

Längle A (2004) In: Jaworski R, Rusak A, Simon W (eds) *Wobec cierpienia*. Płock: Płocki Instytut Wydawniczy, 219-236

Cierpienie – wyzwanie egzystencjalne
Rozumienie, postępowanie i radzenie sobie z cierpieniem z perspektywy analizy egzystencjalnej

Alfried Längle

Streszczenie

Na początku artykułu przedstawiono egzystencjalno - antropologiczną klasyfikację wszystkich typów cierpienia. Tę klasyfikację pogłębiono następnie poprzez szczegółowe omówienie istoty cierpienia. Aby uchwycić tę istotę rozumienia cierpienia posłużono się strukturą istnienia z modelu analizy egzystencjalnej. Modelu analizy egzystencjalnej użyto do opisanie i treści cierpienia i zaburzonych struktur istnienia. Z tej perspektywy rozwinięto model radzenia sobie z cierpieniem i leczenia cierpienia. Artykuł zamyka kilka logoterapeutycznych uwag na temat możliwego znaczenia cierpienia.

Słowa kluczowe: cierpienie, sens, istnienie, podstawowe motywacje egzystencjalne, doradzanie.

Ludzie cierpią na najrozmaitsze sposoby. Cierpią w ciszy, narzekając, płacząc, przez rozpacz, nadzieję, samopoświęcenie czy zachowania buntownicze. Ludzie cierpią z niezliczonych powodów. Cierpienie jest różnorodne w formie i treści. Może więc przydać się ogólne spojrzenie na cierpienie i skategoryzowanie powodów cierpienia. Później przyjrzymy się cierpieniu z egzystencjalnego punktu widzenia i proponujemy szczegółowe działania, które uważamy za konieczne by radzić sobie z cierpieniem.

1. Formy cierpienia – klasyfikacja egzystencjalno-antropologiczna

Różne strefy, w których możemy cierpieć można usystematyzować według trzech wymiarów egzystencjalnych opisanych przez Frankla (np. 1967, 136n.). Możemy uzupełnić trzy „klasyczne” wymiary Frankla (somatyczny, psychologiczny i duchowy/osobowy) o czwarty, „dynamiczny” wymiar. Ten wymiar pojawia się, gdy rozważamy rzeczywistość dialogu osoby ze światem, nazywamy go „wymiar egzystencjalnym” (Längle 1999):

- a) Cierpienie fizyczne to ból: zranienia, choroby, zaburzenia funkcjonowania, jak problemy ze snem czy migreny. Proszę pomyśleć ile cierpienia powoduje zwykły ból zęba!
- b) Cierpienia psychologiczne doświadczają się gdy traci się coś cennego lub drogiego: uczucia takie jak niepokój, ociążałość i napięcie, brak emocji, pustka i psychologiczny ból lub zranienie.
- c) U podłoża cierpienia leży pewien wzór: doświadczenie samoalienacji, niebycia sobą. Ta szczególna forma czy typ cierpienia przypisywana jest utracie czegoś, co jest

niezbędne by dana osoba doświadczała spełnionego istnienia. Uczucia przypisywane tym doświadczeniom to m.in.: poczucie braku bezpieczeństwa, nadużycie zaufania, rozpacz, brak relacji, niesprawiedliwość, wyrzuty sumienia, poczucie winy.

- d) Cierpienie egzystencjalne budzi uczucie daremności, braku sensu. Ten rodzaj cierpienia wpływa z braku orientacji w większym kontekście, w szerszych kontekstach w których możemy zrozumieć nasze życie i nasze działania, sukcesy lub bezsensowny los.

Z naszej perspektywy wszystkie istniejące rodzaje cierpienia można przypisać jednej z tych kategorii lub ich kombinacji.

Jakość czy też stopień cierpienia danej osoby zależy od czynników osobowościowych i dojrzałości. Przyjrzyjmy się tym różnicom jakościowym w podanych niżej dwóch przykładach:

Spotkałem niedawno młodego, aktywnego, 34-letniego mężczyznę, który stał u progu kariery w swojej firmie. Gdy się poznaliśmy nie czuł się dobrze. Z niepokojem czekał na diagnozę precyzującą przyczynę kłopotów z chodzeniem: czy była to tylko infekcja czy rzeczywiście nieuleczalna choroba prowadząca stopniowo do paraliżu – stwardnienie rozsiane. Wkrótce okazało się, że to rzeczywiście było SM. Był tak zaszokowany tą diagnozą, że nie mógł pracować przez następne dwa miesiące. Neurologiczna choroba i trudności w chodzeniu były bardzo konkretne, ale największe cierpienie spowodował ten cios losu, który odbierał jako unicestwienie. Ten człowiek zadawał sobie nieustanne i bolesne pytania: „Jak mam dalej żyć? Co wyniknie z tej sytuacji, czego mam się spodziewać?”

Co stanie się z tym człowiekiem i jego życiem? Ta diagnoza z pewnością oznaczała wcześniejszą śmierć, lata na wózku, malejące zdolności i rosnącą zależność od innych. Czy byłby w stanie to wytrzymać? Czy mógłby zaakceptować ten los? Co pozostało do zrobienia w życiu naznaczonym chorobą? Po co człowiek żyje? Czy warto żyć w taki sposób?

