóże wspólnie stanowią górę. Czym bowiem byłaby góra bez szczytu, czym byłby szczyt bez dźwigającej go podstawy?

Jednym z elementów wzbogacających całe miasto jest *most* między jego górną i dolną częścią. Dotąd jednak mieszkańcy dolnego miasta czekają na jego znaczne poszerzenie, tak aby mogła pojawić się żywa relacja (słowo wymyślone przez tych z góry) między obiema częściami miasta. Niestety, życzenie to podziela niewielu tylko tych, co mieszkają blisko szczytu. Co może być tego przyczyną? Najwyraźniej ich lęk przed tymi z dołu. Ale skoro są tak dumni z tego, że mieszkają bliżej szczytu niż tamci, to właściwie przed czym ten lęk?

Otóż ci z góry lękają się nieprzejrzystości dolnego miasta. Po prostu nie mają w nie wglądu. Szczególny lęk odczuwają zaś przed ciemnymi postaciami, o których właśnie była mowa. Obawiają się, że te mroczne typy mogą zająć ich część miasta i pozbawić ich władzy. Gdybyż wiedzieli o tym, o czym nie wątpią wędrowcy głębi: że owe ciemne postacie czekają na to, by zostać w końcu uwolnione od swej wrogości wobec życia.

Tę sytuację trzeba uznać za niemal tragiczną. Z utrwalonego lęku przed tym, w co nie mają wglądu i czego nie mogą „regulować”, mieszkań-

cy górnej części nie poznają centrum dolnego miasta, a więc krainy nad rzeką, gdzie żyją mieszkańcy bogaci w poznanie, moc kreatywną, miłość i pokój, którzy mają wiele wyobraźni dotyczącej spraw całego miasta i wiele pomysłów, jak można by je uczynić piękniejszym i bogatszym. A ponieważ ci z góry tak się lękają, nie słuchają wędrowców obeznanych z dolnym miastem.

Jest tu jeszcze coś, o czym należy wiedzieć. Mianowicie miasto to jest tak zaplanowane, że kiedyś ma się stać jedną całością. Skąd to wiadomo? Otóż kiedykolwiek się zdarza, że most między górą i dołem ulega poszerzeniu – a zdarza się to, jak wiadomo, niezbyt często – zarówno w dolnym, jak i w górnym mieście wybuch wielka radość. Mieszkańcy obu części spotykają się wtedy na środku mostu. Dlatego przez tych z góry jest on nazywany „Środkiem”. Kiedy są tak obok siebie, żaden z nich nie tęskni już ani za szczytem, ani za podnóżem góry. Wtedy wszyscy się cieszą – z tego, że oto są tutaj i wspólnie przeżywają Górę Życia i delektują się nią. Są szczęśliwi, że to, co ich dzieliło, jest przewyciężone. Górne i dolne miasto, świat świadomy i nieświadomy wreszcie się połączyły.

Wartości, które zna nieświadomość

Nie chodzi o to, aby przemożny proces zmian, który znamionuje nasze czasy, cofnąć czy anulować. Kto o czymś takim myśli, zapomina, że życie tworzy historię, a tym samym zmiany. Chodzi tylko o poznanie związanego z tym procesem niebezpieczeństwa samowyobcowania i o ponowne odkrycie „wymiaru głębi”.

Co to jest samowyobcowanie? Ten, kto jest wyobcowany wobec samego siebie, nie poznaje siebie, a tym samym ani swego istnienia, ani swego sensu. Nie wie, kim rzeczywiście jest, po co rzeczywiście istnieje i czego rzeczywiście chce. Brakuje mu zmysłu ukierunkowania, a więc także autentycznych relacji względem życia. Ponieważ jest obcy dla samego siebie, jest mu też obca rzeczywistość. Dlatego nie czuje się w życiu swojsko. Żyje jako obcy we własnym świecie.

