



Tęsknota za głębszym życiem w świecie dobrobytu. Syndrom „człowieka zbędnego”

ŁUKASZ KUTYŁO
UNIWERSYTET ŁÓDZKI

Abstrakt

Punktem wyjścia dla rozważań podjętych w artykule stał się wewnętrzny stan, który sygnalizowali duchowi nomadzi, przejawiający się w braku sensu, dolegliwościach psychofizycznych oraz poczuciu bezsilności, apatii. Przyjmował on postać kryzysu duchowego, trwającego zazwyczaj od dłuższego czasu i przejawiającego się z różną intensywnością. Założyłem, że ten stan – nazwany przeze mnie syndromem „człowieka zbędnego” – jest zjawiskiem powszechniejszym i bardziej złożonym zarazem, a zasadniczą rolę w jego powstawaniu odgrywają procesy zachodzące w społeczeństwie. Próbując przybliżyć swoje stanowisko, odwołałem się do przypadku 42-letniej Klaudii. Jej historia pokazuje, że możliwą przyczyną syndromu jest niemożność ustosunkowania się do „świata”, w którym nacisk kładzie się na posiadanie. Osoby pragnące głębszego życia, chcące bardziej *być* niż *mieć*, czują się w nim zbędne.

Słowa kluczowe:

duchowość, kryzys egzystencjalny, poczucie sensu, późna nowoczesność.

Wprowadzenie

W świecie pozbawionym punktów oparcia niektórzy tracą wewnętrzną równowagę. Dzieje się to zwykle niepostrzeżenie. Z początku opanowują ich wahania i wątpliwości. Z czasem rozterki przybierają na sile, a głód sensu mocniej domaga się zaspokojenia. Dopadają ich przykre odczucia, daje o sobie znać ciało. Stawiając temu czoła, szukają ulgi, chwili wytchnienia. Wielu z nich zamiast zaważyć o sobie i spróbować wyzwolić się z cierpienia, brnie dalej w pułapkę. Wycofują się z życia (choć ludziom dookoła niejednokrotnie wydaje się, że czerpią z niego całymi garściami). I krok po kroku zmieniają się w „upiora”, który „na świecie jeszcze, ale nie dla świata!”.

Pisząc ten artykuł, pragnąłem ubrać ten stan w słowa. Starąłem się wyznaczyć jego granice, zdefiniować ramy, które pozwoliłyby mi go lepiej zrozumieć. Składały się na niego przeżycia, ale też i okoliczności, które go wywoływały bądź w których silniej on wybrzmiewał. Poza tym towarzyszyły mu działania mające zaradzić rozterkom, złagodzić bólaczki bądź tylko na krótko pomóc o nich zapomnieć. Opisy tego stanu powtarzały się w kolejnych, wysłuchanych przeze mnie historiach, coraz bardziej przekonując mnie, że prawdopodobnie mam do czynienia ze zjawiskiem powszechniejszym niż początkowo sądziłem. Stan ten nazwałem syndromem „człowieka zbędnego”.

W artykule chciałbym przybliżyć, czym jest ten syndrom, posiłkując się przy tym opowieścią 42-letniej kobiety, z którą przeprowadziłem wywiad w maju 2022 roku. Borykała się ona z dolegliwościami składającymi się na syndrom i choć jej przeżycia można byłoby rozpatrywać w kategoriach jednostkowych, to wiele przemawia za tym, że nie da się ich całkowicie pojąć bez uwzględnienia kontekstu, w jakim się pojawiają. Syndrom wydaje się być zjawiskiem społecznym i w taki sposób będę go tutaj rozważać.

Syndrom „człowieka zbędnego”

Z istnienia syndromu zdałem sobie sprawę podczas badania, które przeprowadziłem w latach 2020–2022 wśród „duchowych nomadów”¹. Ważnym etapem w życiu moich ówczesnych rozmówców okazał się stan, który pojawiał się na wiele miesięcy lub nawet lat zanim podjęli decyzję o wyjeździe za granicę. Z początku nazwałem ten stan *kryzysem duchowym*, ponieważ w dokonywanych przez nich opisach cierpienia na pierwszy plan wysuwały się: **rozterki związane z (bez)sensem życia i bezsilnością w odkrywaniu jego znaczenia, oraz towarzyszące tym rozterkom wyczerpanie**. Sami nomadzi definiowali go w różny sposób. Także używali pojęcia *kryzysu*, ale równie często sięgali po terminy medyczne. Niektórzy z nich twierdzili, że w owym czasie zmagali się z nerwicą lub depresją. Byli wśród nich tacy, którzy konsultowali się z psychiatrami, psychologami czy psychoterapeutami. Chcieli potwierdzić przypuszczenia, poradzić sobie z *kryzysem* lub uzyskać profesjonalną diagnozę po to tylko, aby wyjaśnić innym – najczęściej rodzinie – co się z nimi dzieje. Zazwyczaj ich intuicje były właściwe, bo specjaliści, do których się zwracali, dostrzegali u nich symptomy tych zaburzeń. Oni sami rzadko jednak byli zadowoleni czy to z diagnozy, czy z podjętego leczenia.

Uznałem, że doświadczany przez nich stan nie musi być czymś wyjątkowym. Sami nomadzi albo odczuwali go mocniej, co ostatecznie skłaniało ich do podjęcia radykalnej decyzji i opuszczenia kraju, albo zmagali się z nim w niewiele większym stopniu niż inni – tyle, że pozostali radzili sobie z nim inaczej.

1 Pod pojęciem tym rozumiałem osoby, które zdecydowały się opuścić Polskę, kierując się zarazem nie tyle chęcią zarobku czy rozwoju zawodowego, co raczej potrzebą „odkrycia siebie”, pragnieniem, by prowadzić bardziej „autentyczne” życie, bogate w doświadczenia duchowe (zob. Kutyló, 2022).

