

Смисао живота- шта је, како га изградити и проживети

Сматра се да питање на које треба одговорити пре свих других питања је:

:

„Да ли живот има смисла?“,
“Да ли је живот вредан живљења?”

Потрага за одговором „шта је смисао живота“ постоји од постојања људске врсте. Људи су гладни смисла, сврхе, осећаја да живот вреди више од збира његових делова. Међутим, људи имају и бесконачно много начина да пронађу смисао и значење, бесконачно много извора смисла.

Свака особа интуитивно зна да жели смисао у свом животу који јој помаже да напредује, али често се запита зашто јој је потребан смисао и како он утиче на њу, шта то уопште значи.

Такође, сматра се да савременом друштву прети губитак смисла и осећање бескорисности због све више слободног времена и незапослености као последице техничког развоја и материјалног благостања.

Иако се понекад заједно користе смисао и свраха нису исто. **Смисао** се односи на то „како осмислимо живот и своје улоге у њему“ а **сврха** се односи на „тежње које мотивишу људске активности“.

Постоји много начина да се дефинише смисао, готово је немогуће сузити на једну или две дефиниције. На крају смисао може имати различито значење за свакога.

У савременој психологији готово сви се слажу да смисао постоји као појам за људе, да се може наћи у свету око нас и да се може пронаћи и створити јединствени лични осећај смисла.

Изгледа да садашње разумевање смисла гласи:

„Нисмо сигурни одакле тачно долази смисао, да ли је он својствен или је уопште „стваран“; оно што знамо је да људи кад га имају цветају и трпе кад га немају“ (Irvine, 2013).

Темеље за истраживање смисла поставио је Виктор Франкл (Viktor Frankl) својим приступом смислу живота и терапијом за лечење недостатка смисла. Његов револуционарни рад на логотерапији и искуство у нацистичким логорима с разлогом носи наслов „Човекова потрага за смислом“ (издање на српском језику—„Зашто се нисте убили-тражење смисла живљења“).

Франкл сматра да је човек јединствен, непоновљив и незаменљив, слободно и одговорно биће које не покрећу његови нагони и моћ већ воља за смислом која га суштински одређује. Људи не откривају смисао у животу већ га у животу сами проналазе и за то су одговорни.

Основна начела **логотерапије** су:

- људски живот има смисао;
- људска бића жуде за искуством сопственог смисла живота
- људи имају потенцијал да искусе смисао под било којим околностима

Смисао живота се може открити на три начина:

1. Стварањем дела или извршавањем неког задатка.
2. Доживљавањем нечега у потпуности или вољењем некога.
3. Ставом који неко усваја према неизбежној патњи.

Иако је патња саставни и неизбежни део живота особа треба да ужива у својој способности да одабере како ће реаговати на патњу. Искуство патње може приморати особу да пронађе смисао који иначе не види у зависности од тога како на то реагује.

Не постоји исправан или смислен начин живота већ свака особа открива, проналази и проживљава сопствени смисао живота и преузима одговорност за свој избор и свој начин самопревазилажења.

Јапанац Шома Морита, цењени зен-учитељ интроспективне медитације наикан смислио је терапију која се заснива на смислу живота. Основни принципи његове терапије су да особа треба да прихвати своја осећања, да ради оно што треба да ради и да пронађе смисао у животу. Да би то постигла треба да има храбрости да зарони дубоко у себе, да пронађе властити икигаи, гориво које даје енергију за живот и истрајност да не скрене са властитог пута. Такође, потребно је прихватити чињеницу да свет, као и људи који живе у њему, није савршен, али да човеку пружа много могућности са се развија и оствари.

Постоји више **врста смисла** које особа може „створити“:

1. **Глобални**- општи систем оријентације особе који се састоји од уверења, циљева и осећања односно како особа гледа на свет и њена уверења о томе како ствари функционишу.
2. **Ситуациони**-односи се на смисао у одређеној средини или сусрету, обично стресном.
3. **Процењени**-поткомпонента ситуационог, смисао који особа аутоматски додељује ситуацији, може се брзо променити док се особа бори са стресним догађајем.

