

Czym jest cierpienie?

Bogusław Nowak SVD

Wstęp

Każdy z nas codziennie doświadcza jakichś cierpień. Do wielu z nich jesteśmy tak przyzwyczajeni, że nawet ich nie zauważamy. Z innymi nauczyliśmy się jakoś radzić lub też jakoś je znosić. W każdym razie nie uważamy ich za większy problem. Dla wielu ludzi cierpienie staje się problemem dopiero w obliczu szczególnie dużych i niespodziewanych tragedii, czyli wtedy, gdy przekroczy ono tolerowany rozmiar, gdy wykroczy poza uznawane przez nich ramy normalności. Wielu ludzi toleruje liczne wypadki samochodowe, w których giną pojedynczy ludzie, natomiast odczuwa duży problem wobec sporadycznej katastrofy lotniczej, w której jednocześnie ginie kilkuset ludzi. Dla wielu ludzi cierpienie kogoś uznanego za niesprawiedliwego jest normalne, a czasami wręcz pożądane, natomiast cierpienie człowieka uznawanego za sprawiedliwego staje się bardzo trudnym problemem.

Większość dyskusji związanych z problemem cierpienia jest ograniczana do jego najłatwiej uchwytne wymiaru fizycznego, czyli chorób, śmierci, wojen, czy też różnych kataklizmów. Ale przecież cierpienie bardzo często ma wymiar psychiczny, może nim być na przykład zdrada zaufania, bycie oszukany, niespełnienie oczekiwań, samotność, bycie nieakceptowanym. Może nim być brak poczucia bezpieczeństwa, lęk, niezrozumienie, czy też różnorodne konieczności, jak wykonywanie nielubianej pracy, obcowanie z nielubianymi ludźmi, życie w nielubianym miejscu, czy też bardziej ogólnie, znalezienie się w sytuacji, w której człowiek nie chce być, która jest mu narzucona wbrew jego woli. Cierpienie może mieć także wymiar duchowy. Przykładem takiego cierpienia mogą być rozterki przed podjęciem decyzji związanej z własną postawą moralną, ocena własnego postępowania, wyrzuty sumienia, lęk przed odrzuceniem, czy też potępieniem, utrata sensu życia, uświadomienie sobie własnego błędu, czy też popełnionego zła, utrata wiary, poczucie bycia opuszczonym lub zdradzonym przez Boga, poczucie niezrealizowania, brak nadziei itd.

Ponieważ człowiek jest jednością psycho-fizyczno-duchową,

cierpienia doświadczane na jednym poziomie mogą spowodować cierpienia na innym poziomie. Wypadek samochodowy, skutek którego doznaliśmy jakiegoś urazu fizycznego, bezpośrednio powoduje ból, czyli cierpienie fizyczne, ale także może spowodować znacznie większe cierpienie psychiczne, jakim może być niemożliwość wykonywania pracy, czy też niemożliwość zrealizowania jakichś planów, spowodowana np. koniecznością hospitalizacji. Wypadek ten może także spowodować utratę pewności siebie, czy też utratę poczucia bezpieczeństwa, co także jest cierpieniem przekraczającym wymiar fizyczny. Jeżeli wypadek jest poważniejszy, może doprowadzić do pytań takich jak: "Dlaczego Boże na to pozwoliłeś?", "Dlaczego mnie nie obroniłeś?" „Gdzie byłeś w tym momencie?” W ten sposób, cierpienie fizyczne może spowodować cierpienia duchowe. Często te cierpienie psychiczne, czy też duchowe są znacznie dotkliwsze od samego bólu fizycznego. Cierpienia psychiczne oraz duchowe mogą mieć większy i bardziej negatywny wpływ na życie człowieka niż, cierpienia fizyczne. Mogą nawet być przyczyną jakiejś choroby somatycznej, czy też innych cierpień fizycznych.