Bezpośrednie, osobiste doświadczenie tej diagnozy prowadziło go do stawiania pytań o to, jak inni będą odbierać jego chorobę: Jak będzie odpowiadał na zadawane mu pytania? Czy będzie w stanie znieść ich litość i powierzchowne komentarze mające go pocieszyć? Czy w ogóle będzie chciał spotykać się z ludźmi w tym stanie? Ten człowiek nie poszukiwał istoty swej choroby. Życie nie stało się dlań beznadziejne, ponieważ wiedział, że może żyć w swej głębi. Ale nie czuł się na tyle silny by zaakceptować chorobę i zmianę jaką wniosła w jego życie w tym konkretnym momencie. Co to znaczy żyć z taką chorobą? Nigdy o tym nie myślał, nawet teoretycznie. Bardzo realne implikacje tego pytania przyszły jak zemsta: nie mógł już nawet chodzić! Nie czuł się w tym momencie na tyle silny, by spotkać się z ludźmi. Musiał pogodzić się ze swoimi reakcjami, uczuciami i zmienionymi relacjami. Musiał dojść do siebie po szoku i wyjaśnić samemu sobie swoje miejsce w świecie – zanim tego dokonał nic innego nie było możliwe. Był zdruzgotany w swej osobowości i powalony cierpieniem. Drżał, płakał, nie czuł się bezpieczny. Wycofał się i nie chciał, by zadawano mu pytania o chorobę i stan zdrowia. Bał się utraty panowania nad sobą, płaczu i poddania się bólowi powodowanemu przez ten niezrozumiały los.

Drugi przykład: Przed paroma tygodniami musiałem odwiedzić 70-letniego pacjenta. Był w szpitalu po raz piętnasty w ciągu ostatniego roku. Przerzuty objęły wątrobę, płuca, kości i kręgosłup. Z powodu bólu nie do wytrzymania usuwano jeden z przerzutów z kanału kości krzyżowej.

Kiedy przyjechałem, pacjent spał. Nie zmrużył oka przez całą noc, ponieważ ból nie ustąpił pomimo operacji. Gdy się obudził, zapytałem po jakimś czasie, co sądzi o swoim życiu. Ten człowiek zawsze z wielkim zapałem grywał w tenisa, a teraz był przykuty do łóżka. Odpowiedź była trzeźwa i harmonizowała z jego stosunkiem do życia. Stwierdził: „Nie mogę tego zmienić. Jest jak jest. Oczywiście bardzo chciałbym grać w tenisa i nie jest łatwo z tego zrezygnować, ale zawsze byłem realistą i na to patrzę również realistycznie. Nigdy nie będę już grał.” Zaciekawiła mnie ta jasna odpowiedź. Czy ukrywa prawdę i chowa swoje cierpienie? Zapytałem więc wprost, czy ta niemożność zagrania nie jest czymś w sumie okropnie smutnym i jak potrafi sobie w tym poradzić. Mój pacjent odpowiedział: „No cóż, jest jak jest. Próbuję radzić sobie najlepiej jak umiem. Ale tak po prostu jest.” Ile bólu wycierpiał do tej pory ten człowiek i ile jeszcze miał przed sobą? Nie wiedziałem, ale teraz zrozumiałem jego słowa. Poczułem, że jego siła jako osoby i zdolność wytrwania w cierpieniu były zakorzenione w tym surowym, realistycznym podejściu, które zachowywał przez całe życie.

Gdybyśmy przyjrzeni się tym dwóm mężczyznom, moglibyśmy postawić pytanie: kto cierpi bardziej? Oczywiście wiemy, że trudno jest porównywać subiektywne wyrażenia i doświadczenie cierpienia, możemy niemniej zadać pytanie: Kto wygląda na bardziej cierpiącego? Człowiek w obliczu śmierci, cierpiący okropny ból, czy młodszy pacjent ze stwardnieniem rozsianym, który nie odczuwa bólu fizycznego i ma przed sobą wiele lat życia? Temu młodszemu jego los wydaje się o wiele trudniejszy do udźwignięcia.

Z takich obserwacji, które Państwo sami mogliście od czasu do czasu przeprowadzić, wyszlibyśmy do następującego pytania: Co to jest cierpienie?

2. Istota cierpienia

Zadanie pytania „Dlaczego cierpimy?” mogłoby wydać się niemal dziecinne. Ale zatrzymajmy się nad tym pytaniem. Co stanowi cierpienie? Co jest źródłem cierpienia gdy cierpimy? Czy cierpimy ponieważ nie pojmujemy określonego doznania? Czy to świadome lub nieświadome odczucie bezsensu, zmienia doświadczenie w cierpienie? Czy też cierpienie jest jedynie doznaniem czegoś negatywnego, nieprzyjemnego, kłopotliwego lub bolesnego, mającego podłoże fizyczne lub psychiczne? Rzeczywiście, po wstępnej obserwacji, można powiedzieć, że odczuwamy cierpienie, gdy doznajemy tego rodzaju przeżyć emocjonalnych. Cierpienie niekoniecznie jest ogarniającym doświadczeniem bezsensu. Jedno można powiedzieć z całą pewnością: cierpienie jest powiązane z emocjami. Nawet cierpienie umysłu łączy się z nieprzyjemnymi uczuciami. Wstępne wyjaśnienie cierpienia to doznanie nieprzyjemnych uczuć budzących się w połączeniu z wymienionymi wyżej kategoriami bólu fizycznego, zasmucającej utraty czegoś drogiego, bolesnej samoalienacji czy bezsensu.

Ale czy ten wstępny opis sprostą dokładniejszej analizie? Czy to nieprzyjemne uczucie jest rzeczywiście decydującym kryterium cierpienia, skutecznym czynnikiem zmieniającym konkretne doświadczenie w cierpienie, a nie w radość czy rozkosz? Nieprzyjemne uczucia nie zawsze są takie same i nie zawsze mają taki sam wpływ na nasze życie, ponieważ przyjmowane są subiektywnie i integrowane w rozmaity sposób. Wysilek, kłopot czy trud mogą wymagać wiele energii lub powodować nieprzyjemne uczucia, ale jeżeli wiemy, że te uczucia służą pewnemu celowi, że mają znaczenie, wówczas to, co stanowi cierpienie rozmywa się. Nawet jeżeli napisanie artykułu oznacza bolesną rezygnację z przyjemniejszych zajęć i wiele godzin nocnej pracy, zajęcie to niekoniecznie będzie pojmowane jako cierpienie. Uniemożliwia to prosty fakt, że zajęcie to podjęto dobrowolnie (por. pojęcie „chęci sensu” u Frankla, 1967, 5-13; 1976). Na ogół można przyjąć, że żądło cierpienia ulega stopieniu jeżeli nieprzyjemna sytuacja jest dobrowolnie wybrana. Jest to

pokrewne jednemu z twierdzeń Camusa, który nazwał Syzyfa szczęśliwym człowiekiem. Syzyf musiał z ogromnym wysiłkiem wtaczać na szczyt góry głaz po to tylko, by stwierdzić, że jego wysiłek jest daremny, ponieważ kamień toczył się w dół. U Camusa (1955) Syzyf dumnie odrzucił zamierzoną karę bogów podejmując swoją pracę dobrowolnie. Tak więc ta praca nabrała znaczenia przez odrzucenie absurdalności i bezsensu. Czy na przykład bóle porodowe są szybko zapominane w miarę rodzenia się radosnych uczuć do nowonarodzonego dziecka?

