

HALINA RAROT

FILOZOFIA I PSYCHOLOGIA WOBEĆ ŻYCIOWYCH KRYZYSÓW



HALINA RAROT

FILOZOFIA I PSYCHOLOGIA WOBEC ŻYCIOWYCH KRYZYSÓW



HALINA RAROT

FILOZOFIA
I PSYCHOLOGIA
WOBEC ŻYCIOWYCH
KRYZYSÓW

LUBLIN 2025

Recenzenci:

dr hab. Justyna Krocak, prof. UZ, Uniwersytet Zielonogórski
dr hab. Grzegorz Francuz, prof. UO, Uniwersytet Opolski

Autor:

dr hab. Halina Rarot, ORCID: 0000-0002-9095-0872
Politechnika Lubelska, ROR: <https://ror.org/024zjzd49>

Redaktor prowadzący: **Karolina Famulska-Ciesielska**

Pierwsza korekta: **Stanisław Powął-Niedźwiecki**

Druga korekta: **Magdalena Chojczyk, Aleksandra Drozd**

Projekt graficzny, skład i łamanie: **Łukasz Maj**

Ilustracja na okładce: rzymska mozaika z I wieku p.n.e., przedstawiająca Akademię Platona, ze zbiorów Muzeum Archeologicznego w Neapolu.
Zdjęcie pochodzi z domeny publicznej – <https://pl.wikipedia.org/>.

Publikacja wydana za zgodą Rektora Politechniki Lubelskiej

ISBN: **978-83-7947-655-8** (wersja drukowana)

ISBN: **978-83-7947-656-5** (wersja elektroniczna)

DOI: **10.35784/9788379476565**

Wydawca:

Wydawnictwo Politechniki Lubelskiej

www.wpl.pollub.pl

ul. Nadbystrzycka 36C, 20-618 Lublin

tel. (81) 538-46-59

Książka udostępniona jest na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)

Nakład: 50 egz.

Spis treści

Wstęp	7
 Rozdział I	
Człowiek drugiej i trzeciej nowoczesności wobec terapii psychologicznej oraz doradztwa filozoficznego	15
 Rozdział II	
Doradztwo w miłości	61
 Rozdział III	
Terapia psychologiczna i filozoficzna a tragizm życia	101
 Rozdział IV	
Terapia filozoficzna i psychologiczna wobec życiowych porażek i błędów	141
 Rozdział V	
Terapia psychologiczna i filozoficzna wobec lęku przed śmiercią	183
 Rozdział VI	
Psychologia i filozofia a solastalgia	223
 Zakończenie	259
 Komentarze i uzupełnienia	265
 Bibliografia	271

Wstęp

We współczesnym dyskursie, właściwym dla drugiej dekady XXI wieku, obecnym zarówno w wymiarze politycznym i ekonomicznym, jak też w sferze prywatnej, z niezwykle siłą zapanowało pojęcie kryzysu, przyjmując przy tym formę dotąd zupełnie nieznaną: postać polikryzysu (wielokryzysu). Oznacza ona taki stan rzeczywistości, w którym kryzys pojmowany jest wprawdzie tradycyjnie – jako sytuacyjne zagrożenie upadkiem, rozpadem, katastrofą dotychczasowego *status quo* – lecz cechuje go także coś nowego: dotyczy bowiem jednocześnie wielu dziedzin i obszarów życia. Z tego powodu codzienna egzystencja poszczególnych jednostek czy całych grup społecznych wydaje się życiem w świecie, który wypadł ze swych dotychczasowych i utrwalonych kolein¹ i przez to stał się tak groźny i nieprzewidywalny.

W książce zajmiemy się tylko jednostkowymi przejawami tak pesymistycznego i potocznie rozumianego kryzysu sytuacyjnego, zakładając, że faktyczne bądź tylko przewidywane zagrożenia natury globalnej, ekonomicznej, politycznej, humanitarnej czy klimatycznej stoją za nimi jako ich pierwsze przyczyny. W drugim etapie naszych analiz wydobywane będzie też głębsze i niezbyt oczywiste w sytuacji cierpienia (spowodowanego tym czy innym katastroficznym zagrożeniem) rozumienie kryzysu, jakie zawsze występowało w każdym słowniku obok opisanego wyżej ujęcia, lecz używane było tylko w specyficznych kręgach i zawodach (prawniczych, medycznych, psychologicznych, filozoficznych). Jest to kryzys oznaczający stan wstrząsu, przełomu, przesilenia, punktu zwrotnego dokonującego się w danej sytuacji². Można pytać o powody takiego sięgania do tego nieoczywistego społecznie ujęcia. Otóż czynimy to dlatego, że nie chodzi nam o gromadzenie bolesnych opisów doświadczenia utraty kontroli nad własnym życiem, przeżywania przez jednostki „prywatnego końca świata”, czy tylko jego czasowego załamania się³, odczuwania braku „jakichkolwiek dostępnych opcji, zasobów i możliwości

¹ Określenie psychologa Bartłomieja Dobroczyńskiego z książki *Tańcząc*. Zob. A. Jucewicz-Kwaśniewska, B. Dobroczyński, *Tańcząc. Rozmowy o kryzysie i przemianie*, Wydawnictwo Agora, Warszawa 2024, s. 28 i 40.

² H. Rarot, T. Wójcik, *Kryzys informacyjny i milczenie w perspektywie filozoficzno-kulturowej*, „Kultura i Wartości”, 2023, nr 35, s. 69.

³ W. Szlagura, *Rzeczywistość kryzysu – pojęcie, definicje, teorie, dynamika*, <https://www.interwencjakryzysowa.pl/rzeczywistosc-kryzysu-pojecie-definicje-teorie-dynamika> (dostęp: 7.11.2024).

wyjścia z tej zagrażającej życiu czy jedynie dotychczasowemu dobrostanowi życia sytuacji”⁴, przedstawianych przez dziennikarzy, artystów i psychologów, a nawet filozofów o orientacji fenomenologicznej. Takie opisy potocznego doświadczania kryzysu byłyby jedynie subiektywnym i połowicznym obrazem kryzysowej rzeczywistości. Istnieje w niej bowiem także moment obiektywny, który jest dobrze znany przedstawicielom psychologii kryzysu i interwencji kryzysowej oraz praktykom pomyślnego rozstrzygania kryzysowych sytuacji. Z perspektywy zawodowej widzą oni różne możliwości wyjścia z krytycznej sytuacji, niezauważane jednak przez same cierpiące osoby. Dostrzegają realne zasoby psychiczne czy materialne, szanse zmiany, dokonania przez nich nowego wyboru. Dlatego psychologowie kryzysu – Richard K. James i Burl E. Gilliland, dzieląc się, jak się zdaje, egzystencjalistyczną orientacją filozoficzną, stwierdzili w 1993 roku, że można ostatecznie patrzeć na zjawisko kryzysu realistycznie, widzieć w nim „obecność zarówno zagrożenia, jak i szansy”⁵, jedynie „przejściowy stan nierównowagi wewnętrznej, wywołany przez krytyczne wydarzenie, wymagający istotnych zmian i rozstrzygnięć”⁶. Oprócz tego *stricte* egzystencjalistycznego rozumienia kryzysu, dostrzegającego w różnych kryzysach istotną cechę ludzkiej kondycji, istnieją jeszcze inne teoretyczne ujęcia tego fenomenu. Psychologom dobrze znane są kryzysy rozwojowe – kryzysy biegu życia – wskazuje się, że jest ich osiem (Erik Erikson). Istnieją również trzy sposoby rozumienia kryzysów zaproponowane przez psychologa Bo Jacobsena: ujęcie katarktyczne, psychodynamiczne i PTSD (zespołu stresu pourazowego)⁷. Ujęcie katarktyczne opiera się na przekonaniu głoszącym, że kryzys jest zjawiskiem rzadkim i poważnym w życiu jednostki, a wyrażenie żalu czy rozpacz z powodu utraty czegoś lub kogoś wymaga od niej dużego wysiłku. Istnieje ponadto niebezpieczeństwo utrwalenia się tej rozpacz. Z kolei psychodynamiczne rozumienie kryzysu, wywodzące się z tradycji psychoanalitycznej, kładzie nacisk na badanie związku między ostrymi przejawami reakcji na stratę a doświadczeniami zranień jednostki pochodzącymi z jej wczesnego dzieciństwa. Według tego stanowiska „silna

⁴ Tamże.

⁵ H. Rarot, T. Wójcik, *Kryzys informacyjny...*, dz. cyt., s. 70.

⁶ W. Badura-Madej, *Wybrane zagadnienia interwencji kryzysowej. Poradnik dla pracowników socjalnych*, Interart, Warszawa 1996, s. 16.

⁷ B. Jacobsen, *Invitation to Existential Psychology: A Psychology for the Unique Human Being and its Applications in Therapy*, John Wiley & Sons Ltd., Chichester 2007, s. 66–69.

reakcja jednostki na utratę kogoś czy czegoś prawie zawsze ma podłoże zawierające inne zranienia, które oddziaływały razem przez długi czas”⁸. W końcu podejście teoretyczne zorientowane na „kryzys PTSD”, które ujmuje kryzys jako następstwo ostrej traumy spowodowanej przez niespodziewane i silnie urazowe zdarzenia, które zagrażają poczuciu bezpieczeństwa, grożą utratą zdrowia lub życia. Cierpiącego człowieka cechuje wtedy zaburzona zdolność myślenia i silne przekonanie, że nie jest w stanie poradzić sobie sam z tą sytuacją. Zgodnie z owym podejściem, bardzo bliskim pragmatycznemu myśleniu potocznemu:

wszelkie urazy, napaści, wypadki w pracy czy kolizje drogowe są prawdopodobne w życiu większości ludzi, dlatego należy ich unikać, a gdy nie jest to możliwe, powinno się jak najszybciej znaleźć sposoby na ich złagodzenie. W konsekwencji bardzo duży nacisk kładzie się tutaj na zwiększanie zasobu technik i strategii szybkiego i skutecznego radzenia sobie z takimi zdarzeniami⁹.