Процеси **стварања** смисла и њихове разлике:

1.Аутоматски у односу на намерно

Особа може стварати смисао, а да тога није ни свесна или може намерно да га креира. Аутоматско стварање се испољава у ситуацији када особа доживи неки стресни догађај.

Намерни процеси укључују активности суочавања у којима се користе позитивне поновне процене, ревидирају циљеви и траже решења за проблеме или активирају духовна уверења и искуства која помажу да се преживи тешко искуство.

2.Асимилација насупрот акомодацији

Асимилација је када особа промени ситуациони смисао како би био више у складу са глобалним.

Акомодација се користи када се мења глобални смисао да би се направио простор за нову ситуацију која се тренутно не уклапа у схватања.

Сматра се да људи више користе асимилацију јер она не захтева промене укупних уверења, мада је акомодација чешћа, нарочито у значајним догађајима који мењају живот.

3.Трагање за разумљивошћу насупрот трагању за смислом

Појединац покушава да догађај уклопи са одређеним системом правила и стандарда или да пронађе значај и вредност.

На пример особа која је претрпела трагичан губитак може наћи разумљивост подсећајући себе да се добрим људима често дешавају ужасне ствари. Такође, може потражити значај питајући се какав утицај ће губитак имати на њен живот и како ће променити ко је она као особа.

4.Когнитивно насупрот емоционалном

Когнитивни процеси обрађују информације из стресног догађаја и поново процењују или прерађују уверења особе. Емоционална обрада је усмерена на истраживање и доживљавање емоција због стресног догађаја. Ове емоције морају бити апсорбоване и обрађене пре него што особа може да настави свој живот.

Листа позитивних животних искустава која помажу да живот има што више смисла:

- Заљубити се;
- Рођење детета;
- Рођење унука;
- Помирење или поновни сусрет са вољеном особом;
- Уклопити се у нову културу или начин живота;
- Први пут када се донесе велика одлука која мења живот;
- Показивање дубоких осећања према некоме или примање истих.

Не треба заборавити да се застане и потражи смисао у великим и малим животним тренуцима. Често су мали доживљени тренуци они којих се сећамо годинама. Неки од њих су:

- Дете које вас први пут узима за руку или вас потпуно добровољно и одушевљено загрли;
- Изненадни сусрет са пријатељем кога нисте видели дуже време;
- Доживљавање нове културе на одмору или хуманитарно путовање;
- Вољена особа која вам изражава захвалност;
- Повратак кући и љубимцу који вас воли;
- Напуштање нечега што вас чини несрећним;
- Уживање у неком неочекиваном времену сами;
- Схватање да сте савладали неку тешку вештину;
- Одлазак на спонтано путовање.

Сви људи би волели да максимизирају своја позитивна искуства и избегну негативна, што би довело до невероватно неуравнотежених људи. У стресним и изазовним временима сазнаје се где леже снаге и како истински напредовати.

Листа негативних животних искустава која помажу да живот има што више смисла:

- Смрт вољене особе;
- Развод, раздвајање или још један раскид везе;
- Губитак посла (отказ);
- Природне катастрофе (пожари, поплаве, лавине...);
- Постајући жртва злочина;
- Патња од трауме (војници у борби или сведоци екстремног насиља);
- Искуства близу смрти;
- Озбиљне повреде;
- Откривање канцера или неке друге тешке, исцрпљујуће болести.

Ове претходно изнете листе значајних искустава указују да се дефиниција „смисла“ може значајно разликовати. Неке особе ће пронаћи или променити смисао живота у ситуацијама у којима ће неки други људи једноставно слегнути раменима и наставити свој живот. Смисао живота је лична ствар, различит за свакога од нас.