Spis treści

Przedmowa	7
Wprowadzenie do ukierunkowanego na wartości kształcenia osobowości	11
Podstawowy problem naszych czasów	11
Co to jest duch?	13
Co to są wartości?	14
Co to jest frustracja egzystencjalna i jak się ona przejawia? ..	16
Frustracja egzystencjalna, cierpienie i choroba	20
Nowe podejście Viktora E. Frankla	22
Ukierunkowane na wartości kształcenie osobowości	23
„Wymiar głębi” i jego znaczenie	26
Wartości, które zna nieświadomość	30
Ekskurs: Co to są wyobrażenia ukierunkowane na wartości?	31
Dwadzieścia cennych doświadczeń wewnętrznego świata ..	34
Realizacja wartości w praktyce	40
Kim jest człowiek?	45
Osiemnaście aspektów	45
Impulsy do pogłębienia tematu	57
O warunkach możliwości życia terażniejszością	59
Moc dawnych obrazów	59
Pojednanie z przeszłością	59
Opory wobec rozstania się z przeszłością	61
Różnice typologiczne w postawie wobec przeszłości	62
Drogi do rozstania się z przeszłością	63
Nie wszystkiemu winni są rodzice –	
O możliwości odpowiedzialności za siebie	69
Legenda o wszechodpowiedzialności rodziców	69
Nawet rodzice poddani są prawu biegunowości	70
To, na co zbyt mało zwraca się uwagę: Każdy człowiek posiada też pewien typ	72
Każdy człowiek jest wolny i odpowiedzialny	74
Myśli do pogłębienia tematu	78

Dlaczego nie czynimy tego, co chcemy –	
O Wewnętrznym Przeciwniku	81
Co to znaczy negować samego siebie	81
Przyczyny autonegacji	82
Autonegacja spowodowana uwarunkowaniami ogólnoludzkimi	84
Autonegacja uwarunkowana typologicznie	85
Autonegacja spowodowana historią życia	90
Autonegacja zawiniona przez samego siebie	91
Czy istnieje nie-chcenie spowodowane przez los?	93
Drogi prowadzące do sensu	95
Co to jest sens?	95
Nie znajdujące odpowiedzi pytanie o sens	96
Sensu nie można wymyślić – trzeba go znaleźć i przeżyć	97
Każdy może znaleźć sens tylko dla siebie	97
Sens dotyczy całego człowieka	98
Sens można znaleźć we wszystkich dziedzinach życia	98
Rozwijać swoją istotę	99
Kto pragnie nowego sensu, może obudzić dawne wspomnienia	100
Pójście na „pustynię”	102
Poznawanie wewnętrznego świata	103
Usuwanie barier	106
Nie ustępować	107
Zacząć od siebie	108
Spotkanie z innymi i z tym, co inne	109
Doświadczenie sensu możliwe jest tu i teraz	111
Sternikami na drodze do sensu mogą być pragnienia	112
Odkrywać przyjemność w odpowiedzialności	113
Najgłębszym doświadczeniem sensu jest miłość	114
Doświadczenie sensu pomimo doświadczania bólu	117
Zbliżenie do podstawy istnienia	119
Pytania, które mogą otworzyć dostęp do wartości i sensu	120
Ekskurs: Na co można mieć nadzieję?	
List do młodego przyjaciela po 11 września 2001	123
Drogi do szczęścia	133
Co to jest szczęście?	133
Doświadczać samego siebie	135
Pozostawać otwartym	136

Przyjmować wyzwania	137
Uczyć się patrzeć	138
Przekraczać swoje „małe »ja«”	139
Pozwolić ożyć wewnętrznemu dziecku	145
Dzień pojednania	146
Życ określonymi marzeniami	147
Bawić się	148
Czy to takie ważne?	149
Wiele rzeczy brać lekko	150
Pozostawać w równowadze	151
Wytwarzać w sobie chęć	152
Śmiać się	153
Humor	157
Wdzięczność	160
Rozwijać w sobie zachwyty nad życiem	160
Drogi do ufności w siebie	167
Co to jest ufność w siebie?	167
Brak ufności w siebie jest problemem wszechobecnym	168
Dalsze przyczyny braku ufności w siebie	169
Odkryć tęsknotę do ufności w siebie	171
Pozwolić, aby pojawił się wstrząs i bunt	172
Szukać poznania samego siebie	172
Być stanowczym	174
Rozwijać w sobie poczucie jakości	175
Rozwijać panowanie nad sobą	175
Szukać ufności w życiu	176
Przewycięzać egotyzm	177
Podejmować zadania	181
Żaden człowiek nie jest taki sam jak ktoś drugi	183
Bycie bezwarunkowo akceptowanym	184
Jest też powód do radości	185
Przewycięzanie stresu	187
Stres i jego skutki	187
Jak powstaje distress?	189
Dostrzec distress	193
Priorytety i cele	194
Nic nie może być „wszystkim”	194
Mniej się troszczyć	195
Myślenie wielowymiarowe	196