Doszedłem więc do wniosku, że równie interesujące, co objawy towarzyszące *kryzysowi*, są sposoby reagowania na niego. Biorąc to pod uwagę uznałem, że mam do czynienia ze złożonym stanem, na który składają się określone:

1. **dolegliwości**: tj. rozterki egzystencjalne wraz z towarzyszącymi im objawami psychofizycznymi, układające się w pewną, spójną całość, składającą się z trzech „objawów osiowych”: braku sensu (wyrażanego zwykle wprost, ale kryjącego się też pod pojęciami pustki oraz nudy, łączonego z brakiem celu w życiu), bezsilności (definiowanej często jako „ugrzęźnięcie” i „utkwienie w pułapce”, utożsamianej ze stagnacją życiową, apatią), wyczerpania emocjonalnego (manifestującego się np. zmęczeniem, bezsennością, napięciem mięśni itd.);
2. **mechanizmy obronne**: tj. sposoby reagowania wypracowywane w celu zmniejszenia cierpienia, uśmierzenia bólu i pozbycia się rozterek egzystencjalnych, przyjmujące postać powtarzających się wzorów zachowania².

Inspirując się literaturą rosyjską, stan ten nazwałem syndromem „człowieka zbędnego”. Po raz pierwszy terminu „człowiek zbędny”

2 Być może nadmiernie upraszczając, sprowadziłem te mechanizmy do dwóch odmiennych sposobów reagowania na „dolegliwości”, tj. mechanizmów destruktywnych i konstruktywnych. Kryterium rozróżnienia było to, jakie konsekwencje wiązały się z ich użyciem: czy sprzyjały one wycofywaniu się ze świata i relacji społecznych, czy też odwrotnie, skłaniały do tego, aby eksplorować świat, budować więzi z innymi. Za przykład mechanizmu destruktywnego może posłużyć nadużywanie substancji psychoaktywnych, przynoszące co najwyżej chwilową ulgę, a w dłuższym okresie przyczyniające się do pojawienia się bądź pogłębienia problemów w życiu osobistym i zawodowym. Za to przykładem mechanizmu konstruktywnego jest „kontakt z Naturą”, pozwalający odetchnąć od rozterek, kojący i uwrażliwiający człowieka na świat dookoła.

użył Iwan Turgieniew w 1849 roku³. Z początku stosowano go w odniesieniu do tych przedstawicieli inteligencji szlacheckiej, którzy, nie mogąc odnaleźć swego powołania ani miejsca dla siebie w świecie, czuli się zagubieni. Jak zauważyła Lidia Macheta, „zbędność” rozdarłatego inteligenta rosyjskiego wyrażała się w: (...) *poczuciu bezcelowości i daremności własnego życia, w częstych zmianach środowiska, porzucaniu rozpoczętych dzieł i przedsięwzięć* (Macheta, 2003, s.12). Z kolei Albert Nowacki stwierdził, że w rosyjskim literaturoznawstwie pojawiły się nawet głosy, zgodnie z którymi zjawiska „ludzi zbędnych” nie można w żadnym razie ograniczyć jedynie do pierwszej połowy XIX wieku. Jest ono charakterystyczne dla Rosji w ogóle i wyraża istniejące w niej napięcia społeczne. Sam Nowacki wskazał, że pojawiający się na kartach tamtejszej literatury „ludzie zbędni”: (...) *wyróżniają się nieprzeciętnym intelektem, kierują się zasadami moralnymi, lecz jednocześnie są niezdolni do podejmowania działań o charakterze indywidualnym bądź społecznym z powodu braku możliwości ich realizowania* (Nowacki, 2014, s.158). Pejoratywny wydzźwięk temu pojęciu nadał Mikołaj Dobrolubow, który poddał krytyce szereg cech właściwych „ludziom zbędnym”: od bierności i niemożności podjęcia jakiegokolwiek zajęcia, poprzez patologiczne lenistwo, na pasożytnictwie kończąc (za Nowacki, 2004, s.159).

Uznałem, że użycie terminu wywodzącego się z literatury rosyjskiej do nazwania zaobserwowanego przeze mnie syndromu jest uzasadnione z dwóch powodów. Pierwszy z nich był prozaiczny. Przeżycia „ludzi zbędnych” przypominały *dolegliwości*, z jakimi musieli zmierzyć się duchowi nomadzi. Tych podobieństw było zresztą więcej. Dla przykładu, wspomniani rosyjscy inteligenci przejawiali zachowania, w których bez trudu

3 W swojej noweli pt. *Dziennik zbędnego człowieka* (1849).

odnaleźlibyśmy *mechanizmy obronne*. Rozterki topili w alkoholu, lekką ręką trwonili rodowe majątki. Wycofywali się także ze świata i udawali się na wewnętrzną emigrację. Wszelkie te działania nie przynosiły im ani spełnienia, ani tym bardziej spokoju ducha.

Drugi z powodów, który zdecydował, że posłużyłem się tym właśnie terminem, był dla mnie dużo ważniejszy. Odzwierciedlał bowiem towarzyszące mi przeczucie, że korzeni syndromu trzeba szukać w społeczeństwie. W rozważaniach podejmowanych na temat „ludzi zbędnych” unikano zazwyczaj pokusy, aby ich bóle sprowadzać jedynie do problemu emocjonalnego. Wręcz przeciwnie, niejednokrotnie podkreślano, że choć ich życie wewnętrzne wypełnia rozpacz wynikająca z braku sensu i apatii, powodowana niezdolnością do odkrycia swego powołania, to zarazem wielką nieroztropnością byłoby pomijanie kontekstu społecznego, w jakim przyszło im funkcjonować (Radosz, 2020). To tam miało znajdować się źródło ich problemów.

Być może istniał też trzeci powód, który skłonił mnie ostatecznie do tego, abym w taki właśnie sposób nazwał syndrom: pojęcia obecne w literaturze przedmiotu zwyczajnie mnie do siebie nie przekonały. Choć muszę przyznać, że dwa z nich wydały mi się interesujące. Pierwszym było pojęcie *acedii* (z gr. „brak łaski”), które pierwotnie stosowano do opisu stanu pojawiającego się u mnichów doświadczających kryzysu powołania. Ewagriusz z Pontu określił *acedię* osłabieniem duszy, które prowadzi do zagubienia i sprawia, że człowiek staje się podatny na pokusy (Ewagriusz z Pontu, 2007; Macheta, 2017). Jan Klimak, pisząc o niej w *Drabinie raj*, stwierdził, że oznacza poddanie się mnicha, utratę wiary i wynikającą z tego bezsilność. Demon *acedii* miał pojawiać się głównie w południe i powodować przykre dolegliwości: (...) *dreszcze, ból głowy i skręcanie kiszek* (Klimak, 2019, s.191).