Uczucia dwóch opisanych wyżej pacjentów są bardzo silne, ale istnieje olbrzymia różnica w stopniu ich cierpienia. Gdy jeden z pacjentów jest pełen niepokoju i na krawędzi rozpacz, drugi znosi swoje cierpienie – jak się wydaje – w ciszy i ze spokojem.

Dokładniejsze badanie pokazuje, że cierpienie nie jest identyczne z doświadczeniem bolesnych uczuć. Można postrzegać cierpienie jako duchową percepcję szczególnych, bolesnych uczuć danej osoby. Te uczucia powodują cierpienie tylko wówczas, gdy są doświadczane jako niszczące. Jest nawet prawdopodobne, że jeżeli jesteśmy poddani wydarzeniom, których nie wybraliśmy dobrowolnie, sytuacjom, które się nam przydarzają, nasze doświadczenie będzie jakościowo inne, niż w działaniach celowych i dobrowolnych. Możemy więc zdefiniować cierpienie z egzystencjalnego punktu widzenia jako „odczuwanie zniszczenia czegoś drogiego i/lub niezbędnego”. Lub, krótko mówiąc, cierpienie to uczucie straty lub naruszenia czyjeś egzystencji. To jest centralny punkt rozumienia cierpienia z punktu widzenia analizy egzystencjalnej. Postrzeganie i uczucie zniszczenia jest zwykle doświadczane z cierpieniem. To, co decyduje o doświadczeniu cierpienia to subiektywne poczucie zniszczenia czegoś absolutnie niezbędnego, doznanie rozrywania lub unicestwienia, doznanie, że zachwiane są podstawy naszego istnienia. Tym, co decyduje, są emocje powstałe w wyniku takiego postrzegania.

3. Zagrożona zawartość

Co odbieramy jako niszczone? Z czym powiązane jest to zniszczenie? Jaka jest zawartość tego, co możemy uznać za chroniące czy podtrzymujące życie? Aby odpowiedzieć na te pytania analiza egzystencjalna rozwinęła szeroką teorię „podstawowych motywacji istnienia” (por. Längle 1992, 2003). Z perspektywy analizy egzystencjalnej doświadczenie jest odczuwane jako cierpienie jeżeli zaatakowane są podstawowe struktury istnienia. Te podstawowe struktury są powiązane z czterema podstawowymi rzeczywistościami istnienia, do których musimy się odnosić:

1. ze światem i jego warunkami
2. z życiem i jego siłą
3. z sobą samym i z innymi oraz
4. z wymaganiami sytuacji i z horyzontem naszego życia.

Jaki jest efekt subiektywnie odczuwanego naruszenia tych podstaw, które to naruszenie prowadzi do doświadczenia cierpienia? Subiektywnie odczuwane naruszenie pierwszego warunku podstawowego prowadzi do poczucia niemożności bycia tutaj w ogóle i do uczucia niemożności sprostania nowym warunkom. To uczucie podważa wszelkie działania integracyjne. Zdolność integrowania nowych warunków prowadzi do akceptacji obecnej rzeczywistości. Skutkiem braku tej zdolności jest zwiększony brak poczucia bezpieczeństwa i niepokój. Cierpienie w tym wymiarze polega na niemożności zaakceptowania tego, co jest i uczuciu lub uczuciach niemożności istnienia w tych warunkach.

Naruszenie drugiego warunku podstawowego rodzi subiektywne uczucia niechęci, niechęci do wchodzenia w kolejne relacje, niechęci do działania, braku chęci lub umiejętności cieszenia się, brak wewnętrznego poruszenia czy zwrotu w kierunku tego doświadczenia lub działania i niedoświadczenie niczego jako godnego zainteresowania. To przeszkadza integrującemu działaniu zwrot ku temu, co jest drogie lub cenne w życiu danej osoby. A to prowadzi do utraty siły życia i pogłębia poczucie zatroskania, rozdarcia, winy, zmartwienia czy smutku, a każde z nich może doprowadzić do depresji.

Cierpienie w tym wymiarze oznacza utratę siły życia, radości, utratę czegoś drogiego i uczucie niemożności życia w takich warunkach.

Subiektywnie odczuwane naruszenie trzeciego podstawowego warunku jest powiązane z uczuciem nieznania samego siebie, z uczuciami samoalienacji i – w konsekwencji – niemożności angażowania się lub spotykania innych ludzi. Zdolność integrowania własnego wewnętrznego dialogu i dialogu z innymi jest zablokowana. Prowadzi to do wewnętrznej pustki, do samoalienacji ze specyficzną dla niej pustką emocjonalną. Osoba taka może czuć się niepoczyszona i uczuciu temu towarzyszy strata siebie samego, która może przerodzić się w komedianstwo i zaburzenia osobowości. Utrata siebie w tym wymiarze łączy się z poczuciem braku autentyczności lub wytwarza poczucie alienacji i samotności.