Oprócz tego, że cierpienie jest doświadczeniem wielowymiarowym, jest ono także bardzo subiektywne. W pewnych przypadkach to, co dla jednego człowieka jest olbrzymim cierpieniem, dla drugiego może być radością. Zwichnięcie palca może być wielkim cierpieniem dla pianisty, który właśnie przygotowywał się do najważniejszego w życiu koncertu, ale też może być przyczyną radości dla ucznia, który nie miał ochoty na pisanie klasówki. Możliwość zjedzenia jednego pełnego posiłku na dzień będzie radością dla tego, kto do tej pory głodował, ale sporym cierpieniem dla tego, kto jest przyzwyczajony do jedzenia bez żadnych ograniczeń. Ktoś może cierpieć bardziej z powodu śmierci psa, niż ktoś inny z powodu śmierci człowieka. Utrata pracy przez ojca licznej rodziny może być dla niego większym cierpieniem niż głodowa śmierć dla ojca Kolbego.

Ograniczanie problemu cierpienia jedynie do wyjątkowych, wstrząsających wypadków, które mocno wzbudzają uczucia człowieka (np. cierpienie niewinnych dzieci, obozy śmierci), może być przyczyną pewnej ślepoty wobec cierpienia i uniemożliwić poznanie jego natury. Jeżeli chcemy zrozumieć, czym jest cierpienie, powinniśmy objąć wszystkie jego wymiary, wszystkie jego przypadki, nawet te najmniejsze, które tolerujemy, lub z którymi łatwo sobie radzimy, czyli także te, które nie stanowią dla nas problemu. Z tego powodu

obiektom naszej analizy będzie bardzo ogólne, abstrakcyjne pojęcie cierpienia. Jednakże jestem przekonany, że każdy bez większego problemu będzie w stanie zaadaptować tą analizę do swojego osobistego i bardzo konkretnego doświadczenia cierpienia.

Aby zrozumieć, na czym polega cierpienie w jego elementarnym wymiarze, oraz jak wpływa ono na nasze życie, zastanówmy się najpierw nad sposobem funkcjonowania człowieka.

1. Dążenie do stabilności

Człowiek, podobnie jak każdy inny żyjący organizm, dąży do utrzymania pewnej równowagi, czy też stabilności. Organizm jest w pełni stabilny, gdy zaspokojone są wszystkie jego potrzeby, gdy sprawnie funkcjonuje, czyli gdy „wszystko jest w porządku”. Ponieważ sam organizm jak również otaczające go środowisko podlegają ciągłym zmianom, stabilność organizmu jest ciągle naruszana. Zmiany mogą mieć bardzo różną naturę. Wskutek zmian zewnętrznych (np. upał, mróz, brak żywności) zaspokajanie pewnych potrzeb może być utrudnione lub nawet stać się niemożliwe. Niektóre zmiany (np. choroby, kontuzje) mogą bezpośrednio zakłócać funkcjonowanie organizmu. Inne mogą być związane z funkcjonowaniem żywego organizmu (np. spalanie energii), czy też z jego rozwojem, który między innymi oznacza zanikanie jednych i pojawianie się innych, odpowiednich do danej fazy rozwojowej potrzeb. Jednak niezależnie od natury zmian, naruszenie równowagi zawsze wywołuje pewien stres w organizmie. Właśnie ten stres, który dla organizmu jest bardzo nieprzyjemnym stanem, jest odczuwany jako cierpienie. Możemy więc powiedzieć, że cierpieniem, w jego najbardziej elementarnym wymiarze, jest każde zaburzenie aktualnej równowagi organizmu. W zależności od tego, który wymiar, czy też, który element stabilności organizmu został naruszony, cierpienie objawia się w odmienny sposób. Jeśli została zachwiana jakaś równowaga na poziomie fizycznym, cierpienie możemy odczuwać jako ból fizyczny, głód, senność, zmęczenie. Na poziomie psychicznym może to być np. poczucie samotności, niepokój, depresja. Na poziomie duchowym cierpienie może się objawiać jako wyrzuty sumienia, poczucie bezsensu, czy też rozpacz.

Wywołany naruszeniem równowagi stres, czyli nieprzyjemny dla

organizmu stan cierpienia, wymaga reakcji. Ponieważ cierpienie można zlikwidować poprzez przywrócenie stabilności, możemy powiedzieć, że jest ono siłą przynaglającą organizm do działania w celu osiągnięcia pożądanego stanu. W przypadku człowieka tak przynaglająca siła może objawiać się jako pragnienie zdobycia tego, co jest potrzebne do przywrócenia naruszonej równowagi, lub pozbycia się tego, co jest przyczyną destabilizacji.

