



**Paweł Czarnecki**

Faculty of Aeronautics, Technical University of Košice, (Slovakia)

**Mária Marinicová**

# Spojrzenie na wartości i na intensywność współczesnego życia / *View of values and life intensity of contemporary society*

## **Abstract**

Each of us is longing to live more intensely. We hear all over again or are explicitly stating that life is monotonous, boring, empty. How can we enrich our lives? There must be efforts in living more intensely. We want to clarify in this article what these efforts mean and what presumptions they have. We want to point out that the deepening of perceptiveness and sensitivity is the way leading to a more intense life. Only a sensitive and perceptive person is a great fortune to themselves, also greatly enriching their surroundings.

**Key words:** values, the meaning of life, life intensity, goal, work.

## **WSTĘP**

W e współczesnym społeczeństwie obserwujemy wiele negatywnych objawów, które świadczą o narastającym problemie obciążenia współczesnego człowieka nadmiarem dóbr materialnych, bodźców, informacji i wyzwań, a co za tym idzie nasze życie jest poddane ciągłej i intensywnej zmianie. Ale właśnie cywilizacja dobrobytu, która była naszym marzeniem a osiągnięcie przez nas, nie bez trudów i poświęcenia poziomu dobrobytu, nasza duma, że należymy nareszcie do społeczeństwa dobrobytu – to wszystko w ostateczności przyniosło nam wielkie rozczarowanie. To współczesne zjawisko związane z poczuciem nadmiaru i przesyty nie występowało w ogóle w poprzednim okresie przed „Wielką Zmianą”, czy w okresie powojennym czy w ogóle na przestrzeni naszych dziejów. Co prawda występował przez cały miniony czas problem zapewnienia minimum egzystencji, ale nie było problemu związanego z wspomnianym współczesnym zjawiskiem przesyty i nadmiaru dóbr. W przeszłości, panowało wśród ludzi przekonanie, nawet u tych najbardziej ubogich, że cywilizacja dobrobytu zawita jedne-

go dnia do drzwi domostw wszystkich ludzi a stanie się to wtedy, kiedy cywilizacja dobrobytu osiągnie swój „złoty wiek“.

Dzisiaj przyszedł do nas tak długo przez nas oczekiwany dobrobyt. Co widać w przepelnionych supermarketach, gdzie pchamy wózki wypchane po brzegi zakupami/towarami a kupujemy wszystko co nam wpadnie w oko. Kiedy planujemy nasz urlop wakacyjny, w ogóle nie zastanawiamy się nad możliwością spędzenia wakacji w naszych górach, ale od razu planujemy wakacje do najbardziej egzotycznych zakątków świata. Zakorkowane autostrady i lotniska w okresie wakacyjnym przypominają bardziej wędrówkę ludów niż podróż za słońcem. Obdarowujemy się nawzajem prezentami na różne okazje albo cieszymy się z nabywania różnych dóbr materialnych o których wcześniej nam się nawet nie śniło czy o których naszym przodkom nawet się nie śniło. Po jakimś jednak czasie dojdziemy do wniosku, że nie żyjemy pełnią życia – intensywnie a nasze życie nie odpowiada naszym oczekiwaniom i wyobrażeniom. Wielu rodziców pewnie szokuje fakt, że ich dzieci ogarnia śmiertelna nuda a przesyt z dobrobytu. Wśród młodej generacji modne stało się ubieranie się we wynoszone ubrania – tzw. second hand a telewizor stał się swoistym symbolem pustki i nudy. Nastąpił też przesyt samochodami i motocyklami. Dojrzewająca młoda generacja szukała ucieczki przed nudą w narkotykach i w nieskrępowanym wolnym seksie i miała nadzieję, że wolny seks i narkotyki mogą nadać ich życiu jakiś nowy sens. Ale już wkrótce nastąpił przesyt seksem, który przestał być tematem tabu a branie narkotyków także przestało być czymś specjalnym i przestało być atrakcyjne. Stopniowo stracił się też „apetyt” na literaturę pornograficzną i na coraz bardziej wyszukane doznania seksualne. Kiedy nastąpił przesyt, niektórzy zaczęli szukać nowych alternatywnych stylów życia – pojawiła się moda na styl życia w odosobnieniu – w opuszczonych miejscach. Inni z kolei poszukują sensu życia, wyruszając w odległe podróże do Nepalu, Tybetu, Pakistanu czy Indii. Tam, właśnie w tych odległych, azjatyckich owianych mistycyzmem miejscach, daleko od naszej cywilizacji dobrobytu poszukuje młoda generacja odpowiedzi na pytanie jak żyć pełnią życia i jaki nadać swojemu życiu sens.

Dobrobyt nie przyczynił się do rzeczywistego wzbogacania naszego życia duchowego. Dobrobyt co prawda zaspokoił nasze podstawowe potrzeby materialne, ale dość szybko nastąpił przesyt materializmem i gwałtowne zachłyśnięcie konsumpcyjnym stylem życia. Przesyt dobrobytem był szokiem dla tych wszystkich, którzy widzieli w cywilizacji dobrobytu sposób na osiągnięcie trwałej stabilności w społeczeństwie. Dlatego też, dzisiaj musimy sobie zadać podstawowe pytanie - gdzie mamy szukać sensu naszego życia? Na czym polega pełnia życia? W chwili obecnej, we współczesnym świecie jesteśmy świadkami głębokiego kryzysu wartości. Tak jak to było w przypadku pierwszej pary ludzi na świecie – biblijnego Adama i Ewy, którzy zostali wygnani z raju, tak również nam otwierają się oczy i postrzegamy, że tak jak Adam i Ewa, jesteśmy zupełnie „naczy”. Na szczęście każdy kryzys jest również szansą na nowy początek i zmusza nas do przemyślenia na nowo naszej drogi życiowej. Nie mamy innego wyjścia, ale musimy zatrzymać się, choćby przez chwilę i przestawić się na wewnętrzną refleksję – szukajmy rozwiązań naszej sytuacji w której się znaleźliśmy i szukajmy rozwiązań nurtujących nas problemów. Z dużym prawdopodobieństwem coś umknęło naszej uwadze,

ujęliśmy dany temat w zbyt wielkim uproszczeniu albo niewłaściwie definiowane czy interpretowane były niektóre wartości. Czasami nagle odkrywaliśmy ciemne plamy w naszej cywilizacji dobrobytu, które nam się wydawały nieistotne albo po prostu mieliśmy kłapki na oczach, które ograniczały nasze horyzonty poznawcze. Te kłapki na oczach, które bronią naszej racjonalnej refleksji – co nadaje życiu rzeczywisty sens? Jakie są wzajemne zależności i współzależności? Jaki jest rzeczywisty stosunek sił? W stosunku do materialnej rzeczywistości musimy mierzyć nasze plany i zamiary według naszych sił a nie mierzyć nasze siły na nasze zamiary a plany.

