

Kryzys egzystencjalny to kryzys, który w dzisiejszym świecie stał się bardzo powszechny i twierdę, że rodzi on wiele innych sytuacji stresowych, które doprowadzają albo do stanów transkryzysowych, albo do kryzysu chronicznego. Obecne wartości, postawy, styl życia to ciągły wir wokół dóbr materialnych. Zatracamy jako społeczeństwo atrybuty człowieczeństwa, odsuwamy się od prawd i praw, które etyczne, moralnie powinny nas obowiązywać. Wartością społeczną stał się konsumpcjonizm a Bogiem pieniądz. Człowiek, człowiekowi pionkiem w grze zwanej „Jak tu więcej zarobić i jak tu więcej posiadać”. Traktujemy się przedmiotowo, dążymy za wszelką cenę do celu, bierzemy udział w wyścigu szczurów. Ale czy warto? Ale czy wszyscy?

Kryzysy są reakcją na trudną sytuację, której człowiek nie jest w stanie rozwiązać, ponieważ tego nie umie, lub tylko uważa, że nie potrafi. Obecne czasy to permanentnie trudna sytuacja, polityczna, ekonomiczna, społeczna, dlatego ilość kryzysów wzrasta i uważam, że pomoc coacha kryzysowego w obecnych czasach jest dużą wartością. Jedną z myśli Jean'a Baudrillard'a "Istniejemy we wszechświecie, w którym jest coraz więcej informacji, a coraz mniej sensu."<sup>1</sup> również zainspirował mnie do wyboru kryzysu.

O tym jak obecna rzeczywistość stała się grą a nie celebracją życia i to jak reguły tej gry są ustalone przez media, polityków i możnych tego świata, przekonuję się każdego dnia. Tak, niestety większość społeczeństwa stała się odtwórcami scenariusza podobnego do Matrixa. Wartości stają się mniej ważne, to nie one decydują o wygranej w życiu. O tym czy wygrywasz decyduje mieć, nie być. Posiadaj, dąż, ścigaj się, podnoś standard, rozpychaj się łokciami, patrz siebie, bądź zdeterminowany, skoncentruj się na wyniku. Musi cię być stać, to samochód, motor, dom, jacht, markowe ciuchy, egzotyczne wczasy, to one stanowią wartość. Takie slogany, takie reguły gry, towarzyszą nam 24/h w radio, telewizji, w pracy, na imprezach. Wmawiają nam to współczesne autorytety, w reklamach, w politycznych programach swoich partii, a nawet w kościołach. To co jest wartością, powinno być widoczne, namacalne. Tylko wtedy można się tym pochwalić, przesunąć, na planszy w tej chorej grze. Tylko wtedy coś znaczysz. I tak wg mnie rodzą się kryzysy, tak chroniczne „ciśnienie” rodzi egzystencjalne pytania. Czy jest i jaki jest sens mojego istnienia? Czy jestem coś wart nie mając kasy, wpływów? Czy ja coś w ogóle osiągnę?

---

1 Jean Baudrillard, Symulakry i symulacja, Wydanie: Warszawa, 1, 2014 str.101

Uważam, że czasy w których żyjemy, nie umiejscawiają kryzysu egzystencjalnego, jakby się mogło wydawać, w okolicach przełomu połowy życia, twierdząc, że zaczyna dotykać już nastolatki, które narażone są na twierdzenia typu „jeśli wyglądasz tak i tak „to jesteś tego warta” a co jeśli nie wyglądasz, nie masz? Co wtedy? Czy tracisz „na wartości „? Kim jesteś? Jak żyć?

Jeśli masz inny system wartości, jeśli rodzina, przyjaźń, szacunek, lojalność, uczciwość, miłość, honor, wiedza, to twój zbiór cnót, stajesz się *passé*. Jesteś mało ambitny, mało zaradny, mało przedsiębiorczy, stajesz się nie wygodny bo nie przestrzegasz reguł gry, stworzonej aby sprzedawać, zarabiać, pożądać, zdobywać, prześcigać się i zatracać wartości. W historii, ludzkości człowiek nie raz zatracił wartości, dla władzy, dla ziemi, dla religii. Przerażające jest to, że nie wyciągamy z tego wniosków, że pomimo tylu lekcji dalej pozbawiamy się autonomicznego myślenia, myślimy masowo, myślimy na żądanie, myślimy pod dyktando, to też rodzi kryzys, ponieważ zabiera wolność. Jako społeczeństwo pozwolimy sterować naszymi myślami, rozstawiać się na planszy gry, której reguły ustalone są przez kogoś kogo nasze dobro, nasza moralność, nasze marzenia, nasze wartości, w ogóle nie interesują. Dlaczego ślepo zatracamy się w tej grze? Dlaczego zapominamy co w życiu jest ważne? Dlaczego mieć znaczy więcej od być? Gdzie i czym są nasze wartości? Dlaczego pozwalamy sobą sterować? Pewnie ze strachu i z wygody. Outsiderzy zawsze mieli trudniej, byli narażeni na ostracyzm lub skazanie na nieustanną walkę. Łatwiej podążać w stadzie niż w pojedynkę, łatwiej krzyczeć na stadionie wspólnie z kibolami, łatwiej być w partii, która rządzi, łatwiej wierzyć w to co większość, łatwiej wziąć tabletkę, zamiast zająć się profilaktyką i wziąć odpowiedzialność za swoje zdrowie. „Nie myślę, nie czuję, wykonuję” śpiewał Kazik Staszewski uważam, że słowa tej piosenki, doskonale obrazują obecne społeczeństwo i tendencję do popadania w stany kryzysowe. Podobnie Grzegorz Ciechowski w „Mamonie” ukazał jak ta gra o mieć, potrafi zdevaluować wartości. Ale to czym jest konsumpcjonizm w ówczesnym świecie doskonale ujął wspomniany już wcześniej Jean Baudrillard. Autor twierdzi, że „Konsumpcja jest czynnym i zbiorowym zachowaniem, jest przymusem i nakazem, moralnością i instytucją. Jest całym systemem wartości, wraz z wszystkim tym, co pojęcie to implikuje, czyli pełnionymi przez funkcjami integracji grupowej i kontroli społecznej”<sup>2</sup>. Kiedy więc konsumpcjonizm staje się wartością, kiedy jest