Za to w apoftegmaty zawierających krótkie przypowieści z życia *ojców pustyni* przywołano historie mnichów stawiających jej czoło. Zazwyczaj wypominano im upadek ducha paraliżujący działanie, wynikający z braku umiłowania dobra oraz z utraty wiary w sprawczą moc Boga. Zdarzało się, że takiego mnicha przedstawiano jako człowieka zgorzkniałego bądź zrozpaczonego. Próbując wypełnić wewnętrzną pustkę, wykazywał on upodobanie do spraw miałkich, np. plotek (Cyrek, 2013; Leśniewski, 2006). Choć pojęcie *acedii* powróciło do dyskursu – niektórzy używają go do opisanego *duchowej depresji* (Bunge, 2007; Büssing, Starck, van Treeck, 2021), inni do zrozumienia współcześnie występującego *lenistwa duchowego* (Poleszak, 2010) – to jednak jego zakorzenienie w tradycji chrześcijańskiej wydało mi się obciążeniem.

Drugim pojęciem, które wzbudziło moje zainteresowanie, było pojęcie *nerwicy noogennej*. Zaproponował je Viktor Frankl, przekonany, że nerwica ta uwidacznia się w wymiarze duchowym – tam, gdzie człowiek szuka sensu. Niemożność odnalezienia go, przejawiająca się w nudzie albo pustce, w braku zadania życiowego, w poczuciu braku celu i treści życia, prowadzi do frustracji egzystencjalnej (Frankl, 2016; zob. Buksik, 2009). Doświadczający jej człowiek: (...) *dostrzega w sobie wewnętrzną pustkę i często niezdolny jest do podjęcia świadomego i konstruktywnego działania. Podjęcie jakiegokolwiek trudu wydaje mu się niepotrzebne i pozbawione sensu* (Benisz, 1996, s.44). Stąd izoluje się, wycofuje się, próbuje uciec od życia. Frankl był pewien, że o ile rozważane przez Zygmunta Freuda *nerwice psychogenne* cechowały społeczeństwa przemysłowe i wynikały z obecnych w nich napięć, istniejących pomiędzy opresyjną kulturą a ludzką popędliwością, o tyle *nerwice noogenne* pojawiły się wraz z tworzącymi się po wojnie społeczeństwami dobrobytu. I to w nich należało

szukać ich przyczyn. Frankl wysunął nawet przypuszczenie, że *nerwice noogenne* stanowią reakcję na społeczną dezintegrację wywołaną przeobrażeniami wykorzeniającymi człowieka i przez to przyczyniającymi się do kryzysu tożsamości (Frankl, 2018). Choć podejmowane przez niego rozważania obejmowały – jak widać – kontekst społeczny, to zarazem wydaje się, że wraz z rozwojem postulowanej przez niego logoterapii, wątki socjologizujące zeszyły na dalszy plan (Längle, 2003, Michalski, 2019). Nie ulega wątpliwości, że inspirowałem się stanowiskiem przyjętym przez Frankla i jego kontynuatorów. Ostatecznie uznałem jednak, że pojęcie *nerwicy noogennej* nie jest tym, które w pełni oddaje zaobserwowane przeze mnie zjawisko. Ani także tym, dzięki któremu znajdę odpowiedzi na dręczące mnie pytania.

Tych zaś jest sporo. W badaniu, jakie przeprowadziłem wśród duchowych nomadów, wątek przykrych przeżyć składających się na to, co nazwałem tutaj syndromem, był jednym z wielu. Czy istnieją więc inne, dotąd pominięte przeze mnie „objawy osiowe”? Jakie relacje zachodzą między tymi, które udało mi się zaobserwować? W jakim stopniu mechanizmy obronne łagodzą te objawy i czy są w stanie wydobyć człowieka z pułapki, w której się znalazł? I wreszcie, gdzie należy szukać źródeł syndromu? Czy moje przeświadczenie o jego społecznych korzeniach jest właściwe?

Badanie syndromu. Uwagi metodologiczne

Próbując na nie odpowiedzieć, rozpocząłem w 2022 roku badanie, w którym przedmiotem uwagi uczyniłem wspomniany syndrom. Wyodrębniłem w nim dwa etapy. Uznałem, że na wstępie przeprowadzę badanie eksploracyjne, w którym zastosuję technikę wywiadu swobodnego, quasi-biograficznego. Przyjąłem zarazem, że rozmówców będę rekrutował

spośród osób doświadczających obecnie bądź w przeszłości dolegliwości składających się na syndrom. Przyświecały mi tutaj określone cele. Chciałem uchwycić dynamikę zdarzeń prowadzących do powstania interesującego mnie stanu oraz uzupełnić opis syndromu o dolegliwości i mechanizmy obronne, których wcześniej nie udało mi się zaobserwować. Założyłem także, że wnioski wyłaniające się z badania pozwolą mi na zdefiniowanie przyczyn tego zjawiska.

Przystępując do badania, zdałem sobie sprawę, że muszę zmierzyć się z kilkoma problemami. Po pierwsze przeżycia składające się na syndrom są intymne, dotyczą najbardziej fundamentalnej dla nas kwestii – pytania o sens życia. Odnoszą się więc do duchowego wymiaru naszej egzystencji (Popielski, 2007). Z tym wiąże się pewien kłopot, bowiem werbalizacja tego rodzaju przeżyć jest trudna. Ze względu na to, że mają one indywidualny charakter, są trudne do wyrażenia za pomocą języka (skądinąd, medium powszechnego) (Blass, 2009, Giordan, 2007, Wright, 2009). Pojawia się więc ryzyko pójdźcia „drogą na skrót”, gdy rozmówca, nie znajdując odpowiedniego słowa, sięga po pojęcia mu znane, często używane w dyskursie publicznym. I zamiast mówić o rozterkach, swej wewnętrznej walce, złożony charakter doskwierających mu dolegliwości zamyka w pojęciach *depresji*, *nerwicy* albo *wypalenia*.