Jak można zauważyć, idąc za duńskim uczonym B. Jacobsenem, ostatnie wymienione trzy podejścia postrzegają kryzys jako coś, co należy szybko leczyć i przezwyciężać, ponieważ jest anomalią codziennego życia¹⁰. Jedyne podejście egzystencjalistyczne, postrzegające kryzys jako bolesną, lecz konieczną pomoc w rozwoju osobistym, nie jest tak pragmatyczne, za to unika redukcji głębi i wieloaspektowości charakteru ludzkiego życia.

W niniejszej monografii proponujemy właśnie egzystencjalne ujęcie kryzysów, rozumianych nie tylko jako przerwy w ciągłości między przeszłością a przyszłością, lecz także jako radykalne zakłócenie sensu, moment głębokiej życiowej destabilizacji, w którym konieczne staje się poszukiwanie „nowych form istnienia na zmienionym poziomie”¹¹. Kryzys jawi się tu nie jako proste zagrożenie, lecz jako ludzkie doświadczenie graniczne, zmuszające do konfrontacji z podstawowymi strukturami życia i możliwościami jego dalszego kształtowania. Takie podejście nawiązuje do klasycznej „filozofii mądrościowej”,

⁸ Tamże.

⁹ Tamże.

¹⁰ Tamże.

¹¹ Tamże.

zwanej później „filozofią życia” czy „filozofią egzystencjalną”, które stanowią centralny punkt odniesienia dla rozważań podjętych w tej pracy. Przyjmujemy założenie, a właściwie przypominamy stare myślenie ludzi głęboko mądrych, mądrych w sensie egzystencjalno-moralnym, że kryzys nie jest jedynie źródłem cierpienia i dezorientacji, lecz również potencjalnym impulsem do osobowej transformacji – warunkiem koniecznym do przeformułowania sensu i odkrycia nowych możliwości. Proces ten, choć często bardzo bolesny, może prowadzić do odnowy i rozwoju, wpisując się tym samym w metaforę Feniksa powstającego z popiołów. Wsparcie ze strony innych ludzi jest kluczowe w radzeniu sobie z tymi kryzysami, choć zdarza się, że przemiana zachodzi w samotnej refleksji, otwierając przestrzeń dla bardziej autentycznego sposobu bycia.

Celem tej pracy nie jest jednak eksploracja szczegółowych technik psychologii kryzysu czy interwencji kryzysowej, lecz analiza filozoficznych i psychologiczno-psychotherapeutycznych wymiarów kryzysu. Zajmujemy się więc fundamentalnymi egzystencjalnymi napięciami, takimi jak rozpacz towarzysząca nieudanej miłości czy rodząca się w sytuacjach tragicznych (traumatycznych), lęk przed śmiercią, ból niepowodzeń zawodowych czy cierpienia spowodowane współczesnymi zmianami klimatu, takie jak solastalgia, ekolęk i depresja klimatyczna. Rozważamy kryzys jako okazję do przekształcenia relacji z samym sobą, innymi i światem, stawiając pytania o sens i możliwość jego odbudowy. Każdy z rozdziałów oferuje sugestie, jak mierzyć się z kryzysami, ale nie jako gotowe rozwiązania czy uniwersalne recepty. Są to raczej próby wskazania kierunków, które umożliwiają poszerzenie horyzontów życiowych i lepsze zrozumienie siebie. W niniejszej monografii teoria filozoficzna spleta się z praktyką – filozofią praktyczną, którą współcześnie określa się mianem doradztwa filozoficznego. Podejście to stawia sobie za cel przełożenie uniwersalnych wątków filozoficznych na konkretne działania transformacyjne, prowadzące do przewycięzania błędnych przekonań oraz redefinicji sensu życia i emocjonalnej równowagi. Włączenie w te rozważania perspektyw uznanych szkół psychologii i psychoterapii – humanistycznej, egzystencjalnej oraz poznawczo-behawioralnej – umożliwi rozwój autentycznego dialogu między filozofią a psychologią. Sądzi się, że dialog ten nie tylko wzbogaci rozumienie kryzysu, ale także wskaże na jego potencjał jako punktu wyjścia do bardziej autentycznego i twórczego życia. Dodatkowo, monografia podkreśla rolę sztuki w procesach transformacyjnych – szczególnie biblioterapii i kontaktu z dziełami sztuki wizualnej – jako dróg czy narzędzi do nadawania sensu i odnajdywania nowych życiowych perspektyw. Wzmiankowana biblioterapia, będąca działem

arteterapii jako takiej, odwołuje się bowiem do pozytywnego oddziaływania na człowieka samego procesu narracji (poprzez lekturę, ale też i przez pisanie własnych tekstów czy dzienników). Zakłada się w niej, że literatura piękna może doskonale obrazować to, co trudno wyrażalne i alogiczne, zwłaszcza gdy chodzi o ludzkie emocje, uczucia i stany afektywne, przez co posiada funkcję uzupełniającą wobec leczenia farmakologicznego czy psychologicznego. Jest ona także głosem naszej, zapominanej przez rozum, nieświadomości, podobnie jak sny i marzenia sennie. Ponadto potrafi (w naszym przypadku będzie to urzeczywistnianie za sprawą cichego czytania) regulować działanie ludzkiej psychiki poprzez dostarczanie czytelnikowi wsparcia psychicznego, poprzez zmniejszanie jego psychicznego napięcia przekładającego się na biologiczne i fizjologiczne procesy czy poczucia osamotnienia w przeżywaniu trudnych życiowych sytuacji.

Warto tutaj dodać, że literatura piękna ma również jeszcze inną niezwykłą umiejętność: mówi nam bowiem w tajemniczy sposób o naszej przyszłości, nawet jeśli dane dzieło powstało na długo przed narodzinami czytelnika-odbiorcy¹².

Z kolei arteterapia wykorzystująca kontakt z dziełami sztuki malarskiej zapewnia alternatywne środki pomagające w wyjawianiu i wyrażaniu naszych wewnętrznych doświadczeń, potrzeb i pragnień. Pomaga w bezpiecznym eksplorowaniu trudnych tematów i emocji, ponieważ gdy patrzymy na obrazy pięknych, rozległych lub budzących poczucie wzniosłości krajobrazów, możemy doznawać psychicznej ulgi w trudnych egzystencjalnie chwilach. Taka kontemplacja oferuje także artystyczny i estetyczny dystans, a ten z kolei ułatwia refleksję, która jest tak ważna dla filozofów-praktyków. Paradoksalnie dla samych twórców sztuki, „wiele pięknych rzeczy nabiera wartości – jak stwierdza filozof Alain de Botton, zbliżający filozofię do życia – dopiero w dialogu z cierpieniem”¹³.

Proponowany sojusz psychoterapii i doradztwa filozoficznego, opierającego się na metodach krytycznego myślenia (identyfikowania błędów myślenia potocznego klienta, wydobywania ukrytych w nich założeń, schematów poznawczych, skryptów, heurystyk itd.) oraz na racjonalnej analizie

¹² K. Dzika-Jurek, *Ognik w dłoni*, „Przekrój” 2023, nr 2, s. 38–39.

¹³ A. de Botton, *Architektura szczęścia*, przeł. K. Środa, Czuły Barbarzyńca Press, Warszawa 2010, s. 24. Zob. Komentarze i uzupełnienia.

argumentów zawartych w tym czy innym dziele filozoficznym, z arteterapią¹⁴ jest jak najbardziej możliwy do uzasadnienia. Po pierwsze, jest to szczególnie istotne wsparcie w konkretnym dialogu filozoficznym, który toczy się między filozofem-praktykiem a klientem znajdującym się w sytuacji kryzysowej, zwłaszcza jeśli kolejne spotkanie poprzedzone jest zaleconą przez niego lekturą¹⁵. Klient szukający u doradcy filozoficznego pomocy jest oczywiście nadal „człowiekiem”, „osobą ludzką”, „uniwersalnym podmiotem poznającym”, lecz te ogólne i godnościowe atrybuty, na które nakierowany jest zazwyczaj filozof-teoretyk, są z reguły silnie przysłonięte doznaniem płynącym z ciała, sprawiającymi, że sztywne rozdzielanie ciała i umysłu wydaje się filozoficzną fikcją, a prawda o człowieku wyłania się dopiero z poznania ucieleśnionego. Dlatego właśnie, powtarzając za współczesną filozof Martą Nussbaum, powinno się, podczas takiego spotkania, uwzględnić „wyobraźnię, narrację, wspólnotę, przyjaźń, a także formy retoryczne i literackie, w których mogą być skutecznie przedstawiane również racjonalne argumenty”¹⁶. Mówiąc bardziej prozaicznie: winno się znajdować różne sposoby i strategie umożliwiające zagłębianie się w wewnętrzny świat osoby szukającej pomocy. Po drugie, ujawniające się podczas takiego dialogicznego spotkania emocje, afekty i uczucia nie są całkowicie bezużyteczne. Wiążą się bowiem ściśle z przeżyciami poznawczymi i sądami, o czym wiedzieli już starożytni filozofowie i o czym przekonują dzisiaj przedstawiciele szkoły racjonalno-emotywniej w psychoterapii (CBT). To, co myślimy, wpływa bowiem na nasze zachowania i uczucia, a zmiana negatywnych i szkodliwych myśli może z kolei odmienić nasze nastroje i zachowanie na te o wydźwięku pozytywnym. Po trzecie zaś, arteterapia już od ponad stu lat¹⁷ wykracza poza granice sztuki i granice terapii farmakologicznej czy psychologicznej¹⁸, stosuje się ją bowiem w diagnozowaniu zaburzeń psychicznych, leczeniu nerwic i lekkich czy umiarkowanych

¹⁴ Zdaniem E. Woydyłło najskuteczniejsza jest jednak muzykoterapia. Zob. Komentarze i uzupełnienia.