## SPOSÓB NA WARTOŚCIOWE ŻYCIE (RACJONALNY TRYB ŻYCIA)

W naszym artykule nie zamierzamy wspomniane powyżej kwestie kompleksowo analizować, ale chcemy przynajmniej pomóc w poszukiwaniu rozwiązań. Zastosowaliśmy nie tylko metody porównawcze i metody analizy, ale przede wszystkim opieraliśmy się na naszych obserwacjach, na fachowej wiedzy i doświadczeniach życiowych. Przy problematyce o jakości życia, dotykamy się wielu podstawowych kwestii dotyczących ludzkiej egzystencji. Nasze badania poznawcze opierają się na wykorzystaniu wiedzy z zakresu nauk społecznych i humanistycznych. Albowiem w naszych badaniach poznawczych nie chcieliśmy się ograniczyć li tylko do wiedzy opartej na naszym własnym doświadczeniu. Nasze własne doświadczenie życiowe ma cenny walor poznawczy, ale ma charakter subiektywny a co za tym idzie jest jednostronny, niepełny a podlega presji własnych emocji i przekonań. Dlatego też musimy się opierać na obiektywnych, naukowych kryteriach poznania rzeczywistości. Stąd też całkiem uzasadnionym jest stosowanie przez nas zarówno metod naukowych jak i wykorzystanie własnych doświadczeń życiowych. Przy badaniach nad jakością życia wykorzystaliśmy wiedzę z zakresu psychologii i filozofii. Nasze poszukiwania koncentrowały się wokół zagadnienia – kiedy możemy mówić że nasze życie jest naprawdę wartościowe?

Dlaczego tak trudno znaleźć odpowiedź na pytanie – „*kiedy nasze życie jest naprawdę wartościowe?*“ wynika z faktu, że każdy inaczej i na swój sposób rozumie pojęcie „naprawdę wartościowe życie“. Albowiem każdy człowiek ma swoje wyobrażenie tego, jak dobre życie powinno wyglądać. Każdy z nas ma swoje małe i wielkie marzenia o dobrym życiu, oczekiwania, niewysłowione i wysłowione pragnienia i myśli o dobrym życiu, swoje nadzieje ze swoim życiem związane. Kiedy zadajemy ludziom pytanie czym jest dla nich szczęśliwe życie, kiedy zadajemy pytanie o sens naszego życia, tak widać w nich w pierwszej chwili pewną bezradność i bezradne szukanie odpowiedzi na to pytanie. Świadczy o tym chociażby ich mimika, kiedy ludzie próbują znaleźć w morzu swoich pragnień i nadziei to „coś“ co nadaje sens ich życiu. Dla wielu z nas, którym bardzo trudno znaleźć to „coś“, pomocne mogą być własne doświadczenia życiowe. To doświadczenie życiowe pomoże realnie zorientować się gdzie znajduje się nasz *klucz do szczęśliwego życia*. Niemniej jednak najlepszym sposobem na poszukiwanie odpowiedzi na pytanie – „*jak prowadzić wartościowe życie?*“ to odwołać się do wiedzy osób, które potrafią słowami trafnie opisać doświadczenia, przeżycia i reakcje związane

z kwestią dobrego życia. W ten sposób udało się nam - w oparciu o relacje różnych zaprzyjaźnionych osób oraz przy pomocy zorganizowanych różnych spotkań z udziałem specjalistów i szerokiej publiczności, przy pomocy zorganizowanych imprez o charakterze charytatywnym oraz przy pomocy seminariów studenckich - znaleźć odpowiednie kluczowe punkty (słowa-klucze) w oparciu o które mogliśmy definiować pojęcie „dobre i wartościowe życie”. Kiedy nam ludzie opisywali to wszystko, co według nich nie składa się na „dobre i wartościowe życie”, tak ludzie używali najczęściej następujących słów: „trwonienie”, „marnowanie czasu”, „zabijanie czasu”, „narzucony wolny czas”, „jednostajność”, „monotonia następujących po sobie dni”, „dusznosc/sztywnosc”, „stagnacja”, i itd. Używają oni pojęć, które opisują świat, w którym występuje dysonans/rozdźwięk między ich oczekiwaniami a rzeczywistością oraz gdzie występuje rozdźwięk między spełnionymi i niespełnionymi chwilami ich życia. Przytoczę kilka przykładów: - czasami jedna godzina nam płynie bardzo szybko a czasami jedna godzina strasznie się wlecze i nie może się po prostu skończyć. Weźmy pod uwagę godzinę, którą spędzamy w poczekalni u lekarza, albo godziny spędzone w przedziale pociągu podczas jakiejś długiej podróży. Godziny się nam dłużą w czasie choroby czy podczas rekonwalescencji. „Szkoda czasu – straciłem cenne chwile mojego życia”. Niektórzy dopiero po latach dojdą do wniosku, że poświęcili niemal cały swój życiowy czas, na chwile, kiedy musieli brać pod uwagę stan swojego zdrowia i związane ze swoim zdrowiem dolegliwości. Ale to nie czas poświęcony zdrowiu był tym zmarnowanym czasem – tak jak wcześniej im się to wydawało. Niestety polegało na tym, że z niezawinionej winy, zabrakło im po prostu czasu na wszystko inne w życiu. Natomiast o naprawdę świadomym zmarnowanym czasie możemy mówić w przypadku osób, które nie mają pojęcia co mają zrobić ze swoim wolnym czasem w ciągu weekendów i podczas różnych świąt czy podczas wakacyjnego urlopu. Co najwyżej te osoby użalają się, że, nie udało im się weekend, święta albo wakacje czy też nie udało im się przeżyć „coś” ekscytującego, co by nadało kolorytu i świeżości ich życiu. Istotnie pustka jest niepożądaną sytuacją w życiu człowieka. Jeżeli nie wykorzystamy nasz czas w sposób konstruktywny, tak marnujemy nasz czas w sposób destrukcyjny, nie wypełniając go niczym pozytywnym, żadną pozytywną energią. Są ludzie którzy przeżywają ogromną frustrację, kiedy dzień w dzień wykonują te same czynności pracownicze, które według nich nie przynoszą żadne namacalne i długofalowe efekty. Tytułem ilustracji, urzędnik, który musi dosłownie siedzieć w pracy przez osiem godzin a który musi przyjąć petentów/klientów, którzy chcą załatwić różne sprawy urzędowe. Zgodnie z procedurą danego urzędu dana urzędowa dokumentacja zostanie umieszczona w archiwum, aby po upływie kilku lat poddać akcji skartowania. Kres tej monotonnej urzędniczej pracy nastanie w chwili przejścia urzędnika na emeryturę a dlatego też jest ona dla niego swoistym wybawieniem. Jednostajny charakter tej pracy, oznacza, że emerytowany urzędnik będzie spoglądał na ten okres z perspektywy człowieka, którego życie było życiem niespełnionym i pozbawionym kolorytu i radości. Poza tym, są ludzie, którzy uznają swoje życie za niespełnione, z tej jedynej racji, że nie mogli robić w życiu to na co mieli ochotę, o czym marzyli a co się robi z sercem. To co muszą robić w życiu – to jest tylko konieczność, ale tak naprawdę ich ta praca nie