Drugi problem jest pośrednio związany z pierwszym. Nie każdy dysponuje bowiem dostatecznym wglądem w swoje życie wewnętrzne albo kompetencjami językowymi wystarczającymi do tego, aby wyrazić własne przeżycia (zob. Smith, Halligan, 2021). Ten problem dobrze znają osoby zajmujące się np. zaburzeniami afektywnymi, kiedy epizod depresji przybiega pod „maską” dolegliwości somatycznych albo zmęczenia. Podobna sytuacja może mieć miejsce także w przypadku

syndromu „człowieka zbędnego”: rozterki egzystencjalne i towarzyszące im poczucie bezsilności są albo ignorowane, albo w ogóle nieuświadamiane, zaś osoba cierpiąca skupia się na objawach psychofizycznych⁴.

Trzeci problem wiąże się z oporem, tj. zagadnieniem rozważanym w pracach psychoanalitycznych (czy psychodynamicznych) (zob. Messer, 2002). Ze względu na to, że interesujący mnie syndrom odnosi się do spraw dla człowieka fundamentalnych, to zmierzenie się z nim mogłoby skutkować poważną zmianą w życiu. Sama perspektywa wyzwolenia się z rozterek, opuszczenia tego symbolicznego „Domu Niewoli”, zapewne powoduje lęk i prowadzi do konfliktu pomiędzy: męczącym, ale jednak „bezpiecznym” stanem, a niejasną przyszłością. Stąd, rozmówca przeczuwający, że zbliżamy się do sedna problemu, może nas zwodzić, zajmować kwestiami nie mającymi znaczenia lub sprowadzać nasze poszukiwania na manowce⁵.

Na potrzeby artykułu zdecydowałem się rozważyć przypadek rozmówczyni, z którą już wcześniej prowadziłem wywiad (w lipcu 2021 roku, gdy realizowałem badanie wśród duchowych nomadów): mającej wgląd we własne życie wewnętrzne, a zarazem umiejętnie posługującej się metaforami do wyrażenia

swoich przeżyć. Poniżej przedstawiłem krótką charakterystykę jej osoby:

Kludia (imię zmienione): 42-letnia kobieta, która dekadę temu zdecydowała się zrezygnować z dotychczasowej pracy i wyjechać z Polski. Zanim dokonała tego wyboru, doświadczała szeregu kryzysów, które „wytraçały ją z równowagi”. Pomimo rozwijającej się kariery zawodowej, miała poczucie, że czegoś jej w życiu brakuje. Z czasem jej stan coraz bardziej przyjmował postać tego, co nazwałem syndromem „człowieka zbędnego”. Kludia chciała zmienić swoje życie, podejmowała nawet próby, aby w większym stopniu pasowało ono do jej wyobrażeń i oczekiwań, ale te działania na ogół nie przynosiły rezultatów. Myślała też o wyjeździe za granicę, o „wyzwoleniu się” spod presji „obowiązków”. W końcu, gdy w jej życiu osobistym doszło do perturbacji, postanowiła więcej czasu poświęcić swoim potrzebom duchowym, które przez długi czas ignorowała albo odrzucała. Wyjechała z Polski. Przez wiele lat mieszkała w Wielkiej Brytanii i jednym z krajów skandynawskich, gdzie wykonywała prace poniżej swoich kwalifikacji. Dzięki temu miała jednak więcej czasu, by wieść „bardziej autentyczne życie”. Rok temu zdecydowała się osiąść na dłużej w jednym z krajów Europy Zachodniej.

Do Kludii powróciłem w maju 2022 roku. Ona sama została wcześniej uprzedzona o tym, jakiego rodzaju problematyka będzie poruszana podczas wywiadu, a także poproszona, aby spróbowała sobie przypomnieć przebieg *kryzysów*. Sam wywiad został przeprowadzony za pomocą jednego z komunikatorów internetowych. Trwał nieco ponad półtorej godziny.

Przypadek Kludii

Pierwszym wyzwaniem, z jakim trzeba się zmierzyć badając wspomniany syndrom, jest odnalezienie w historii rozmówcy momentu początkowego, gdy pojawiają się dolegliwości. Niestety, granica pomiędzy „zwyčajnym

życiem” a tym, w którym pojawiają się pierwsze zwiastuny świadczące o możliwości wystąpienia w przyszłości syndromu, jest trudna do wyznaczenia. Nie inaczej było w przypadku Kludii. Spytana o to, tak odpowiedziała:

Nie wiem. No ja nie jestem w stanie tak ci tego powiedzieć. To znaczy (...) bardzo trudno jest mi (...) tak sprecyzować, kiedy to się zaczęło, (...), kiedy zaczęły się te myśli, wahania, takie przygnębiające nastroje. Bo to na początku było tylko to. W zasadzie nic więcej. (...). Więc, ja bym powiedziała, że takie rzeczy to chyba zaczęły się dziać jak byłam w szkole średniej. Może wcześniej (...), ale w szkole średniej to tak mi się wydaje, że to już miało miejsce.

Kludia, poproszona o to, by przybliżyła te myśli i wahania, stwierdziła, że narzucały się jej: (...) *takie wątpliwości, co mam ze sobą zrobić (...), co zrobić ze swoim życiem*. Rozterki te, charakterystyczne dla wieku nastoletniego, wynikały z konieczności podejmowania pierwszych, poważnych wyborów. Kludia znajdowała się wówczas pod sporą presją ze strony rodziców i nauczycieli, sugerujących jej, że powinna być *rozsądną osobą*. Co się za tym sformułowaniem kryło?

Ja dzisiaj to widzę dużo... bardziej klarownie. Nie nakazywano mi niczego wprost. Do niczego mnie nie zmuszano. Ale była taka presja... i ze strony rodziców, i nauczycieli... żeby być taką rozsądną osobą. Aby dużo się uczyć, brać udział w olimpiadach, a później by dostać dobrą pracę i w domyśle dużo zarabiać... No u mnie w szkole, to nawet była taka... (...) fiksacja na tym punkcie.