Gdyby organizm nie odbierał naruszenia równowagi jako cierpienia, najprawdopodobniej nie odczuwałby potrzeby działania. Taka sytuacja byłaby bardzo niebezpieczna, groziłaby całkowitym załamaniem funkcjonowania organizmu, czyli śmiercią. Tak więc można powiedzieć, że cierpienie, mimo że jest czymś nieprzyjemnym, a może właśnie dlatego, że jest czymś nieprzyjemnym, jest jednak bardzo ważnym elementem systemu samoobronnego organizmu. Podobnie, jak bez odczuwania bólu nasze ciało narażone byłoby na liczne okaleczenia, tak też bez odczuwania cierpienia organizm byłby bezbronny i ostatecznie skazany na szybką zagładę.

W utrzymywaniu równowagi organizmu, bardzo ważną rolę odgrywa także lęk. Lęk działa jeszcze zanim równowaga organizmu zostanie naruszona. Przynagla on człowieka do zniszczenia potencjalnej przyczyny destabilizacji. Aby zrozumieć dokładniej, jaki wpływ wywiera cierpienie na nasze życie, przypatrzmy się nieco szczegółowiej temu, jak działają nasze pragnienia oraz lęki.

2. Pragnienia

W przypadku człowieka próba opisanego sposobu przywracania utraconej równowagi jest o tyle trudna, że człowiek jest istotą wielowymiarową, znacznie bardziej skomplikowaną, niż proste organizmy. Ponieważ naszym celem nie jest pełne poznanie tego procesu, a jedynie zrozumienie, czym jest cierpienie i jak wpływa ono na nasze życie, ograniczymy naszą analizę jedynie do koniecznych elementów, potrzebnych do osiągnięcia wyznaczonego celu.

Przede wszystkim musimy stwierdzić, że nie każde zachwianie równowagi w naszym organizmie, odbierane jest przez naszą świadomość jako cierpienie. Większość procesów przywracania równowagi organizm dokonuje samoistnie, bez udziału naszej świadomości. Do naszej świadomości dochodzą tylko te przypadki, z

którymi organizm sam nie potrafi sobie poradzić. Wtedy problem odczuwamy jako pewne pragnienie (np. chcę coś zjeść, chce mi się spać, chcę z kimś porozmawiać, chcę to zrozumieć, chcę w to uwierzyć), albo bezpośrednio jako cierpienie (np. ból głowy, samotność, niepokój itd.).

Proces przywracania równowagi jest „zautomatyzowany” nie tylko na poziomie fizycznym, ale także na pozostałych poziomach. Właśnie taką funkcję spełniają nasze rozmaite przyzwyczajenia, upodobania, nawyki, przekonania czy też wierzenia. Te elementy automatycznego reagowania zaczęły się kształtować już od najwcześniejszych chwil naszego życia, jeszcze zanim zaczął funkcjonować nasz intelekt, zanim zaczęliśmy być świadomi własnych potrzeb, czy też nawet własnego istnienia i stanowią istotną część naszego charakteru. Ponieważ są w nas zakorzenione bardzo głęboko, mają bardzo duży wpływ na nasze zachowanie, często nawet większy, niż świadomie podejmowane decyzje, czy też świadomie dokonywane wybory. Jak długo spełniają swoją funkcję, czyli jak długo skutecznie przywracają nam utraconą równowagę, tak długo nie odczuwamy cierpienia, nie jesteśmy świadomi istnienia jakiegoś problemu. Gdy jednak destabilizacja jest większa i „zwykle” metody zawodzą, zaczynamy odczuwać cierpienie i jesteśmy zmuszeni do podjęcia działania w celu jego usunięcia, czyli przywrócenia zachwianej równowagi fizycznej, psychicznej lub też duchowej.

Najlepszym sposobem przywrócenia utraconej równowagi jest zaspokojenie potrzeby, która jest przyczyną zakłócenia. Jednak nie zawsze jest to możliwe. W takim przypadku mamy do wyboru dwie możliwości. Jedną z nich jest zaspokojenie potrzeby zastępczym środkiem, natomiast drugą jest stłumienie pragnienia i dostosowanie się to nowej sytuacji.