interesuje, nie wzbudza w nich żadnych pozytywnych emocji a efektywność pracy jest efektywnością wymuszoną.

Rozważania nad jakością życia wiążą się dalszą kwestią czasowego przeżywania naszego życia i postrzegania rytmu życia. Życie ludzkie, które średnio trwa 70 czy 80 lat, wydaje się nam stosunkowo krótkie: To znaczy, że szkoda nam każdej minuty, którą zmarnujemy a nie przeżyjemy intensywnie. Istnieją ogromne różnice w rytmie naszego życia, w zależności od tego jaki scenariusz życiowy napisał nam los i w zależności od tego czy miało się czy też nie miało ten „łut szczęścia“. Albowiem niektórym ludziom po prostu zazdrościmy ich życie, które jest tak pełne energii i intensywnie a wydaje się być spełnionym. W innych przypadkach pytamy sami siebie: „jak ten człowiek może tak żyć?“ Jako przykład życia przeżywanego pełną piersią i które ma smak wskazujemy na życie ludzi, którzy wykonują konkretne zawody takie jak: menedżer, prezes wielkiej korporacji, dyrektor znaczącej firmy, rektor szkoły wyższej, polityk itd. Istotnie ci ludzie żyją pełną piersią, dało by się powiedzieć bardzo intensywnie – na pełnych obrotach. Od rana do późnego wieczoru czy późnej nocy, jeden termin w kalendarzu goni drugi termin w kalendarzu a wypełniony terminami kalendarz zmusza tych ludzi o „intensywnym życiu“ do ciągłej aktywności: negocjacje, posiedzenia, podejmowanie decyzji, obowiązki reprezentacyjne. To wszystko wymaga ogromu energii oraz siły ducha i ciała. A tak intensywnie prowadzone życie wydaje się nam pełne dynamiki i właśnie pełne intensywności przeżyć. Jak mogło by być inaczej? Jednakże, ta intensywność życia ma swoją cenę. Albowiem człowiek o tak intensywnym życiu, żyje intensywnie do pewnego momentu, do momentu, kiedy jego psychika i ciało mu powiedzą dosyć – już więcej nie możemy żyć tak na pełnych obrotach. To intensywnie życie w końcu niekorzystnie wpłynie na stan zdrowia... Przykładem innego typu „życia przeżywanego w sposób intensywny“ są sytuacje życia zawodowego, w których dany człowiek pełni obowiązki służbowe, które normalnie byłyby rozdzielone kilku innym dalszym osobom a to znaczy, że wykonuje naraz pracę dla kilku osób. Niektóre zawody wymagają szczególnego aktywnego osobistego zaangażowania danej osoby w danym konkretnym horyzoncie czasowym. Tytułem ilustracji dotyczy to polityka dwa tygodnie przed wyborami czy rolnika w okresie żniw. Takich przykładów oczywiście moglibyśmy podać o wiele więcej.

Na podstawie wyżej wymienionych przykładów możemy stwierdzić, że intensywność życia zależy od dwóch podstawowych czynników: z jednej strony od ilości czasu a z drugiej strony od jakości czasowej. Innymi słowy czy dany konkretny czas w naszej konkretnej życiowej sytuacji jest rzeczywiście dla nas pozytywny i konstruktywny. Albowiem sytuacja w której w bardzo krótkim okresie czasowym będzie się bardzo wiele działo – może być tylko s pozoru sytuacją, która jest tożsama z pojęciem „intensywnie życie“. Może to być tylko mylące wrażenie. Jednocześnie są sytuacje, gdzie w długim horyzoncie czasowym bardzo niewiele się dzieje a w związku z tym mamy wrażenie pustki i niespełnienia. Mamy do czynienia z dwoma modelami: *1. w jednakowym czasie mamy wiele lub mało działań i bodźców związanych z daną aktywnością; 2. mamy do czynienia z tymi samymi konkretnymi działaniami ale te działania zostały podzielone na sekwencje działań o krótkim horyzoncie czasowym albo na sekwencje działań o długim*



*horyzoncie czasowym*. Zastosowanie niniejszego modelu *krótki horyzont czasowy – mnóstwo przeżyć i działań* wywołuje konsekwencje natury psychologicznej. Tytułem ilustracji nasz wewnętrzny świat przeżywamy o wiele bardziej intensywnie, jeżeli przed naszymi oczyma „wyświetlimy sobie“ na zasadzie naszej wyobraźni wielozdjęciowy kolorowy film. Kiedy człowiek myśli w intensywny sposób? Kiedy w krótkim horyzoncie czasowym mu „się wyświetlą“ różne pomysły, idee o różnej tematyce i w różnych konfiguracjach przestrzennych i czasowych, z szeregiem różnych szczegółów. Wspomniany model jest odpowiedni również przy *percepcji*. Dlaczego na przykład przedstawienie operowe czy uroczysta msza działa na nas w sposób pozytywny. Albowiem w tym konkretnym horyzoncie czasowym - opera czy msza dostarczają nam wiele wzruszeń i emocji. W ciągu normalnego dnia, rzadko się zdarza, że możemy przeżywać tyle wzruszeń i emocji. Piękna impreza artystyczna, koncert orkiestry czy koncert organowy, wystąpienie muzyków czy chóru – śpiew albo siła poezji albo literatury na deskach teatru – wszystko to w sposób głęboki i w intensywny sposób oddziałuje na człowieka, na jego psychikę i duszę. Takie typu kreatywne przeżycie wpływa pozytywnie na każdego z nas a dlatego też cieszymy się już zawczasu na wydarzenia takiego typu a długo pozostają w naszej pamięci. Moglibyśmy zaprezentować szereg takich przykładów, które ilustrują intensywność życia. Te przykłady ilustrują jakie doświadczenia są związane z pojęciem „intensywność“. Mamy do czynienia z modelowymi sytuacjami (opera, sławna msza itd.) gdzie w stosunkowo krótkim horyzoncie czasowym mamy do czynienia z występowaniem wielu emocji i wzruszeń. W zasadzie psychologia nie zajmuje się kwestią intensywności życia. Co prawda przedmiotem zainteresowania naukowców takich jak Krüger czy Wundt były kwestie związane z intensywnością przeżyć, ale w środowisku naukowym nie opracowano żadnej metodologii badań nad intensywnością przeżyć a w związku z tym starania Krügera czy Wundta pozostały w sferze postulatów.