Jeżeli naruszony jest czwarty podstawowy warunek spełnionego istnienia, człowiek nie jest w stanie usłyszeć jakiegokolwiek wołania ze świata. Osoba taka nie jest w stanie odpowiadać światu, zaangażować się, brać udział w szerszym kontekście. Nie warto planować przyszłości, nie ma sensu, który mógłby nadać orientację życiu tej osoby i sprawić, że zyska ono wartość. Dominuje poczucie bezsensu, poczucie że nic pozytywnego nie wydarzy się w przyszłości i że własne osiągnięcia w sumie nie mają wartości. Te uczucia blokują jakąkolwiek możliwość integracji i identyfikacja z rzeczywistą sytuacją nie jest już możliwa. Rezultatem jest wszechogarniające uczucie pustki i braku sensu, doświadczenie „próżni egzystencjalnej” (Frankl 1963, 167-171; 1973, 51n.) i w końcu rozpacz. Mogą wystąpić skłonności samobójcze lub próby samobójcze. Cierpienie w tym wymiarze polega na poczuciu straty w odniesieniu do szerszego kontekstu lub przyszłości, czyli kontekstów, które – w innej sytuacji – mogłyby dać orientację i wskazać kierunek pozytywnego rozwoju.

Pytanie o sens powstaje, gdy czyjaś orientacja w kierunku przyszłości staje pod znakiem zapytania. Choć o wiele trudniej dostrzec wartościową i mającą sens przyszłość, gdy doświadcza się cierpienia, nie jest to jednak zupełnie niemożliwe. Nadal można odnaleźć sens. Można na przykład znaleźć sens przy cierpieniu fizycznym, czy gdy znosi się ból przez całą noc, jak w przypadku tego 70-letniego pacjenta. Sens można odnaleźć w nadziei i wierze w połączenie ze swoją córką przed śmiercią lub w ostateczne połączenie z kimś kochanym jak w przypadku mężczyzny, który stracił córkę w wypadku samochodowym (zob. niżej). W tym przypadku wiara ma szczególną wartość, ponieważ może nadać sens niezależnie od wszelkich wymagań sytuacyjnych. Wiara może otworzyć horyzonty w najtrudniejszych sytuacjach życia i pozwolić na głębsze zrozumienie tego, co się dzieje. Z drugiej strony, i trzeba to rozważyć, wiara może być źle umiejscowiona i użyta do zakamuflowania sytuacji, zaniedbania prawdy, uniknięcia niewygodnych faktów lub w ogóle uniknięcia cierpienia. Unikanie procesu autentycznego cierpienia, gdy przychodzi jest naprawdę stratą. Autentyczne cierpienie jest konieczne. Pomaga zintegrować i pokonać psychologiczną i duchową stratę.

Te podstawowe warunki tworzą cztery warstwy, każda z nich jest integracją poprzedniej. Każda warstwa ma jednocześnie swoją własną, odrębną zawartość, ale wymaga integracji każdego poprzedniego wymiaru. Na przykład „bycie sobą” w trzecim wymiarze nie zawiera się ani w pierwszym, ani w drugim wymiarze. Jednakże dla jego pełnej realizacji

konieczne jest swobodne bycie w świecie (pierwsza warstwa) i posiadanie satysfakcjonującego życia emocjonalnego (druga warstwa). Obejmuje to dobrą relację z samym sobą, z własnymi uczuciami i z innymi. W każdym wypadku cierpienia, w którym istnieje problem z sensem musimy zapytać, czy uczucia bezsensu wynikają z bloków w:

- niemożności (utrata zdolności)
- braku chcenia, niechęci (utrata witalności i siły wewnętrznej); lub
- braku połączenia, relacji i dialogu z własnym ja.

Jeżeli ktoś nie może wytrzymać swojego cierpienia, ponieważ nie ma dość siły, nie będzie w stanie dostrzec żadnego sensu w tej sytuacji, ponieważ nie jest w stanie wyobrazić sobie swojej przyszłości. Niezdolność rozpoznania lub odkrycia sensu może mieć miejsce nawet gdy dana osoba ma wiarę i nadzieję lub przepaja sytuację sensem religijnym. Problem bezsensu w cierpieniu należy zdiagnozować dokładnie. Bezsens jest przede wszystkim powiązany z blokiem w jednym z wymienionych wcześniej podstawowych warunków spełnionego istnienia. Terapia musi skoncentrować się na tym bloku – w przeciwnym wypadku problem bezsensu może zaciemnić problem kryjący się pod nim. Przykład tego rodzaju bloku przedstawia kolejny przykład.

4. Analiza poczucia bezsensu

Matka i ojciec tracą córkę w wypadku na oblodzonej drodze w dniu jej 21 urodzin. Mają syna młodszego o dwa lata. Córka pracowała w rodzinnej firmie. Ojciec miał nadzieję (jeżeli nie zakładał), że córka obejmie firmę w przyszłości. Była miła i zawsze gotowa do pomocy, dobrze wychowana, zręczna i wszyscy ją lubili. Rodzice niecierpliwie oczekiwali bycia blisko niej i przygotowywali się na to. Zakładali, że założy rodzinę i wraz z wnukami będzie mieszkała w pobliżu. Ta okropna strata unicestwiła nadzieje rodziców i zniszczyła ich życie. Po dziewięciu miesiącach matka powoli pokonywała paraliżujący smutek, natomiast ojciec pozostawał w stanie biernej rezygnacji. Utracił wszelki sens. Po co miał nadal pracować czy żyć, skoro nie było przyszłości, o którą warto by się starać? Jego wiara, rodzina, żona, stosunkowo młody wiek (był tuż po pięćdziesiątce), jego praca, klienci, ulubione rozrywki i życie wewnętrzne niewiele już dla niego znaczyły. Starta córki po prostu była zbyt bolesna.

Taka sytuacja, gdy widzimy osobę prowadzącą bogate życie pozbawioną zainteresowań i zaangażowania, wskazuje na niewypełnienie któregoś z trzech pierwszych podstawowych warunków. W tym wypadku ojciec nie mógł zaakceptować utraty drogiej i centralnej wartości swego życia. Bez tej osobistej akceptacji nie mógł przeboleć straty. W konsekwencji ojciec wpadł w depresję i nie pozwalał na proces odbycia żałoby. Choć poziom jego aktywności był nadal na tyle wysoki, że był w stanie dalej pracować, postawa defensywna sprawiła, że nie chciał się leczyć czy poszukać pomocy w przewartościowaniu swojej straty. Trwał w depresji, ponieważ czuł, że to jedyny środek pozwalający mu na utrzymanie kontaktu z córką. Depresja umożliwiała mu podtrzymywanie iluzorycznej nadziei, że nie pozwoli całkowicie odejść swojej córce. W tym wypadku naruszone zostały również wszystkie pozostałe warunki podstawowe.

