

Poszukiwanie sensu w dobie pandemii.

*„He who has a strong enough why
can bear almost any how”*

Friedrich Nietzsche

Proces rozwoju dorosłej ukształtowanej osobowości można podzielić na trzy etapy i odpowiadające tym etapom potrzeby. Pierwszy etap to etap dziecięcy, gdzie dominuje chęć zaspokajania popędów, czego wyrazem jest skupienie się na somatycznej części egzystencji. Zatrzymanie się na tym etapie może skierować człowieka do popadnięcia w uzależnienia i autodestrukcje. Drugi, nastoletni etap to etap gdzie dominuje wola mocy rozumianej jako chęć panowania nad innymi, gdzie przyjemność sprawia dominacja nad drugim człowiekiem, które doprowadzają do unicestwienia swojego człowieczeństwa i niszczenia życia ludzi, nad którymi sprawuje się władzę. Im większa niepewność co do kompetencji sprawowanego przez siebie stanowiska, tym większa potrzeba sprawowania władzy nad podwładnymi. Dopiero trzeci, dorosły poziom funkcjonowania charakteryzuje się dominacją sensu, przynosi samorozwój oraz działania prospołeczne jak i też otwiera nas na wartości duchowe, przekraczając i integrując poprzednie dwa stadia.

Człowiek bez poczucia sensu nie może zachować zdrowia psychicznego. Sens zmienia się z dnia na dzień i z godziny na godzinę lecz także w zależności od każdego człowieka. Dlatego liczy się nie jakieś ogólne pojęcie sensu, lecz to co w danym momencie ma znaczenie w życiu konkretnej jednostki ludzkiej. Każdy ma swoje wyjątkowe powołanie czy misję, której celem jest wypełnienie konkretnego zadania. Nikt nas w tym nie wyręczy ani nie zastąpi, tak jak nie

zdobędziemy drugiej szansy na przeżycie swojego życia. Tutaj leży siła życia każdego człowieka.

W celu osiągnięcia prawdziwej satysfakcji z życia należy wziąć odpowiedzialność nad fragmentem rzeczywistości. Można podzielić to na wzięcie odpowiedzialności nad jednym z trzech fragmentów jakimi są: praca oraz dokonywanie osiągnięć; doświadczenie dobra, prawdy, piękna oraz pozytywnych uczuć względem innych ludzi, w szczególności miłości; dzielnie znoszenie nieuniknionego cierpienia. Fenomen człowieka polega na posiadaniu wolnej woli, która charakteryzuje się odpowiednią postawą względem tych uwarunkowań czy przeciwności z jakimi przyjdzie mu się zmierzyć, a zwłaszcza cierpienia. Czas pandemii dotykający każdego, konfrontuje nas z cierpieniem, ale dzięki temu daje nam szansę do spełnienia najwyższego potencjału ludzkiego którym jest przeistoczenie osobistej tragedii w osobisty triumf. Daje nam możliwość zmiany dotychczasowego siebie i poświęcenie się dla innych, zapominając o niższych potrzebach popędowych oraz potrzebie władzy nad ludźmi. Tylko zorientowanie się na przyszłości która ma sens, pozwoli nam przetrwać najcięższe chwile które stoją przed nami w obliczu pandemii.

Zadaniem dla każdego z nas na najbliższe dni jest odnalezienie tego wewnętrznego celu i trwanie przy nim. Nie zapominajmy, że nawet w najgorszych, najciemniejszych, najbardziej depresyjnych momentach życia, zawsze jest jakiś promyk nadziei, który pozwoli nam przezwyciężyć lęk i poczucie beznadziei. Dlatego pomoc Psychoterapeutyczna, którą zapewnia Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Jaśle będzie bardzo ważna kiedy wszyscy wrócimy do normalnego funkcjonowania.

Leszek Grzebień