¹⁵ Taka biblioterapia jest właściwie autoterapią: klient czy zwykły czytelnik staje się dzięki niej bardziej uważny i świadomy, potrafi też potem zastosować tak pozyskaną wiedzę o sobie w konkretnych życiowych zmianach (za: A. Woźniak-Marchewka, *Maluj*, „Przekrój” 2023, nr 2, s. 43).

¹⁶ M. Nussbaum, *The therapy of desire: theory and practice in Hellenistic ethics*, Princeton University Press, Princeton New Jersey 1994, s. 36; A. Kapusta, *Filozofia jako terapia. Badania nad doświadczeniem transformacji*. Wydawnictwo UMCS, Lublin 2025, s. 47.

¹⁷ Termin biblioterapia został po raz pierwszy użyty w 1916 roku przez Samuela McChorda Crothersa. W 1941 roku słownik medyczny Dorland zawierał już definicję biblioterapii.

¹⁸ S. Szablowski, *Lekartyści*, „Przekrój” 2023, nr 2, s. 34–37.

depresji (zwłaszcza występujących u młodych ludzi w wieku dojrzewania)¹⁹ oraz w radzeniu sobie z codziennym stresem.

Książkę zwieńcza filozoficzne i psychologiczne słowo o akceptacji jako ostatnim etapie wychodzenia z sytuacji kryzysowej. Jest to idea powzięta nie tylko od klasycznych filozofów nauczających „o życiu dla życia”, którym będziemy tutaj oddawać głos, ale też od psychologów, czy w końcu od tanatolog Elisabeth Kübler-Ross i jej książek *Rozmowy o śmierci i umieraniu* (1969) i *Lekcji życia* (2014).

Do teoretycznego opisu fenomenu akceptacji została dodana, jako ostatni już element biblioterapii, wypowiedź poetycka dotycząca żałoby matki po śmierci ukochanego syna, w której można odnaleźć pewien etap przeżywania jej rozpaczy i powolne zbliżanie się do fazy akceptacji.

Połączenie filozofii, psychologii i sztuki, które dokonuje się w tej pracy, stanowi propozycję odpowiedzi na fundamentalne pytania o możliwość życia pełnego w obliczu kryzysu, uwzględniającą złożoność oraz potencjał ludzkiego doświadczenia. Pomimo tej hybrydowości i interdyscyplinarności praca zachowuje akademicki charakter oraz precyzję terminologiczną, dzięki czemu odpowiada standardom naukowym.



Dziękuję prof. Andrzejowi Kapuście, prof. Justynie Krocak, prof. Grzegorzowi Francuzowi, prof. Agnieszce Rzepce – za wnikliwą lekturę, intelektualne wsparcie oraz tak rzadką dzisiaj życzliwość.

Dziękuję także zespołowi Wydawnictwa Politechniki Lubelskiej za redakcję językową i techniczną.

¹⁹ Jak zauważyli badacze Yuan i in., biblioterapia jest jednak mało skuteczna u tych młodych ludzi, którym brakuje samodyscypliny i mają ograniczone horyzonty poznawcze. Zob. S. Yuan i in., *Comparative efficacy and acceptability of bibliotherapy for depression and anxiety disorders in children and adolescents: a meta-analysis of randomized clinical trials*, „Neuropsychiatric Disease and Treatment” 2018, Vol. 14, s. 353–365.

Rozdział I

Człowiek drugiej i trzeciej nowoczesności wobec terapii psychologicznej oraz doradztwa filozoficznego



Ikona terapii mówionej, poradnictwa, psychoterapii lub dyskusji

*Można być największym uczonym
i pozostać wobec problemów życia
niczym dziecko.*

Friedrich Wilhelm Foerster

Wprowadzenie

Określanie natury człowieka wyłącznie poprzez kontekst społeczno-kulturowy, w którym żyje, poprzez tę czy inną epokę kulturową i cywilizacyjną, staje się coraz bardziej ryzykowne, gdyż tego typu diagnoza może dość szybko utracić swą aktualność¹. Jeszcze trzy dekady temu można było, na przykład, mówić czy pisać z całym przekonaniem, że człowiek współczesny jest istnieniem ponowoczesnym żyjącym w epoce ponowoczesności, która już wtedy była rozumiana dwojako: albo jako zmierzch epoki nowoczesności/nowożytności (Anthony Giddens), albo jako dość chaotyczna czy płynna epoka przejściowa pomiędzy nowoczesnością a nieznaną jeszcze przyszłością z jej potencjalnym ładem ekonomicznym i społeczno-kulturowym (Zygmunt Bauman). Obecnie, czyli w połowie trzeciej dekady XXI wieku, okazuje się, że należy jeszcze inaczej budować obraz świata, w którym żyjemy.

1.1. Człowiek drugiej i trzeciej nowoczesności

Wielu dzisiejszych badaczy, między innymi amerykańska psycholog społeczna i socjolog Shoshana Zuboff², stwierdza w swych pracach, że żyjemy raczej już w trzeciej nowoczesności, którą poprzedziły pierwsza, klasyczna nowoczesność (nowoczesność przemysłowa) i druga nowoczesność, jaką zbyt pospiesznie nazywaliśmy, za socjologiem Anthonym Giddensem, zmierzchem

¹ W rozdziale tym autorka dokonuje weryfikacji swych poglądów i ustaleń zawartych we wcześniej opublikowanym i dość jeszcze skrótowym artykule zatytułowanym: *Człowiek ponowoczesności wobec psychoterapii filozoficznej i kierownictwa duchowego*, wydanym w 2013 r. Zob. Komentarze i uzupełnienia.

² S. Zuboff, *The Age of Surveillance Capitalism: The Fight for a Human Nature at the new Frontier of Power*, Public Affairs, New York 2018; K. Abriszewski, A. Zabielski, *Niewiedza, cynizm i zniechęcenie. Trzy fazy nowoczesności i ich formy ideologiczne*, „Dialogi Polityczne” 2020, nr 29, s. 27–43, <https://apcz.umk.pl/DP/article/view/DP.2020.017> (dostęp: 27.07.2023).

nowoczesności (nowoczesność informacyjno-informatyczna, odchodząca zdecydowanie od przemysłu ciężkiego, choć zachowująca go nadal na cywilizacyjnych peryferiach i koncentrująca się na konsumpcji nadmiaru wyprodukowanych dotąd dóbr). Tę trzecią fazę nowoczesności cechuje kolejna rewolucja, czyli inteligentne radzenie sobie ze zgromadzonymi wcześniej zasobami informacji (danymi), polegające na analizie i wykorzystywaniu ogromnych zbiorów danych (stąd najczęstsza nazwa nowej cywilizacji jako cywilizacji *Big Data*), podkreślanie roli algorytmów i tworzenie sztucznej inteligencji. W mało krytycznym, oficjalnym ujęciu tego nowego czasu zasadniczymi wartościami stały się teraz *efektywność* (jako zdolność do przetwarzania dużych ilości danych w bardzo krótkim interwale czasu), *optymalizacja* (jako ulepszanie procesów i całych systemów, niezbędnych na przykład w przeprowadzaniu operacji biznesowych) i *bezpieczeństwo* (jako zapewnianie ochrony wrażliwych danych osobowych), co nieco zbliża ją do pierwszej fazy, w której ważna była pragmatyczna racjonalność, postęp w każdej dziedzinie życia społecznego i indywidualnego oraz oświecenie rozumu, już nie teoretycznego, lecz instrumentalnego. Natomiast w drugiej nowoczesności, której istotą było przetwarzanie i komunikowanie informacji przy pomocy komputerów i Internetu, wiodącymi wartościami jawiły się globalizacja polityki i ekonomii (możliwa dzięki rosnącej informatyzacji i cyfryzacji życia), pluralizm światopoglądów i sposobów życia, doskonalenie i upowszechnianie demokracji jako najdoskonalszego systemu politycznego, indywidualna wolność oraz kreatywność.