Ten człowiek doświadczył uczucia niemożności istnienia w tych warunkach. To doprowadziło do lęku przed unicestwieniem i w konsekwencji do podejścia całkowicie defensywnego. Jego stosunek do życia został naruszony i to był centralny punkt jego cierpienia – utrata miłości i nieoszacowanej wartości tej relacji. Utrata witalności, która potem nastąpiła doprowadziła do depresji. Ponieważ naruszony został trzeci fundamentalny

warunek, nastąpiło oderwanie jakiegoś fragmentu jego tożsamości: Kim on był teraz, gdy stracił córkę? Czy był on tą samą osobą po utracie tego drogiego skarbu, z którym się identyfikował? Nic dziwnego, że z tak poważną blokadą nie mógł już planować przyszłości i wszystko odbierał jako bezsensowne. Wraz z utratą dziecka odcięta została jego łączność z przyszłością.

Trwanie przy pytaniu o sens dało temu ojcu do pewnego stopnia ochronę. Chroniło go przed koniecznością zaakceptowania sytuacji i dało mu powód do trwania w rozpacz. Jego logika uznała, że rozsądne było NIE-akceptowanie czegoś, co pozbawiało jego życie sensu. Jednak jednocześnie – i to wydaje mi się szczególnie ważne – odmawiając zaakceptowania sytuacji umożliwiamy sobie utrzymywanie destruktywnego wydarzenia na dystans, odpychanie go. Uwaga skupiona wyłącznie na bezsensie własnego cierpienia i bezsensie własnej przyszłości jest konsekwencją niemożności pogodzenia się z rzeczywistą sytuacją. Jeżeli człowiek koncentruje się na bezsensie życia w ogóle, uwalnia się od winy czy odpowiedzialności, gdy życie nie toczy się dalej. Jest to pokrewne gromadzeniu ponurych zarzutów wobec życia: jeżeli życie jest nierozwiązywalnym dylematem, niemożliwe jest aby się w nie angażować. Warunku życia uważane są za zbyt trudne i przez to nieakceptowalne.

Zamiast radzenia sobie z cierpieniem i próby pogodzenia się z nim, narzucane jest podejście pasywne i człowiek oczekuje na odpowiedź o ontologiczny sens cierpienia. Należałoby zadać pytanie: Jakie jest znaczenie tego cierpienia, co dobrego może wynikać z tego cierpienia? Na takie pytania nie można udzielić odpowiedzi. One należą do sfery wiary czy filozofii a nie do królestwa czystego rozumu. Osoba trzymająca się pytania o znaczenie ontologiczne może wymuszać podejście obronne i tworzyć dystans do problemu, ponieważ nie walczy, czy nie szuka zdolności zaakceptowania tego, co się stało.

5. Struktura cierpienia

Na powyższym przykładzie pokazaliśmy jak model analizy egzystencjalnej opisuje to, co jest przyczyną cierpienia w cierpieniu. Charakterystykę cierpienia możemy połączyć z kilkoma podejściami koniecznymi dla stopniowego uporania się z cierpieniem. Cierpienie blokuje konkretne działanie w każdej z podstawowych struktur istnienia:

1. Cierpienie może mieć korzenie w fakcie zagrożenia czyjś istnienia w świecie. Konsekwencją jest niemożność zaakceptowania faktów. Takiemu cierpieniu może towarzyszyć lęk. Należy położyć nacisk na odbudowanie zdolności radzenia sobie w nowych warunkach, np. z paraliżem lub rakiem.
2. Cierpienie może mieć korzenie w fakcie naruszenia czyjejś radości życia, czy siły życia. Konsekwencją tego naruszenia jest brak motywacji do zwrócenia się ku temu, co czyni życie droгим i cennym, niechęć do odczuwania emocji, ponieważ mogłyby być zbyt bolesne. Ta niechęć łatwo powoduje depresję. Radzenie sobie z tym cierpieniem łączy się z odbudowaniem życia w nowych warunkach, np. po śmierci drogiej osoby.
3. Dalej, cierpienie może być spowodowane przez utratę szacunku do samego siebie lub wstyd. Konsekwencją jest niechęć do bycia widzianym, tendencja do chowania się i poczucie, że nie jest się w stanie być tym, kim się jest. Cierpienie na tym poziomie prowadzi do rozwoju hysterii. Strategia radzenia sobie ma na celu uchwycenie na nowo prawdziwego sensu istnienia, przestrukturyzowanie i/lub zbudowanie swojej osobowości, np. po doświadczeniu gwałtu, wstydu czy poczucia winy.

4. Na koniec cierpienie może być spowodowane utratą kontekstu, który nadawałby sens czymś działaniom i życiu. Ogólnie mówiąc, rozwój czy zmiana uważany jest za pozbawiony wartości, ponieważ postrzegany jest jako prowadzący donikąd. Konsekwencją jest wyrzeczenie się przystosowania do rzeczywistej sytuacji, wyrzeczenie się przystosowania się do tego co nas oczekuje albo wyrzeczenie się tego, co wzywa do zaangażowania. Łatwo może to doprowadzić do samobójstwa lub uzależnienia. Strategie radzenia sobie łączą się z odbudowaniem relacji z przeszłością i wprowadzeniem ukierunkowania czy orientacji skierowanej ku sferze szerszej, więcej ogarniającej, a nawet metafizycznej.

6. Jak cierpieć? Model radzenie sobie z cierpieniem krok po kroku

Radzenie sobie z cierpieniem jest procesem. Model analizy egzystencjalnej zapewnia podaje kroki, które można w tym procesie wykorzystać. Te kroki dotyczą wszystkich różnych form cierpienia, ponieważ na cierpienie często składa się kilka wymiarów.

