

Marek Błaszczyk

WOBEC PYTANIA O SENS LUDZKIEJ EGZYSTENCJI

10.37240/FiN.2021.9.1.20

STRESZCZENIE

Praca omawia krytycznie poglądy Alfreda Länglego na sens ludzkiej egzystencji, przedstawione w książce zatytułowanej *Gdy rodzi się pytanie o sens. Praktyczne zastosowanie logoterapii* (Wydawnictwo Barbelo, Warszawa 2016). Moim celem jest także zaproszenie do namysłu nad problematyką sensu ludzkiej egzystencji.

Słowa kluczowe: człowiek, egzystencja, egzystencjalizm, sens, szczęście.

Książka Alfreda Länglego zatytułowana *Gdy rodzi się pytanie o sens. Praktyczne zastosowanie logoterapii* podejmuje niezwykle ważne dla każdego człowieka zagadnienie: poszukiwanie sensu życia (Längle, 2016). Dla wielu myślicieli egzystencjalnych jest to nawet zagadnienie najważniejsze, jak bowiem mawiał Albert Camus: „sens życia jest najpilniejszym z pytań” (Camus, 1971, s. 92). Ukierunkowanie na sens, w tym nieustanne próby jego zgłębienia stanowią zarazem o swoiście ludzkim sposobie bycia-w-świecie.

Längle, austriacki lekarz, psycholog i psychoterapeuta, ma świadomość, że pytanie o własne istnienie, jego sens, cel i wartość, jest przedmiotem zainteresowania zarówno refleksji filozoficznej, jak i psychologicznej. Częścią wspólną jest tu właśnie problematyka egzystencjalna, a więc namysł nad kwestiami bezpośrednio związanymi z ludzkim życiem. Dociekania Länglego wpisują się w szerszy kontekst refleksji nad człowiekiem, jego miejscem i rolą w świecie, w wielu swych punktach nawiązując do rozpoznań egzystencjalistycznie zorientowanych badaczy kondycji ludzkiej — m.in. Martina Heideggera (Heidegger, 2010), Karla Jaspersa (Jaspers, 1998; 1990; 1919), Jean-Paul Sartre’a (Sartre, 1998; 2007), Irvina Davida Yaloma (Yalom, 2008) i Viktora Frankla (Frankl, 1978a; 1978b; 2009; 2010). Zapoczątkowana przez Frankla logoterapia jest częścią analizy egzystencjalnej, będącej filozoficznym przygotowaniem do psychoterapii. Jej celem jest „pomaganie jednostce w osiągnięciu (duchowo i emocjonalnie) wolnego przeżywania, dokonywania autentycznych wyborów i samodzielnego, odpowiedzialnego podejścia do własnego życia i świata” (Längle, 2003, s. 34). Analiza egzy-

stencjonalna, którą proponuje Längle, dotyczy nie tyle pacjentów, co każdego człowieka, traktuje bowiem „o możliwości docierania *do egzystencji*, o stosunku do świata opartym na dialogu i samorealizacji zgodnej z własną istotą” (Längle, 2016, s. 57). Publikację austriackiego psychoterapeuty uznać więc można za znaczący głos w sprawie pogłębienia ludzkiej autentyczności, samopoznania i samorozumienia.

Längle stwierdza, że pytanie o sens ludzkiego życia stanowi fundamentalne zagadnienie filozoficzno-egzystencjalne. Podnosi je bowiem każdy człowiek, któremu szczególnie leży na sercu jego własne istnienie (bycie-w-świecie); każdy, kto choć raz znalazł się w „egzystencjalnym kryzysie orientacji” (Längle, 2016, s. 21), wątpiąc w obiektywność wartości moralnych i norm społecznych, zasadność podejmowanych wyborów czy celowość swojego działania. Pytanie o sens najczęściej pojawia się więc wówczas, gdy tracimy pewność co do słuszności kierunku, w którym zmierza nasza egzystencja, gdy nie mamy jasnego przekonania, jak ma ona wyglądać i jaki kształt powinna przybrać.