Odczuwany przeze mnie głód, pragnienie pożywienia, informuje mnie o tym, że potrzebuję energii, lub też różnych materiałów potrzebnych do sprawnego funkcjonowania mojego ciała. Jednak jeśli nie mogę zaspokoić tego pragnienia, czyli dać organizmowi tego, czego naprawdę potrzebuje, mogę np. napić się wody, czy też napełnić żołądek jakimś bezwartościowym pokarmem. W ten sposób przestanę odczuwać głód, a tym samym przestanę być świadomy cierpienia, czyli wewnętrznej destabilizacji własnego organizmu. Z pewnością odczuję dużą ulgę, jednak problem, o którym cierpienie głodu mnie informowało, ciągle pozostaje nierozwiązany. Tego typu oszustwo

działa, ale tylko na pewien czas. Po pewnym czasie niezaspokojenie prawdziwych potrzeb objawi się w inny sposób, jako inne cierpienie, np. osłabienie, schudnięcie, choroba, a ostatecznie nawet śmierć. W rezultacie, oszukiwanie siebie stanie się znacznie trudniejsze, albo nawet niemożliwe.

Czasami takie postępowanie jest nie tyle oszustwem, co zwykłą pomyłką, wynikającą z błędnego odczytania informacji, którą próbuje przekazać nam organizm poprzez cierpienie, czy też pragnienie. Ponieważ pragnienia są w pewnym sensie naszą interpretacją nadawanych przez organizm impulsów, niekoniecznie to, czego świadomie pragniemy, jest rzeczywiście w stanie zaspokoić nasze prawdziwe potrzeby i tym samym przywrócić równowagę. Dziecko może pragnąć psa, pomimo tego, że tak naprawdę potrzebuje przyjaciela. Ktoś może pragnąć drogiej biżuterii, czy też drogiego samochodu, gdy tak naprawdę potrzebuje przezwyciężenia różnych kompleksów i poznania swojej własnej wartości.

Gdy próba zaspokojenia jakiegoś pragnienia nie powiedzie się, odczuwamy frustrację, która z kolei wywołuje przeróżne emocje. Niektóre emocje, np. złość, nienawiść itd. na początku mogą stanowić pewną formę rekompensaty i dawać poczucie satysfakcji, jednak gdy staną się bardziej intensywne, są dla organizmu bardzo dużym zakłóceniem i odczuwane są jako cierpienie wymagające naszej reakcji. Tym razem nasze działanie nie jest nakierowane na zaspokojenie jakiejś potrzeby, a jedynie na uciszenie, albo też rozładowanie emocji.

Ponieważ realizacja pewnych pragnień jest trudna, lub czasami wręcz niemożliwa, zamiast narażać się na cierpienie, które przynosi niepowodzenie, bardzo często nieświadomie wybieramy stłumienie pragnienia, a tym samym rezygnujemy z zaspokojenia potrzeby, którą ono objawia. Oczywiście jest to kolejna próba oszukania samego siebie, gdyż potrzeba ciągle istnieje. Przestaliśmy jedynie odczuwać pragnienie jej zaspokojenia.

Bardzo pomocnym w tłumieniu pragnień, jest wytworzenie nowych, łatwo zaspokajalnych potrzeb zastępczych. Efektem zaspokojenia tych nowych potrzeb jest wrażenie zaspokojenia prawdziwej potrzeby, które objawia się jako satysfakcja, czy też radość. Jest to doświadczenie, które odczuwamy jako przyjemność. Stłumienie pragnienia oraz wytworzenie nowych zastępczych potrzeb wytwarza nowy stan równowagi, nową normalność, którą jesteśmy w stanie

utrzymać czy też przywrócić w razie jej zachwiania, poprzez zaspokojenie zastępczych potrzeb. Ten proces dobrze obrazuje trenowanie jakiegoś sportu np. długodystansowego biegu. Na początku bieg wywołuje duże zmęczenie, szybki oddech, szybką pracę serca, lub też inaczej - dużą destabilizację organizmu. Trening jest w pewnym sensie przyzwyczajaniem organizmu do wysiłku związanego z bieganiem. Potrzebne jest samozaparcie i akceptacja cierpienia, który ten trening sprawia. Gdy organizm dostosuje się do biegania, czyli, gdy bieganie stanie się dla niego czymś normalnym, sytuacja zmienia się całkowicie. Pomimo tego, że na początku bieganie stanowiło duży stres, a tym samym duże cierpienie dla organizmu, powoli zaczyna być dla niego przyjemnością. W nowej sytuacji nie bieganie, ale brak biegania destabilizuje pracę organizmu. Gdy na początku mogliśmy przywrócić równowagę organizmu poprzez zaniechanie biegania, obecnie potrzebujemy biegu.