Na podstawie dotychczasowych spostrzeżeń i obserwacji doszliśmy do następujących wniosków:

1. *Na intensywne i wartościowe życie nie składa się świat przedmiotów i rzeczy, czyli przedmioty, którymi się otaczamy w domu, w biurze czy w ogrodzie itd. czy przedmioty, na które natrafiamy w czasie naszego życia. Nie mówimy oczywiście o tych przedmiotach, które są wyrazem naszej tożsamości. Tych przedmiotów jest jednak stosunkowo niewiele. Jeżeli w świecie wielu przedmiotów staramy się znaleźć sens naszego życia, tak możemy mówić o naszym braku doświadczenia czym jest wartościowe życie albo świadczy to naszym imperatywie - obowiązku znaleźć w materialnym świecie sens naszego życia. To nasze wyobrażenie o sensie życia jest wyobrażeniem iluzorycznym, albowiem idzie o *statyczny a materialny wymiar naszej egzystencji*. Iluzja o tym, że świat przedmiotów nadaje sens naszemu życiu trwa dopóty dopóki trwa cenna dla nas wartość nowości. Potem dany przedmiot staje się już przedmiotem, który jest nam co prawda potrzebny ale jest już swoistym obciążeniem. *Intensywność życia przejawia się przede wszystkim w ruchu, w działaniu i w dynamicie*. Życie jako takie, w opinii wielu nurtów filozoficznych (Kant) jest ruchem a to potwierdzają również współczesne badania.*

2. *Intensywności życia nie możemy również znaleźć w wydarzeniach, w tym sensie, że idzie o bodźce zewnętrzne, które oddziałują na człowieka.* Albowiem intensywność życia człowieka wiąże się z jego światem wewnętrznym, wiąże się z jego wewnętrznym światem przeżyć. Oczywiście jak wspomnieliśmy, okoliczności zewnętrzne mogą w zasadniczy sposób wpłynąć na życie człowieka i na sposób w jakim on ocenia i przeżywa swoje życie. Z drugiej strony człowiek musi mieć autentyczną potrzebę szukania inspiracji w wydarzeniach świata zewnętrznego. Bez tej potrzeby inspiracji, świat zewnętrzny stanie się mu daleki i obojętny. Istotna jest więc głębia przeżywania. Bodziec zewnętrzny może przestać być na tyle atrakcyjnym a nam zostanie poczucie – coś się skończyło a już to coś nie daje mi poczucie spełnienia. Dlatego jest tak istotne, aby szukać inspiracji w przeżyciach świata wewnętrznego. Albowiem niestety często wydarzenia zewnętrzne są li tylko iluzją intensywności życia. Weźmy na przykład pod uwagę wielkie miasta podczas roboczego tygodnia: kolumny samochodów pędzących po ulicach, niekończący się strumień przechodniów na chodnikach, którzy śpieszą się za swoimi sprawami w różne strony świata. Jeżeli jesteśmy częścią tego wielkomiejskiego ruchu albo jeżeli jesteśmy tylko obserwatorem wielkomiejskiego życia, tak będziemy mieli wrażenie, że wszyscy tutaj żyją bardzo intensywnym i dynamicznym życiem. Ale tak naprawdę ta obserwowana zewnętrzna życiowa dynamika zależy w dużym stopniu od zewnętrznego ruchu. Widać to w święta i weekendy, kiedy sklepy są zamknięte a ulice puste. W takiej sytuacji, człowiekowi się wydaje, że ogarnia go poczucie pustki, które można porównać do niedzielnej pustki miasta. Rzeczywiście dla wielu ludzi niedziela jawi się jako dzień kryzysu – ponieważ nie ma żadnej intensywnej dynamiki zewnętrznej – wielkomiejskiego ruchu, którego jesteśmy częścią w ciągu roboczego tygodnia a co za tym idzie czujemy się jako ten, kto został odstawiony na boczny tor i nie jest już nikomu do niczego potrzebny. W przypadku ekstrawertyka prowadzi to do stanu agresji, do zakłóceń w równowadze psychicznej i do przestępstw lub wykroczeń. W ten sposób ekstrawertycy tworzą sobie świat zewnętrznego ruchu, bez którego nie mogą normalnie funkcjonować. W przypadku introwertyka prowadzi to do depresji, stanów patologii mentalnej czy nawet do samobójstw. Introwertyk ulega tej wyjątkowej sytuacji niedzielnego bezruchu świata zewnętrznego. Najlepiej sytuacje związane z niedzielным zewnętrznym bezruchem wielkomiejskim znoszą ci ludzie, których przeżywanie życia i percepcja życia nie jest bezwarunkowo i w taki silny sposób związana z tym wszystkim, co się dzieje w świecie zewnętrznym. Dla tych ludzi wystarczający jest niewielki impuls zewnętrzny (na przykład książka, płyta/CD czy własne hobby, itd.) albo jakiś wewnętrzny impuls. W takim przypadku dynamika życiowa nie przebiega na zewnątrz, na okraji własnej osoby ale przebiega wewnątrz danej osoby, w nich samych. Takie osoby nie są uzależnione od okoliczności, przypadku na które nie mają żadny wpływ. Gorzej wygląda sytuacja w przypadku osób starszych czy chorych, które żyją często same. Albowiem człowiek, który ma dość sił witalnych a co za tym idzie tryska z niego energia, tak jego świat wewnętrzny go zachęca czy dokońca zmusza do działania, czy do zmiany albo do twórczego ruchu. Tak zachowują się przede wszystkim dzieci i młodzi ludzie. Ale chorzy ludzie są pozostawieni samemu sobie a brak im już sił na działanie a nie pamiętają wiedzy, którą kiedyś zdobyli albo zabrakło im czasu na naukę. Co za tym idzie nie mają w sobie