Pytanie o sens, mówiąc najogólniej, jest zarazem pytaniem o człowieka i jego bycie-w-świecie. Pytanie to można także uznać za oznakę tego, co w człowieku swoiście „ludzkie” – człowiek jest jedyną istotą w przyrodzie, która pytanie to stawia, i dla której własne istnienie nierzadko okazuje się być problematyczne. Człowiek chce wybierać, decydować, kreować swoje życie, zawierać znajomości i przyjaźnie, rozwijać się zawodowo, realizować swoje misje i pasje; słowem: pragnie czuć się szczęśliwy i spełniony. Nie zawsze jednak udaje mu się to w pełni; nie zawsze znajduje w sobie wystarczająco dużo sił i energii, by przezwyciężyć wszystkie przeciwności losu, tu i ówdzie pojawiające się problemy i utrudnienia. Świadomość tego faktu implikuje właśnie pytanie o sens. Powtórzmy: człowiek nie tylko dąży do zachowania życia, ale nade wszystko usilnie pragnie je rozumieć, odnaleźć jego sens.

Znalezienie sensu życia nie jest – co oczywiste, a nawet trywialne – łatwym zadaniem, zwłaszcza współcześnie, w czasach rozchwiania tradycyjnych wartości i struktur społecznych oraz rozwoju nowoczesnych technologii. Längle podkreśla, że mamy dziś do czynienia z rozluźnieniem więzi zarówno ze „światem zewnętrznym”, tj. w życiu społecznym, gospodarczym czy religijnym, jak i ze „światem wewnętrznym”, tj. w autentycznym odniesieniu się do samego siebie. Owo rozluźnienie więzi (szczególnie w tym drugim przypadku) prowadzi niewątpliwie do poczucia „lekkości” istnienia, do zmniejszenia „odczuwanego ciężaru egzystencji”, która przygniata nas za każdym razem, gdy próbujemy wnikać w jej tajemniczy fenomen. Ceną jednak, jaką musimy ponieść za ów względny komfort psychiczny, jest poczucie „pustki” egzystencjalnej i „wewnętrznego osamotnienia” (Längle, 2016, s. 37). Uciekając od siebie, od własnych pragnień, marzeń i dążeń, odsuwając na bok autorefleksję, w tym analizę własnego życia, w istocie jeszcze bardziej pogłębiamy tylko nasze poczucie samotności, tracąc kontakt

z tym, co w nas najbardziej intymne i prywatne. Nawiązując natomiast łączność z naszym „światem wewnętrznym”, dajemy sobie szansę, by uświadomić sobie, że choć egzystujemy w świecie, jesteśmy weń „wrzuceni”, to jednak nasze istnienie nie zależy jedynie od jego „kaprysów”. Mówiąc inaczej, refleksyjne odniesienie się do samego siebie pozwala nam dostrzec fakt, że nasze życie należy wyłącznie do nas samych i że to my jesteśmy jego pełnoprawnymi kreatorami; od nas więc zależy, jaki mu nadamy kierunek i sens. Słowem, od nas zależy to, kim jesteśmy, kim pragniemy się stać oraz jak kształtujemy i postrzegamy nasze życie.

Längle zwraca uwagę, że cel i sens stanowią „dwa, zasadniczo różne, sposoby podejścia do rzeczywistości” (Längle, 2016, s. 41). Ukierunkowanie na cel wiąże się z realizacją obranego wcześniej zadania, osiągnięciem sukcesu. Tam bowiem, „gdzie chodzi o cel, nieuchronnie chodzi także o sukces” (Längle, 2016, s. 40). Oznacza to, że życie zorientowane na cel jest projekcją ludzkich przekonań i myślowych przyzwyczajęń. Skupienie się jednak wyłącznie na realizowaniu celów może z czasem skutkować poczuciem niespełnienia i pustki wewnętrznej. W ukierunkowaniu na sens idzie natomiast nie tyle o zadania i cele, które przed sobą stawiamy i do których dążymy, lecz o otwarcie się na świat. Tak jak celem wykonywanej przez nas pracy może być zarabianie pieniędzy lub chęć osiągnięcia zawodowego sukcesu, tak jej sensem może być otwarcie się na ważne dla nas wartości, jak np. utrzymanie rodziny czy nawiązanie kontaktów społecznych.