W podobny sposób człowiek uzależnia się od takich substancji jak alkohol, nikotyna, czy też narkotyki. Coś, co jest trucizną dla organizmu, zaczyna być traktowane jako potrzeba. Zaspokajanie tej sztucznej potrzeby, jest dla organizmu znacznie bardziej destruktywne, niż intensywne uprawianie sportu.

Chociaż w nowej sytuacji potrzeby nie mogą dać znać o sobie w normalny sposób, nie rezygnują one z ujawnienia swojego istnienia. Zaspokojenie zastępczych potrzeb może dać nam poczucie satysfakcji, jednak nigdy nie jest ona trwała. Po chwilowym zadowoleniu, poczucie to zanika i pragniemy czegoś większego niż to, co osiągnęliśmy. Odnosimy wrażenie, że nasze pragnienia ciągle rosną. W rzeczywistości jest to znak, że to, co dostarczamy naszemu organizmowi nie zaspokaja jego potrzeb, że nie jest tym, czego w rzeczywistości potrzebuje. Niestety, ludzie uzależnienie najczęściej nie uznają własnego błędu i odpowiadają na ten wzrost pragnienia zwiększeniem dawki, czy też wzmożeniem praktyk lub wysiłku.

Czasami „interesy” odmiennych poziomów są sprzeczne, osiągnięcie równowagi na jednym poziomie, może spowodować zaburzenia na innym poziomie. Wynika to z braku harmonijnych relacji pomiędzy różnymi poziomami. Mogę pragnąć posiadać jakiś przedmiot, którego nie jestem w stanie kupić za własne pieniądze. Gdy ulegnę temu pragnieniu i ukradnę pożądaną rzecz, jedno cierpienie zaniknie, ale może pojawić się inne, jak wyrzuty sumienia, czy też lęk przed wyjściem przestępstwa na jaw i koniecznością poniesienia kary. Taki

przypadek świadczy o tym, że nasza obecna stabilność jest jedynie zastępcza, że w rzeczywistości nasz organizm nie funkcjonuje sprawnie, że nasze pragnienia nie objawiają nam naszych rzeczywistych potrzeb, które ciągle pozostają niezaspokojone.

Gdy byliśmy niemowlętami, nie byliśmy w stanie zaspokoić własnych potrzeb, a co więcej, nawet nie byliśmy ich świadomi. W związku z tym, dostosowując się do otaczającej nas sytuacji, wytworzyliśmy bardzo wiele zastępczych potrzeb, które byliśmy w stanie stosunkowo łatwo zaspokoić. W ten sposób zdołaliśmy uchronić się przed wieloma cierpieniami. Jednakże, w rezultacie wiele pragnień, które wyrażały nasze prawdziwe potrzeby, zostały częściowo, lub też w pewnych przypadkach, całkowicie przytłumione, interpretujemy je błędnie lub też wcale nie zdajemy sobie sprawy z ich istnienia.

Mimo, że obecnie, poprzez zaspokajanie tych zastępczych potrzeb, jesteśmy w dość dużym stopniu zdolni kontrolować nasze samopoczucie i utrzymać wrażenie, że „wszystko jest w porządku”, nasze prawdziwe potrzeby ciągle są niezaspokojone i wbrew pozorom, nasz organizm nie funkcjonuje prawidłowo. Pomimo tego, że wytworzenie „zastępczej równowagi”, było bardzo pożyteczne, a nawet wręcz konieczne, gdy byliśmy bezsilni, obecnie, gdy jesteśmy w stanie rozwiązać wiele problemów oraz zaspokoić wiele naszych prawdziwych potrzeb, obrona tej „zastępczej równowagi” utrudnia, a często nawet uniemożliwia przywrócenie rzeczywistej równowagi, czyli sprawnego funkcjonowania naszego organizmu oraz jego prawidłowego rozwoju. Obrona pozornego dobra, uniemożliwia nam zdobycie prawdziwego dobra.