6.1 Jeżeli przyczyną cierpienia jest niemożność istnienia w zmienionych warunkach, należy pracować nad strukturami istnienia, w celu ustawienia na nowo zdolności istnienia. Pomocne jest rozpoczęcie od skoncentrowania na zdolności znoszenia i akceptowania cierpienia, w celu wintegrowania go w swoje życie. Udatne istnienie konstruowane jest na bazie rzeczywistości. Czucie się autentycznym jest dla istnienia sprawą fundamentalną.

Znoszenie cierpienia, zranień i problemów to najbardziej podstawowe ludzkie zdolności. Znoszenie cierpienia jest ważne nawet jeżeli przyczyna cierpienia – na szczęście – może być zmieniona czy nawet wyeliminowana. Gdy przychodzi cierpienie, musi być ono brane pod uwagę. Obecny „moment” cierpienia musi zostać zaakceptowany. Aby tego dokonać musimy zapytać sami siebie, czy mamy siłę i wystarczające wsparcie by znieść cierpienie. Znieść cierpienie to znaczy zaakceptować je jako część swojego istnienia. Znieść „moment” to znaczy wytrzymać uczucie gdy trwa, „prze-trwać” je. Wymaga to znacznej energii psychicznej i chęci stanięcia twarzą w twarz z tym nieprzyjemnym uczuciem. Człowiek musi mieć pewność, że może przeżyć to cierpienie, że ma dość przestrzeni i wystarczające wsparcie by zniósł to cierpienie. Tylko wówczas można zaakceptować cierpienie jako „dane” ludzkiej egzystencji, coś danego, co można znieść.

Możemy zadać sobie praktyczne pytania, na przykład:

- Czy jestem w stanie w ogóle stawić czoła temu problemowi? – Jak długo? Dzień? Godzinę? Bez końca?
- Czy chcę spróbować? Czy też wszystko we mnie sprzeciwia się temu?
- Czy to cierpienie pozostawia mi miejsce na istnienie?

6.2 Jeżeli cierpienie spowodowane jest naruszeniem radości życia, trzeba odbudować motywację i relację z życiem poprzez różne małe kroki i osobistą decyzję. Wymaga to zwrócenia się w stronę źródła cierpienia, w stronę tego, co zostało utracone. Przez wejście w relację z tym, co zostało utracone, przez uczciwe podejście do tego i danie sobie czasu i przestrzeni, w naturalny sposób pojawi się żaloba. Poprzez żalobę, jesteśmy dotykani przez samo życie. Zwracając się w stronę naszej straty intensywnie odczuwamy ból. To porusza nas wewnątrz, skłania do płaczu i zachęca innych do współczucia. Aby tego dokonać, potrzebujemy relacji i bliskości. Te zależą od naszych doświadczeń relacji i bliskości w przeszłości i/lub uwagi i bliskości innych osób podczas bolesnej sytuacji.

Możemy zadać sobie konkretne pytania, na przykład:

– Jakie uczucia powoduje to cierpienie Czy to bardzo boli?

– Czy mogę podtrzymywać te uczucia? Czy chce mieć z nimi do czynienia? Czy mogę pozwolić sobie na te uczucia, czy mogę żyć z nimi ponieważ należą do mnie? Czy mogę znieść związek jakie te uczucia mają ze stratą przez którą przeszedłem?

– Czy potrafię dostrzec i docenić jak te uczucia prowadzą mnie do kontaktu z samym sobą i wzmacniają moją relację z samym sobą?

6.3 Jeżeli cierpienie spowodowane jest przez utratę tożsamości, bycia sobą, przez samoalienację, konieczne jest skoncentrowanie się na tym, co uznajemy za właściwe i odpowiednie dla siebie, na tym, co jest autentyczne i etycznie odpowiedzialne. Ten temat to fundament osobowości, która została naruszona albo przez wydarzenia zewnętrzne, albo przez nasze zachowanie. Ten fundament osobowości wymaga spotkań z innymi ludźmi. Poprzez spotkanie człowiek odnajduje siebie samego. Poprzez spotkanie widzi, czuje i chwytą swoją istotę. To prowadzi do procesu odpokutowania, przebaczenia i pogodzenia się. Przez odpokutowanie człowiek spotyka się z samym sobą. Nawiązuje się na nowo więź z własną prawdziwą istotą poprzez analizę, często z bólem i wstydem, tego, co się zrobiło źle i co doprowadziło do utraty siebie. W procesie żałoby pomocne są obecność i współczucie innych. W tych wypadkach prosi się o pełne szacunku spotkanie twarzą w twarz i ustalenie właściwego dystansu.

Można zadać praktyczne pytania, na przykład;

– Jaka jest moja opinia na temat tego co mi się przydarzyło, albo co zrobiłem?

– Czy mogę trzymać się tej opinii, czy mogę podtrzymać moje zachowanie, okazać moje decyzje? Czy szanuję siebie, czy jest mi wstyd?

– Czy rzeczywiście jestem sobą, jestem autentyczny? Czy mogę ocenić siebie wysoko?

6.4 Jeżeli cierpienie spowodowane jest utratą orientacji w kierunku przyszłości, orientacji mającej kontekst i znaczenie w które możemy wintegrować swoje działania i życie w konstruktywny sposób, wówczas należy skoncentrować się na otwartości na wymagania i okoliczności danej sytuacji oraz na szerszym kontekście, w którym klient się znajduje. Wymaga to przystosowania, zharmonizowania i dialogicznego sposobu postępowania z okolicznościami. Dostosowując się do okoliczności na bazie swoich zdolności, motywacji i wewnętrznego przyzwolenia, osoba będzie mogła zaangażować się w sytuację.