Warto dodać, że sens egzystencjalny, którego tak pilnie człowiek poszukuje, nie może zostać mu narzucony z zewnątrz, np. przez społeczeństwo, system polityczny bądź prawny, a nawet przez okoliczności czy sytuacje, które w danym momencie wyznaczają horyzont jego doświadczenia. Sens ten może być dopiero przez jednostkę odszukany w tych konkretnych sytuacjach i zestrojony z wyznawanymi przez nią wartościami. Jak pisze Längle: „w postawie ukierunkowanej na sens nie chodzi więc o forsowanie przede wszystkim własnych celów, lecz o zachowanie *wartości własnej* wszystkich uczestniczących w danej sytuacji partnerów i obiektów” (Längle, 2016, s. 40). Ukierunkowanie na sens, innymi słowy, niewiele ma wspólnego z funkcjonalno-pragmatycznym stylem życia. Mamy tu raczej do czynienia ze stylem życia nastawionym na szacunek i spotkanie. Nie chodzi zatem o osiągnięcie tych czy innych celów, lecz o spełnianie się poprzez przyjęcie postawy otwartości na świat. Idąc tym tropem, najwyższą wartością życia zorientowanego na sens jest osobiste bycie-w-relacji-ze-światem; sukces jawi się zaś jako jego „produkt uboczny”. Cel drogi, dla przykładu, stanowi to, że nadaje się ona do chodzenia, że można się po niej bezpiecznie poruszać; jej sensem jest z kolei to, że prowadzi ona ku czemuś, co jest dla człowieka wartościowe i ważne.

Längle zaznacza, że pytanie o sens może być dwojako rozumiane. Możemy bowiem mówić o sensie egzystencjalnym oraz o sensie ontologicznym.

W pierwszym przypadku uznaje się, że sens życia zależy jedynie od człowieka, a więc od tego, co on ze swym życiem uczyni, jakie decyzje podejmie oraz jak wykorzysta istniejącą w świecie możliwość autokreacji i samorealizacji. Sens egzystencjalny określić tu można jako najbardziej własną możliwość tworzenia, stawania się i permanentnego dookreślania swego istnienia. Jak nietrudno zauważyć, sens – w tej perspektywie – odniesiony jest wyłącznie do ludzkiego sposobu bycia-w-świecie; jest on także ograniczony (lub lepiej: zrelatywizowany) do ludzkich zdolności autokreacyjnych – projektowania swej egzystencji, wykraczania poza swoją aktualną sytuację tu-oto. Sens ontologiczny dotyczy natomiast „planu budowy świata”. Nie konstruujemy go poprzez nasze indywidualne decyzje i działania, lecz dotrzeć doń możemy poprzez namysł nad „ogólną istotą rzeczy” (Längle, 2016, s. 43). Ontologiczne pytanie o sens nie jest bowiem pytaniem o moje własne istnienie, moją rolę i miejsce we wszechświecie, ale raczej o to, jaki sens mają rzeczy, które mi się w życiu przytrafiają, jak np. cierpienie, choroba, wypadek czy śmierć.

Ontologicznie pytać o sens, powie Längle, to poszukiwać „ostatecznego wyjaśnienia sensu egzystencji” (Längle, 2016, s. 43). Ów ostateczny sens egzystencji nie jest wszakże dla człowieka w pełni dostępny (poznawalny), można go jedynie przeczuwać, wierzyć weń lub mieć nadzieję na jego istnienie. Zauważmy, że podczas gdy egzystencjalne pytanie o sens jest pytaniem psychologii i psychoterapii, tak ontologiczne pytanie o sens jest pytaniem filozofii i religii. Pierwsze dotyczy konkretnej jednostki, jej indywidualnego życia i subiektywnych trosk; drugie zaś – ogólnej (ogólnoludzkiej), uniwersalnej wartości owych trosk, doświadczeń i problemów. Warto nadmienić, że wiara w wyższą wartość – dla przykładu – cierpienia (poziom ontologiczny), może istotnie zmienić nasze jej postrzeganie (poziom egzystencjalny), nasz egzystencjalny do niej stosunek. Oznacza to, że nieszczęście, które nas dotyka, możemy wówczas zinterpretować jako próbę naszej wytrwałości w radzeniu sobie z przeciwnościami losu, jako próbę naszego człowieczeństwa czy też jako pewien konieczny etap na drodze ku lepszemu samorozumieniu. Słowem, gdy mamy większe poczucie sensu, jesteśmy po prostu szczęśliwsi, rzadziej chorujemy, jesteśmy pewniejsi siebie i mamy wyższe poczucie własnej wartości: „sens egzystencjalny znacząco przyczynia się do dobrego samopoczucia, podczas gdy sens ontologiczny tylko wtedy ma wpływ na samopoczucie, gdy jest sprzężony z wysokim egzystencjalnym przeżywaniem sensu” (Längle, 2016, s. 45). Nie tyle sama wiara w sens jest istotna dla dobrego samopoczucia, ile aktywne zaangażowanie się w jego realizację.