W związku z powyższym, mimo, że nasze pragnienia, jak również przyzwyczajenia, upodobania, przekonania, czyli cały zautomatyzowany system przywracania zachwianej równowagi organizmu broni nas przed różnymi cierpieniami, nie powinniśmy mu ślepo ufać. Jeśli pragniemy prawdziwego dobra dla naszego organizmu, jeśli pragniemy jego prawidłowego rozwoju i ostatecznie prawdziwego szczęścia, musimy uważać, aby nie zostać zwiedzionym przez własne samopoczucie. Jeśli chcemy, aby nasze wysiłki miały sens, czyli aby zbliżały nas do osiągnięcia celu, jaki wyznaczają nasze rzeczywiste potrzeby, musimy najpierw je poznać, a następnie w miarę możliwości starać się je zaspakajać, choćby nawet oznaczało to doświadczenie cierpienia, wynikłego z niezaspokojenia zastępczych

potrzeb, czyli destabilizacji zastępczej równowagi.

3. Lęk

Lęk odgrywa bardzo dużą rolę w obronie stabilności organizmu i z tego powodu, ma także bardzo duży wpływ na nasze zachowanie. Lęk pojawia się wtedy, gdy coś zostanie uznane za zagrożenie, a konkretnie za potencjalną przyczynę destabilizacji, czy nawet zagłady organizmu. Lęk sam w sobie destabilizuje równowagę psychiczną organizmu i dlatego powoduje stres, czyli cierpienie organizmu, jak każda inna destabilizacja. To cierpienie, przynagla organizm do ataku w celu zniszczenia tego, co zostało uznane za zagrożenie, lub też ucieczki od tego czegoś. Jeśli to działanie odniesie sukces, lęk zanika, dzięki czemu zlikwidowane jest także cierpienie, a co najważniejsze - organizm jest uratowany przed potencjalnym zagrożeniem.

Tak działający lęk jest niezbędny do obrony przed różnymi niebezpieczeństwami, czy wręcz do zachowania samego życia. W wielu przypadkach wymagana jest natychmiastowa reakcja, gdyż nawet chwila zwłoki mogłaby skończyć się tragicznie. Z tego powodu pod wpływem lęku bardzo często działamy odruchowo z pominięciem rozumu, a czasami nawet z pominięciem świadomości. Takie automatyczne reagowanie bardzo usprawnia system obronny, jednakże wiąże się z nim różne niebezpieczeństwa.

Najprawdopodobniej każdy z nas niejednokrotnie doświadczył lęku, mimo, że nie istniało żadne realne zagrożenie. Możliwa jest także sytuacja odwrotna, kiedy to nie odczuwamy lęku wobec rzeczywistego zagrożenia. Czasami po prostu możemy nie zauważyć niebezpieczeństwa („Byłem tak zamyślony, że nie zauważyłem nadjeżdżającego samochodu.”) Czasami niebezpieczeństwo może być zamaskowane („A wydawał się takim miłym i spokojnym człowiekiem.”), lub coś może mieć tylko pozory niebezpieczeństwa („Myślałem, że egzamin będzie znacznie trudniejszy.”) Możliwe jest także nie uznanie czegoś za niebezpieczeństwo po prostu z braku wiedzy, czy też doświadczenia („Nikt mi nie powiedział, że ta dzielnica jest niebezpieczna.”), albo odwrotnie - pod wpływem wcześniejszych, nieprzyjemnych doświadczeń możemy bać się czegoś, co nie stanowi dla nas żadnego niebezpieczeństwa („Kiedyś ugryzł

mnie pies, teraz boję się wszystkich psów, nawet tych łagodnych.”)

Kiedy człowiek żyje w stabilizacji opierającej się na tłumieniu prawdziwych pragnień i realizowaniu pragnień zastępczych, będzie lękał się nie tego co jest realnym zagrożeniem, a jedynie tego co jest zagrożeniem dla obecnej, iluzorycznej równowagi. Kiedy to zagrożenie rozpozna i pod wpływem lęku odpowiednio na nie zareaguje, skutecznie obroni tą równowagę. Jednak jednocześnie straci szansę na rozpoznanie prawdziwych potrzeb, które mogą objawić się wyraźnie dopiero po rozbiciu obecnej, zastępczej równowagi. Przywrócenie rzeczywistej równowagi zostaje utrudnione lub też uniemożliwione.

