


Joanna Ciapała

Państwowa Akademia Nauk Stosowanych im. ks. Bronisława Markiewicza w Jarosławiu  
joanna.ciapala@pansjar.edu.pl  <https://orcid.org/0009-0004-8865-9797>

## DOŚWIADCZENIE CIERPIENIA EGZYSTENCJALNEGO U OBYWATELI UKRAINY

### *EXPERIENCE OF EXISTENTIAL SUFFERING DURING WAR IN UKRAINE*

**Abstrakt:** Wybuch wojny na Ukrainie odcisnął piętno we wszystkich sferach życia mieszkańców zarówno w sferze fizycznej, psychicznej, jak i noetycznej czyli tej egzystencjalnej. Niniejszy artykuł przybliżył pojęcie cierpienia jako fenomenu życia ludzkiego, ukazuje doświadczenie cierpienia jako niezbędnego warunku rozwoju osobowościowego człowieka (intelektualnego, uczuciowego i duchowego), zarówno w wymiarze indywidualnym, jak i społecznym, a także przedstawia funkcje i sens ludzkiego cierpienia.

**Słowa kluczowe:** cierpienie, cierpienie egzystencjalne, sens cierpienia, wojna, funkcje cierpienia

**Abstract:** Outbreak of war in Ukraine affected to all areas of people's life. Both physical, psychical and noetic area of Ukrainian lives was violated. This article contains psychological analysis of suffering as phenomenon of person's life. What is important the second way of understanding suffering in person's life was thinking of it as necessary aspect of multidimensional development of one's.

**Keywords:** suffering, existential suffering, sense of suffering, war, functions of suffering

## Wprowadzenie

Nieuchronność cierpienia i jego dokuczliwość od wieków pobudzała zarówno mędrców i filozofów wszystkich czasów, jak i zwykłych ludzi do stawiania pytań o jego pochodzenie i sens oraz sposoby uporania się z cierpieniem. Szczególnie dzisiaj nabierają znaczenia te pytania podczas trwającej wojny na Ukrainie.

Cierpienie jest fenomenem życia ludzkiego. Jest obecne wszędzie i bezustannie, występuje we wszystkich sytuacjach. Stanowi jedno z najbardziej powszechnych ludzkich doświadczeń. Nie ma żadnego zakresu ludzkiej egzystencji, z którego dałoby się cierpienie wykluczyć. Również stanowi ważny, integralny wymiar w świadomym rozwoju i sensownym przeżywaniu własnej egzystencji.

Według Szczepańskiego doświadczenie cierpienia jest najpowszechniejszym a zarazem nieuniknionym zjawiskiem życia człowieka. Nie jest możliwy rozwój człowieka bez konfliktów, kryzysów, napięć, po prostu bez cierpienia, gdyż cierpienie jest głęboko zakorzenione w ludzkiej egzystencji (Szczepański, 1978).

Cierpienie jest wspólnym światem przeżyć, obejmującym wszystkich ludzi: dorosłych i dzieci, biednych i bogatych, wierzących i niewierzących, sprawujących władzę i władzy poddanych (Gasiul, 1994).

## Psychologiczna interpretacja fenomenu cierpienia

Analiza etymologiczna pojęcia cierpienie wskazuje, że pochodzi z łacińskiego słowa *suffero* (*sub-fero*); co oznacza podtrzymywać, podstawić pod coś. Natomiast słowo hebrajskie na wyrażenie cierpienia jest równoznaczne z tym, jakiego używa się na określenie zła. Myśli hebrajskiej udaje się ująć powszechność cierpienia, co odnosi się do całego człowieczeństwa i do całej ludzkiej egzystencji (Emery, 1989).

Day cierpienie określa jako: „mękę, której doświadczamy nie tylko jako nacisk w celu przemiany, lecz także jako zagrożenie naszej wewnętrznej równowagi, naszej integralności oraz spełnienia naszych zamiarów” (Emery, 1989).

Tischner pisze, że cierpienie „jest podstawowym faktem ludzkim, a nawet czymś więcej – jest próbą człowieczeństwa człowieka, próbą jego wewnętrznej prawdy. Przechodząc przez tę próbę człowiek okazuje się taki, jaki jest. Jego maski opadają, traci sens wszelka gra” (Tischner, 1993).

Tak, więc jeśli cierpienie jest podstawowym faktem ludzkim, nierozzerwalnie związanym z życiem, a życie człowieka jest wartością podstawową i radykalną,

to musimy uwzględnić, że jest ono wartością w swej całości ze wszystkim, co niesie, także z bólem, chorobą, śmiercią.

Cierpienie w swoim pojęciu kryje nie tylko to, co zazwyczaj kojarzy się nam z tą wartością, to również wiele innych wartości np.: prawda, godność, rozpacz, smutek, cierpliwość, ofiarność, odwaga, męstwo czy radość, wynikająca z przezwyciężenia oporów i trudności w poszerzaniu pola własnej wolności.

Łuczak definiuje cierpienie jako: „przykre, bolesne odczucia uwarunkowane utratą, chorobą, zwłaszcza długotrwałą, postępującą, zagrażającą życiu”. Natomiast źródłem cierpienia są „te wszystkie przykre doświadczenia, przeżycia, które obniżają jakość życia, wpływają dezintegrująco na całość osoby ludzkiej, dotyczą nie tylko ciała (objawy somatyczne), ale wszelkich obszarów ludzkiej egzystencji: myślenia, emocji, więzi społecznych, sytuacji finansowej i nade wszystko zranionej duchowości (ból egzystencjalny)” (Łuczak, 1997).