Längle podkreśla, że zasadniczym celem jego pracy jest „określenie warunków sprzyjających odnajdywaniu sensu” (Längle, 2016, s. 47). Badacz pragnie tym samym odpowiedzieć na pytanie, jak żyć w zgodzie z samym sobą; lub inaczej: jakich reguł trzeba się trzymać, by nasza egzystencja była szczęśliwa, spełniona i przepelniona sensem. Jak bowiem konstatuje: „spełnienie wymaga życia w wewnętrznej zgodzie” (Längle, 2016, s. 84). Längle

mówi tutaj o czterech zasadach (warunkach) spełnionej egzystencji. Pierwsza z nich to „zgoda na świat” („możność bycia w świecie”). Chodzi tu o zaakceptowanie faktu, że jesteśmy „wrzuceni” w świat, że stanowi on naszą rzeczywistość tu-oto, miejsce naszych egzystencjalnych wyborów i działań. To w jego obrębie możemy kreować i dookreślać siebie, rozwijając się zgodnie z naszymi wewnętrznymi przekonaniem i wartościami. To w nim także napotykamy rozmaite przeszkody i sytuacje, stojące nam na drodze do realizacji upragnionego celu i wywołujące w nas określone stany emocjonalne. „Zgoda na świat” oznacza, że jesteśmy w stanie przyjąć to wszystko, co świat ma nam do zaoferowania, że jesteśmy na tyle silni i odważni, by nieustannie się z nim konfrontować, by kształtować swe życie wbrew zagrożeniom i trudnościom, jakie na każdym kroku na nas czyhają. Idzie tu więc o „zaufanie i zdolność do powierzenia się światu” (Längle, 2016, s. 48).

Drugim warunkiem odnalezienia sensu jest „zgoda na życie” („lubienie życia”). Oznacza ona „chwywanie” życia we wszelkich jego przejawach, całkowite oddanie się egzystencji – pielęgnowanie własnych pasji, zaangażowanie się w sprawy innych ludzi oraz doświadczanie radości i smutków, śmiechu i płaczu, tego, co budujące i przyjemne oraz tego, co nieprzyjemne i bolesne. Życie nie jest bowiem czymś, co przebiega mechanicznie, lecz jest ono przez nas przeżywane (doznawane), generując w nas nierzadko intensywne uczucia. Ów emocjonalny stosunek do świata pozwala nam odnaleźć wartości, według których (i dla których) chcielibyśmy żyć.

Trzecim warunkiem spełnionej egzystencji jest „zgoda na własną osobę” (bycie sobą). Chodzi tu o uświadomienie sobie własnej jednostkowości, wyjątkowości i niepowtarzalności. A także – odrębności, która stanowi o mnie i tylko o mnie, pozwalając mi odczuwać moją samotność. Ostatecznie to ja sam muszę się przecież zmagać z moim istnieniem, formować je i czynić znośnym, nikt nie może mnie zastąpić w tym zadaniu. Chodzi zatem o bycie autentycznym; o okazywanie sobie i innym szacunku i akceptacji; o pozostawanie wiernym samemu sobie, swoim wartościom, przekonaniom i wyborom. Poczucie własnej wartości, w tym świadomość, że mogę być sobą, że mam prawo być tym, kim jestem, rodzi się właśnie wówczas, gdy dostrajam się do swoich odczuć, nie lekceważąc swojego wewnętrznego głosu przypominającego mi o mojej autonomiczności względem innych osób.