Ponieważ lęk sam w sobie jest cierpieniem, ludzie bardzo często usiłują go tłumić, aby wyzwolić się od tego cierpienia. Jednak stłumienie lęku, choć pozwala odczuć znaczną ulgę, nie jest rozwiązaniem problemu, a wprost przeciwnie, tworzy nowe, często znacznie większe problemy, a tym samym cierpienia większe, niż te, których usiłujemy uniknąć. Pod wpływem ukrytego lęku bardzo często rezygnujemy z postępowania, które jest dla nas dobre (np. publiczne zabranie głosu, upomnienie się o swoje prawa, wyznanie miłości) i niejednokrotnie podejmujemy postępowanie, którego chcielibyśmy uniknąć (agresja, kłamstwo itd.).

Uświadomiony lęk możemy zweryfikować z rzeczywistością. W ten sposób możemy stwierdzić, że jest on całkowicie bezpodstawny. Najczęściej lęk zanika wraz z uświadomieniem sobie tej prawdy. Może się także okazać, że jest on wynikiem niebezpieczeństwa, które będziemy w stanie łatwo pokonać, czy też uniknąć w taki sposób, który nie stwarza nowych problemów.

Najprawdopodobniej nigdy nie będziemy w stanie uniknąć wszystkich niebezpieczeństw, jednak zawsze możemy kształtować i usprawnić swój system samoobronny. W tym celu, jeśli to jest możliwe powinniśmy poznawać własne lęki, a jednocześnie poznawać samych siebie, nasze rzeczywiste potrzeby, to co jest rzeczywiście dla nas dobre, a co niebezpieczne.

4. Nadzieja

Pomimo tego, że pragnienia oraz lęki są motorem działań człowieka, do rzeczywistego podjęcia działania, a tym samym przywrócenia

równowagi i pozbycia się cierpienia potrzebna jest jeszcze jedna siła. Tą siłą jest nadzieja. Nadzieja jest przekonaniem o możliwości osiągnięcia danego celu. Bez choćby najmniejszej nadziei na osiągnięcie celu (tzn. wiary w możliwość zaspokojenia jakiegoś pragnienia, czy też możliwość uniknięcia lub też pokonania jakiegoś niebezpieczeństwa), człowiek nie miałby siły na podjęcie działania, byłby sparaliżowany. Taki stan byłby największym, wręcz niemożliwym do zniesienia cierpieniem, ponieważ nadzieja jest nie tylko siłą potrzebną do działania, czyli wzmocnieniem, ale także jest dużą pociechą w cierpieniu i przez to pomaga człowiekowi trwać w trudnej sytuacji. Bardzo często pewne sytuacje niszczą człowieka nie dlatego, że nie ma on możliwości obrony, ale dlatego, że człowiek tej możliwości nie zauważa, w rezultacie traci nadzieję, czyli siłę potrzebną do działania oraz do trwania i czekania na pomoc.

Oczywiście podobnie jak w przypadku pragnień oraz lęków możliwa jest także odwrotna sytuacja. Człowiek może posiadać nadzieję, czyli wierzyć w możliwość osiągnięcia jakiegoś celu pomimo tego, że w rzeczywistości jest to nierealne. Jednak nawet ta błędna nadzieja jest dla człowieka źródłem siły i pociechy. Może właśnie z tego powodu wielu ludzi lęka się konfrontacji swoich nadziei z rzeczywistością. Wolą posiadać fałszywą nadzieję, niż popaść w rozpacz, która często oznacza olbrzymie cierpienie, a czasami nawet śmierć.

5. Podsumowanie

Na odstawie powyższej analizy, możemy stwierdzić, że cierpienie pomimo tego, że jest bardzo nieprzyjemnym uczuciem i jak długo istnieje, nie możemy być w pełni szczęśliwi, nie jest ono wrogiem człowieka, a wprost przeciwnie, jest jego sprzymierzeńcem. Bez odczuwania cierpienia życie byłoby z pewnością znacznie przyjemniejsze, jednak pozbawieni tego silnego impulsu do działania w celu obrony naszej stabilności, czy też jej przywrócenia w przypadku, gdy jest ona zachwiana, życie to zakończyłoby się bardzo szybko.

Odczuwamy cierpienie dlatego, że nie jesteśmy doskonali i ciągle się rozwijamy. Cierpimy także dlatego, że nie żyjemy w harmonii z naszym otoczeniem. Życie w harmonii z otoczeniem jest niemożliwe, nie tylko dlatego, że harmonii nie ma w nas samych, ale także dlatego,

że sam świat nie jest doskonały, nie ma w nim harmonii, a co więcej - istnieje w nim zło. Cierpienie zniknie dopiero wtedy, gdy każdy element świata zostanie udoskonalony, gdy zniknie z niego zło i gdy nastanie pełna harmonia między wszystkimi jego elementami.

