

Praca bez sensu

Czasem osoby, z którymi rozmawiam, mówią – jestem zirytowany, moja praca jest bez sensu. Przychodzę codziennie do biura, siedzę te 8-10 godzin, wykonuję jakieś nudne zadania, które nikomu i niczemu nie służą. Jestem sfrustrowany i przybity tą beznadzieją. Próbowiałem trochę pożyć, tu pojechać, tam pojechać, kupić sobie parę fajnych gadżetów, jakoś zrekompensować to sobie dzięki pieniądzom które zarabiam, ale to nie zmieniło faktu, że czuję się źle.

Powstaje zatem pytanie – dlaczego nie szukasz innej pracy? Może nie do końca wiesz, co innego miałbyś robić? Chciałbyś zmienić pracę, zmienić coś w twoim życiu, ale nie masz pomysłu na co? Potrzebujesz mieć poczucie, że żyjesz, codziennie podejmujesz wysiłek dla czegoś wartościowego, że twoja praca nie służy jedynie spłacie kredytu. Choć spłata kredytu i utrzymanie siebie to dobry argument, to nie wystarcza, bo tą wartością, dla której podejmujesz wysiłek, nie możesz być ty sam.

Viktor Frankl, profesor neurologii i psychiatrii, który przeżył kilka lat w niemieckich obozach koncentracyjnych w Oświęcimiu i Dachau, jest twórcą podejścia w psychoterapii (tzw. logoterapii), które zakłada, że każdy człowiek potrzebuje w życiu sensu, a jego odnalezienie ma kluczowe znaczenie dla ludzkiej psychiki. Według Frankla człowiek ma poczucie, że się spełnia, że się realizuje, tylko jeśli pracuje, żyje dla jakiejś wartości, dla jakiegoś sensu. Satysfakcja, szczęście pojawiają się, kiedy coś osiągniemy, kiedy coś zrealizujemy. Czasem nasi rodzice, nasi dziadkowie dają nam takie rady: „No bo najważniejsze w życiu jest, żeby być szczęśliwym, zdrowym. To jest najważniejsze.” Ale szczęście, czy zdrowie nie mogą być celem samym w sobie. Jeśli skoncentrujesz się na tym, żeby być zdrowym, staniesz się hipochondrykiem. Jeśli skoncentrujesz się na tym, żeby być szczęśliwym, stracisz z oczu cel, powód, który mógłby doprowadzić ciebie do poczucia szczęścia i realizacji. Bo szczęście może się pojawić tylko jako wynik osiągniętego celu. Na przykład czasem idziesz na jakąś imprezę i strasznie ci zależy na tym, żebyś się dobrze bawił. Co i raz zastanawiasz się, czy jest fajnie, czy nie lepiej bawiłeś się na poprzedniej imprezie, jakoś tak ci humor opada, itd. Koncentrujesz się na sobie, na swoich wrażeniach, a nie np. na rozmowie ze znajomymi, na byciu z nimi, co poprzednio sprawiło, że tak dobrze się czułeś. W efekcie nie bawisz się dobrze, bo za bardzo zależy ci na dobrej zabawie.

Obecnie coraz więcej osób narzeka na poczucie pustki i bezsensu. Poprzednie pokolenia miały mnóstwo zasad, które jasno określały, jak ludzie powinni żyć, np. że kobieta powinna zajmować się dziećmi, że w naszej rodzinie wszyscy mężczyźni są prawnikami, że w niedzielę zawsze urządzamy rodzinny obiad, itd. Było mnóstwo zasad, z którymi czasem bardzo trudno było żyć. W dzisiejszych czasach rezygnujemy z nakazów i

zakazów poprzednich pokoleń, nie jesteśmy już przez nie ograniczani, ale przez to nosimy na sobie ciężar wyboru. Musimy podejmować mnóstwo decyzji, od tych najprostszych, co ugotuję dziś na obiad po te najtrudniejsze – co chcę w życiu robić, dla jakiej wartości mam żyć...

No dobrze, zapytasz pewnie, jak zdać sobie sprawę, z tego, czego chcę, jak odnaleźć ten sens? Zgodnie z nurtem logoterapii człowiek, aby dotrzeć do sensu, potrzebuje rozpoznawać po kolei zadania stojące przed nim i brać za nie odpowiedzialność. Te zadania dzielą się na 3 kategorie:

- po pierwsze praca i dokonywanie osiągnięć,
- po drugie doświadczenie dobra, prawdy, piękna a także pozytywnych uczuć względem innych osób,
- a po trzecie dzielne znoszenie nieuniknionego cierpienia.

Więc do odkrycia sensu niezbędna jest analiza twoich talentów, twoich wartości, okoliczności, w których się znajdujesz i rozpoznawanie z pomocą twojej intuicji – co jest twoim zadaniem w tej chwili i jak możesz to zrealizować. To jest też uznanie, że to ty decydujesz, jak żyjesz, jaki jesteś, w przeciwieństwie do postawy „takie są okoliczności, taki jestem i nic na to nie mogę poradzić”. To w końcu akceptacja tych trudności, na które nie masz wpływu.

Poczucie szczęścia i satysfakcji z życia pojawia się tylko, jeśli osiągniemy jakiś cel, czyli dopiero kiedy zrealizujemy jakieś stojące przed nami zadanie. Odkrycie tego celu leży w Twoich rękach. Musisz jednak znaleźć na to czas. Zastanów się, kiedy ostatnio dałeś sobie godzinę i próbowałeś odpowiedzieć na pytanie „czego ja chcę od życia”? Często teraz oscylujemy między zawodową nadaktywnością a wypoczynkiem, w którym uciekamy od siebie. Nie mamy czasu by zakończyć rozpoczętą myśl. Kiedy zaczynamy się nad czymś zastanawiać, wchodzi sekretarka z prośbą o podpis albo dzwoni komórka. Nawet, kiedy korzystasz z urlopu nie znajdujesz czasu na swoje przemyślenia. Raczej szukasz ciągle zajęć, które zapełnią każdą minutę – chodzisz do klubów, zwiedzasz zabytki, czytasz książki, a nie siądziesz i spróbujesz odpowiedzieć sobie na pytanie „czego ja chcę”. Często tłumione za dnia myśli, problemy wracają w nocy w postaci bezsenności. Potrzebujesz czasu na podróż w głąb siebie, często w tej podróży bardzo pomocna jest osoba, która potrafi zadać odpowiednie pytanie, aby pomóc ci zrozumieć siebie, pomoc uważnej osoby, która wskaże ci te aspekty siebie, które dla ciebie są niewidoczne. Psychoterapeuta jest jedną z takich osób, bo przez wiele lat szkolenia uczy się przede wszystkim rozumieć innych i pomagać im zrozumieć i zmieniać siebie.