Czwartym warunkiem odnalezienia sensu jest „zgoda na przyszłość” (powinność działania). Idzie tu przede wszystkim o rozpoznanie tego, jaki życie powinno mieć cel. Ważne jest tutaj nie tylko znalezienie właściwego działania, zaangażowanie się w to, co dla nas wartościowe i pożyteczne, co poszerza nasze horyzonty poznawcze, przybliżając do wymarzonego celu, lecz także odkrycie ponadjednostkowych (ogólnych, uniwersalnych, ponadsytuacyjnych) racji, pozwalających lepiej zrozumieć nasze bycie-w-świecie. W tym kontekście, rozwój osobisty jest o tyle pełniejszy i efektywniejszy, im większa świadomość „uczestnictwa w przyszłości”, a więc podejmowania działań,

których rezultaty nie od razu będą widoczne. Filozofowie egzystencji mówią tu o przekraczaniu siebie, o swoistej autotranscendencji bytu ludzkiego.

Längle twierdzi, zapiszmy w trybie podsumowania, że „widzieć sens oznacza dostrzegać siebie, swoje przeżycia i działania w ich powiązaniu z wartościami” (Längle, 2016, s. 50). Przywołuje on przy tym anegdotę, która bardzo trafnie ilustruje znaczenie „związku zachodzącego pomiędzy poszukiwaniem sensu a codziennym życiem” (Längle, 2016, s. 50). Przenieśmy się do czasów – powiada austriacki psychoterapeuta – kiedy buduje się katedrę w Chartres. Pewien wędrowiec, widząc człowieka zajmującego się ciosaniem kamieni, zapytał go, co porabia. Ten odpowiedział bez wahania, że ociosuje kamienie. Wędrowiec, idąc dalej, zapytał o to samo kolejnego człowieka, który również pracował przy obróbce kamienia. I ten odrzekł, że „przygotowuje narożniki”. Wędrowiec, nieco zdziwiony ich reakcją, zwrócił się z tym samym pytaniem także do następnego kamieniarza, skupionego dokładnie na tej samej czynności, co jego koledzy. Ów człowiek natomiast odpowiedział, że buduje katedrę (por. Längle, 2016, s. 50–51).

Längle w interesujący sposób wyjaśnia, czym jest szczęśliwe życie. Podkreśla, że „szczęściem człowieka jest móc żyć w wewnętrznej zgodzie” (Längle, 2016, s. 104). Z punktu widzenia egzystencjalnego każdy jest bowiem kowalem własnego losu, a tym samym – kreatorem jego sensu i szczęścia. To ostatnie polega na akceptacji faktu naszego bycia-w-świecie („wrzucenia” w świat), umiejętności tworzenia i wyznaczania sobie celów oraz lubieniu tego, co robimy, identyfikowaniu się z tym. Szczęśliwe życie nie jest zatem ostatecznym wynikiem naszych ziemskich poczynań, finalnym stanem naszego istnienia, lecz nieustannym uczestnictwem w procesie „stawania się” naszej egzystencji. Człowiek szczęśliwy dobrze się czuje sam ze sobą, potrafi żyć autentycznie, nie bojąc się podejmować śmiałych decyzji: „kto nie może pogodzić się z tym, kim jest i co posiada, nie może być szczęśliwy” (Längle, 2016, s. 112).