tej wewnętrznej energii, nie mogą jej w sobie wykrzesać a ogarnia ich poczucie życiowej pustki. Najbardziej prostym rozwiązaniem tej nieprzyjemnej sytuacji jest umiejscowienie starszych lub chorych ludzi w przestrzeni, w której nie będą sami. Innymi słowy, są w codziennym kontakcie z kimś, którego znają a którego nie muszą poszukiwać i prosić o pomoc. Dlatego optymalny intensywny sposób życia dla starszych ludzi to ten, który związany jest ze zamieszkaniem pod jednym dachem razem z resztą rodziny – u dzieci lub wnucząt. Każdy dzień przynosi nowe i nieoczekiwane sytuacje, wznikną przypadkowe sytuacje albo narodzą się ciekawe pomysły na życie a co za tym idzie te impulsy będą wystarczające do pobudzenia energii życiowej starszych czy chorych osób. *Intensywność przeżywania może być powzbudzona impulsem/bodźcem zewnętrznym, dodatkową energią czy wewnętrzną twórczą spontanicznością. Najbardziej odpowiednim impulsem wydaje się być właśnie wewnętrzna spontaniczność.*

Powyżej przedstawione fakty chcielibyśmy ocenić na podstawie wiedzy z zakresu psychologii. Współczesna psychologia definiuje termin „potrzeby podstawowe“ jako „*potrzeba impulsu*“. W języku angielskim termin brzmi „*need of stimulation*“. Człowiek ciągle potrzebuje jakiegoś impulsu – zarówno w sferze biologicznej (popęd biologiczny – oddychanie, krwiobieg, trawienie itd. ) jak i w sferze psychologicznej (percepcja zmysłowa, emocje i myśli). Bez nieprzerwanego dostarczania impulsów, człowiek byłby skazany na śmierć, po prostu by umarł, ponieważ wszystkie biologiczne i psychologiczne procesy dobiegłyby końca. Dlatego kwestia impulsów jest kwestią życia i śmierci. Wyraźne zredukowanie impulsów ograniczy nasze procesy życiowe.. Dlatego też polecamy Państwu bardzo ciekawą i popularną książkę autorstwa S. Nolen-Hoeksema i zespołu pod tytułem „Wprowadzenie do psychologii“ Atkinson i Hilgard. Książka jest przeznaczona dla studentów psychologii i psachologów, nauczycieli i pedagogów, dla studentów medycyny i lekarzy, studentów socjologii i socjologów oraz dla tych wszystkich zainteresowanych psychologią. Pierwszy nowoczesny akademicki podręcznik psychologii opracował E. Hilgard, profesor psychologii na uniwersytecie Stanford w USA. W dalszej kolejności stopniowo ten podręcznik stał się w kolejnych wydaniach podręcznikiem nowoczesnej psychologii autorstwa E. Hilgarda i Atkinsona. Dzisiaj jest to bardzo znany i cenny podręcznik, którego kolejne aktualizowane edycje wydaje zespół redakcyjny. E. Hilgard zwraca szczególną uwagę na niektóre wyniki badań, na przykład na fakt, że względnie krótki brak aktywności może prowadzić do zakłócenia umiejętności adaptacyjnych danej osoby.

*Intensywność życia nie polega na tym, że otaczamy się mnóstwem przedmiotów, ale polega na tym, że nasze działania przynoszą nam satysfakcję i spełnienie. Ale nie chodzi o działanie świata zewnętrznego ale o działanie, które się dzieje w nas samych, chodzi o działanie naszego świata wewnętrznego. To, o czym marzymy, to co sobie z całego serca życzymy nie ma charakteru dążenia za celem za każdą cenę a więc za cenę wywołania negatywnych emocji graniczących z bólem, ale to dążenie do satysfakcji i spełnienia ma kreatywny i pozytywny wymiar. To pozytywne dążenie wywołuje w nas odczucie radości a sięga do głębi naszej duszy a nie do płytkości. Chodzi o głębokie przeżywanie naszego życia. Jeżeli bowiem nie nadamy naszemu życiu sens, tak nasze życie nie będzie spełnione. Intensywność*



życia rozumiana jako spełnienie wszystkich naszych zachcianek ale nasza umysłowość i emocje pozostaną płytkie i powierzchowne, jest iluzją intensywności życia a prędkiej czy później doprowadzi nas w najlepszym przypadku do stanu przesytu i nudy. Efektem prowadzenia takiego sposobu życia o iluzorycznej intensywności jest nasze zmarnowane i zniszczone życie. Także istnieje tylko jedna sensowna intensywność życiowa, która jest projekcją naszych głębokich wewnętrznych marzeń i oczekiwań. Jakimi motywami kierują się ludzie, kiedy chcą osiągnąć intensywność życia i satysfakcję z życia i poczucie spełnienia? Co jest istotne i ważne w ich życiu? Możemy wspomnieć niektóre najczęściej występujące odpowiedzi ludzi na pytanie co lub kto daje im poczucie sensowności ich życia: dążenie do własnego prywatnego dobrobytu, zabezpieczenie finansowe, rozwój własnej firmy, walka z niesprawiedliwością i przeciwko biedzie, leczenie chorych, codzienna medytacja, twórcza praca we własnym warsztacie artystycznym, działalność naukowa, udział w imprezach charytatywnych albo w imprezach, które mają głębszy sens i wymiar, przywrócenie ludziom wiary w Boga, posiadanie władzy politycznej i możliwość oddziaływania na krajowej i międzynarodowej scenie politycznej, projektowanie i budowa domów dla rodzin, itd. Skala możliwości, która przed nami się otwiera jest dla nas po prostu nieograniczona. W rzeczywistości nie istnieje na świecie żaden człowiek, który nie zastanawiałby się nad wyżej wspomnianymi możliwościami. Oczywiście jesteśmy ograniczeni co do możliwości naszych wyborów, chociażby ze względu na czas i miejsce w którym przyszliśmy na ten świat. W zależności od naszych wrodzonych zdolności i umiejętności, możliwości wyboru są większe albo mniejsze. W ostatecznym rachunku, zostanie tylko kilka możliwości, spośród których człowiek musi dokonać wyboru. Pozytywnie człowiek musi sobie odpowiedzieć na pytanie, czy jego życie, na które ma wpływ tyle czynników zewnętrznych ma sens i czy będzie potrafił zapanować nad swoim życiem i czy potrafi zgodzić się na takie właśnie a nie inne swoje życie. Ciekawy w tym kontekście jest fakt, że nie wszyscy ludzie stawiają sobie pytanie o sens ich życia. Dotyczy to na przykład ludzi, którzy nie szukają odpowiedzi na pytanie o sens życia, ponieważ dla nich życie samo w sobie ma sens a dla nich sensem jest istnieć nie tylko dla siebie samego ale przede wszystkim dla innych. Albowiem w ich życiu istnieje zawsze ktoś, dla którego należy żyć albo istnieje ktoś, kto niemógłby bez tego drugiego żyć. Chodzi tutaj przede wszystkim o własne dzieci czy męża lub żonę czy też o najbliższych krewnych. W innym przypadku ludzie widzą sens swojego życia, nie pytając się w ogóle o jego sens, chociażby ze względu na zawód, który wykonują a który jest potrzebny: na przykład zawód pielęgniarki czy lekarza lub pracownika socjalnego w domu seniora albo zawód nauczyciela albo polityka, itd. Opłaca się żyć dla kogoś lub czegoś? Co powinno kierować naszym życiem? Jaki kompas życiowy nam jest potrzebny? Co nam pozwoli wierzyć w sens życia i zorientować się co jest w życiu właściwe a co nim nie jest? Efektem tych poszukiwań jest zawsze kryzys wartości i dyskusje na temat co składa się lub powinno się składać na nasze zasadnicze wartości? Czy wartości naprawdę istnieją? Jeżeli tak, które są to wartości? Opinia publiczna od razu zainteresuje się kwestią czy i dlaczego życie ma sens. Bez systemu wartości oraz bez wyobrażenia jak powinien wyglądać ów system wartości – bez tego nie może istnieć żadne społeczeństwo na świecie. W zasadzie dzisiaj znajdziemy tylko niewielką liczbę ludzi, których