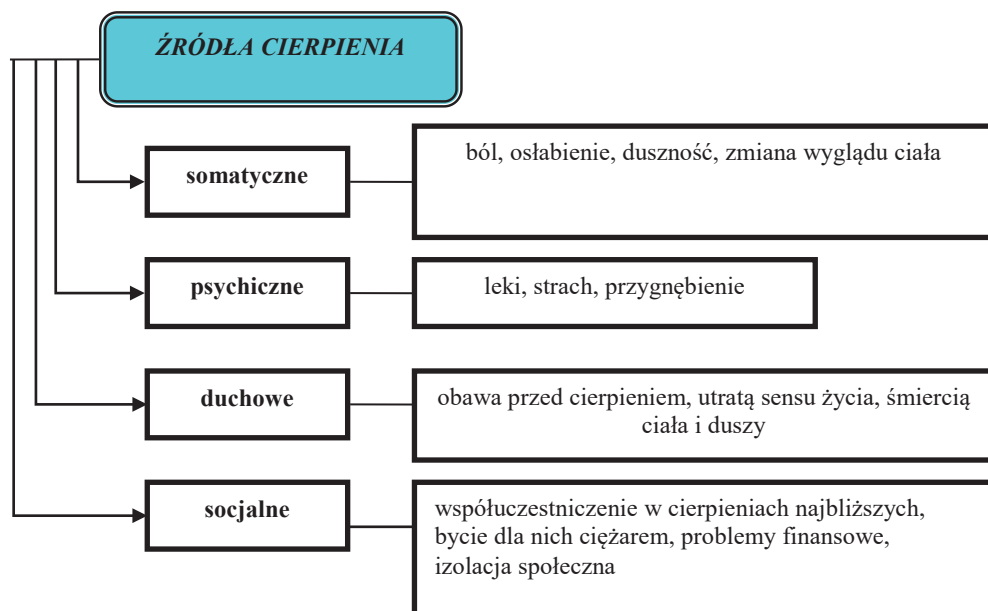
Cierpienie to stan psychiczny, który jest reakcją człowieka na ból fizyczny albo psychiczny, spowodowany np. niedomaganiem organizmu, niemożnością zrealizowania wytkniętego sobie celu albo przeżyciem doznanej przykrości (Bujak, 1985; Grabowska, 1998). To, co decyduje o doświadczeniu cierpienia to subiektywne poczucie zniszczenia czegoś absolutnie niezbędnego, doznanie rozrywania lub unicestwienia, doznanie, że zachwiane są podstawy naszego istnienia (Längle, 2004).

Źródła cierpienia człowieka są bardzo zróżnicowane i mają różny zakres. Ryn twierdzi, że cierpienie ma tysiąc twarzy (Ryn, 2004). W naszym życiu urzeczywistnia się w różnorodnych postaciach i może mieć różne nasilenie. Wyznaczone jest ono przez los lub przypadek, przez innych ludzi, a także zadajemy je sobie sami.

Vasse jako źródła cierpienia wyróżnia chorobę, niesprawiedliwość, wypadek i śmierć. Twierdzi, że czynniki wywołujące cierpienie są wielorakie i dotyczą przede wszystkim (Łuczak, 1997):

- wydarzeń z przeszłości dotyczących osoby cierpiącej i jej rodziny,
- uwarunkowań społecznych i kulturowych,
- roli społecznej osoby,
- całokształtu działalności zawodowej i twórczej,
- kontaktów i związków z innymi ludźmi,
- przewidywanej przyszłości,
- obszarów transcendentnych,
- życia intymnego osoby.

Łuczak (1997) podaje nieco szersze propozycje źródeł cierpienia, które ilustruje schemat nr 1:



### Schemat nr 1. Źródła cierpienia

Źródło: opracowanie własne na podstawie Łuczak 1997, s. 79.

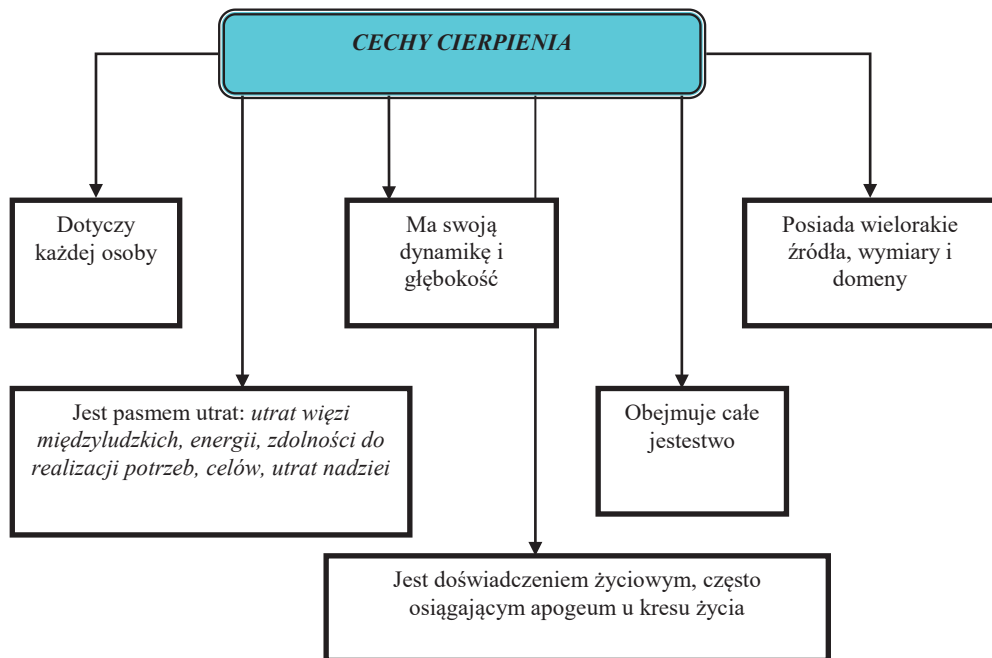
Cierpienie występuje, gdy jednostka doświadcza wewnętrznej dysharmonii dotyczącej cech charakteru i jakości życia. Występuje wówczas, gdy brak wewnętrznej harmonii dotyczy znaczącego wymiaru osobowości (Łuczak, 1997).

Również charakterystyka czasowa cierpienia posiada ważne znaczenie. Jego czas trwania zależy od okresu utraty i zagrożenia naczelnymi wartościami. Jeśli okres ten jest krótki, to cierpienie ma charakter chroniczny lub nazywamy je „długim cierpieniem”. Im dłuższy jest czas jego trwania, tym bardziej dramatyczne są skutki utraty naczelnymi wartościami.

Cierpienie jest adekwatne wtedy, gdy jego wielkość i trwałość odpowiada znaczeniu utraconych lub zagrożonych wartości naczelnymi (Kozielecki, 1978).