Tak czy inaczej, mimo wkroczenia nowej odmiany nowoczesnej cywilizacji – i związanych z nią wartości – wielu obecnym intelektualistom, jak też zwykłym ludziom, wydaje się, że o istnieniu ludzkim nadal nie można mówić inaczej niż w ujęciu interdyscyplinarnym, w dialogu filozofów, socjologów, teologów, psychologów i psychoterapeutów. Nawet jeśli w tych dyskusjach coraz więcej uwagi zdobywa (już to jako szansa dla jednych, już to jako poważne zagrożenie dla innych przedstawicieli nauki czy świata sztuki) myślenie o człowieku jako istnieniu stającym się powoli technoczwolikiem czy transczłowiekiem i zmierzającym jakoby w jedynym możliwym dla niego kierunku, czyli w kierunku technoczwoliceństwa, transhumanizmu, a następnie postczłowieczeństwa. Wynika ono z dostrzegania ścisłego związku technologii informacyjnych i cyfrowych z codziennym życiem obecnego człowieka, z gloryfikacji postępu naukowo-technicznego i przejawów wypierania tradycyjnej kultury przez zdobywcze techniki (technopol), widocznej u części

społeczeństw. Jedynie technopesymistycznie czy nawet technorealistycznie³ ukierunkowani przedstawiciele nauk humanistycznych, uczestniczący w tych dyskusjach, widzą w owej tendencji myślowej wiele zagrożeń, ponieważ technoentuzjazm zamyka jego zwolennikom oczy na fakt, iż postęp techniczny uszczupla tradycyjnie rozumianą ludzką wolność, a obiecuje jedynie wolność morfologiczną postulowaną przez transhumanistów (wolność do autokreacji w obszarze ludzkiego ciała, całkowite technologiczne zapanowanie nad reprodukcją, starzeniem się ludzkich organizmów, farmaceutyczną eliminację każdego cierpienia). Obiecuje wzmacnianie władz poznawczych człowieka i procesów motywacyjnych, zarządzanie niektórymi emocjami i uczuciami, a zaniedbuje rozwój wrażliwości na wartości *stricte* humanistyczne: na empatię, wolność, godność człowieka, umiłowanie sprawiedliwości, na rozróżnianie dobra i zła, miłości i nienawiści.

Idea człowieka technologicznego jest jednak na razie ideą nurtującą tylko niektórych współczesnych intelektualistów czy artystów. O zwykłych ludziach natomiast można nadal myśleć, że są takim rodzajem istnienia, które oprócz wielu innych cech, jakie tutaj musimy pominąć, charakteryzuje się ciągle tym, co było dla niego tak istotne w drugiej nowoczesności: że potrzebuje indywidualnego doradztwa, porady, prowadzenia, kierowania sobą, przez co może się jawić jako niepewny siebie *homo consultans*⁴. Zapewne od razu pojawi się pytanie, co stało się z dumnym człowiekiem Zachodu, tak autentycznie zniechęconym przez świat cywilizacji islamu czy w ogóle Orientu? Co takiego się wydarzyło, że potrzebuje on od innych dłuższego prowadzenia bądź tylko jednorazowej porady? Wszak w utartej optyce orientalnej człowiek Zachodu jest zawsze pełen pychy i arogancji wynikającej z wiary w naukę i manipulacyjny rozum techniczny, głęboko przekonany o swojej samowystarczalności. We własnym z kolei, dość utrwalonym spojrzeniu, człowiek Zachodu po wyjściu z epoki klasycznej jest człowiekiem nowoczesnym żyjącym w epoce nowożytności. To znaczy człowiekiem rządzącym przyrodą (zamiast podporządkowywania się jej siłom, ślepego losowi lub boskiemu zrządzeniu), jest *homo oeconomicus* dbającym nieustannie o lepsze jutro, kierującym się przy

³ Stanowisko technorealistyczne jest wprawdzie bardziej wyważone, ale nadal dostrzega zagrożenia, chociaż widzi także aspekty pozytywne.

⁴ Jest to termin ukuty przez badaczkę Alicję Kargulową w 2017 roku, w artykule *Pacjent, klient, homo consulting – perspektywa andragogiczna*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja” 2017, nr 3(79), s. 7–20.

tym „oświeconym” rozumem instrumentalnym. Oświecenie europejskie pokazało mu, że może też rządzić samym sobą, odrzucając pomoc ze strony bogów, Boga, określonych systemów władzy politycznej lub tak czy inaczej pojętego kierownika duchowego, nauczyciela, religijnego pasterza. Sam może teraz tworzyć pozytywne i niepowtarzalne „ja”, swoją jaźń, może wymyślać siebie na nowo⁵. Nie sposób nie dodać krytycznie, że owa prometejska z ducha możliwość była na razie niezwykle szansą jedynie dla nielicznych, dla pozostałych mogła oznaczać bolesny, rozciągający się na trzy stulecia kryzys tradycji, krach dotychczasowego porządku świata, osłabienie czy wręcz załamanie się stabilnych dotąd i przyjmowanych bezrefleksyjnie reguł budowania własnej tożsamości, właściwych dla cywilizacji rolniczej; przykrą konieczność nieustannej reorganizacji społecznej i osobowej, prowokowaną przez cywilizację przemysłową; męczące psychicznie formułowanie kolejnej odpowiedzi na pytanie: „Kim jestem?”. O tym będą pisać z dystansu czasowego, dopiero w XX wieku, filozof Charles Taylor⁶ i socjolog ponowoczesności Anthony Giddens⁷.

W takim świetle fakt, że od końca lat 50. XX wieku w świecie Zachodu zaczęto mówić o nadejściu kolejnej nowej epoki, nazwanej przez artystów i filozofów ponowoczesnością, i prądzie umysłowym adekwatnym do tej epoki – postmodernizmie (kojarzącym się wielu krytykom z radykalną destrukcją nowoczesności i oświeconego rozumu), wydawał się wielu mieszkańcom cywilizacji Zachodu czymś niepojętym i niemożliwym do zaakceptowania. Jak to się bowiem stało, że od lat 80. XX wieku, czyli od czasu porzucenia ekonomicznej idei kapitalizmu państwowego na rzecz koncepcji postkapitalizmu połączonego z postliberalizmem, zaczęto w krajach Zachodu rezygnować z organizowania także życia społecznego obywateli? Jak to możliwe, że zaczął się również odwrót od epoki masowej produkcji i konsumpcji, która jako taka dawała przecież pewne drogowskazy i wsparcie w trudzie budowania własnej, osobowej i społecznej tożsamości (choćby kierowanie się zasadą konformizmu społecznego, zasadą społecznego uznania), na rzecz prymatu zindywidualizowanego produkowania i konsumowania? Że nasiliła się teraz

⁵ M. Coeckelbergh, *Self-Improvement. Technologies of The Soul in the Age of Artificial Intelligence*, Columbia University Press, New York 2022, s. 20, 74.

⁶ Ch. Taylor, *Źródła podmiotowości. Narodziny tożsamości nowoczesnej*, przekład zbiorowy, WN PWN, Warszawa 2001.

⁷ A. Giddens, *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, przeł. A. Szulżycka, PWN, Warszawa 2001.

już bardzo wyraźnie tendencja do poszukiwania recepty na udane życie zawodowe i osobiste, indywidualne poszukiwanie sensu życia? Że doszło do przejścia od wcześniejszej (i towarzyszącej ówczesnej ekonomii) kultury masowej do indywidualizującej „kultury nowych mediów”, zmuszającej do wreszcie samodzielnych i autentycznych wyborów, do konstruowania rzeczywiście własnego projektu życiowego, choćby nawet w oparciu o pomoc ze strony doradców czy ekspertów, do którego na próżno, na ogół, bo zbyt wcześnie, nawoływali w latach 40. XX wieku filozofowie egzystencjalistyczni i przedstawiciele feminizmu egzystencjalnego (m.in. Simone de Beauvoir)?

Filozoficznym i kulturowym obrazem tej nowej ponowoczesnej epoki, czasu indywidualizujących nowych mediów, indywidualizujących produktów rynkowych i indywidualizującej ich konsumpcji był i jest nadal wspomniany prąd umysłowy – postmodernizm⁸. Nie ma potrzeby, by wyliczać tutaj wszystkie konstytutywne cechy kultury postmodernistycznej, można natomiast, w dużym myślowym skrócie, stwierdzić za filozofem Henrykiem Kieresiem, że „swymi najwyższymi wartościami czynił postmodernizm zróżnicowanie, wieloznaczność, wybuch i zarazem labirynt sensów, i, jak twierdzą jego krytycy, również relatywizm aksjologiczny. [...] Z drugiej strony owa wieloznaczność mogła być też nadmiernym obciążeniem, poczuciem chaosu wywołanego nadmiarem sensów i wartości do wyboru”. Mogła rodzić stan kryzysu aksjologicznego i wspomnianą ogromną niepewność, domagającą się wsparcia ze strony innych. Tym bardziej że zabrakło też jednoznacznych ram pojęciowych, tych politycznych czy moralnych „wielkich narracji”, porządkujących nowocześnie świat społeczno-polityczny (w sensie epoki pierwszej nowoczesności), które wcześniej umożliwiały, mimo ruchomego życia gospodarczego wynikającego z ekonomii kapitalizmu, znalezienie odpowiedzi na pytania, kim jestem, co jest sensem czy naczelną wartością mojego życia? Człowiek Zachodu jest w przeważającej mierze niepewny siebie nawet w kolejnej epoce nowoczesności, w epoce *Big Data*, ponieważ tylko technooptymiści sądzą, że pojawi się nowa wiedza, która dostarczy lepszych niż dotychczasowe rozwiązań dla typowych problemów i kryzysów ludzkości. Że nikomu nie będą już potrzebni

⁸ H. Rarot, *Człowiek ponowoczesności wobec psychoterapii filozoficznej i kierownictwa duchowego*, „Issues of Global Education” 2013, Vol. 7, s. 66–67.