---

<sup>2</sup> Jean Baudrillard Społeczeństwo konsumpcyjne. Jego mity i struktury, Wydanie: Warszawa, 1, 2006

moralnością i instytucją, staje się wszystkim, staje się motorem do działania, staje się życiem, staje się czymś ważniejszym niż człowieczeństwo i to właśnie tu pojawia się miejsce na kryzys egzystencjalny. Gdy człowieczeństwo schodzi na drugi plan, a na pierwszy wysuwa się rzecz, pieniądz, posiadanie, zmieniają się również autorytety. Smutne to bardzo, ale jakoś autorytetów w dzisiejszym społeczeństwie, jest dla mnie wątpliwa. To czy zasługujesz na miano autorytetu, to czy stanowisz wzór, czy ludzie cię słuchają, czy się z tobą liczą, czy jesteś kimś, czy twoja osoba wyznacza trendy, jest wynikiem zer na koncie, świadczą o tym samochody są w twojej stajni, bądź to jak wyglądasz, lub jak bardzo niemoralnie się zachowałeś. Masz zarabiać i motywować do zarabiania. Mądrość nie jest potrzebna, potrzebny jest spryt i determinacja na cel i wynik. Aż trudno uwierzyć, jak mało ludzi poszukuje autorytetów i odpowiedzi w naturze, w literaturze, a szuka w telewizorze, w kolorowych gazetkach i w sieci. Nie twierdzę, że wszystko tam jest złe, ale cedzenie tego wszystkiego jest czasochłonne i często mozolne. Obecny styl życia, jest wydmuszką. Niby dużą, barwną, nowoczesną a zarazem pustą, kruchą i pozbawioną indywidualnej kreacji . Trudno się, żyje w świecie, gdzie kreowane autorytety są również pionkami. Często te cenione postaci dzisiejszej rzeczywistości są w sterowne, przez, koncerny medialne, farmaceutyczne, polityczne i finansowe. Ale mamy wybór. Możemy iść za owczym pędem, możemy dać się wkręcić socjotechniczne rozgrywki, ale możemy się zatrzymać i wybrać. Możemy wybrać życie poza planszą, bez ciśnienia na kariery, bez narzuconych schematów, możemy z refleksją i pełni uwagi wybierać autorytety w naszym życiu. Może nas określać zbór naszych unikalnych cech, naszych indywidualnych umiejętności, bez konieczność obecności w naszym życiu marek modowych, których jesteśmy wieszakami na loga. Ważne, żeby było czyste, wygodne, ciepłe. Nie musi być markowe. Możemy nie mieć oszczędności, możemy nie mieć lokat, możemy nie grać na giełdzie, możemy wszystkie nasze zarobione pieniądze przeznaczać, na sztukę lub podróże. Możemy leczyć się ziołami, możemy zaufać medycynie chińskiej, japońskiej, indyjskiej. Nie musimy być „Kowalskim” z reklamy, dla którego molochy farmaceutyczne zawsze znajdą jaką tabletkę, to nic, że z długą listą przeciwwskazań, ale w telewizji mówili, że działa więc musi tak być. Nie, nie musimy być bezkrytyczni, nie jesteśmy maszynami, czujemy, myślimy, Mamy wybór.. Pewnie będzie trudniej, pewnie będzie mniej wygodnie, pewnie będziemy frickami, ale będziemy w zgodzie z własnymi wartościami, nasze autorytety, będą tożsame z