Cierpienie najczęściej dotyczy teraźniejszości. Człowiek cierpi, ponieważ „tu i teraz” utracił określone wartości naczelnymi tj. zdrowie, miłość, czyste sumienie, wartość. Przyczyny cierpienia są z reguły dobrze znane i wyraźnie określone. Często jesteśmy świadomi, jakie naczelnymi wartości rodzą nasze nieszczęścia (Kozielecki, 1978).

Łuczak (1997) podaje charakterystyczne cechy cierpienia, które są zestawione w poniższym schemacie nr 2:



## Schemat nr 2. Cechy cierpienia

Źródło: opracowanie własne na podstawie Łuczak 1997, s. 69.

Saunders podaje takie cechy cierpienia jak (Łuczak, 1997):

- jest osobistym, subiektywnym doświadczeniem,
- ma swoje przyczyny, domeny, stopnie napięcia i następstwa,
- ludzie doświadczający cierpienia rozumieją te doświadczenia jako cierpienie i potrafią określić cechy, czyli właściwości swoich doświadczeń.

Napięcie cierpienia zmienia się. Cierpienie zmienia się w nasileniu, czasie trwania i głębokości. Intensywność odczuwanego cierpienia zależy od znaczenia, jakie osoba przypisuje określonej sytuacji (Łuczak, 1997).

Cierpienie posiada również specyficzne wymiary. Jednym z nich jest jego intensywność. Jako emocjonalne przeżycie ma różną intensywność, może być ciężkie lub lekkie, straszne lub łagodne. Jest również jakościowo różne od innych przeżyć emocjonalnych, tj. lęk, nadzieja.

Cierpienie pojawia się w wielu wymiarach naszego istnienia: cielesnym, emocjonalnym i duchowym (noogennym). Obok cierpienia fizycznego, utożsamianego najczęściej z chorobą, istnieje także cierpienie psychiczne (odczuwane w sferze emocjonalnej) oraz cierpienie duchowe, określane mianem bólu

moralnego istnienia. A więc cierpimy, kiedy doświadczamy bólu fizycznego, psychicznego albo moralnego (Ryn, 2004).

Frankl podkreśla, że człowiek jest nie tylko istotą żyjącą, ale i cierpiącą (homo patiens), zdolną dzięki cierpieniu do wzrostu i dojrzewiania, do obdarzania sensownego cierpienia przez ofiarę (Frankl, 1984).

Sam człowiek dotknięty cierpieniem usiłuje nadać mu osobowy sens i znieść je w milczeniu lub podejmować próby wyzwolenia się z jego siideł w swoim życiu.

Według Jana Pawła II „cierpienie jest tajemnicą szczególnie nieprzeniknioną i dlatego jakże często trudną do zrozumienia, do przyjęcia przez człowieka. Człowiek dotknięty chorobą, czy też jakimś innym cierpieniem, często pyta siebie samego – dlaczego ja muszę znosić ból, i prawie natychmiast stawia sobie inne pytanie, po co, jaki jest sens tego cierpienia, które mnie dotknęło? Gdy nie znajduje odpowiedzi, często się załamuje, bo cierpienie staje się silniejsze od niego” (Jan Paweł II, 1991).

Są cierpienia, których nie sposób uniknąć: choroba, śmierć bliskich, kataklizmy, wypadki, których nie sposób przewidzieć albo im zapobiec. Wszystko, co możemy wtedy zrobić, to znaleźć sens cierpienia. W wielu przypadkach lękamy się nie tyle samego cierpienia, co cierpienia bezsensownego. Trudnością nie jest samo cierpienie, lecz dostrzeżenie jego sensu, zrozumienie po co cierpimy.

Nietsche twierdził, że: „jeśli wiemy, po co cierpimy, możemy znieść prawie wszystko”. Natomiast zdaniem Frankla cierpienie może być sensowne tylko wtedy, gdy cierpię za „coś” lub dla „kogoś”. „Cierpienie sensowne wskazuje zawsze poza siebie (transcendując je), na coś o co w cierpieniu chodzi” (Frankl, 1984).

Pojęcie cierpienia, rozumienie jego sensu jest różnie określane i interpretowane. Za Franklem możemy wyróżnić cierpienie sensowne i bezsensowne, konieczne i niepotrzebne oraz autentyczne i pozorne. Podział ten wskazuje, jakie cierpienie i postawy są godne afirmacji, a jakie na to nie zasługują.

Wymienia trzy postawy i odpowiadające im strategie postępowania: eskapistyczną, masochistyczną i autentyczną.

Eskapizm charakteryzuje się czułościowością, przesadną nadwrażliwością na ból, powodowaną przesadnym lękiem, unikaniem i ucieczką przed doświadczeniem jakiegokolwiek cierpienia, co w konsekwencji sprowadza się do ucieczki od rzeczywistości.

Masochista traktuje cierpienie jako cel sam w sobie, zmieniając cierpienie w cierpiętnictwo. Dokonuje on przy tym fałszerstwa, zmienia przykrość w przyjemność, szuka cierpienia niepotrzebnego, chce odgrywać rolę bohatera lub męczennika, wystawia swoje cierpienie na pokaz.

Natomiast cierpienie autentyczne jest intencjonalne, odnosi się do sensu i wartości, jest próbą człowieczeństwa człowieka, próbą jego wewnętrznej prawdy. Kto cierpi prawdziwie i szczerze, ten nigdy nie wystawia swego cierpienia na pokaz.

Prawdziwym cierpieniem jest zwłaszcza cierpienie konieczne, rodzące się z losu, którego uniknąć nie sposób. Frankl zauważa, że cierpienie może być konieczne także w znaczeniu wyższej moralnej konieczności, w imię której ktoś przyjmuje je dobrowolnie. Takim cierpieniem jest męczeństwo. Masochista cierpi samowolnie, męczennik cierpi dobrowolnie (Gałaś, 2000).

Frankl (1978) proponuje następującą charakterystykę cierpienia.