nie interesuje sens ich własnego życia. Większość ludzi na świecie, chociażby ze względu na swój prywatny użytek, potrzebuje jakiś katalog wartości. Aczkolwiek idzie często o katalog o zmiennych, niestałych czy tymczasowych wartościach, to pomaga on przez jakiś czas, zorientować się na drodze życia i bronić się przed zupełną pustką albo zagubieniem.

Jak miałyby wyglądać nasze życie codzienne, abyśmy mogli stwierdzić, że nasze życie ma sens? Życie aby mogło nam służyć, musi się opierać na wartościach. *Wszystko dla nas ma sens, jeśli jest źródłem jakiejś wartości.* Z kolei coś nie ma dla nas sensu, jeśli nie jest źródłem jakiejś wartości. Odrzucenie norm i wartości jest dla nas bezsensownym aktem. „Wartość“ jest pojęciem bardzo trudnym do jednoznacznego zdefiniowania. Albowiem wartość rozumiana jako coś szczególnie dla nas cennego i dobrego, towarzyszy nam w naszym życiu codziennym. Innymi słowy wartości są jako ramy naszych codziennych myśli, zachowań i postaw. Wartość jest tym „coś“ co sobie najbardziej cenimy i tym „czymś“ po czym najbardziej marzymy. Dlatego też obiektywne dobro staje się dla nas wartością, jeśli postrzegamy je jako „coś“ co dla nas jest cenne. W przeciwnym razie dane dobro jest dla nas niczym innym jak „gołym faktem“. Dzieje się tak dlatego, że to „coś“ co ma dla jednego wartość i jest mu cenne, dla drugiego może zaś to samo „coś“ być bez znaczenia a w związku z tym nie ma żadnej dla niego wartości. Także to co stanowi wartość pozytywną dla jednego człowieka, może stanowić wartość negatywną dla drugiego człowieka. Na powyższym przykładzie możemy obserwować niepokojące zjawisko „rozmywania się wartości“ czy „upadku wartości“, ponieważ nie jesteśmy w stanie porozumieć się między sobą w kwestii co wartością jest a co wartością już nie jest. Dla jednego bowiem dana rzecz/przedmiot czy dobro natury duchowej czy działanie będzie oceniane w sposób pozytywny, dla drugiego ta sama rzecz/przedmiot czy dobro duchowe lub działanie będzie oceniane w sposób negatywny. Także dla jednego to „coś“ będzie miało sens, dla drugiego będzie pozbawione jakiegokolwiek sensu.

Przy takim splocie różnych punktów widzenia i różnych punktów odniesienia oraz różnych perspektyw bardzo trudno znaleźć jakiś wspólny punkt czy wspólny mianownik. Dlatego też, musimy najpierw odróżnić to wszystko co się składa na wartości egzystencjalne w wymiarze biologicznym od wartości duchowych. Do wartości egzystencjalnych zaliczamy popęd samozachowawczy (jedzenie, dach nad głową, ubiór) a także inne popędy jak popęd seksualny (rozrodczość, utrzymanie gatunku) czy instynkt rodzicielski (wychowanie, rodzina itd.). Wartości egzystencjalne w wymiarze biologicznym mają charakter imperatywów czyli nakazów. Musimy kierować się tymi wartościami, jeśli chcemy przeżyć jako gatunek homo sapiens. Jednakże jak wskazuje wiele wybitnych myślicieli, nie możemy traktować wartości egzystencjalne jako jedyne, ponieważ o ile są konieczne dla naszego przeżycia, nie mogą nam w długowalowy sposób dać nam satysfakcję z życia i dać nam poczucie sensu życia. Potrzebujemy inne wartości – tzw. wartości duchowe, w przeciwnym razie stała pogoń za wartościami egzystencjalnymi nas doprowadzi do stanu przesylenia i pustki. E. Spranger zaproponował ciekawą klasyfikację podstawowych wartości, która spotkała się z uznaniem w świecie nauki (Allport). E. Spranger jest bowiem autorem typologii osobowości, obejmujących

sześć podstawowych „form życia“ ze względu na wartości ważne dla danej jednostki. (Šatura, 2006. s. 59-60):

1. wartość teoretyczna (człowiek teoretyczny)
2. wartość estetyczna (człowiek estetyczny)
3. wartość społeczna (człowiek społeczny)
4. wartość religijna (człowiek religijny)
5. wartość ekonomiczna (człowiek ekonomiczny)
6. wartość polityczna (człowiek polityczny)

Nie musimy oczywiście zgadzać się z powyższą klasyfikacją. Możemy uznać, że warto przedyskutować kwestię czy wartości ekonomiczne i polityczne rzeczywiście są częścią podstawowych wartości kulturowych. Tak samo ktoś może uznać, że wiele innych wartości, które dla niego mają sens, nie figurują we wspomnianej klasyfikacji E. Sprangera. Jednakże trudno się nie zgodzić z czterema pierwszymi wartościami. E. Spranger był nie tylko filozofem ale i psychologiem a dlatego pojmował daną wartość jako kategorię. Każdej wartości odpowiada dany typ człowieka. Według niego każdy człowiek ma swoją indywidualną skalę wartości., od najniższej po najwyższą.