⁹ H. Kiereś, *Postmodernizm*, [w:] *Powszechna encyklopedia filozofii*, <https://www.ptta.pl/pef/pdf/p/postmodernizm.pdf> (dostęp: 20.07.2023).

doradcy filozoficzni czy psychologiczni, skoro można będzie teraz korzystać z bogatej oferty porad psychologicznych czy filozoficznych umieszczanych na internetowym portalu YouTube lub w mediach społecznościowych, a za niedługi czas dostępni będą doradcy moralni czy kryzysowi o sztucznym intelekcie. Z kolei krytyczne podejście wobec tych progresywnych innowacji sugeruje, że nowe technologie przetwarzania ogromnych ilości danych są w sposób oczywisty użyteczne jedynie jako źródło informacji i inspiracji dla osób poszukujących sensu istnienia. Nie mogą, na szczęście dla samej ludzkości, zastąpić ich samodzielnego myślenia i oceniania, zarówno w kontekście potocznym, jak i racjonalno-krytycznym. Owszem, dążą do dawania gotowych i błyskawicznych odpowiedzi, lecz w kwestiach filozoficznych są dość bezradne, ponieważ te ze swej natury nie mają jednoznacznych czy ostatecznych rozstrzygnięć. Ludzka potrzeba sensu życia i innych wartości jest bowiem subiektywna i zależy od osobistych i niepowtarzalnych przekonań i uczuć. Poza tym ta technoutopijna wiara w odzyskiwaną autonomię, wzmacniana w kontakcie z cyfrowymi technologiami, może okazać się wielką iluzją, ponieważ, jak pisze filozof technologii Mark Coeckelbergh w pracy *Samodoskonalenie. Technologie duszy w wieku sztucznej inteligencji* (2022), korporacje cyfrowe i ich technologie stają się nowymi i niewidocznymi kierownikami czy pasterzami dla innych ludzi, lecz o podejrzanych moralnie intencjach: „gromadzą one, kierują, odżywiają, czuwają i składają sprawozdania nie dlatego, że troszczą się o nas lub o nasze projekty samodoskonalenia, ale dlatego, że zależy im na osiągnięciu zysków dzięki naszym danym”¹⁰.

W tym opisie obecnej rzeczywistości nie można zatem przemilczać faktu, że od 2019/2020 roku epoka zwana *epoką Big Data* może być także określana *epoką kapitalizmu inwigilacji*, *epoką nadzoru*, przygotowującą do zanikania wręcz naszego życia wewnętrznego (z jego autonomią i samodzielnym osądem moralnym), i – w konsekwencji – do śmierci indywidualizmu. Termin ten został wprowadzony przez badaczkę Shoshanę Zuboff w pracy *Wiek kapitalizmu inwigilacji* (2019, wyd. polskie 2020), uznanej na świecie za jedną z najważniejszych książek XXI wieku w zakresie tematyki ekonomicznej i społeczno-kulturowej, za książkę przełomową lub tylko niepokojącą, którą można też zaliczyć do wyłaniającego się w świecie opozycyjnego ruchu cyfrowej *samoobrony*. W ujęciu autorki, wynikającym z jej wieloletnich badań społecznych, *kapitalizmem inwigilacji* stał się

¹⁰ M. Coeckelbergh, *Self-Improvement...*, dz. cyt., s. 18.

nowy model życia gospodarczego narzucony przez cyfrową rewolucję, w którym dane osobowe, a zwłaszcza ślady informacyjne, jakie mimowolnie pozostawiamy po sobie w Internecie (tzw. nadwyżki behawioralne), są zbierane i opracowywane przez analityków danych, a następnie wykorzystywane przez największe platformy bądź korporacje informacyjne, w rodzaju Google, Facebook czy Amazon, do skrytego oddziaływania na ludzkie zachowania i generowania zysków z tego typu nadzoru. Taki rodzaj kapitalizmu narusza poważnie ludzką prywatność, wolność i demokrację, a także zmienia naturę człowieka i całego społeczeństwa¹¹, ponieważ, jak pisze Zuboff, „architekci cyfrowi poruszają się w ukryciu, realizują swoje projekty już nawet na poziomie automatycznych reakcji psychicznych człowieka” i usiłują przekształcić społeczeństwa w pseudoharmonię „umysłu zbiorowego bytu, roju”¹². Prześledźmy wspólnie, jak pesymistycznie ocenia ten proces amerykańska autorka:

w rzeczywistości oznacza to unicestwienie całych wieków troski o indywidualność: 1) osiemnastowiecznego politycznego ideału jednostki jako rezerwuaru niezbywalnej godności, praw i obowiązków; 2) zindywidualizowanej historii ludzkiej z początku XX wieku, powołanej do istnienia przez historię, wyruszającej w drogę wskazaną przez Machado, ponieważ tak musi, przeznaczonej do stworzenia „własnego życia” w świecie o coraz większej złożoności społecznej i zanikających tradycjach; [oraz 3)] psychologicznie autonomicznej jednostki z końca XX wieku, której wewnętrzne zasoby i zdolność do moralnego osądu musi i stawia czoła wyzwaniom autokreacji wymaganej przez historię i które działają jak mur broniący przed najazdami władzy [...]. Kapitalizm przemysłowy polegał na eksploracji i kontroli przyrody, z tak katastrofalnymi konsekwencjami, które dopiero rozpoznajemy [...]. Kapitalizm inwigilacji bazuje na eksploatacji i kontroli ludzkiej natury. Rynek redukuje nas do naszych zachowań, przekształcanych w inny fikcyjny towar, pakowany do konsumpcji przez innych”¹³.

¹¹ Zob. A. de Vulpian, *Towards the Third Modernity. How Ordinary People are Transforming the World*, Imprint: Triarchy Press Ltd. Charmouth, Dorset 2008. Zob. Komentarze i uzupełnienia.

¹² S. Zuboff, *Wiek kapitalizmu inwigilacji*, przeł. A. Unterschuetz, Zysk i S-ka, Poznań 2022, s. 638.

¹³ Tamże, s. 638–639.

S. Zuboff mimo wszystko liczy na to, że uda się ludzkości otrząsnąć i wyrwać z tej utopii stosowanej wytwarzanej przez Facebook czy Google, która jest prototypem *przyszłości bez wyjścia*. Przytacza pojawiające się pierwsze artystyczne formy oporu przed *kapitalizmem inwigilacji* i wielkiej władzy informacyjnych korporacji nad naszymi danymi osobowymi oraz zachęca do formułowania jego nowych form, cyfrowych i realnych, a przede wszystkim nawołuje nas do myślenia krytycznego, do wytwarzania społecznego tarcia w maszynie inwigilacji¹⁴.

Założmy zatem optymistycznie, że ludzka wolna wola, ta największa bariera w realizacji celów obieranych przez *kapitalizm inwigilacji*, jednak zwycięży, jak niejednokrotnie już bywało w historii ludzkości, że nie utracimy możliwości samostanowienia, które realizuje się także poprzez doświadczane życiowe kryzysy, i przejdźmy teraz do tych form, które pomagały ludziom końca XX i początków XXI wieku w autokreacji. Rzec dotyczyć będzie spotkań z zakresu psychoterapii i doradztwa filozoficznego, które dokonywały się – i dokonują nadal – w spokojnym dialogu pacjenta/klienta z doradcą czy terapeutą i których wcześniejszą formą były „ciche dialogi i powolny humanistyczny rozwój osobisty, jaki miał miejsce podczas pisania i czytania książek”¹⁵. Nie wydaje się bowiem, aby spokojny dialog z drugą osobą ludzką został zastąpiony kiedykolwiek i skutecznie drogą na skróty, czyli „głośnymi, wrzeszczącymi i szybkimi obrazami siebie, które desperacko próbują się narodzić. A raczej: jaźni, które są w trakcie budowy i potrzebują regularnych aktualizacji”¹⁶ – jak pisze też krytycznie o tej „technologii siebie” cytowany już belgijski filozof Mark Coeckelbergh.

¹⁴ Tamże, s. 705.

¹⁵ M. Coeckelbergh, *Self-Improvement...*, dz. cyt., s. 37.

¹⁶ Tamże, s. 38.

1.2. Dylematy psychoterapii i doradztwa filozoficznego

Pomocą w *tworzeniu samego siebie* dokonującym się za sprawą życiowych kryzysów było bardzo długo w nowoczesnej cywilizacji Zachodu jedynie poradnictwo psychologiczne i psychoterapia jako praktyczne formy psychologii teoretycznej. W mniejszym lub większym stopniu wspierały one ludzi XX wieku w różnych kryzysowych sytuacjach życia, by potem, po wyjściu z kryzysu, pomagać im w pozytywnej autokreacji. Jednak w latach 80. XX wieku wyraźnie przestały one wystarczać. Ujawniło się natomiast zapotrzebowanie na alternatywne do nich, czy też tylko je uzupełniające, indywidualizujące doradztwo filozoficzne (i na indywidualnych doradców-filozofów) oraz na działalność konsultantów filozoficznych¹⁷. Poradnictwo psychologiczne i psychoterapia skoncentrowane na tym, co szczegółowe, nawiązujące w swych ustaleniach do psychologii i medycyny, mogą teraz pełnić funkcję przygotowawczą do wiele głębszego, ogólniejszego, sensotwórczego doradztwa filozoficznego¹⁸. Możliwa jest też odwrotna kolejność, zwłaszcza w przypadku kryzysu w doświadczaniu miłości. Wtedy doradztwo filozoficzne jest właśnie wstępem, pomaga bowiem w ustaleniu, w jaki sposób klient postrzega człowieka jako takiego i jak myśli o naturze relacji międzyludzkich, w tym o miłości jako ich szczególnej formie.