***Cierpienie może być:***

- **Dokonaniem** – cierpieć rzeczywiście i prawdziwie oznacza nie tylko czegoś dokonać, ale i rosnąć.
- **Dojrzwaniem** – to cierpienie uczy dojrzwania, a nie dojrzwanie cierpienia. Pod wpływem cierpienia dokonuje się w nas proces dojrzwania. Dojrzwanie to polega na tym, że człowiek zdobywa wewnętrzną wolność, mimo zewnętrznej zależności.
- **Bogaceniem się** – cierpienie ma nie tylko etyczną godność, ale także wzniosłość metafizyczną. Czyni człowieka przewidującym, a świat przejrzystym.
- **Prawdą** – człowiek, który dojrzewa do siebie, dojrzewa do prawdy. Byt ludzki jest ostatecznie cierpieniem, a istotnym przeznaczeniem człowieka jest cierpieć: być homo patiens.
- **Odwagą** – chodzi o przyjęcie cierpienia o afirmowanie go. Tylko dzięki tej drodze zbliżamy się do prawdy, nie zaś na drodze ucieczki i strachu przed cierpieniem. Cierpieniu trzeba nadać jakiś cel, aby móc je przyjąć i zaakceptować. „Tylko cierpienie złączone z intencją przestaje być cierpieniem”.
- **Transcendowanie cierpienia** – cierpienie, jeżeli ma mieć sens, nie może być celem samym w sobie. Cierpienie sensowne wskazuje zawsze poza siebie, na coś, o co w cierpieniu chodzi. Sensowne cierpienie jest przede wszystkim ofiarą.

Według Kozielskiego, jednym z największych błędów, jakie można popełnić, jest utożsamianie cierpienia z bólem. Ból jest wrażeniem zmysłowym. Dostarcza informacji o stanie organizmu – stanowi sygnał niebezpieczeństwa. Natomiast cierpienie jest przeżyciem emocjonalnym, podobnym do innych uczuć tj. radości, nadziei, lęku (Kozielski, 1978).

Ból jest wyraźnie umiejscowiony w naszym ciele. Pojawia się nagle lub powoli narasta, a jego efekty psychologiczne bywają niekiedy wręcz porażające. Bez względu na rodzaj i natężenie bólu, jest on zawsze wyraźnie zlokalizowany. Ból ma więc charakter zdecydowanie cielesny. Jest swoistym doświadczeniem ciała spowodowanym przez jakieś bodźce zewnętrzne lub wewnętrzne, które naruszają naturalną ciszę zdrowego i sprawnie funkcjonującego ciała.

Natomiast cierpienie jest kategorią bardziej ogólną i abstrakcyjną. Nie ma żadnego wyraźnego miejsca w moim ciele. Jeżeli cierpię, to cierpię nie w pewnym szczególnym punkcie mego ciała, lecz całościowo. Cierpię nie tylko jako ciało, lecz jako w pełni świadoma swego stanu osoba. Cierpienie jest swoistym doświadczeniem duszy. Jest to szczególny rodzaj napięcia zachodzący w obrębie osoby. Zdarza się również, że źródłem cierpienia jest choroba lub banalny ból fizyczny, jednak w większości przypadków człowiek cierpi, ponieważ nie potrafi sobie poradzić z własną naturą, z otaczającym go światem i przeciwnościami losu.

Górnicka twierdzi, że cierpienie jest pojęciem szerszym, w którym mieści się zarówno ból fizyczny, jak i przykre doznania natury duchowej. Cierpienie ma również poważniejszy sens, obejmuje całą naszą osobę: sferę fizyczną i duchową. Dotyka całej naszej konstrukcji psychicznej, naszego systemu wartości i wyobrażenia naszego przyszłego losu. Natomiast ból jest ograniczony czasem i przestrzenią naszego ciała. Jest wyraźnie umiejscowiony w naszym ciele np. boli mnie głowa, ząb. Ból pojawia się nagle lub powoli narasta, ma charakter cielesny. Ból fizyczny jest wrażeniem zmysłowym i emocjonalnym wynikłym z rzeczywistego lub spodziewanego uszkodzenia żywej tkanki (Górnicka, 1999).

Według Szawarskiego główna różnica w obu doznaniach polega na tym, że ból jest swoistym doświadczeniem ciała spowodowanym przez bodźce zewnętrzne lub wewnętrzne, które naruszają naturalną ciszę zdrowego i sprawnie funkcjonującego ciała. Natomiast cierpienie jest swoistym doświadczeniem duszy. Jest to pewien szczególny rodzaj napięcia zachodzący w obrębie całej jednostki. Źródłem cierpienia może być choroba, ból fizyczny, jednak w większości wypadków człowiek cierpi, ponieważ nie potrafi sobie poradzić z własną naturą, z przeciwnościami losu (Szawarski, 1999).

Ból i cierpienie nie są czymś daremnym, nie przemijają bez śladu, ich wymiar wykracza poza osobiste doświadczenie człowieka, a jego sens może być zrozumiały dopiero w wymiarze transcendentnym (Ryn, 2001).



## Cierpienie jako trud rozwoju osobowego

Niezależnie od różnych opcji światopoglądowych, filozoficznych czy religijnych, najczęściej traktuje się doświadczenie cierpienia jako niezbędny warunek rozwoju osobowościowego człowieka (intelektualnego, uczuciowego i duchowego), zarówno w wymiarze indywidualnym, jak i społecznym.

Szczepański stwierdza, że „cierpienie jest koniecznością rozwoju. Bez cierpienia nie ma korekty dążeń ludzkich i nie ma dążenia do doskonałości. Nie ma uczenia się i nie ma refleksji nad własnym postępowaniem. [...] Cierpienie jest także przyczyną odkrywania świata i poznawania świata, Jest motorem dążeń poznawczych. Cierpienie było pierwszym sygnałem wskazującym na różnicę między prawdą i fałszem, między dobrem i złem, między drogą właściwą i niewłaściwą. W tym sensie cierpienie jest drogą rozwoju cech uznawanych za najistotniejsze dla człowieka: cech moralnych, intelektualnych i estetycznych” (Szczepański, 1978).

Według Makselona cierpienie jest bardziej istotne od choroby, gdyż odsłania tajemnicę człowieka. Wskazuje na głębię osoby, jej zdolność do refleksji nad przeszłością i do oceny motywów swoich wyborów czy perspektyw marzeń. Skłania człowieka do stawiania radykalnych pytań zwłaszcza o to, po co to wszystko. I do zastanowienia się nad tym, co w życiu ważne (Makselon, 2005).