Jeżeli nie znajdziemy to „coś“ co nadaje naszemu życiu sens, tak nasze życie nie wiem jak intensywnie prowadzone, pozostanie życiem pustym i niespełnionym. Życie oprócz intensywności musi mieć sens oraz musimy kierować się w życiu jakimś systemem wartości. Nasze życie jest wartościowe tylko w takiej mierze, w jakiej jest ono źródłem wartości. Sens życia/istnienia jest związany z wyborem określonych wartości z określonym stylem istnienia. Każdy z nas sam musi wybrać swoją ścieżkę kierując się wartościami i ideałami.

## LITERATURA:

BROŤÍK, V.: *Hodnoty a svet hodnôt*. In *Hodnotové aspekty súčasného sveta*. Nitra: Iris, 2003. 527 s. ISBN 80-89018-57-2. (Wartości i świat wartości. Aspekty funkcjonowania systemu wartości współczesnego świata)

GRÁC, J.: *Pohlady do psychológie hodnotovej orientácie mládeže*. Bratislava: SPN, 1979. 38 s. ISBN 6701579. (Studium psychologiczne nad systemem wartości młodzieży)

CHOVANCOVÁ, J.: *Hodnoty vo svetle súčasného sveta*. In *Hodnotové aspekty súčasného sveta*. Nitra: Iris, 2003. 527 s. ISBN 80-89018-57-2. (Wartości współczesnego świata. Aspekty funkcjonowania systemu wartości współczesnego świata)

KOLEKTÍV AUTOROV: *Sociálna psychológia: Človek vo vzťahoch*. Bratislava: Enigma Publishing, 2007. 378 s. ISBN 978-80-89132-47-8. (Psychologia społeczna. Człowiek i relacje międzyludzkie)

NOLEN-HOEKSEMA, S. a kol.: *Psychologie Atkinsová a Hilgarda*. Portál 2012. 888 s. ISBN 9788026200833. (Wprowadzenie do psychologii Atkinsona i Hilgarda)

NAKONEČNÝ, M.: *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. 336 s. ISBN 80-200-0763-6.

OSECKÁ, L.: *Typologie hodnotových hierarchií*. In *Československá psychologie*. ISSN 0009-0629, 1991. roč. 35. (Typologia systemów wartości)

OBOTKOVÁ, I.: *Psychologie rodiny*. Praha: Portál, 2001. 176 s. ISBN 80-7178-559-8.

SPRANGER, E.: *Lebensformen*, Halle 1930. (style życia)

ŠATURA, V.: *Žime intezívnejšie*, Trnava: Vyd. Dobrá kniha, 2006. 137 s. ISBN 80-7141-513-8. (Zyjemy coraz bardziej intensywnie)

VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. 467 s. ISBN 80-246-0956-8. (Psychologia rozwoju człowieka: dzieciństwo i okres dojrzewania)

VÝROST, J. – SLAMĚNÍK, I.: *Sociální psychologie*. Praha: Grada Publishing, 2008. 408 s. ISBN 978-80-247-1428-8. (psychologia społeczna)

WILLIAMS, T.: *Stavať na pevnom základe*. Bratislava: Lúč, 2004. 144 s. ISBN 80-7114-465-7. (Budowanie na mocnych podstawach)

## PODSUMOWANIE:

Każdy człowiek musi mieć jakiś własny cel w życiu. Musi mieć przed sobą to „coś” co zmusi go rano do wstawania z łóżka. Celem nie powinien być taki styl życia, który jest nastawiony na przeżycie. To znaczy, że rano wstanę, jakoś przeżyję ten dzień w pracy lub poza pracą a wieczorem znowu położę się do łóżka z poczuciem – Chwała bogu skończył się dzień. Jednocześnie kładę się do łóżka z poczuciem pustki, ponieważ wciąż tkwim w tym samym punkcie swojego życia. Aby coś osiągnąć kierujemy się systemem wartości i zasad. Jakimi wartościami kieruje się jednostka? Czy nie chciałbym się szybko stać zamożnym człowiekiem? Czy nie powinienem zadbać bardziej o swoje relacje z rodziną? Czy nie powinienem coś zrobić dla swojego zdrowia?. Istnieje multum możliwości wyboru dobrych i odpowiednich wyborów. Człowiek, który żyje bez celu jest jak człowiek bez kompasu albo jak człowiek, któremu popsuł się kompas a w związku z tym nie wie gdzie jest i dokąd miałby iść. Takie życie bez celu prowadziło trzech przyjaciół w powieści „Troje przyjaciół” E.M. Remarque. Po skończeniu wojny, świat wartości ludzi wyglądał jak pobojuwisko, każdy pragnie tylko przeżyć. Kiedy nie mamy żadnego celu w życiu, tak jest to problem braku wartości i zasad w naszym życiu. Kiedy nic nami nie kieruje, aby mieć sensowne życie, tak jest to błędne koło – żyjemy aby przeżyć dzień życia i nic innego nas nie interesuje. Ale bez celu w życiu będziemy skazani na elementarne problemy związane z ludzką egzystencją... Podobnie jest to w przypadku wspomnianych trzech przyjaciół. Wojna się co prawda skończyła, ale ludzie cierpią nadal w wyniku zła, które wojna wyrządziła. Ludzie żyją z dnia na dzień, od wypłaty do wypłaty. Ale poza celem aby postawić się finansowo na nogi, potrzebujemy coś więcej co nada naszemu życiu sens. Albowiem finansowe zabezpieczenie może nas jedynie wyrwać z materialnej biedy. Potrzebujemy coś więcej w życiu. Powieść E.M. Remarque jest przykładem tego, że człowiek musi określić które wartości są rzeczywiście najważniejsze a które są mniej istotne czy drugoplanowe albo trzecioplanowe. Możemy mieć na własność samochód – tak-sówkę, ale może się w rodzinie przytrafić choroba onkologiczna (rak) a odjedzie od nas najbliższy nam człowiek. Odjedzie nam coś – bliski człowiek - co ma większą wartość i cenę od samochodu. Co prawda każdy ma różny system wartości, ale życie nie jest jak totolotek w tym sensie, że gramy według przypadkowych reguł i zasad. Musimy mieć w życiu stały i uporządkowany system wartości. Na skali preferencji wartości na pierwszym miejscu powinna być rodzina. Albowiem rodzina jest podstawą rozwoju społeczeństwa. Każdy człowiek ma swoje sny jakie ma być jego życie i dąży do realizacji swoich celów życiowych. Czasami budujemy nasz życiowy dom w nieodpowiedni sposób i cegły naszego domu zaczynają