Zapotrzebowanie na doradztwo filozoficzne dostrzega się, w ujęciu retrospektywnym, także u wcześniejszych koryfeuszów psychoanalizy: Gustava Junga, Carla Rogersa, Alberta Ellisa, Victora Frankla i Ericha Fromma, którzy zaczynając od praktyki psychoanalitycznej, przechodzili w końcu do inspirowania się filozofią i wypracowania ogólnej, filozoficznej wizji człowieka i kultury (która miała stawać się odtąd filozoficznym założeniem dla własnej już, często odmiennej, praktyki psychoterapeutycznej) lub filozoficznego potwierdzenia swej dotychczasowej praktyki leczenia słowem¹⁹. Okazuje się bowiem, że

¹⁷ Więcej informacji o tym fenomenie jest zawarte w końcowych Komentarzach i uzupełnieniach.

¹⁸ Z doświadczenia izraelskiego doradcy filozoficznego Lydii B. Amir wynika, że większość ludzi zgłasza się jednak do poradnictwa filozoficznego nie z chęci dalszego samodoskonalenia się, lecz w celu rozwiązania jakiejś trudnej sytuacji, której psycholog – ich zdaniem – nie rozwiązał. Nader często pojawia się też motyw ucieczki od trudu i bólu psychoterapii. Zob. L.B. Amir, *Three Questionable Assumptions of Philosophical Counseling*, „International Journal of Philosophical Practice” 2004, Vol. 2, no. 1, s. 58–81.

¹⁹ Irvin D. Yalom znalazł takie potwierdzenie u presokratyków, stoików, Lukrecjusza, Arthura Schopenhauera, Jeana-Paula Sartre’a, Alberta Camusa, Martina Heideggera, Fryderyka

problemy ludzkiej duchowości nie dają się utożsamić z zaburzeniami zdrowia psychicznego. Osoby przeżywające dylematy moralne i zawodowe, doświadczające konfliktów wartości, braku sensu swego życia, zaburzeń w relacjach międzyludzkich, doznające zmian tożsamościowych, nieradzące sobie z tą czy inną stratą, są zazwyczaj normalne pod każdym innym względem, a stygmatyzacja zaburzeniem psychicznym może przynieść im jedynie same szkody.

Te dylematy mogą uwzględniać już psychoterapeuci egzystencjalni, gdyż ten rodzaj psychoterapii rozumiany jest jako „podejście terapeutyczne skoncentrowane wokół trosk związanych z istnieniem”²⁰, lecz czynią to bardzo niechętnie, ponieważ konstatują istniejącą przepaść między tym, co ogarnia się rozumem, a tym, co ogarnia się wiedzą emocjonalną²¹, i ostatecznie wybierają wiedzę płynącą od uczuć i emocji. Ich zdaniem nie wystarczy studiować filozofię. Wprawdzie Epikur uważał za największe ludzkie nieszczęście lęk przed śmiercią i większość jego teoretycznej twórczości filozoficznej poświęcona była zmniejszeniu owego strachu, lecz w psychoterapii nie można ograniczać się do wykładania wielkich idei i zasad. Należy jeszcze nauczyć się skutecznej komunikacji z innymi ludźmi, aby tworzyć z nimi zdrowe i trwałe relacje. Tej idei Irvin Yalom, jeden z wybitnych amerykańskich psychoterapeutów egzystencjalnych, poświęcił nawet swoją powieść *Kuracja według Schopenhauera*, w której Filip, były pacjent przygotowujący się do zawodu psychoterapeuty, uważa, że może leczyć innych przy pomocy myśli niemieckiego filozofa Arthura Schopenhauera. Sądzi tak aż do chwili, kiedy przychodzi zrozumienie, że on sam musi wyleczyć się z wpływu filozofii Schopenhauera. Zwyczajny przekaz poglądów, o czym wiemy już od Freuda, nie jest bowiem wystarczający dla efektywnej terapii, która winna opierać się przede wszystkim na głębokiej i autentycznej więzi między terapeutą i pacjentem²². Psychoterapeuci egzystencjalni uznają wprawdzie, za filozofami-doradcami, że można na naszą trywialną sytuację spojrzeć z perspektywy kosmicznej, czy z perspektywy życia całej rasy, czy w końcu z perspektywy ewolucji świadomości, wtedy straci ona

Nietzschego, George’a Santayany. Zob. I.D. Yalom, *Religia i psychiatria*, Wydawnictwo Paradygmat, Warszawa 2009, s. 17.

²⁰ Tamże, s. 19.

²¹ I.D. Yalom, *Kiedy Nietzsche szlochał*, przeł. A. Tanalska-Dulęba, Czarna Owca, Warszawa 2013, s. 267.

²² И. Ялом, *Творчество придает жизни смысл* [Tworczestwo przadaje życiu sens], <https://www.psychologies.ru/people/irvin-yalom-tvorchestvo-pridaet-jizni-smysl/> (dostęp: 10.01.2022).

swą przytłaczającą moc²³, lecz jednocześnie są przekonani (opierając się na psychoterapeutycznym doświadczeniu), że takie racjonalne napomnienia, aby radykalnie zmieniać punkt widzenia codziennej rzeczywistości, nie skutkują powrotem pacjenta do dobrostanu psychicznego. Nie przynosi też pozytywnych efektów wyobrażanie sobie odsuwania się z jakiejś zagrażającej sytuacji, co obrazuje na przykład rozmowa o śmierci przeprowadzona przez Irwina Yaloma z jego pacjentką, zapisana w pracy *Patrząc w słońce. Jak przezwyciężyć grozę śmierci* (2008)²⁴. Oto, co mu powiedziała:

– Wiem, wiem, mówiłeś to już tyle razy, że znam tę całą litanię na pamięć: stan nieistnienia nie jest przerażający, ponieważ nie będziemy wiedzieć, że nie istniejemy itd. A to oznacza, że nie będę wiedziała, że brakuje mi ważnych rzeczy. Pamiętam też, co kiedyś powiedziałeś o stanie niebycia: że jest on dokładnie taki sam, w jakim byłam, zanim się urodziłam. Przedtem to pomagało, a teraz po prostu nie pomaga – to uczucie jest za mocne, Irv, i żadne myśli nie są w stanie go naruszyć, one nawet nie mogą go dotknąć [...] jestem w szponach przerażenia²⁵.

Filozoficzni doradcy muszą być jednak sceptyczni co do możliwości porzucania ideału racjonalności i postulatu wykorzystywania jedynie emocji w oddziaływaniu na ludzkie zachowanie, ponieważ poprzez nawiązywanie „bardziej ludzkiej relacji” (za sprawą pochlebstw czy pełnych uczuciowości zwierzeń) docierałoby się wtedy jedynie do tego, co dziecięce w człowieku – do człowieka prymitywnego²⁶. Z pomocą ich klasycznemu stanowisku nadchodzi powoli przekonanie społeczne, że jedynie filozof, w odróżnieniu od psychologa, lekarza, prawnika, seksuologa czy kapłana, potrafi całościowo ujmować człowieka we wszelkich jego życiowych przejawach²⁷. Właśnie filozof

²³ I.D. Yalom, *Kiedy Nietzsche szlochał*, dz. cyt., s. 312.

²⁴ Tenże, *Patrząc w słońce. Jak przezwyciężyć grozę śmierci*, przeł. A. Dodziuk, Instytut Psychologii i Zdrowia, Warszawa 2008, s. 274.

²⁵ Tamże, s. 114.

²⁶ Tenże, *Kiedy Nietzsche szlochał*, dz. cyt., s. 268.

²⁷ Л. Балашов, *Философия для жизни. Пособие по практической философии*, МЗ-Пресс Москва 2001, s. 5. [L. Bałaszow, *Filosofija dla żizni. Posobije po praktičeskoj filosofii*, MZ-Press, Moskwa 2001, s. 5]. Zob. Komentarze i uzupełnienia.

ma zdolność do rozmowy z człowiekiem jako człowiekiem²⁸, podczas gdy psycholog-psychoterapeuta nawiązuje jedynie do jego przeżyć emocjonalno-uczuciowych, lekarz koncentruje się jedynie na jego zdrowiu cielesnym, prawnik – na przepisach prawnych, którym musi podporządkowywać się człowiek-obywatel. Tylko dla filozofa człowiek jest zarówno przedmiotem, jak też podmiotem, jednostką, jak też przedstawicielem gatunku ludzkiego. Jedynie perspektywa filozoficzna dostarcza takich narzędzi rozstrzygania ludzkich problemów, jakich nie mają przedstawiciele pozostałych dziedzin²⁹. Zasadniczym narzędziem jest myśl – myślenie (analiza, argumentacja, przekonywanie, krytyka). Dociekanie prawdy, jak uczy metodologia filozoficzno-naukowa, wiąże się ze stawianiem własnych hipotez i ich konsekwentnym weryfikowaniem. Wykrywane są także błędy w myśleniu swoim i innych ludzi, jego ukryte założenia, skrypty, heurystyki³⁰. Tylko z człowiekiem o rozległych horyzontach poznawczych można prowadzić rozmowy o dostatecznej głębi³¹, gdy pragniemy życia przemyślanego, wewnętrznie spójnego, przemyślanej filozofii życiowej. Jedynie filozof potrafi czerpać inspiracje zarówno z religii, jak też z nauki, z dziedzin od dawna skłóconych w zachodniej Europie, dzięki czemu może docierać do większości ludzi, ponieważ tej nadal bliższe jest niemal odwieczne myślenie potoczne niż dość młode myślenie naukowe. Należy przy tym pamiętać, jak piszą dzisiaj zwolennicy uprawiania filozofii praktycznej, że filozofia jest już w sposób ukryty obecna w świadomości ludzkiej, niezależnie od tego, czy chcą tego ludzie, czy też nie chcą. Ludzie często podejmują próby rozwiązywania problemów o charakterze filozoficznym, nawet nie zdając sobie sprawy, że ich natura jest związana z tą dziedziną³². Rozstrzygnięcia te, choć mogą być użyteczne w codziennym życiu, nie zawsze spełniają standardy precyzji i rzetelności, jakie charakteryzują analizy przeprowadzane przez osoby z wykształceniem filozoficznym. Wiele takich prób odnajdujemy w różnorodnych mediach, takich jak programy radiowe,

²⁸ Według Lou Marinoffa najlepsi filozofowie są także psychologami, przedstawiają racjonalne ekspertyzy rozwiązania problemu, ale mają też empatię.