W cierpieniu człowieka odzwierciedla się jego wielkość. Cierpienie wyraża pewien paradoks słabości i mocy. Cierpienie jest próbą, na jaką zostaje wystawiony człowiek, próbą wytrwałości, cierpliwości i nadziei.

Cierpienie i choroba nie zawsze wiążą się z poczuciem nieszczęścia. Mogą być drogą do poznania siebie, lub mieć walor twórczy i konstruktywny, zwłaszcza w rozwoju osobowości, w wewnętrznym dojrzewaniu (Ryn, 2001).

Jan Paweł II wskazał chorym trzy etapy przeżywania cierpienia:

- etap uświadomienia cierpienia,
- etap twórczej akceptacji oraz
- etap ofiary.

Uwzględnienie tych wymiarów ułatwia wypracowanie indywidualnego planu przekształcania cierpienia w wartości twórcze oraz na wyrwanie się z pęt cierpienia (Ryn, 2001).

Cierpienie z natury swojej niszczy, lecz jeśli człowiek przytuli się mocno do Pana Boga, może ono stać się czymś twórczym i odnawiającym, nawet może uszlachetniać (Salij, 2000).

Cierpienie we wszystkich swych aspektach przynależy w sposób rzeczywisty lub możliwy, do ludzkiego istnienia. Jest to uczucie, postawa, stan. Zmienia

miejsca, przybiera różne natężenia, zmieniają się jego rodzaje i właściwości (Emery, 1989).

Trudno przypuszczać, aby cierpienie całkowicie ustąpiło z życia ludzkiego. Cierpienie jest składową częścią tworzenia, a w tym tworzenia przesłanek radości i szczęścia. Cierpienie jako konieczny składnik czy aspekt twórczej działalności ludzkiej ma różne przyczyny szczegółowe i przybiera różne formy, różne kształty (Cackowski, 1981).

Ofiara, trud, żnój i cierpienie poniesione daremnie, zakończone niepowodzeniem, klęską, mają zupełnie inny smak niż ofiary, trud i cierpienia zakończone pożądanym sukcesem (Cackowski, 1981).

Cierpienie wywołują przeżycia graniczne, sięgając głęboko jego wnętrza. Prawdziwie wielkie cierpienie jest doświadczeniem, które może zarówno niszczyć, jak i budować osobę. Niespodziewanie silne uderzenie wydarzeń bolesnych może załamać lub umocnić.

Efekty, jakie wywoła przeżycie traumatyczne zależą od wielu czynników. Znaczenie ma poziom rozwoju danego człowieka, a przede wszystkim poziom jego świadomości. To ona decyduje o tym, czy cierpienie będzie miało konstruktywny czy destruktywny wpływ.

Doświadczając smutku ubolewamy nad własną sytuacją, wycofujemy się z codziennej aktywności, czujemy się pokrzywdzeni przez los, stajemy się apatyczni wobec innych i wszystkiego, co nas otacza. Zatrzymujemy się w miejscu, zarówno w czasie, jak i przestrzeni. Przestajemy być aktywni, samorealizować się. Zostaje zahamowany indywidualny proces rozwoju, a nasza strona twórcza nie ma szans spełniania się.

Doświadczenie cierpienia jest dla człowieka źródłem wiedzy o sobie samym i możliwościach wzrastania i upadania jego własnego ducha. W doświadczeniu cierpienia człowiek sam musi przez nie przejść, gdyż bolesność życia jest nieodwołalną własnością ludzkiego indywiduum. Cierpienie pozostawia trwałe ślady w człowieku, co niesie ze sobą naukę. Nauka zawarta w doświadczeniu cierpienia może prowokować rozpacz i bezwład ducha, ale może także pobudzać jego moc i nadzieję. Może burzyć i budować. Jego własny ból i cierpienie określają horyzont indywidualnego ich rozumienia.

Aby doświadczenie zaistniało potrzebne jest pragnienie poznania jego tajemnicy oraz potraktowanie go jako etapu drogi życiowej. Przewyciężenie bolesności doświadczenia pozwala człowiekowi wykroczyć poza bierność i wprowadzić siebie w nowe sytuacje. Oznacza to otwarcie się człowieka na inne możliwe zadania, które poszerzają horyzont jego świadomego bycia w świecie (Ablewicz, 1996).

## Funkcje i sens ludzkiego cierpienia

Cierpienie jest sytuacją, której naturalnie się boimy. Przede wszystkim obawiamy się tego, czy będziemy w stanie sprostać nowemu doświadczeniu. Człowiek potrafi przyjąć postawę wobec cierpienia, jako jedyny zadaje pytanie o jego sens, jako jedyny poszukuje rozwiązań i próbuje poradzić sobie z cierpieniem, odnaleźć w nim jakieś bogactwo i dobro dla siebie oraz swojego życia.

Cierpienie jest osobistym doświadczeniem osoby, której dotyczy. Różne osoby mogą w różny sposób reagować na trudną sytuację. Różny jest także potencjał sytuacji wywołujących cierpienie.

Kluczem do zaspokojenia wielorakich potrzeb chorych jest zrozumienie natury ich cierpienia, sensu nadanego przeżywanym różnorodnym bólom (Łuczak, 1997).

Odsłonięcie sensu cierpienia jest zadaniem człowieka, i to zadaniem poznawczym, które poszerza horyzont jego wiedzy np. o sobie samym oraz ontologicznym – pogłębiającym aktywne i ciągle niespełnione ludzkie rozumienie fundujące sens ludzkiego bycia w świecie (Ablewicz, 1996).

Byt ludzki jest człowiekowi zadany – każdy staje się człowiekiem w trakcie swego życia dzięki wyborom i realizowaniu wartości (Dąbrowski, 1974; Frankl, 1984).

Dąbrowski tak jak i Frankl wskazał na pozytywną rolę przeżyć negatywnych, a szczególnie cierpienia w rozwoju osobowości. Według nich sytuacje cierpienia mogą odgrywać rolę silnego dynamizmu rozwojowego, które przyspiesza naturalne tempo rozwoju. Twierdzą również, że pozytywne jest dla człowieka, gdy spotykają go kryzysy życiowe, cierpienie i związane z nimi przeżycia, powodujące dezintegrację, która, gdy jest należycie przeżyta prowadzi do rozwoju. To nie ucieczka przed cierpieniem, lecz przygotowanie człowieka do świadomego, samodzielnego odnajdywania i przeżywania jego sensu, nawet w sytuacjach losowych, nie pozostawia go bezbronny (Gałaś, 2000).