Stawiając czoła tej presji, zmagając się z oczekiwaniami „znaczących innych”, a zarazem nie będąc przygotowana do samodzielnego podejmowania wyborów, Kludia powoli

przyswajała coś, co nazwałem *pożądanym schematem postępowania*. Składały się na niego przeświadczenia, których moja rozmówczyni w pełni nie była w stanie odtworzyć. Pamiętała jednak, że i rodzice, i nauczyciele, nakłaniali ją do tego, by się wyróżniała. Dużą wagę przywiązywali także do jej osiągnięć. Sama nie czuła się dobrze w tej roli i doznawała rozdźwięku między oczekiwaniami „znaczących innych” a mglistym jeszcze obrazem własnej osoby. To prowokowało rozterki i obawy:

Wiesz, ja wtedy nie wiedziałam, co chcę robić w życiu (...), a osoby, które mnie otaczały (...), to one miały jakąś tam wizję mnie, w jakiś tam sposób mnie postrzegały... I ja tak sobie myślę, że one jednak trochę postrzegały mnie tak, jak same chciały. Więc, ja już tak wtedy intuicyjnie czułam, że pójde swoją drogą lub drogą, którą przygotowali dla mnie inni... Niestety poszłam tą drugą i w jakimś tam sensie zdradziłam sama siebie... Owszem, wszyscy byli ze mnie dumni, to na pewno. No ale ja okupiłam to stresem... i dręczyły mnie te wątpliwości... Ale tak naprawdę, to jakie miałam wyjście?! Ja nie byłam przygotowana, by w ogóle w jakiś sposób decydować o sobie, o swoim życiu.

Kludia przyswoiła *pożądaną schemat postępowania*, do pewnego stopnia nawet go uwewnętrzniła. To jednak zamiast pomóc, tylko pogłębiło problem. Dobrze to widać, w okresie, gdy studiowała. Zmieniły się wtedy okoliczności, w jakich wpadała w „zły nastrój”. Dawał on o sobie znać, kiedy moja rozmówczyni uświadamiała sobie rozdźwięk istniejący między swoim życiem a oczekiwaniami sformułowanymi pod jej adresem, wprost wynikającymi z *pożądanego schematu postępowania*. Wydawało się jej, że gorzej od swych rówieśników radzi sobie z osiągnięciem celów, do których miała dążyć. To z kolei powodowało

4 Rodzi się oczywiście pytanie, czy ta umiejętność wglądu i nazwania przeżyć nie ma strukturalnego podłoża. Być może przedstawicielom klasy średniej, poddanym określonym wpływom socjalizacyjnym i przez to posiadającym umiejętność nazywania własnych przeżyć, łatwiej przychodzi dokonywanie wglądu w swe życie wewnętrzne niż osobom z klas niższych.

5 Obecność tych trzech problemów sprawia, że pojedynczy wywiad z rozmówcą wydaje się czymś niewystarczającym, jest bardziej rozeznaniem się, próbą zagłębienia się w tematykę. Dopiero powracanie do rozmówcy, podejmowanie wątków, które okazały się interesujące podczas analizy, daje możliwość odtworzenia bardziej złożonych przeżyć i towarzyszących im mechanizmów, a także uchwycenia dynamiki całego procesu.

poczucie winy, skłaniało ją do samooskarżeń. O ile będąc nastolatką „zdradziła siebie”, o tyle teraz mogła zapewne odnieść wrażenie, że „zdradza” swych „znaczących innych”, nie potrafiąc sprostać ich żądaniom:

Ja się gorzej czułam, gdy tak sobie patrzyłam na innych... Nie byłam zazdrosna, na pewno nie! No ale wiesz, mi się wydawało, że im przychodzi wszystko łatwo... Że robią coś, co ja powinnam robić. I wtedy [jak sobie to uświadamiała – przyp. aut.] to ja byłam rozczarowana sobą... Tak, byłam zawiedziona. Uważałam że za mało się staram. Że powinnam robić jednak więcej...

Interesujące jest to, że w tym okresie same rozterki przycichły, a na pierwszy plan wysunęły się przykre odczucia. Błędem byłoby jednak sądzić, że znikły one zupełnie. Chwilami Klaudia doznawała bowiem tego, co nazwała mianem *przebłysków*, kiedy rozterki kryjące się za gniewem i smutkiem wpływały na powierzchnię i stawały się świadome:

Na studiach to te wahania... te wątpliwości... to nie były takie oczywiste (...). U mnie było wtedy... w moim życiu... dużo emocji. Sporo smutku i złości. Chodziłam często podminowana, jak to się mówi... Byłam poirytowana. Miałam wybuchy złości, czasami o byle co... Teraz, jak bym się nad tym zastanowiła, to... to była część tego procesu [prowadzącego do kryzysu – przyp. aut.]. Ja go sobie tylko nie uświadamiałam. To znaczy, czasami miałam takie przebłyski... Że chyba nie żyję, jak chcę... Albo, że mi czegoś w życiu brakuje. Ale tak na co dzień, to mi tej świadomości (...) brakowało.

Być może za to wyciszenie rozterek odpowiadały mechanizmy obronne. Czas studiów to bowiem okres, gdy Klaudia wykształciła pewne sposoby reagowania na nie. Zdawała

się m.in. na rozmowy z innymi. Dopytywana o to stwierdziła, że pozwalały one jej na chwilę wytchnienia, zdystansowania się od przykrych odczuć. Po takim otwarciu się na drugą osobę oraz ubraniu w słowa kryjących się za tymi odczuciami rozterek czuła się lepiej. Innym sposobem radzenia sobie z tym, co za Frankiem można byłoby nazwać *frustracją egzystencjalną*, było imprezowanie. Klaudia starała się, aby jej codzienne życie wypełniała zabawa, spotkania z innymi. Jej aktywność towarzyska miała jednak kompulsywny charakter. Stanowiła reakcję na przykre odczucia albo była próbą zapobieżenia nim. Poprzez stłumienie rozterek i przykrych odczuć, imprezowanie przynosiło jej krótkotrwałą ulgę. Niemniej jednak, podczas wywiadu Klaudia przyznała, że takie podejście tylko oddalało ją od (...) *zmierzania się z (...) problemem*.