Pozwolić rosnąć cierpliwości	198
Przygotować się na bieżący dzień	200
Przygotować się na nadchodzącą noc	200
Odprężyć się	201
Dalsze konkretne wskazówki	202
Ekskurs: List do cierpiącego na stres męża	205
Przewycięzanie lęku przed życiem.	211
Lęk przed życiem w tych czasach	211
Skutki lęku	213
Stawić czoło lękowi	214
Różnicować lęki	215
Odpężyć się	215
Szukać sytuacji wywołujących lęk	216
O mocy przekory ducha	217
Kształcić w sobie odwagę	218
Jest coś ważniejszego niż lęk	219
Nie utożsamiać się z lękiem	221
Szukać bliskości ludzi	222
Przewycięzać lęk przed ludźmi	223
Lęku nie ma w miłości	226
Nie każdy lęk musi się przewycięzać	227
Przewycięzanie przygnębienia	229
Nie każde przygnębienie jest depresją	229
Przyczyny i źródła przygnębienia	230
Niemal każdy kryzys przynosi z sobą pewną korzyść	231
Ożywienie ciała	232
Zmieniać sytuacje	232
Myśli stanowią siłę	233
Fantazje mogą być ucieczką i pomocą	237
Istnieje także dobry smutek	238
Gniew odświeża	239
Akceptować granice	239
Na co patrzeć?	240
Nie skarżyć się nadmiernie	240
Pomóc mogą proste środki	241
Przyjście do siebie w sytuacji opuszczenia	243
Nadzieja po rozstaniu	243
Kryzys – zagrożenie i szansa	243

Osoba opuszczona i otoczenie społeczne	244
Poznać przyczyny rozstania	246
Przyznać się przed sobą do niepowodzenia	246
Ważna jest intensywność przeżywanego życia	247
Nie skupiać uwagi wyłącznie na swoim dramacie	247
Nikt nie jest własnością kogoś innego	248
„Błędy” popełniane w okresie rozstania	249
Człowiek a partner	250
Warunki rozpoczęcia od nowa	253
Stosunek do tego, czego nie da się zmienić	254
O pojednanie po ostatecznym rozstaniu	257
Warunki udanej rozmowy	261
Rozmowa ukierunkowana na wartości	261
Słowa mogą oddziaływać	261
Podstawa rozmowy ukierunkowanej na wartości	262
Warunki rozmowy ukierunkowanej na wartości	263
Przygotowanie się do ważnej rozmowy	266
Pytania i sugestie myślowe	266
Rozmowa „treściwa”	267
Przykład idealnie typowej rozmowy ukierunkowanej na wartości	269
Pozytywne aspekty starości	273
Dwa spojrzenia na starość	273
Zmiana aktywności a spadek aktywności	275
Światło w ciemności?	276
Swoista wartość starości	277
Rezygnacja	278
Życie pełne sensu pomimo zakończenia życia zawodowego	279
Nadążać za czasem	282
Każdy czas współczesny kryje w sobie sens	283
Wyobrażenia, które mogą być pomocne	284
Człowiek dojrzały	285
Refleksja nad nieuchronnością śmierci	286
Aneks:	
List do przyjaciela uzależnionego od nalogu	289
Myśli wprowadzające	289
Jesteś czymś więcej niż Twój problem	292
Nalóg i fascynacja nim	292

Poczucie braku sensu jako przyczyna nałogu	294
Nałóg jako sprawa główna	294
Trudne rozstanie z nałogiem.	295
„Wewnętrzny Przeciwnik” i „Wewnętrzny Sprzymierzeniec”	296
Czy osoby uzależnione są ofiarami?	303
Czy chcesz wyzdrowieć?	304
Przestań wypierać	305
Radość życia?	306
Współczucie dla siebie a wczuwanie się w siebie	307
Życie nieprzeżywane	308
Wczuwanie się w siebie budzi nowe myśli.	308
Odnaleźć odwagę	309
Czy opłaca się wyzdrowieć?	310
Co by było, gdybyś był wolny?	311
Na zakończenie	312
Literatura	313