Według Frankla sens życia zawiera się w trzech obszarach:

- w działaniu (czyli realizowaniu stawianych sobie celów),
- w przeżywaniu ( smakowaniu życia na różnych jego poziomach od zwykłych przyjemności zmysłowych po kontemplację piękną),
- w kreowaniu odpowiedniej postawy wobec przeciwności losu - cierpienia, śmierci.

Zdaniem autora ta odpowiedniość postawy wyraża się przez wewnętrzną wolność (dystans) w stosunku do trudnej rzeczywistości i znalezienie własnego sensu dla swojego cierpienia (de Walden-Gałuszko, 2004).

Frankl pisze, że: „cierpieć to tyle, co zająć postawę wobec swoich bólów, transcendując je, stanąć ponad bólami” (Frankl, 1984).

Wsparciem w cierpieniu może stać się także wiara religijna. Człowiek wierzący odnosi swoje cierpienie do cierpienia Chrystusa, próbuje zawierzyć, prosić Go o siły i umiejętności poradzenia sobie z trudem, podejmuje wysiłek zrozumienia zaistniałej sytuacji i próbę jej akceptacji (Odroważ-Pieniążek, 1998).

Zgodnie z nauczaniem Jana Pawła II: „fakt, że osoba cierpi w sposób godny, jest dzielna w cierpieniu przyczynia się do powiększenia ogólnego dobra moralnego i duchowego całej ludzkości” (Odroważ-Pieniążek, 1998).

Cierpienie może również stanowić sytuację, w której jednostka sprawdza siebie, swoje możliwości, odkrywa swoje wewnętrzne bogactwo, umiejętności, bardziej ceni wartość życia, zdrowia, wartość drugiego człowieka czy samego siebie.

Cierpienie może być sytuacją, w której człowiek może podejmować twórczą aktywność, zbliżać się bardziej do Boga, bardziej otwierać się na drugą osobę i dzięki temu pełniej stawać się, pogłębiać swoje człowieczeństwo (Odroważ-Pieniążek, 1998).

Według Ślipko „sens ludzkiego życia jest określony najgłębszą treścią jego osobowego człowieczeństwa i czyni z człowieka osobę powołaną do moralnego dobra dostępnego mu w danej sytuacji” (Ślipko, 1994).

Wynika z tego, że moralny sens ludzkiej egzystencji jest zdeterminowany przez wartości etyczne. Tak, więc człowiek nawet w sytuacji beznadziejnego cierpienia nie ma przekreślonych szans samorealizacji duchowej. Stettbacher pisze, że: „cierpienie ma tylko wtedy sens, jeżeli można je usunąć” (Ablewicz, 1996).

M. Scheler twierdzi, że „wszystkie cierpienia i bóle stworzeń mają pewien sens, przynajmniej jakiś sens obiektywny i że ponad nieuniknionym losem i ślepą jego faktycznością istnieje sfera sensu i sfera wolności, do której nawiązują wielkie koncepcje zbawienia” (Scheler, 1994).

Frankl sięgając do egzystencjalizmu i fenomenologii stworzył koncepcję sensu cierpienia. Ujmuje człowieka holistycznie jako jedność biologiczno-psychiczno-duchową. To dzięki duchowości człowiek może docierać do swojej prawdziwej egzystencji, a tym samym odnaleźć sens własnego istnienia. Może się to odbywać poprzez konkretne działanie, przeżywanie świata oraz cierpienie. Jedynie wartości rodzące się ze znoszenia losu i cierpienia stanowią krok w kierunku najwyższych wartości i prawdziwego sensu.

Prawdziwe cierpienie wiąże się z dokonaniem czegoś, ze wzrostem siły moralnej, z bogaceniem się w prawdę i z zdobywaniem wewnętrznej wolności pomimo zewnętrznej zależności, czyli dorastaniem do samego siebie.

Jeżeli cierpienie jest celem samym w sobie, to traci ono sens. Zaakceptowanie losu jest możliwe, gdy sensowni się go nadając mu jakiś cel – wówczas, gdy osoba cierpi za kogoś lub za coś (Gałuszka, 1997).

Prawdziwe ubogacanie się poprzez realizowanie własnego cierpienia pozwala na wypełnianie istotnego przeznaczenia człowieka, jakim jest być homo patiens (Gałuszka, 1997). „Cierpienia nie można pojąć ani wytłumaczyć. Można je przyjąć albo odrzucić” (Sadzik, 1981).

Cierpienie ma służyć przewyciężeniu zła i odbudowaniu dobra zarówno w podmiocie cierpiącym, jak i w stosunkach z innymi, a zwłaszcza z Bogiem. Miłość jest najpełniejszym źródłem sensu cierpienia, które pozostaje zawsze tajemnicą. Jest też najpełniejszym źródłem odpowiedzi na pytanie o sens cierpienia (Ryn, 2001).

Cierpienie może wytrącić nas z toru odczuwania sensu życia. To, co wydarza się jako sytuacja traumatyczna może nie tylko podważyć dotychczasowy sens życia, ale również wywołać pustkę i nicość, równoznacznych z poczuciem bezsensu i depresją. Wówczas pojawia się poczucie, iż jest się i będzie bez wyjścia. Może to stanowić zagrożenie nie tylko dla rozwoju osobowego, ale również zagrażać biologicznemu życiu.

Sens naszego istnienia nie jest zawarty w naszej fizycznej, ani psychicznej formie, lecz w tym, co jest w nas głęboko ukryte, w duchowości.

Fenomen cierpienia dostępny jest ludzkiemu poznaniu w jego naturalnym doświadczeniu. Cierpienie, jako przedmiot subiektywnej świadomości ma dla człowieka znaczenie tylko wtedy, gdy dana osoba ten moment przeżyje i gdy odkryje, jaki ślad ów moment pozostawił w jej życiu duchowym.

Zazwyczaj cierpienie utożsamiane jest ze złem, z czymś, co przynosi naszemu organizmowi szkodę na poziomie witalnym i psychiczno-duchowym (Ablewicz, 1996).