Rozterki i emocje osłabły w chwili, gdy Klaudia podjęła pracę po studiach. Z początku się w niej spełniała, odnosiła sukcesy, była doceniana przez przełożonych. Wypełniając oczekiwania składające się na przyswojony wcześniej *pożądan schemat postępowania*, wydawało się jej, że w końcu jest *na swoim miejscu*. A jednak myliła się. Stan, z jakim się wcześniej zmagala, powrócił i to ze zdwojoną siłą. Stało się to wtedy, gdy zdała sobie sprawę, że praca ją *przytłacza* i że *nie ma poza nią życia*. Jak stwierdziła:

No wiesz, ja się nagle poczułam tak, jakbym poza pracą nie istniała (...). Ja tam [w tej pracy – przyp. aut.] miałam sporo osiągnięć. Tak było! No ale tak w pewnym momencie to gdzieś do mnie jednak dotarło, że to moje życie to się właśnie skończyło... Że to będzie teraz tak cały czas. No i wtedy mnie bardziej trafiło... [doszło do kryzysu – przyp. aut.].

Rozterki narzucały się jej coraz częściej, a ich treść dotyczyła m.in. tego, że jej życie *nie ma*

sensu i że je *zmarnowała*. Do tego zmagala się z dolegliwościami fizycznymi, głównie ze zmęczeniem i bezsennością. Wypracowała nowe mechanizmy, które miały przynieść jej ulgę i zagłuszyć *wahania*: sporo czasu poświęcała na surfowanie po Internecie i mediach społecznościowych, a także częściej piła alkohol (*w niewielkich ilościach*). Dolegliwości na krótko znikaly, ale po jakimś czasie powracały. Jej stan stawał się chroniczny. Aż nastąpił moment, gdy zaczęła doskwierać jej bezsilność i syndrom ujawnił się w pełni:

Wiesz, trudno mi jest to opisać... No ale w końcu doszłam do takiego stanu, że wydawało mi się, że ja nie mam już wyjścia. To znaczy... że utknęłam w takiej koleinie, życiowej... I że tak będzie już do końca... Co najwyżej mogę zacisnąć zęby, ale nic się nie dam z tym zrobić... Dla mnie wtedy ten stres... jaki temu towarzyszył, to był spory jednak.

Ale to wówczas mocniej zdała sobie sprawę z istnienia *pożądanego schematu postępowania*, swego rodzaju „instrukcji życiowej”, która towarzyszyła jej co najmniej od czasów nastoletnich. Co ważne, obecności *schematu* nie wiązała tylko z oddziaływaniami wychowawczymi rodziców i nauczycieli. Uznała, że przenika on relacje społeczne i jest powszechny:

Dopiero później ja sobie tak chyba to uświadomiłam w pełni... To znaczy, jaki był powód tego mojego kryzysu, i w ogóle... Tak sobie myślę, że wynikało to z tego... że próbowano mnie wepchnąć... w zasadzie, to wszystkich nas się próbuje wepchnąć, nie tylko mnie... w taki sposób bycia, który bardzo ogranicza nasze życie. Mamy tak biec do przodu... pracować, kupować, zdobywać pozycję... no ale w sumie to nie wiadomo, gdzie jest ta meta... A bez tej wiedzy to można tak biec w nieskończoność...

Rozczarowanie, jakie wówczas jej towarzyszyło, bardzo trudno było wyjaśnić bliskim albo osobom, z którymi pracowała. Była w tym wszystkim osamotniona:

Ja miałam wrażenie, że mnie i innych ludzi oddziela jakaś szyba... Bo jak im mówiłam, co mi w duszy gra, to trafiałam jednak na niezrozumienie... To jest dla mnie bolesne... to, co powiem... ale w tamtym czasie nie miałam obok siebie nikogo, z kim mogłabym o tym porozmawiać... Wszyscy wydawali mi się dalecy.

W jakimś sensie jej życie zatoczyło koło i ponownie stanęła przed wyborem z czasów, kiedy była nastolatką. Gdy to pojęła, pojawił się silny lęk, związany z wagą decyzji, którą musiała podjąć. Zarazem poczuła coś, co nazwała *głodem duchowym*. Pod pojęciem tym rozumiała pragnienie, aby odkryć głębszy sens swego istnienia, tzn. taki, który nie ograniczałby się do zabiegania o dobrą pracę czy pieniądze. To pragnienie zmotywowało ją do porzucenia *schematu*, który przez tyle lat utrudniał jej „bycie sobą” i powodował, że czuła się nieważna (mimo wyjątkowości, do jakiej miała dążyć). W rzeczywistości, to porzucenie nie było jednorazowym aktem. Trwało długo. Podczas wywiadu Klaudia doszła nawet do wniosku, że „resztki” tego *schematu* dalej są w niej obecne. Zaraz dodała jednak, że mimo tego przestała być jego „niewolnikiem” i to ją raduje.

Uwagi końcowe

Z historii Klaudii wyłania się szereg wniosków, ważnych w kontekście rozważań nad interesującym mnie zjawiskiem. Okazuje się chociażby, że syndrom jest uwięzieniem pewnego procesu, w którym dolegliwości i mechanizmy mające im przeciwdziałać nie są tak dokuczliwe w początkowej fazie. Kryzysy przyjmują postać rzutów, pomiędzy którymi

dolegliwości – głównie brak poczucia sensu oraz wyczerpanie emocjonalne – słabną. Z czasem ten stan staje się coraz bardziej chroniczny. Pojawia się także poczucie bezsilności, świadczące o niemożności wyrwania się z pułapki, w jakiej osoba się znalazła. Mechanizmy obronne umożliwiają tłumienie przykrych odczuć czy wypieranie rozterek. Nie niwelują jednak przyczyn syndromu. Pojawia się nawet pytanie, czy przy dużej ich skuteczności, osoba się z nim zmagająca ma w ogóle szansę na uświadomienie sobie rozterek egzystencjalnych, na doświadczenie tego, co Klaudia nazwała *przebłyskami*.