Следећих 10 активности могу помоћи у изградњи смисла (Ivtzan & al., 2016):

1. Помагање другима, пружање и примање подршке тамо где је потребна придруживање неком клубу, удружењу јача везе и изграђује односе.
2. Дељење осећања, жеља, нада, циљева, успеха и неуспеха са блиским пријатељима или неким значајним особама повећава интимност.
3. Фокусирање изван себе на узроке, потрагу и одговорности за самопревазилажење.
4. След циљева и тежња постигнућима у областима усклађеним са личним вредностима.
5. Пријатно осећање у ономе што јесте. Осећање задовољства смислом вежбањем самоприхватања.
6. Изражавање и искуство поштовања и правичности.
7. Материјалистичке жеља за неке може бити значајно и имати смисла.
8. Рад на остварењу професионалних циљева може бити сврховито за многе.
9. Потрага за задовољством и срећом многима доноси смисао и сврху, али може бити краткотрајна.
10. Размишљање о личним значењима, која су најважнија и најутицајнија, размишљање о могућностима јачања оних нижег ранга.

Живети смисленим животом може се олакшати већом свести о основним вредностима и мислима које стоје иза њих. Спознаја личних вредности побољшава мотивацију за изградњу и помаже саму изградњу осећаја смисла.

Сагледавање шире слике света и препознавање места особе у њој од велике је важности за смисао живота.

Астроном Carl Sagan 1990.г. убедио је NASA да окрене свемирску сонду Voyager 1 како би забележила последњи поглед на Земљу док је сонда напуштала Сунчев систем. Снимак који је направљен био је различит од било ког другог пре и касније. Далеко око 6 милијарди километара, путујући брзином од 64 000 километра на сат, снимљена је Земља као мала бледоплава тачка у односу на зрачак сунчеве светлости. Слика оставља особу са осећајем дубоког ужаса због људске безначајности у огромном универзуму или са осећајем чуђења како смо настали у тако огромном космосу.

Carl Sagan's Pale Blue Dot



Линк: <https://www.youtube.com/watch?v=GO5FwsblpT8>

Превод на српски језик можете преузети овде:

https://drive.google.com/file/d/1SYnOihZ-1TuAVxhnp3V_3s2ajgFwbLsk/view?usp=sharing

- Сагледавајте ширу слику. Истражите нове идеје и веровања која излазе из ваше зоне удобности.
- Проширите круг пријатеља и контаката. Пронађите оне који имају јединствене погледе на ствари, догађаје-позитивне људе који ће вас подстаћи да растете.
- Научите методе научног мишљења заснованог на доказима. Рационално размишљање ослобађа од пристрасних пресуда.
- Размишљајте о личном расту и развоју.
- Одвојте се од уобичајеног начина размишљања и отворите се за проналажење нових сврха истраживањем и изазовима.
- Пронађите и надоградите своје снаге. Када их једном идентификујете пронађите како можете редовно да их користите у свакодневном животу.
- Истражите своје слабости, прихватите их.
- Прихватите да је значење које дајете животу субјективно и једнако ваљано као свако друго.
- Прихватите да су грешке део учења.
- Пронађите начине да се мотивишете на основу унутрашњих фактора као што су задаци који су повезани, самостални и могу да пређу у компетенцију. Смисао је основ за мотивацију.
- Негујте осећај поштовања, захвалности и алтруизма.
- Саслушајте позитивне ствари које други људи имају о вама да кажу.
- Писање или читање личних искустава може помоћи у разумевању значења. Израђује осећај ко смо и даје смисао искуствима.

Све одговоре на питање: „Који је смисао живота“? можемо сврстати у неколико категорија:

1. Да остваримо свој потенцијал и идеје

(да пратимо и остваримо своје снове, да будемо битни, да постанемо особа каква одувек желимо, да постанемо најбоља верзија себе, да тражимо срећу и успемо у томе, да се предамо својој судбини);

2. Да постигнемо биолошку савршеност

(преживимо, живимо вечно, да постојимо, да се прилагодимо, еволуирамо, репродукујемо);

3. Да тражимо мудрост и знање

(да научимо што је могуће више ствари у животу, пратимо трагове и нађемо излаз, да се суочимо са страховима и прихватимо поуке које живот даје, нађемо смисао, сврху, разлог за живот...);

4. Да радимо добро, да радимо исправну ствар

(да свет оставимо бољим него што смо га затекли, да користимо другима, да дајемо више него што узимамо, прекинемо угњетавање и створимо једнакост, делимо богатство, будемо великодушни, помажемо, праштамо, да будемо емоционално искрени, будемо одговорни, часни, креативни и иновативни, да тражимо мир);