²⁹ Por. L. Marinoff, *W poszukiwaniu szczęścia. Jak skutecznie rozwiązywać problemy życiowe*, przeł. M. Pietrzak-Merta, Prószyński i Spółka, Warszawa 2002, s. 16, 34.

³⁰ T. Femiak, *Terapia filozoficzna, czyli doradztwo filozoficzne w działaniu*, [w:] *Psychoterapia. Pogranicza*, red. L. Grzesiuk, H. Suszek, Wyd. Eneteia, Warszawa 2012, s. 478.

³¹ L. Marinoff, *W poszukiwaniu szczęścia...*, dz. cyt., s. 16.

³² Tamże, s. 19.

telewizyjne, filmy, książki czy czasopisma, gdzie pojawiają się refleksje czy rady o filozoficznym zabarwieniu. Co więcej, liczni specjaliści, tacy jak psychologowie, lekarze, nauczyciele, prawnicy czy kapłani, obok swojej podstawowej działalności zawodowej, nierzadko wchodzą w dyskusje filozoficzne ze swoimi klientami czy pacjentami, oferując im porady, które mają filozoficzny charakter. Zajmują się w ten sposób dziedziną filozofii praktycznej. Jest oczywiste, że te ich rozstrzygnięcia, ich prawdy w większości przypadków mogą budzić u absolwenta studiów filozoficznych wiele obaw i kontrowersji.

Niektórzy filozofowie *sensu stricto*, filozofowie profesjonalści³³ chcą teraz korygować i porządkować tę sferę praktyczną, objąć ją swym ogólnym namysłem. Pragną przy tym wchodzić w bezpośrednią relację z poszczególnymi ludźmi, razem z nimi rozstrzygać w sposób uporządkowany i niekiedy dość szybki³⁴ ich fundamentalne problemy życiowe, ujawniać zasadnicze wartości³⁵, przywracać ich życiu ład moralny, który, jak pisze filozof-praktyk Lou Marinoff, „ma cudowne skutki uboczne”³⁶, wykazywać sprzeczności w ich filozofii życiowej, utrudniające nieraz codzienne funkcjonowanie. Oto przykład takiego działania doradcy Michaela Gutmana, niemieckiego praktyka filozoficznego, widocznego podczas wizyty u niego studentki ekonomii, Christine, która pisała następująco:

Znalazłam go w Internecie. Nie chciałam iść do psychoterapeuty, bo nie czułam się chora. Mój problem był raczej filozoficzny. Z chłopakiem planowaliśmy dziecko. Ale ja nie wiedziałam, czy chcę, żeby żyło na tym świecie. Jest zimny i nieludzki. Konkurencja, zysk, pieniądze – w kółko to samo. Michael mówił niewiele. Spytał, czy nie skupiam się za bardzo na swoim fachu. Są przecież lekarze,

³³ To niedawni filozofowie akademicy, którzy zaczynają działać poza swymi katedrami, wchodząc w dialog z ludźmi o różnych orientacjach ideologicznych, religijnych, o różnych zawodach. Pracują, jak pisze słowacki znawca doradztwa filozoficznego Emil Visnovsky, we własnych poradniach, w klubach czy kawiarniach filozoficznych, prowadzą dyskusje w mediach, w księgarniach czy w końcu – w prywatnych mieszkaniach klientów. Zob. E. Visnovsky, *Doradztwo filozoficzne jako forma praktyki filozoficznej*, przeł. M. Aleksandrowicz, „Colloquia Communia” 2011, nr 4(71), (nr monograficzny „Szkice ze współczesnej filozofii słowackiej”).

³⁴ Przejdź do Komentarzy i uzupełnień.

³⁵ Л. Балашов, *Философия для жизни. Пособие по практической философии* [L. Bałaszow, *Filosofija dla żizni. Posobie po praktičeskoj filosofii*], dz. cyt., s. 7.

³⁶ L. Marinoff, *W poszukiwaniu szczęścia...*, dz. cyt., s. 33.

opiekunowie w domach starców. Nie wszystkim chodzi wyłącznie o zysk. Uświadomiłam sobie, że to, w jakim świecie będzie żyło moje dziecko, zależy głównie ode mnie. Uspokołam się. Ja po prostu potrzebowałam kogoś, kto mnie [mądrze – dop. H.R.] wysłucha³⁷.

Jest faktem, że większość nowożytnych filozofów sądziła do tej pory, że filozofia nie powinna zniżać się do poszczególnego, konkretnego człowieka, ponieważ nie ma on żadnego znaczenia dla myślenia ogólnego, abstrakcyjnego. Lecz przecież każdy fundamentalny problem jest zanurzony w tym, co sytuacyjne, zależy od konkretnego życia konkretnego człowieka. Ponadto, jak nauczał Arystoteles w *Zachęcie do filozofii*, każdy pojedynczy człowiek, jeśli chce być szczęśliwy, powinien dążyć, nawet bez szczególnego prowadzenia przez kogoś innego, a jedynie przez lektury dzieł filozofów, do tego, co ogólne, do poznania absolutnych podstaw bytu i ludzkiej rzeczywistości. Nie ma bowiem, co zauważa dzisiaj filozof-praktyk Lew Bałaszow, w *Filozofii dla życia*, tego, co ogólne, bez tego, co szczegółowe, i nie ma tego, co konkretne, bez tego, co ogólne³⁸. Oto polskie świadectwo skuteczności opierania się na filozofii, doświadczonej jeszcze przed narodzinami nurtu filozoficznego doradztwa (*philosophical counseling*), które składa dzisiaj w rozmowie z filozofem-praktykiem dojrzały człowiek z niepełnosprawnością (urodzony w latach 60. XX wieku):

– Jakie dzieła filozoficzne pomagały ci w trudnych chwilach i dlaczego... co tam znajdowałeś dla siebie?

– Jeszcze nie miałem trudnych chwil, może taki mam charakter, a może dlatego, że z filozofią spotkałem się już w szóstej klasie szkoły podstawowej – Leibniz *Wyznanie wiary...* i Tatarkiewicz *Historia filozofii tom 1 (stoicy i cynicy)*. W liceum: K. Ajdukiewicz *Zagadnienia i kierunki...*, R. Ingarden *Książeczka o człowieku*, D.T. Suzuki *Wprowadzenie...*, M. Heller, F. Nietzsche. Po liceum: Bocheński i Wittgenstein *Tractatus...*

³⁷ Na kozetce z Sokratesem, https://wyborcza.pl/duzyformat/1,127291,7104080,Na_kozetce_z_Sokratesem (dostęp: 26.08.2014).

³⁸ L. Marinoff, *W poszukiwaniu szczęścia...*, dz. cyt., s. 33.

Co tam było? Rzeczy oczywiste: dystans i porządek, a nade wszystko zdrowy rozsądek. Szukałem zrozumienia Rzeczywistości, a nie wobec niej pocieszenia. Filozofia, a szczególnie jej historia, pozabawia złudzeń o własnym geniuszu. Uzdrawia z kompleksu wyższości czy niższości, i to jednocześnie. Czytając ją, widzimy, że nikt nie jest ani tak oryginalny, jak myślał, ani tak marny, jak się tego obawiał. Ale też nikt nie jest sam, tylko w gruncie rzeczy – taki sam. W dodatku od zawsze, a przynajmniej od czasów Crô Magnon... Pewnie nie bez znaczenia była też literatura anglojęzyczna (Chesterton, Huxley, London, Twain, Wilde). Ukazująca człowiekowi, poprzez lekką ironię, właściwą zdrową perspektywę pocucia własnej wartości. Gdzie życie daje radość i choć bywa okrutne, nie męczy i nie przygniata tak bardzo, jak w literaturze europejskiej czy rosyjskiej³⁹.

Wspomniany spór o relację pomiędzy dobrze znaną filozofią teoretyczną a tym nowym rodzajem filozofowania jako doradztwa („psychagogiki”) narodził się w kulturze Zachodu już w czasach hellenistycznych, w okresie pomiędzy III wiekiem przed naszą erą a I wiekiem naszej ery. Z końcem renesansu został on zasadniczo zapomniany, podobnie jak sama psychagogika, czyli prowadzenie duszy (greckie *psyche* oznacza duszę, a *agogia* – prowadzenie) ku wyższym wartościom i życiowym celom.