padać na ziemię. Wtedy przychodzi ktoś z zewnątrz i pomaga nam z rekonstrukcją naszego domu. Każdy z nas miał do czynienia w życiu z sytuacją w rodzinie, kiedy członkowie rodziny mają różne poglądy na sprawy życiowe a dostajemy po uszach, ponieważ nasze życie nie wygląda w opinii rodziny tak jak powinno wyglądać. Osoba, którą rodzina krytykuje często nie wytrzymuje nacisku że strony rodzinnego kolektywu i ucieka w świat narkotyków czy alkoholu. W tym wypadku rodzina jest adwokatem diabła i tak naprawdę nie pomaga nam w sposób pozytywny rozwiązać nasze problemy. To ma niekorzystny wpływ na nasze zdrowie a nasza samoocena – nasza własna elementarna wartość jako człowieka – gwałtownie spada. Nasza własna wartość spada w takim tempie jak cena odzieży podczas wiosennych akcji wyprzedaży w sklepach. Człowiek który ma problemy ucieka do świata uzależnień – narkotyki czy alkohol. Dają mu one chwilę wytchnienia i krótkotrwały spokój i są niestety na pierwszym miejscu na skali jego wartości wartości. Możemy stwierdzić, że wartości „walczą” każdy dzień o nasze względy. Każdy racjonalnie myślący człowiek podąża za swoim celem kierując się swoim systemem wartości. Mówi się dzisiaj, że potrzebujemy przyjaźni jak lekarstwa. Mieć przyjaciela, który nam pomoże, kiedy mamy problemy a nie będzie nam wkładał kij w szprychy jest naprawdę wielką wartością. Trudno oczekiwać żeby butelka alkoholu pomogła człowiekowi w problemach – go pocieszała i dodawała słowa otuchy. Mieć przyjazne relacje ze swoją pracą w sensie mieć kontakt z kolegami i koleżankami z pracy to coś więcej niż traktowanie pracy jako swoistego bankomatu z pieniężkami. Człowiek musi mieć pozytywny system wartości oraz musi szukać czegoś więcej niż materialne zabezpieczenie swojej egzystencji. Pieniądze są w życiu potrzebne, ale są jedynie środkiem do osiągnięcia wyższego celu w życiu. Nie znaleźliście żadny godny i pozytywny wzór do naśladowania, żaden wyższy cel? Najwyższy czas aby zacząć ten życiowy cel poszukiwać. Dzisiaj u wielu ludzi hierarchia wartości została postawiona na głowie. Ta hierarchia wartości przypomina papierowy kubeczek. Kiedy odwrócicie kubeczek, wino życia się z niego wyleje a wam już nic nie zostanie. Pierwszy krok musicie zrobić wy sami. Niestety wielu ludzi jest zbyt leniwych i dąży do komfortu za każdą cenę. Co za tym idzie robią oni małe dziurki w kubeczku a im wystarczają kropelki wina życia, nie cały kubek wina życia. Inni z kolei robią wielkie otwory w kubeczku, także im się wszystko wyleje a nie mają żadnego awaryjnego planu co dalej z tym problemem, że wylali cały kubek z winem życia. Musicie sobie skontrolować waszą hierarchię wartości – czy stoi równo na ziemi czy wprost przeciwnie została postawiona naodwrot, na głowie. Mając uprządkowaną hierarchię wartości, możemy nadać naszemu życiu sens i odczuć satysfakcję i zadowolenie ze swojego życia.

## SUMMARY

Each person must have their own goal, something they get out of bed for in the morning. However, that goal cannot just be to superficially survive that day and find myself in the same place with the same feeling in the evening. Values lead us towards a certain goal. What are the values of the individual? Get rich quickly? Strengthen relations with their family? Do they something for their health? There are many good options. A person who lives without a goal holds a broken compass



in their hand, with no navigation capacity. Remarque's *Three Friends* also led this way of life. After the war, somebody threw a grenade at peoples' values and others had survival as the main objective. Not seeing a goal is the error of values. Not having in mind how to live better is a journey in a vicious circle. A person walks down the road of problems. Like the Three Friends. We are not living after a war, although we are living in a time of war consequences. People have problems surviving from day to day, and many live from salary to salary, from hand to mouth. In addition to this goal, when the vision of better earnings is balanced by excessive caution, one must see another option. And that is the state of satisfaction. Both financially and mentally. But money is not the main means of a satisfied life. And we always need more of it. According to Remarque as an example, one must know their value in life. We can pay for a taxi, but a cancer can occur that takes from us something much more valuable – a loved one. We cannot have approximate values. I know that life is not a betting office and one must have values precisely set. The scale of values begins with a family in a large number of people. Some of them include the family into the scale just out of principle. Undoubtedly, the family is the cornerstone when building a society. People have their first big dreams and build a path to their target. We see its huge impact, but also the dark side of human action – if a person positions the building's first brick on a slippery slope, everybody knows that it will not end well. Therefore, here comes someone else to correct that person. I think all of us occasionally experience a storm in the family and those weaker ones take shelter in addictions. This diabolical hand gives us a team. It is a ticket and a way on how the health value of a human declines. It decreases just like clothing prices on spring sale. Addiction alternates it on the top range, unlike problems, providing at least a short-term pleasure. Values of human struggle every day, and I think a reasonable person, knowing the goal, hears their voice. Friendship is the salt of today. Knowing someone, who will not put salt on the wound during a time of problems will help us. One can hardly hear words of encouragement from the bottle. Being friends with your own work is more than seeing it as an ATM for money. A person must see something deeper in it and search for something positive. You haven't found anything? Perhaps it is high time to look for something better for us so that money does not have more significance than it actually has. Many people see this pyramid upside down. A pyramid of values is like a plastic cup. If you do not turn it right, you will have nothing from it. At that moment, you have to take the right action. I think people are lazy in being more complacent and are trying to make a hole in the cup and live from the drops. The larger hole is made by people who keep forgetting a backup plan. Let's check if the pyramid of our values is upright so that we can live a meaningful and intense life.