Akt zaangażowania czy odpowiedzi na samą sytuację uzdalnia osobę do znalezienia działania, które otwiera drzwi kreatywnym i mającym sens możliwościom i działaniom. One zaś otwierają drzwi do przyszłości. Realistycznie zobaczenie, przyjęcie, ocenienie i przystosowanie się do wymagań sytuacji prowadzi do sensu egzystencjalnego. Zdolność widzenia, czucia lub wierzenia w szerszym kontekście zapewnia okno do sensu ontologicznego (Längle 1994a) i następnie prowadzi na próg wiary.

Z naszej perspektywy pytanie o znaczenie umieszczone jest w dialogicznej relacji ze zdolnością akceptowania, nawiązania relacji i bycia sobą. Jeżeli te „warunki osobiste” są na miejscu, dana osoba będzie bardziej otwarta na sens sytuacji i bardziej zdolna do odpowiedzi, poradzenia sobie i działania. Jeżeli sytuacja może być ujrzana, odczuta czy zrozumiana w ramach szerszego kontekstu i wyłania się możliwy sens cierpienia, danej osobie łatwiej będzie zaakceptować cierpienie i stawić mu czoła bez utraty poczucia własnego ja.

7. O sensie cierpienia

Frankl wskazał, że cierpienie nie może być bezpośrednio doświadczane jako mające sens. Jeżeli rozumiemy sens jako coś interesującego i cennego, wówczas cierpienie jasno sprzeciwia się tej definicji sensu. Cierpienie sugeruje doświadczenie czy doświadczenia straty, zniszczenia i/lub bólu. Cierpienie jest więc doświadczane jako pozbawione sensu (to nie wyklucza, że można uważać cierpienie za ontologicznie konieczne czy sensowne w szerszym kontekście wiary lub konkretnej ideologii).

Przez uaktywnienie potencjału wewnętrznej osoby Frankl opisał „zwrot” w doświadczeniu cierpienia. Nawet jeśli samo cierpienie jest pozbawione sensu, możliwe jest istnienie sensu w sposobie naszego cierpienia. Sens może więc kryć się w sposobie w jaki podchodzimy do cierpienia. Może być również odnaleziony w próbie zintegrowania cierpienia w szerszy kontekst. Szersza perspektywa może nawet przepoić cierpienie pewną wartością. Jak może być cierpienie rozumiane (i w ten sposób zintegrowane) w szerszy kontekst? Logoterapia (Frankl 1963; 1967, 15-16; 1973, 105-116) to podejście psychologiczne oferujące cenne prowadzenie: w integrowaniu i radzeniu sobie z cierpieniem oraz w odkrywaniu w cierpieniu egzystencjalnego znaczenia. Pojawienie się „zwrotu egzystencjalnego” uzdalnia nas do bycia otwartymi na możliwy sens cierpienia na dwa sposoby, w których człowiek zachowuje swoją wolność nawet gdy cierpi (por. Längle 1987, 1944c): „jak” cierpimy i „dla kogo” cierpimy.

Pierwsze egzystencjalne podejście do cierpienia interesuje się tym „jak” cierpimy i niezliczoną ilością możliwych sposobów wyrażania cierpienia. Możemy podchodzić do cierpienia otwarcie i publicznie lub w ciszy; na sposób introwertyczny lub szukając innych, przez ofiarę lub potępianie przyczyn naszego cierpienia. Drugie egzystencjalne podejście do cierpienia interesuje się naszymi relacjami: czy odnosimy się do innych w naszym cierpieniu i z tego powodu zachowujemy się w konkretny sposób, aby na przykład zaoszczędzić im dalszego napięcia czy kłopotu? – Czy umiemy odnieść się do siebie samego? Czy umiemy na przykład spojrzeć sobie w oczy i odnieść się do tego jak podchodzimy do cierpienia? – Czy też odnosimy się do Boga, dla którego jesteśmy gotowi brać na barki cierpienie? Frankl nazwał te dwie formy radzenia sobie z cierpieniem „główną drogą do sensu”. Oba są powiązane z bardzo osobistą kategorią „wartości odnoszących się do nastawienia”¹ (Frankl 1973,44), ponieważ wartość czy sens cierpienia leży w indywidualnie przyjętym czy wyrażanym podejściu do cierpienia. Według ostatniej analizy, wartości odnoszące się do nastawienia są wyrażeniem najgłębszej relacji osoby z życiem. Opisują jaka jest fundamentalna wizja życia danej osoby i czy życie jest przez nią konceptualizowane pozytywnie czy negatywnie (pr. Längle 1994c, 504).

Poza podejściem egzystencjalnym w radzeniu sobie i integracji, istnieje jeszcze inna kategoria sensowności cierpienia. Istnieje sens metafizyczny, sens, który nie jest uzależniony od człowieka i jego nastawienia. Nazywamy go „sensem ontologicznym” (Längle 1994a). Wywodzi się on z całości wszystkiego co istnieje i przedstawia sens, który leży u podłoża wszelkiego istnienia. Taki sens przekracza ludzką wiedzę i myślenie. Sens ontologiczny to kwestia wiary, a wiara może dać nam nadzieję i perspektywę zbawienia.

W jednej ze swoich wcześniejszych prac Frankl (1975 [1946], 310-333) napisał, że cierpienie ma szczególny wpływ na osobę cierpiącą. Jeżeli tej osobie uda się je znieść i nie wpada w rozpacz, może nawet wzrastać. Dana osoba może czynić postępy lub rozwijać się w duchowym wymiarze i nawet może na przykład zdobyć nowe umiejętności. Co więcej, możliwy jest wzrost w dojrzałości. Umysłowe i duchowe zdolności mogą się rozwijać, rosnąć

¹ ang. attitudinal values

i wzmacniać. Na koniec Frankl sugeruje, że ludzie są zdolni do przekraczania samych siebie. Ludzie mają potencjał działania i nastawienia, o które wcześniej sami siebie by nie podejrzewali. To właśnie uczucie bólu doświadczane w cierpieniu motywuje ludzi do wielkich osiągnięć.