Szukając przyczyn syndromu, nie możemy pominąć tego, co określiłem mianem *pożądanego schematu postępowania*. Jest to zapewne zespół oczekiwań, przyswojonych lub wypracowanych w reakcji na okoliczności zewnętrzne, które mają organizować nasze zachowanie w określony sposób. Schemat ten wykazuje podobieństwo do wczesnych schematów nieadaptacyjnych, zdefiniowanych i opisanych przez Jeffrey Younga (zob. Young, 1994; Young, Klosko, Weishaar, 2013). Z socjologicznego punktu widzenia, dużo ciekawsze jest jednak pytanie, co sprawia, że jest on uwewnętrzniany? Gdzie tkwią jego korzenie? Na razie możemy snuć jedynie domysły. Wiele wydaje się go łączyć z tym, co Erich Fromm nazwał *modus posiadania*. Jest to tryb, którego ślady znajdujemy w naszym świecie wewnętrznym, jednak mający swe źródło w społeczeństwie. Modus ten w określony sposób organizuje życie zbiorowe, sprowadzając naszą egzystencję do zdobywania dóbr materialnych, uzyskiwania dominacji nad innymi i przyrodą, sprawowania kontroli nad nieprzewidywalną, chaotyczną rzeczywistością (a więc ucieleśnia to, co Herbert Marcuse nazwał *aktywnością prometejską*; zob. Marcuse, 1998). Sprawia także, że relacje między ludźmi ulegają utowarowieniu (Fromm, 2017). Biorąc to pod uwagę, moglibyśmy przyjąć, że towarzyszący

Klaudii *pożądany schemat postępowania* nie jest niczym innym, jak wzorem socjalizacyjnym, odtwarzanym w grupach pierwotnych i wtórnych, przygotowującym do funkcjonowania w społeczeństwie „prześięknętym” tym modusem oraz utrwalającym oczekiwane w nim reguły zachowania. Konsekwencją jego panowania jest zapewne to, co Ernst Jünger nazwał w „Eumeswil” *fellachizacją*, tj.: wykoźnieniem człowieka, powodującym, że jego horyzonty ulegają zawężeniu, a on sam niczego więcej nie pragnie, jak tylko wieść wygodne życie, otaczając się dobrami materialnymi (Jünger, 2018). W tak rozumianym *fellachu* możemy więc widzieć wypełnienie przepowiedni nietscheańskiego Zaratustry o „ostatnim człowieku” (zob. Nietzsche, 1999).

Czy jesteśmy jednak w stanie zmierzyć się z tym schematem, tzn. porzucić go i przestać być jego „niewolnikiem”? Na ten problem uwagę zwróciła m.in. Chantal Delsol w *Czasie wyrzeczenia* (2020). Stwierdziła, że żyjemy w czasach, kiedy dotychczasowe architektury sensu – tradycyjne religie oraz świeckie „wielkie projekty” – uległy rozpadowi bądź znajdują się w głębokim kryzysie. „Opadły kurtyny” oddzielające nas od „rzeczywistości”. Świat stał się „nagi”, został odczarowany (zob. Luckmann, 1990, 2006). Nie posiadamy dzisiaj symbolicznego oręża, dzięki któremu zwyciężylibyśmy w pełni i *schemat* infekujący nasze życie wewnątrz, i sam *modus*. Nadziei szukamy indywidualnie, np. w „małych projektach”, które na wzór antycznych mądrości nie roszczą sobie pretensji do prawdy, a raczej skupiają się na tym, jak żyć. I chociaż nie pozbawiają nas rozterek ani wątpliwości, to jednak są w stanie przynieść ukojenie (zob. Delsol, 2003). Zawsze możemy też wybrać drogę jüngerowskiego anarchy albo duchowego nomady: wychodźcy ze świata, w którym dominuje *modus* posiadania, bądź osoby znajdującej dla siebie miejsce na jego peryferiach (np. w „tymczasowych strefach autonomicznych”, zob. Bey, 2009).

Możliwości człowieka „późnej nowoczesności” wydają się zatem ograniczone. Z drugiej jednak strony same bóleczki towarzyszące syndromowi mogą być dla nas pomocne. Bo chociaż składające się niego dolegliwości przynoszą cierpienie, to jednak w kontekście tego, co zostało tutaj napisane, ich obecność jest bardziej przejawem „zdrowia” aniżeli „choroby”. Sprawiają w końcu, że narasta rozdźwięk między pragnieniem głębszego życia a *pożądanym schematem postępowania*. A wraz z powiększaniem się tych pęknięć, stajemy przed szansą uświadomienia sobie swej sytuacji: tego, że tracimy czas na to, co nie tylko nas unieszczęśliwia, ale nie daje nam też możliwości spełnienia. Innymi słowy, syndrom wynika zapewne z niemożności ustosunkowania się do „świata”, w którym nie ma miejsca dla głębszych, duchowych potrzeb. Człowiek tęskniący za nimi, domagający się ich zaspokojenia, jest w nim zbędny (zob. Heschel, 2008). To zaś niesie ze sobą rozterki, dolegliwości psychofizyczne, bezsilność i – jak widać to dobrze na przykładzie Klaudii – poczucie osamotnienia. Ale być może, napotkanie ich na swej drodze nie skutkuje od razu wycofaniem, a raczej będzie pierwszym krokiem do „wyzwolenia”... 👁

Łukasz Kutyló – doktor socjologii, adiunkt w Katedrze Socjologii Polityki i Moralności UŁ. Interesuje się socjologią duchowości, moralności, pracy oraz religii. Prowadził badania m.in. na temat sekularyzacji, deprywatyizacji religii, norm społecznych (oraz ich wpływu na życie gospodarcze). Obecnie zajmuje się „duchowymi nomadami” i syndromem „człowieka zbędnego”. Poza zainteresowaniami naukowymi, fascynuje się Europą Wschodnią, Azją Środkową i Bliskim Wschodem.