---

naszymi poglądami i ideałami. Zgoda z sobą samym, w własnymi wartościami ideałami, jest w dzisiejszych czasach niewątpliwym luksusem. Luksusem, na który nie trzeba mieć pieniądze tylko odwagę. Nie każdego na niego stać, ale każdemu go życzę, ponieważ, wtedy człowiek wie po co i dlaczego żyje i kryzys egzystencjalny mu nie straszny. Gdy jednak, daliśmy się „wkręcić”, kiedy wypaliliśmy się w tym pędzie i czujemy spadek naszej energii mentalnej, gdy pojawia się bezsensowność istnienia, gdy czujemy emocjonalny rollercoaster, gdy nasze zasoby nie starczą aby udźwignąć to wszystko z czym trzeba się zmierzyć w dzisiejszym świecie, warto zwrócić się o pomoc. Istotny jest rodzaj wsparcia, w trakcie kryzysu warto zwrócić się do interwenta kryzysowego bądź coacha kryzysowego, to ważne, gdyż istnieje duże ryzyko, że inne formy pomocy mogą zrobić więcej szkody niż pożytku, nie dlatego, że inni specjaliści są niedostatecznie wyedukowani, tylko dlatego, że w kryzysie nasze zasoby są zubożałe. Coaching kryzysowy to przede wszystkim wsparcie, to wszechstronna pomoc, nie tylko psychologiczna, jak to jest w coachingu klasycznym. Kolejną różnicą pomiędzy obiema formami coachingu jest fakt, że w coachingu kryzysowym najistotniejszym jest ustabilizowanie emocjonalne klienta. W momencie, gdy klient odzyska równowagę, można pracować nad zmianą poznawczą i oceną sytuacji. Dlatego w kryzysie emocjonalna homeostaza jest priorytetem i inne formy pomocy raczej nie zadziałają, gdyż klient nie ma wystarczająco dużo energii mentalnej. Istotne jest również, aby w ostatnich fazach pracy z kryzysem nie zapomnieć o sesji przeglądu, która pozwoli na podsumowanie stosowanych strategii i dostrzeżenie zasobów, które w przyszłości mogą okazać się pomocne. Kryzys egzystencjalny to bolesny stan, dlatego forma coachingu kryzysowego jest dobrym wyborem, gdyż ten rodzaj coachingu charakteryzuje się intymną formą pracy, wchodzi głęboko, często w duszę klienta. W takim rodzaju pracy niezbędne jest zaufanie, obecność i wiedza. Ze względu na ograniczone zasoby coaching kryzysowy różni się również tym, że coach aktywnie towarzyszy klientowi w, działaniach zmierzających do rozwiązania kryzysu, jest to forma pomocy, która w klasycznej odmianie może być jedynie inspiracją. Zasada zaufania, kreatywności, zasada partnerstwa oraz zasada „tak i „, różnią obie formy pracy. W coachingu kryzysowym, ze względu na duże rozchwianie emocjonalne mamy ograniczone zaufanie do zasobów klienta, to samo dotyczy zasady kreatywności, gdzie również stosujemy organicznie. Postępowanie takie wynika z faktu trudności zaangażowania kory nowej, gdyż to układ limniczny jest mocno zaabsorbowany, dlatego współtworzenie wizji z klientem to rola coacha kryzysowego. Forma pracy na początku odbiega od

tradycyjnego partnerstwa, jest dyrektywna i dopiero w późniejszym etapie przeradza się w klasyczną odmianę relacji. W obu rodzajach coachingu zaangażowanie jest niezbędne, jednak w pracy z kryzysem powinno być na najwyższym możliwym poziomie. Klient potrzebuje autentycznego wsparcia i pełnej uwagi. Żyjemy w czasach, gdzie praca z coachem kryzysowy, nie tylko pozwoli na wyjście z kryzysu, ale może uczynić z niego rodzaj lekcji, bo psychoedukacja, normalizowanie doświadczenia to również duża część pracy coacha kryzysowego.

Uważam, że coaching kryzysowy to nieoceniona pomoc, zwłaszcza w społeczeństwie w którym następuje dewaluacja wartości, utrata ideałów i żądza pieniądza.

Tak można zobrazować współczesne społeczeństwo konsumpcyjne, dlatego aby się przed tym uchronić, warto być uważnym. Aby ustrzec się kryzysu egzystencjalnego warto dbać o ideały, autorytety i człowieczeństwo. Najbardziej jednak warto dbać o siebie, o odbicie w lustrze. Troskę tą ukazuje wiersz nieznanego autora

Człowiek w lustrze

Gdy w walce o siebie zdobędziesz, coś chciał,

A świat obwoła cię jednodniowym królem –

Stań przed lustrem i spójrz, kto tam jest.

I posłuchaj, co powie ci tamten człowiek.

Bo nie ze zdaniem ojca, matki czy żony

Każdy z nas musi się liczyć;

Tym, którego werdykt ma największe znaczenie,

Jest człowiek patrzący z lustra.

Jemu jednemu masz się podobać, na innych nie zwracaj uwagi,

Bo tylko on będzie z tobą do samego końca.

Wiedz, że zdałeś najbardziej niebezpieczny i najtrudniejszy egzamin,

Jeśli człowiek z lustra jest twoim przyjacielem.

Rok po roku możesz oszukiwać świat cały,

Wszyscy będą cię poklepywać po plecach,

Lecz na koniec ból serca cię czeka i łzy,

Jeśli oszukasz człowieka z lustra.

(autor nieznanym)