Cierpienie jako fenomen życia ludzkiego „świeci” jakimś sensem ogólnoludzkim, każdorazowo realizowanym w postaci „ofiary”.

Scheler pisze: „(...) wszelkie cierpienie i ból jest wedle swego metafizycznego, najbardziej formalnego sensu, przeżyciem ofiary części dla całości oraz tego, co relatywnie mniej wartościowe dla tego, co bardziej wartościowe” (Scheler, 1986).

Jaspers twierdzi, że decydujące dla położenia człowieka są cztery sytuacje, z których jedno stanowi cierpienie. Autor uważa, że człowiek: musi umrzeć, musi cierpieć, musi walczyć, zdany jest też na działanie przypadku oraz wpłata ny jest w sposób nieunikniony w winę. Są to podstawowe dla egzystencji człowieka sytuacje graniczne. Człowiek nie może ich ominąć ani zmienić. Często

zdarza się, że postępujemy jakby ich nie było, zapominamy, że musimy umrzeć, cierpieć, walczyć, poddać się losowi i że jesteśmy winni (Ablewicz, 1996).

Doświadczenie cierpienia rozumiane w kontekście sytuacji granicznej stawia na pierwszym miejscu spotkanie z samym sobą, z własną wewnętrzną tragedią niemocy, braku sił czy możliwości. Doświadczenie to z jednej strony ma moc zniszczenia ducha człowieka, a z drugiej posiada ukrytą siłę mogącą wspomóc narodziny duchowej samodzielności oraz samotne i dzielne budowanie porządku własnego świata. Doświadczenie cierpienia przemienia rozpacz osamotnionego w szansę duchowego złączenia z drugim człowiekiem (Ablewicz, 1996).

Według Kozieleckiego cierpienie należy do najważniejszych wymiarów życia i zawsze było ono wpisane w ludzkie losy, podobnie jak szczęście, lęk i nadzieja. Człowiek jest nie tylko Homo kreator, ale także bywa Homo patiens.

To wartości decydują o tym, jak człowiek spostrzega świat, jak podejmuje decyzje i w którą stronę kieruje swe kroki. Dzięki poznaniu wartości będziemy mogli zrozumieć ludzkie cierpienia, dramaty i nieszczęścia (Kozielecki, 1978).

Kozielecki podaje następującą definicję cierpienia: „jest ono jednym z najpowszechniejszych doświadczeń świadomego podmiotu, jest negatywnym przeżyciem emocjonalnym, które rodzi się wtedy, gdy człowiek nie może znaleźć, zdobyć lub stworzyć wartości naczelných. Wówczas to Homo kreator staje się Homo patiens. Jedynie utrata wartości naczelných wywołuje cierpienie, utrata innych rzeczy i przeżyć pożądaných może spowodować tylko przykre przeżycia. Jedynie poznanie hierarchii wartości człowieka, jego naczelných wartości pozwala stwierdzić, jakie bodźce i sytuacje spowodują cierpienia” (Kozielecki, 1978). Autor podaje również trzy klasy sytuacji, w których ludzie cierpią:

**W pierwszej klasie sytuacji** następuje całkowita utrata wartości naczelných, takich jak miłość, zdrowie, wolność, godność osobista. Przyczyną utraty wartości naczelných mogą być zjawiska losowe, głód, trzęsienia ziemi, lub nierozsądne i nieszlachetne postępowanie jednostki, która sama na siebie sprowadza nieszczęście. Źródło cierpienia tkwi wówczas wewnątrz nas.

**Drugą sytuacją**, która często rodzi cierpienie jest sytuacja zagrożenia naczelných wartości.

Natomiast **trzecią klasę sytuacji** stanowią sytuacje, w których zahamowany zostaje wzrost wartości.

Podobnie jak wszystkie przeżycia psychiczne cierpienie posiada określoną strukturę i dynamikę. Także towarzyszą mu swoiste objawy fizjologiczne i psychiczne.

Z odkrycia sensu cierpienia pochodzi radość. Cierpienie jest współistotne z człowiekiem. Jest tak głębokie jak człowiek, gdyż na swój sposób odsłania głębię właściwą człowiekowi, i na swój sposób ją przerasta (Jan Paweł II, 2001).

Sens cierpienia jest równocześnie na wskroś nadprzyrodzony i na wskroś ludzki. Jest nadprzyrodzony, gdyż zakorzenia się w Boskiej tajemnicy Odkupienia świata. I równocześnie głęboko ludzki, ponieważ człowiek odnajduje w nim siebie, swoje człowieczeństwo, swoją godność i swoje posłannictwo (Jan Paweł II, 2001).

Jan Paweł II uważał, że cierpienie w wymiarze psychologicznym przejawia różne formy. „Jest to owa wieloraka i podmiotowo zróżnicowana aktywność pełna smutku, zawodu, przygnębienia, czy wręcz rozpacz – zależnie od intensywności cierpienia, od jego głębi, pośrednio zaś zależnie od całej struktury cierpiącego podmiotu, od jego specyficznej wrażliwości. Pośrodku tego wszystkiego, co stanowi psychologiczny kształt cierpienia, tkwi zawsze jakieś doznanie zła, z powodu, którego człowiek cierpi” (Makselon, 1987).

## Podsumowanie

Cierpienie jakiego doświadczyli i doświadczają Obywatele Ukrainy występuje w wymiarze fizycznym, psychicznym i egzystencjalnym. Nagle ich wszystkie plany, marzenia legły w gruzach i w szybkim tempie musieli dostosować się do nowych okoliczności życia, co jak wiemy nie było i nadal nie jest proste. Każda zmiana związana jest z lękiem, a tu ma miejsce całkowite przeorganizowanie życia, niejednokrotnie długotrwała izolacja od bliskich. Jako psycholog i psychoterapeuta poznawczo-behawioralny, który konsultuje i wspiera osoby z Ukrainy w ramach pomocy psychologicznej organizowanej przez Stowarzyszenie Przeworsk – Powiat Bezpieczny, na pierwszy plan wysuwa się szczególnie cierpienie egzystencjalne.

W różny sposób można patrzeć na problem ludzkiego cierpienia, w zależności od tego, jakie jest nasze nastawienie do życia, osobiste doświadczenie a także konkretna potrzeba.