Afiliacja

Katedra Socjologii Polityki i Moralności,
Wydział Ekonomiczno-Socjologiczny, Uniwersytet Łódzki,
ul. Rewolucji 1905 r. 41/43, 90-214 Łódź,
E-mail: lukasz.kutyl@uni.lodz.pl
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0499-1900>

Bibliografia

- Benisz, H. (1996). O poszukiwaniu sensu życia. Od poczucia braku sensu do odkrycia wiary w nad-sens, czyli odpowiedź V.E. Frankla na problemy egzystencjalne człowieka, *Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria* nr 4(20), ss. 43–60.
- Bey, H. (2009). *Tymczasowa Strefa Autonomiczna*. Kraków: Korporacja Ha!art.
- Blass, R. (2009). Poza iluzją. Psychoanaliza a kwestia prawdy religijnej. W: David M. Black (red.), *Psychoanaliza i religia w XXI wieku*. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Buksik, D. (2009). Nuda, apocoma, pustka – Choroby dotyczące współczesnego człowieka czy nerwica noogenna w ujęciu V.E. Frankla?, *Studia Psychologica UKSW* nr 9, ss. 191–199.
- Bunge, G. (2007). *Acedia. Duchowa depresja. Nauka duchowa Ewagriusza z Pontu o acedii*. Kraków: Wydawnictwo Benedyktynów „Tyniec”.
- Büssing, A., Starck, L., van Treeck, K. (2021). Experience of Spiritual Dryness and Acedia Symptoms in Seventh-Day Adventists, *Journal of Religion and Health* vol. 60(2), pp. 1261–1280.
- Cyrek, O. (2013). Acedia i sposoby jej zwalczania w ujęciu Jana Klimaka, *Studia Paradyskie* nr 23, ss. 21–41.
- Delsol, Ch. (2003). *Esej o człowieku późnej nowoczesności*. Kraków: Wydawnictwo „Znak”.
- Delsol, Ch. (2020). *Czas wyrzeczenia*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Ewagriusz z Pontu (2007). *Pisma ascetyczne* (Tom I). Kraków: Wydawnictwo Benedyktynów „Tyniec”.
- Frankl, V. E. (2018). *Wola sensu. Założenia i zastosowanie logoterapii*. Warszawa: Wydawnictwo „Czarna owca”.
- Frankl, V.E. (2016). *Człowiek w poszukiwaniu sensu. Głos nadziei z otchłani Holokaustu*. Warszawa: Wydawnictwo „Czarna owca”.
- Fromm, E. (2017). *Mieć czy być?* Poznań: Wydawnictwo „Rebis”.
- Giordan, G. (2007). Spirituality: From a Religious Concept to a Sociological Theory. In: K. Flanagan,

- Peter C. Jupp (eds.), *A Sociology of Spirituality*. New York: Routledge.
- Heschel, A. (2008). *Człowiek szukający Boga: szkice o modlitwie i symbolach*. Kraków: Wydawnictwo „Znak”.
- Jan Klimak (2019). *Drabina raj*. Kęty: Wydawnictwo „Marek Derewiecki”.
- Jünger, E. (2018). *Eumeswil*. Kraków: Korporacja Ha!art.
- Kutyło, Ł. (2022). Bojaźń i drżenie: doświadczenie kryzysu duchowego w procesie stawania się duchowym nomadą, *Collectanea Theologica* nr 3(92), ss. 221–235.
- Längle, A. (2003). Analiza egzystencjalna – poszukiwanie zgodny na życie, *Psychotherapia* nr 2(125), ss. 33–45.
- Leśniewski, K. (2006). „Nie potrzebują lekarza zdrowi...”: *Hezychastyczna metoda uzdrawiania człowieka*. Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Luckmann, T. (1990). Shrinking Transcendence, Expanding Religion? *Sociological Analysis* vol. 50(2), pp. 127–138.
- Luckmann, T. (2006). *Niewidzialna religia. Problem religii w nowoczesnym społeczeństwie*. Kraków: Zakład Wydawniczy „Nomos”.
- Macheta, L. (2003). *Demon południa i zafalszowanie egzystencji. O acedii starożytnego mnicha i zbędności inteligenta rosyjskiego XIX wieku*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Macheta, L. (2017). Acedia a lype w pismach Ewagriusza z Pontu. Teo-antropologia ontologiczna, *Analecta Cracoviensia* nr 49, ss. 111–128.
- Marcuse, H. (1998). *Eros i cywilizacja*. Warszawa: Wydawnictwo „Muza”.
- Messer, S.B. (2002). A psychodynamic perspective on resistance in psychotherapy: vive la resistance, *Journal of Clinical Psychology* vol. 58(2), pp. 157–163.
- Michalski, K. (2019). Nerwice noogenne jako cierpienie na bezsens życia w logoterapii i analizie egzystencjalnej Viktora E. Frankla, *Studia z historii filozofii* nr 2(10), ss. 143–171.
- Nietzsche, F. (1999). *To rzekł Zaratustra*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Nowacki, A. (2014). Dzieci przez matkę odrzucone. „Zbędni ludzie” w prozie Mykoły Chwyłowego, *Rusycystyczne Studia Literaturoznawcze* nr 24, ss. 157–168.
- Poleszak, L. (2010). Lenistwo duchowe, *Symposium* nr 1(19), ss. 175–188.
- Popielski, K. (2007). Poczucie sensu jako doświadczenie egzystencjalnie znaczące i potrzeba rozwojowa. W: M. Dudzikowa, M. Czerepiak-Walczak (red.), *Wychowanie. Pojęcia – procesy – konteksty*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Radosz, J. (2020). Лишний человек и маленький человек в русской литературе XXI века, *Przeгляд Rusycystyczny* nr 4(172), ss. 207–217
- Smith, J.M., Halligan C.L. (2021). Making Meaning without a Maker: Secular Consciousness through Narrative and Cultural Practice, *Sociology of Religion: A Quarterly Review* vol. 82(1), pp. 85–110.
- Wright, K. (2009). Doświadczenia prewerbalne a intuicja sacrum. W: David M. Black (red.), *Psychoanaliza i religia w XXI wieku*. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Young, J. (1994). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota: Professional Resource Press.
- Young, J., Klosko, J.S., Weishaar, M.E. (2013). *Terapia schematów. Przewodnik praktyka*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Longing for a deeper life in a world of prosperity: syndrome of “superfluous man”

Abstract

A starting point for the considerations undertaken in the paper was the internal state, which was signaled by spiritual nomads and manifested in lack of sense, emotional exhaustion and a feeling of helplessness. It took the form of a spiritual crisis that usually lasted for a long time and manifested itself with varying intensity. In order to describe this state I used the following name: a syndrome of “superfluous man”. I assumed that the syndrome is a more common and more complex phenomenon, and that the processes taking place in society play a significant role in its formation. Trying to explain my position, I referred to the case of 42-year-old Klaudia. Her story shows that possible cause of the syndrome is an inability to fit into a “world” in which the emphasis is on having. People who want a deeper life are “superfluous” in it.

Keywords: [existential crisis](#), [late modernity](#), [sense of life](#), [spirituality](#).