5. Да волимо, осећамо и уживамо у животу

(да више волимо, чувамо сваки пријатан осећај, забављамо или уживамо у животу, тражимо задовољство и избегавамо бол, будемо саосећајни, саосећамо са другима, једемо, пијемо, будемо весели, тражимо лепоту у свим њеним облицима);

6. Да имамо моћ, да будемо бољи

(да стремимо ка моћи и супериорности, познајемо и владамо светом и природом);

7. Живот нема смисла

(као људи покушавамо да повежемо смисао и сврху да би оправдали своје постојање);

8. Не треба тежити да знамо и разумемо смисао живота

(одговор на смисао живота је превише дубок да бисмо га разумели, смисао је да се заборави потрага за смислом, особа не би требало да пита шта је смисао њеног живота, већ је то нешто што сама себе пита);

9. Живот је лош

(људи ако не постоје неће доживети бол, а ако не доживе задовољство неће бити у неповољнијем положају).

Без обзира да ли сте религиозни, атеистични, агностични, духовни или нешто између, читање светих књига главних религија –Библије (Стари и Нови завет), Курана (свете књиге ислама), Трипитаке (будистичких списа) и Бхагавад Гита (једно од најзначајнијих хиндуистичких списа) ће дати осећај шта је човечанство сматрало важним, вредним и значајним за последњих неколико хиљада година. Вероватно се нећете сложити са свим наведеним правилима, законима или моралом али ћете приметити и преклапања између система веровања као и шта им је заједничко (попут чувеног Златног правила). Читање сваке књиге је изазовно, а награда је дубље разумевање сваке религије, самог човечанства и вашег сопственог осећаја смисла у свету. Уосталом, ако прочитате барем неколико страница, не може нашкодити, зар не? На крају крајева, све религије говоре о једним те истим људима ,о нама.

Људи са повећаним смислом живота су срећнији, задовољнији и мање депресивни. Смисао живота је од виталног значаја за здраво ментално функционисање, благостање и срећу.

Британска здравствена национална служба је 2014. године предложила план менталног благостања заснованог на смислу живота, који се састоји од:

1. Повезивања са заједницом и породицом;
2. Физичке активности (вежбања);
3. Целоживотног учења;
4. Давања другима;
5. Свесности света око себе

„Смисао живота се разликује од човека до човека, из дана у дан, из сата у сат. Зато није важан смисао живота уопште, већ специфичан смисао човековог живота у датом тренутку“ (Viktor Frankl).

Смисао живота се не открива већ се ствара и проживљава.

Литература:

1. Франкл Виктор Е.(1994).„Зашто се нисте убили-тражење смисла живљења“.ИП Жарко Албуљ.Београд.
2. Франкл Виктор Е. (2007). „Нечујни вапај за смислом“.ИП Жарко Абуљ.Београд.
3. Itai Ivztan et al.(2016). „ Integrating Mindfulness into Positive Psychology: a Randomised Controlled Trial of an Online Positive Mindfulness Program.The Journal of Mindfulness 7(6).
4. Irvine Elizabeth (2013).“ Measures of Consciousness“. Philosophy Compass. Volume 8, Issue 3. 285-297.
5. Martela, F.; Steger, M. F. (2016). „The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance“. The Journal of Positive Psychology (11).
6. https://en.wikipedia.org/wiki/Pale_Blue_Dot, приступљено 29.12.2020.
7. <https://positivepsychology.com/find-your-purpose-of-life/>,приступљено 28.12.2020.
8. <https://positivepsychology.com/viktor-frankl-logotherapy/>,приступљено 30.12.2020.
9. <https://positivepsychology.com/live-meaningful-life/>, приступљено 26.12.2020.
10. <https://positivepsychology.com/meaning-of-life-positive-psychology/>,приступљено 22.12.2020.
11. <https://positivepsychology.com/meaning/>,приступљено 24.12.2020.
12. https://sr.wikipedia.org/wiki/Смисао_живота,приступљено 23.12.2020.
13. <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/improve-mental-wellbeing/>, приступљено 04.01.2021