Cierpienie jest symptomem tego, że coś się zmienia, że nasza stabilność została naruszona lub że coś jej zagraża. Jednak nie zawsze oznacza, że dzieje się coś złego i dlatego nie możemy być mu ślepo posłuszni i reagować na nie automatycznie. Wszystko zależy od naszego aktualnego stanu, czyli od tego, czy nasza równowaga jest realna, oparta na zaspokajaniu rzeczywistych potrzeb, czy też iluzoryczna, oparta na zaspokajaniu potrzeb zastępczych. Gdy nasza stabilność jest iluzoryczna, to cierpienie może być spowodowane nawet zmianami, które są w rzeczywistości dobre dla nas. Jeśli unikanie cierpienia będzie dla nas najważniejszym motywem działania, utracimy wiele szans na wzrost, a co gorsza - wydarzenia, które mogły przyczynić się do naszego wzrostu, mogą spowodować nasz regres. Dziecko odczuwa narodziny jako cierpienie, ponieważ doświadcza wielkiej zmiany, zostaje mu zadany wielki gwałt. Jednak bez tego dziecko nie mogłoby się rozwijać ani nawet żyć. Przedłużenie pobytu w łonie matki, czyli stanu dla dziecka bardzo wygodnego, do którego jest przyzwyczajone i w którym czuje się bardzo bezpieczne, spowodowałoby jego śmierć. Paradoksalnie unikanie cierpienia za wszelką cenę może stać się przyczyną trwania w nich, a nawet powodowania zła i w konsekwencji doświadczenia znacznie większych cierpień.

W prawdzie cierpienie samo w sobie jest czymś niepożądanym, to jednak jego eliminacja nie może być jedynym kryterium naszego działania, gdyż cierpienie może być wynikiem zarówno zmian negatywnych jak i pozytywnych. Tym kryterium powinno być zawsze dobro człowieka. Innymi słowami, nie powinniśmy walczyć z każdym cierpieniem, ale starać się poznać jego przyczynę i w zależności od przyczyny zaakceptować to cierpienie lub też spróbować je wyeliminować. Tylko takie podejście do cierpienia zapewni człowiekowi zdrowy rozwój.

Do tego, abyśmy się mogli prawidłowo rozwijać i rzeczywiście zbliżyć się do stanu, gdzie nie będzie już cierpienia, gdzie będziemy w pełni szczęśliwi, musimy poznać swoje prawdziwe potrzeby oraz swoją naturę, którą te potrzeby ujawniają. Nasze pragnienia oraz lęki muszą wiernie odzwierciedlać nasze prawdziwe potrzeby.

Potrzebna jest także prawdziwa nadzieja, bez której nie mielibyśmy odwagi odrzucić naszych zastępczych pragnień oraz fałszywych lęków, nie bylibyśmy także w stanie podjąć wysiłku realizacji prawdziwych pragnień, czyli takich, które ujawniają nam nasze rzeczywiste potrzeby.

Mam nadzieję, że przedstawione tutaj podejście do cierpienia pomoże nieco zrozumieć ten problem. Jednak stwarza ono inne problemy. Jak możemy poznać własną naturę, jak możemy być pewni, że pragniemy tego, co jest rzeczywiście dla nas dobre? Jak możemy być pewni, że to czego się lękamy, stanowi dla nas rzeczywiste zagrożenie? Pozostaje jeszcze problem nadziei. Gdzie odnaleźć nadzieję, czyli przekonanie, że wyzwolenie ze wszystkich cierpień jest rzeczywiście możliwe? Jak można mieć pewność, że jest ona prawdziwa?

Jestem przekonany, że właśnie Jezus Chrystus swoim życiem, a szczególnie swoją śmiercią i zmartwychwstaniem, udzielił odpowiedzi na te pytania, a co więcej, że może być On źródłem siły potrzebnej do przezwyciężenia wszelkiego cierpienia.

Bibliografia:

1. Gerard G. May, „Addiction and Grace”
2. Thomas Keating, “Invitation to Love.