Längle dodaje, że szczęście nie jest czymś obiektywnym, czymś, co może być nam narzucone z zewnątrz (np. przez państwo, społeczeństwo czy grupę rówieśników). Szczęście, jego zdaniem, jest uczuciem całkowicie subiektywnym: „szczęście jest wyłącznie subiektywnym przeżyciem” (Längle, 2016, s. 109). Co więcej, o wiele głębiej i intensywniej odczuwamy to szczęście, które jest skutkiem naszego intencjonalnego działania, niżli to, które przydarzyło się nam przypadkiem. Austriacki psychoterapeuta, odwołując się do przykładu z życia codziennego, wskazuje tutaj na różnicę pomiędzy osobistym wejściem na szczyt góry a wjazdem na nią kolejką linową. Mówiąc inaczej: poczucie szczęścia, satysfakcji i spełnienia jest tym większe, im więcej wysiłku włożymy w pokonanie danej trudności. Längle jednakże przestrzega, że nie powinniśmy nadmiernej uwagi przywiązywać do tego, by nasze życie było szczęśliwe. Paradoksalnie, im bardziej się na tym koncentrujemy, tym bardziej tracimy z pola widzenia powód do szczęścia: „aby rzeczywiście do-

świadczyc szczęścia, nie powinniśmy za bardzo skupiać się na byciu szczęśliwym” (Längle, 2016, s. 119).

Książka *Gdy rodzi się pytanie o sens. Praktyczne zastosowanie logoterapii* jest nie tylko ciekawa i wartościowa poznawczo, ale i bardzo potrzebna – szczególnie dziś, w czasach, w których coraz więcej osób odczuwa przeraźliwą samotność i gubi sens swego życia. Praca ta przybliża bowiem zagadnienia i problemy dotyczące każdego człowieka, skłaniając do podjęcia oczyszczającej autorefleksji, rozpoznania własnych lęków, potrzeb i pragnień. Przede wszystkim zaś – do samorealizacji i życia w zgodzie z samym sobą.

BIBLIOGRAFIA

- A. Camus, *Mit Syzyfa*, w: *Eseje*, przeł. J. Guze, PIW, Warszawa 1971.
- V. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, przeł. A. Wolnicka, Czarna Owca, Warszawa 2009.
- _____, *Psychoterapia dla każdego*, przeł. E. Misiólek, PAX, Warszawa 1978a.
- _____, *Nieświadomiony Bóg*, przeł. B. Chwedeńczuk, PAX, Warszawa 1978b.
- _____, *Wola sensu. Założenia i zastosowanie logoterapii*, przeł. A. Wolnicka, Czarna Owca, Warszawa 2010.
- M. Heidegger, *Bycie i czas*, przeł. B. Baran, PWN, Warszawa 2010.
- K. Jaspers, *Filozofia egzystencji*, przeł. D. Lachowska, A. Wołkowicz, PIW, Warszawa 1990.
- _____, *Psychologie der Weltanschauungen*, Springer, Berlin 1919.
- _____, *Wprowadzenie do filozofii*, przeł. A. Wołkowicz, Siedmioróg, Wrocław 1998.
- A. Längle, *Analiza egzystencjalna – poszukiwanie zgody na życie*, *Psychoterapia*, 2, 2003, s. 33–46.
- _____, *Gdy rodzi się pytanie o sens. Praktyczne zastosowanie logoterapii*, przeł. A. Grzegorzczak, A. Szymczak, Barbelo, Warszawa 2016.
- J. P. Sartre, *Byt i nicłość. Zarys ontologii fenomenologicznej*, przeł. J. Kielbasa et al., Zielona Sowa, Kraków 2007.
- _____, *Egzystencjalizm jest humanizmem*, przeł. J. Krajewski, MUZA SA, Warszawa 1998.
- I. D. Yalom, *Psychoterapia egzystencjalna*, przeł. A. Tanalska-Dulęba, Instytut Psychologii Zdrowia, Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Warszawa 2008.

TOWARDS THE PROBLEM OF THE SENSE OF HUMAN EXISTENCE

ABSTRACT

The paper critically considers Alfred Längle’s view presented in his book *Gdy rodzi się pytanie o sens. Praktyczne zastosowanie logoterapii* [When the Question of Sense Arises. The Practical Application of Logotherapy] (Warszawa 2016). It invites to reflection focused on the problem of the sense of existence.

Keywords: human being, existence, existentialism, sense, happiness.

O AUTORZE – dr, Wydział Humanistyczny, Uniwersytet Mikołaja Kopernika, Fosa Staromiejska 3, 87-100 Toruń.

Email: marek_blaszczyk@onet.eu