Frankl był zmuszony nieść świadectwo nieopisanego cierpienia dwóch i pół roku spędzonych w obozie koncentracyjnym. Na końcu *Man's Search for Meaning* (1963) streścił swoje doświadczenie cierpienia następującym zdaniem: „Dla człowieka wracającego do domu doświadczeniem będącym ukoronowaniem wszystkiego jest to cudowne uczucie, że po tym, co wycierpiał, nie ma już nic, czego by musiał się bać – z wyjątkiem Boga” (s. 148). Chciałbym zakończyć innym cytatem z jednej z wcześniejszych prac Frankla (1959, 709): „Cierpienie wyostrza wzrok człowieka i czyni świat przejrzystym”. Cierpienie może nam otworzyć oczy na głębię i możliwości przekraczające codzienne życie. Cierpienie może ustawić wydarzenia świata w perspektywie, redukując tym samym ich odczuwane i postrzegane znaczenie do tego stopnia, że to, co fizyczne stanie się przejrzyste i ujrzymy to, co metafizyczne.

Bibliografia:

1. Camus A (1955) *The Myth of Sisyphus*, New York: Vintage Books
2. Frankl V (1957) *Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie* w: Frankl V, v Gebattel V, Schultz JH (Eds) *Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie*. München: Urban & Schwarzenberg, 663-736
3. Frankl VE (1963) *Man's Search for Meaning*, New York: Simon & Schuster
4. Frankl VE (1967) *Psychotherapy and Existentialism*. Selected Papers on Logotherapy, New York: Simon & Schuster
5. Frankl V (1975) *Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. Bern: Huber
6. Frankl VE (1976) *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*, New York: New American Library
7. Längle A (1987) *Sinnvoll leben*. St. Pölten: Niederösterr. Pressehaus
8. Längle A (1992/1999) *Die existentielle Motivation der Person* w: *Existenzanalyse* 16, 3, 18-29
9. Längle A (1994a) *Sinn-Glaube oder Sinn-Gespür? Zur Differenzierung von ontologischem und existentiellen Sinn in der Logotherapie* w: *Bulletin GLE* 11, 2, 15-20
10. Längle A (1994b) *Lebenskultur-Kulturerleben. Die Kunst, Bewegendem zu begegnen*, *Bulletin der GLE* 11, 1, 3-8
11. Längle A (1994c) *Zur Bewältigung von Angst und Schmerz bei schwerer Krankheit* w: *Der Praktische Arzt* 48, 708, 498-505
12. Längle A (1999) *Existenzanalyse – Die Zustimmung zum Leben finden* w: *Fundamenta Psychiatrica* 12, 139-146
13. Längle A (1999b [1992]) *Die existentielle Motivation der Person* w: *Existenzanalyse* 16, 3, 18-29
14. Längle A (2001) *Lehrbuch der Existenzanalyse – Bd. 1: Grundlagen und Einführung*. Wien: GLE-Verlag
15. Längle A (2002a) *Wenn der Sinn zur Frage wird* Wien: Picus
16. Längle A (2002b) *Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie* w: *Fundamenta Psychiatrica* 16, 1, 1-8
17. Längle A (2003) *The Art of Involving the Person – Fundamental Existential Motivations as the Structure of the Motivational Process* w: *European Psychotherapy* 4,1,2003,25-36

tłumaczenie: Agata Jankowiak

Wobec cierpienia

„Psychologia i psychoterapia wobec cierpienia”

Konferencja Stowarzyszenia Psychologów Chrześcijańskich
Konstancin 21-23 marca 2003 roku

Red.: Romuald Jaworski, Agata Rusak, Witold Simon

Spis treści

Romuald Jaworski *Słowo wstępne*

Specyfika cierpienia

1. Zbigniew Kiernikowski *Rola cierpienia w dopełnianiu się życia człowieka. Spojrzenie w świetle Biblii*
2. Zenon Uchnast, Justyna Iskra *Psychologiczna struktura doświadczenia cierpienia osobowego*
3. Romuald Jaworski *Krzywda, wina, ekspiacja – trzy oblicza cierpienia*
4. Andrzej Winkler *Cierpienie – trudny nauczyciel*
5. Paweł Nawalaniec *Problem cierpienia w dziełach Clive'a Staples Lewisa – świadectwo Pielgrzyma*

Oblicza cierpienia

1. Ewa Trzebińska *Negatywne uczucia: koszty i korzyści*
2. Maria Golczyńska *Każdy człowiek jest historią świętą - cierpienie psychicznie chorego.*
3. Witold Simon *Cierpienie sprawców przemocy*
4. Wojciech Eichelberger *Psychoterapia jako uprawianie cnoty*
5. Ewa Jackowska *Cierpienie czy stres traumatyczny? Przeżycia Sybiraków w okresie deportacji*
6. Andrzej Molenda *Czy religijność może być źródłem cierpienia? Nerwice eklezjogenne - analiza zjawiska*
7. Iwona Czuma *„Cierpienia” ludzi sukcesu*
8. Alina Wóycicka *Cierpienie psychosomatyczne i zmiany w sposobie funkcjonowania społecznego jako wynik długotrwałego stresu psychologicznego*

Zmagania z cierpieniem

1. Olgierd Krzysztof Benedyktowicz *Cel i sens pomocy psychoterapeutycznej w ludzkim cierpieniu w perspektywie poradnictwa pastoralnego*
2. Katarzyna Krajewska, Maria Pawłowska *Cierpienie dzieci alkoholizmu (dorosłych)*
3. Alfred Längle *Cierpienie – wyzwanie egzystencjalne; Rozumienie, postępowanie i radzenie sobie z cierpieniem z perspektywy analizy egzystencjalnej*
4. Beata Mackiewicz, Monika Tyszkiewicz *Rola modlitwy w cierpieniu. Modlitwa jako strategia radzenia sobie z cierpieniem wywołanym chorobą nowotworową.*
5. Stanisław Luft *Psychoterapeutyczny wpływ lekarza – koniecznym elementem leczenia osób cierpiących z powodu chorób somatycznych*

Witold Simon *Homo viator (refleksje po konferencji)*