Cierpienie obejmuje całego człowieka – jego stosunek do siebie, ludzi i świata, wyznaczony system wartości, plany na przyszłość i przewidywania ich realizacji (de Walden-Gałuszko, 2003).

Cierpienie stanowi stały element ludzkiej egzystencji. Jest wkomponowane w ludzkie życie, w tę egzystencję, którą człowiek przeżywa. Każde cierpienie, jakie człowiek doświadcza ma swoje konkretne przyczyny. I aby poznać cierpienie i rozumieć jego rolę, trzeba sięgać właśnie do przyczyn, do korzeni.



W pracy psychoterapeutycznej z Obywatelami Ukrainy skupiam się nie tyle na drodze eliminowania cierpienia, lecz na drodze odkrycia jego sensu – sensu życia człowieka, który nie wyczerpuje się tylko w ludzkim wymiarze egzystencji. Cierpienie człowieka jest związane z tym ponadludzkim wymiarem (Kiernikowski, 2004).

## References

- Ablewicz, K. (1996). Cierpienie warunkiem wzrostu? Rozważania nad sensem bolesności życia w wymiarze pedagogicznym. *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Jagiellońskiego - Prace Pedagogiczne*, *Z. 25*, 51–65.
- Bujak, F. (1985). Cierpienie. W: R. Łukaszyk, L. Bieńkowski, F. Gryglewicz (red.), *Encyklopedia Katolicka* (ss. 476–477). Redakcja Wydawnictw KUL w Lublinie.
- Cackowski, Z. (1981). *Trud i sens ludzkiego życia*. Wydawnictwo Książka i Wiedza.
- Dąbrowski, K. (1974). *Zdrowie psychiczne a wartości ludzkie*. Wydawnictwo PWN.
- de Walden-Gałaszko, K. (2003). Przedmowa. *Polska Medycyna paliatywna*, *2(4)*, 5–9.
- de Walden-Gałaszko, K. (2004). Problemy jakości życia chorych w stanie terminalnym. W: J. Dobrogowski, J. Wordliczka (red.), *Medycyna bólu* (ss. 561–575). Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich.
- Emery, A. (1989). Cierpienie i ból. *Communio*, *2(50)*, 28–36.
- Frankl, V.E. (1978). *Nieświadomiony Bóg*. Instytut Wydawniczy PAX.
- Frankl, V. E. (1984). *Homo patiens*. Instytut Wydawniczy PAX.
- Gałaś, M. (2000). *Wartości kultury w epoce współczesnej*. Wydawnictwo Edukacyjne „Akapit”.
- Gałaszko, A. (1997). Lęk, nadzieja i poczucie sensu życia u osób chorych przewlekle. W: B. Block, W. Otrębski (red.), *Człowiek nieuleczalnie chory* (ss. 267–275). Wydział Nauk Społecznych KUL w Lublinie.
- Gasiul, H. (1994). Cierpienie i śmierć w świadomości człowieka. *Zdrowie Psychiczne*, *1–2*, 3–14.
- Górnicka, J. (1999). Wartość cierpienia. *Etyka*, *32*, 135–142.
- Grabowska, S. (1998). Cierpienie. W: A. Zuberbier (red.), *Słownik teologiczny*, 138. Księgarnia św. Jacka w Katowicach.
- Jan Paweł II (1991). *Dekalog. Przemówienia i homilie Jana Pawła II, IV pielgrzymka do Ojczyzny*. Wydawnictwo Diecezjalne.
- Jan Paweł II (2001). *Salvifici Doloris*. Wydawnictwo Wrocławskiej Księgarni Archidiecezjalnej TUM.
- Kiernikowski, Z. (2004). Rola cierpienia w dopełnianiu się życia człowieka. Spojrzenie w świetle Biblii. W: R. Jaworski, A. Rusak, W. Simon (red.), *Wobec cierpienia* (ss. 11–38). Płocki Instytut Wydawniczy.
- Kozielecki, J. (1978). Cierpienie i ludzkie wartości. *Problemy*, *1(382)*, 2–8.



- Längle, A. (2004). Cierpienie – wyzwanie egzystencjalne. W: R. Jaworski, A. Rusak, W. Simon (red.), *Wobec cierpienia* (ss. 219–236). Płocki Instytut Wydawniczy.
- Łuczak, J. (1997). Cierpienie. Charakterystyka, rozpoznanie, wspomaganie cierpiących, powinności leczących, skuteczność pomocy cierpiącym chorym. W: B. Block, W. Otrębski (red.), *Człowiek nieuleczalnie chory* (ss. 68–95). Wydział Nauk Społecznych KUL w Lublinie.
- Makselon, J. (1987). Z psychologii cierpienia. *Homo Dei* 56, 1(203), 40–48.
- Makselon, J. (2005). *Łaska wiary i cierpienia*. W: D. Krzemionka-Brózda, K. Mariańczyk, K. Świeboda-Toborek (red.), *Siły, które pokonają raka: wiara, nadzieja, zdrowie* (ss. 137–141). Wydawnictwo Charaktery.
- Odrawąż-Pieniążek, A. (1998). Cierpienie i jego sens. *Los*, 2(25), 25.
- Ryn, Z. (2001). W poszukiwaniu sensu cierpienia. *Charaktery*, 5, 54–65.
- Ryn, Z. (2004). Sens cierpienia. *Charaktery*, 4, 61–63.
- Sadzik, J. (1981). Przesłuchanie Hioba. W: J. Sadzik (red.), *Księga Hioba* (ss. 9–33). Redakcja Wydawnictw KUL w Lublinie.
- Salij, J. (2000). Ból duchowy. *Charaktery*, 2, 38–42.
- Scheler, M. (1986). O sensie cierpienia. *Znak*, 1, 11–18.
- Scheler, M. (1994). *Cierpienie, śmierć, dalsze życie*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Szawarski, Z. (1999). Cierpię więc jestem. *Etyka*, 32, 143–150.
- Szczepański, J. (1978). *Sprawy ludzkie*. Wydawnictwo Czytelnik.
- Ślipko, T. (1994). *Granice życia*. Wydawnictwo WAM.
- Tischner, J. (1993). *Myślenie według wartości*. Wydawnictwo Znak.