Obecnie, zwłaszcza od końca lat 80. XX wieku, obserwuje się jej odrodzenie i jest ona określana raczej „doradztwem filozoficznym”, „filozofią praktyczną”, „filozofią w działaniu”, „praktyką filozoficzną”, „terapią filozoficzną”⁴⁰, a nawet mentaloterapią⁴¹ (Lech Ostasz). Stosunek filozofii teoretycznej do doradztwa filozoficznego, mimo różnorodności jego nazw własnych, można obrazowo porównać do relacji pomiędzy historią sztuki a konkretnym malowaniem obrazu⁴². Nie ma tu z całą pewnością dogmatycznego narzucania określonego stylu i celu życia, zwłaszcza w doradztwie współczesnym, tak jak nie ma konkretnej metody malowania obrazu wynikającej z lektury

³⁹ Wypowiedź Przemysława Kubiaka, lubelskiego grafika i rysownika [w rękopisie].

⁴⁰ T. Femiak, *Terapia filozoficzna, czyli doradztwo filozoficzne w działaniu*, [w:] *Psychoterapia. Pogranicza*, red. L. Grzesiuk, H. Suszek, Wyd. Eneteia, Warszawa 2012, s. 474.

⁴¹ Tamże.

⁴² American Philosophical Practitioners Association, *FAQ About Philosophical Counseling*, <https://appa.edu/faq/> (dostęp: 20.10.2021).

podręcznika do historii sztuki. Jak wskazują sami praktycy, przebieg konsultacji z filozoficznym doradcą jest raczej szczerą i otwartą komunikacją między „filozofem w działaniu” a jego pacjentem lub klientem⁴³. Zazwyczaj nie ma w niej konkretnej metody⁴⁴, jest natomiast umiejętne stawianie pytań, wyznaczenie klienta i bezinteresowny dialog, podobny do tego, jaki został opisany w pracy niemieckiego filozofa dialogu Martina Bubera *Ja-Ty* (1918) czy w pracy współczesnego dialogisty Wiktora Małachowa *Етика спілкування* (Etyka спілкування, 2006). W modelowym doradczym dialogu doradca filozoficzny wczuwa się⁴⁵ w przeżycia klienta, angażuje się w refleksję nad jego egzystencjalnym problemem, starając się zrozumieć jego perspektywę, lecz nie narzuca własnego rozumienia. Zamiast tego dostarcza sugestii lub impulsów, pomagających w rozstrzygnięciu tej czy innej złożonej kwestii zaburzającej emocjonalną równowagę cierpiącego⁴⁶. Można wyróżnić, podobnie jak to się czyni w psychoterapii egzystencjalnej, reprezentowanej przez wspomnianego Irvina D. Yaloma⁴⁷, trzy zasadnicze przyczyny zaburzenia owej idealnej równowagi: a) poczucie i doświadczanie bezsensu i absurdu naszych spraw oraz działań; b) doznawanie przymusu ze strony zewnętrznych uwarunkowań przyrodniczych i społecznych; c) doświadczanie własnej kruchości i ułomności w świecie. Sugestie doradcy filozoficznego czerpiącego z potencjału psychoterapeutycznego filozofii⁴⁸ w rozwiązywaniu tych trzech modelowych

⁴³ Tamże.

⁴⁴ Pogląd ten nie jest podzielany przez wszystkich doradców filozoficznych. Zob. więcej w Komentarzach i uzupełnieniach.

⁴⁵ Jest kwestią dyskusyjną, jaki poziom empatii powinien prezentować doradca filozoficzny. Irvin D. Yalom uważa, że filozof w działaniu praktycznym nie pozbedzie się stylu nieosobistego, zdystansowanego, a przez to uniemożliwi sobie głęboką relację z pacjentem/klientem. To w takiej relacji dopiero ujawnia się złożoność i głębia życia. Dlatego Yalom przedkłada głęboką relację nad teoretyczną dyskusję. Zob. m.in. I.D. Yalom, *Religia i psychiatria*, przeł. A. Tanalska-Dulęba, Wyd. Paradygmat, Warszawa 2009, s. 22.

⁴⁶ E. Visnovsky widzi to następująco: „filozof-doradca nie musi doradzać bezpośrednio, co i jak uczynić, lecz pomaga człowiekowi, jak samemu znaleźć rozwiązanie swych problemów (co mogliśmy porównać do różnicy między lekiem, który zwalcza chorobę a szczepionką mobilizującą układ immunologiczny, by sam się jej pozbył własnymi siłami.” Por. E. Visnovsky, *Doradztwo filozoficzne...*, dz. cyt., s. 160.

⁴⁷ I.D. Yalom w pracy *Psychoterapia egzystencjalna* (przeł. A. Nowak, Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2008) przyczyn zaburzenia owej równowagi dopatruje się w czterech „troskach ostatecznych” człowieka. Są nimi: śmierć, wolność, izolacja i brak sensu.

⁴⁸ Ten potencjał w filozofii Zachodu tworzy spuścizna Sokratesa, Platona, Arystotelesa, Epikura, Epikteta, Seneki, Cyserona, Marka Aureliusza, św. Augustyna, Michaela de Montaigne’a,

kwestii mogą być zróżnicowane. Będą one z pewnością odmienne od porady amerykańskiego psychoterapeuty egzystencjalnego, który odwołuje się jedynie do tradycji zachodnioeuropejskiej filozofii egzystencjalnej i, jak zarzuca mu polski filozof Mirosław Żelazny⁴⁹, czyni to w sposób pobieżny, typowy dla amerykańskiego pragmatyzmu⁵⁰. Tutaj, dla porównania, zostaną przedstawione pogłębione propozycje, sformułowane przez psychoterapeutkę i filozofa Jelizawietę W. Zołotuchinę-Abolinę⁵¹. Jej zdaniem przykre doznawanie absurdu i bezsensu życia można osłabić, przedstawiając (czy w szczególnych sytuacjach zalecając pogłębioną lekturę) koncepcje filozoficzne, które ukazują głęboki porządek rzeczy, całego wszechświata. Może to być starożytny platonizm, arystotelizm, może to być nowożytny system metafizyczny Georga Wilhelma Friedricha Hegla, może to być metafizyka chrześcijańska. Do idei znoszących poczucie fatalnego panowania nad ludzkim „ja” zewnętrznych okoliczności i praw należałoby zaliczyć antyczny stoicyzm, ale także egzystencjalizm ateistyczny Jeana Paula Sartre’a, głoszący naszą pełną odpowiedzialność za to, czego dokonujemy, będącą drugą stroną naszej wolności wobec świata przyrody i determinizmów społecznych. Wreszcie skutecznym sposobem na niskie, depresyjne poczucie własnej wartości pacjenta lub klienta jest prezentowanie mu koncepcji głoszących wysoką pozycję człowieka w świecie, jego niemal boskie możliwości twórcze w samodzielnym ustalaniu, czym jest dobro i zło, w kierowaniu rzeczywistością społeczną i przyrodniczą (kantyzm, filozofia Ludwika Feuerbacha, Ericha Fromma)⁵².

Zatem filozof-doradca przedstawia adekwatne do stanu psychicznego klienta koncepcje filozoficzne, ale przede wszystkim stawia ważne

Blaise’a Pascala, Sorena Kierkegarda, Arthura Schopenhauera, Fryderyka Nietzschego, Henri Bergsona, Maxa Schelera, Johna Deweya, Ludwiga Wittgensteina, Martina Heideggera, Alberta Camusa, Jeana-Paula Sartre’a, Martina Bubera, Ericha Fromma. Można też autorsko dopełniać go innymi nazwiskami, co też czynimy w niniejszej książce.

⁴⁹ M. Żelazny, *Filozofia i psychologia egzystencjalna*, Wyd. Naukowe UMK, Toruń 2011, s. 532.

⁵⁰ I.D. Yalom zdaje sobie sprawę z takich możliwych zarzutów, świadomie chce pisać językiem wolnym od żargonu filozofów egzystencji. Zob. Komentarze i uzupełnienia.

⁵¹ Ю.В. Золотухина-Аболина, *Потенциал терапевтической философии. Философия как психотерапия. Терапевтические возможности философии*, „Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия” 2003, nr 2–3, s. 4–13. [J.W. Zołotuchina-Abolina, *Potencyal terapeutycznej filozofii. Filozofia jak psychoterapia. Terapeutyczne możliwości filozofii*, „Ekzistencjalna tradycja: filozofia, psychologia, psychoterapia” 2003, nr 2–3, s. 4–13].

⁵² Tamże.

egzystencjalne pytania: Co to jest „dobre życie”? Na czym polega jego sens i wartość? Jaka jest nasza sytuacja życiowa? Co to jest szczęście i nieszczęście, sukces i porażka? Jaki jest związek między życiem i pracą, życiem i rozrywką, życiem i śmiercią? Jakie mamy możliwości kształtowania naszego życia, siebie samych i naszych stosunków z innymi ludźmi? Co oznacza być człowiekiem i kto jest „dobrym człowiekiem”? Jaka jest zależność między rozumem i uczuciami (radością i smutkiem) w naszym życiu, jakie miejsce zajmują w nim wiara, wola, pragnienie, nadzieja, ale także strach i niepokój, cierpienie i troska, absurd i tragizm, czyli również te ciemniejsze strony ludzkiego bytowania? Czy w ogóle istnieje coś takiego jak los i przeznaczenie człowieka, a jeśli tak, to jak do tego zjawiska podejść? Czy istnieje wolność człowieka i na czym ona polega? Kim jest człowiek dla człowieka – przyjacielem czy nieprzyjaczynym „wilkiem”, a może partnerem? Co rządzi stosunkami międzyludzkimi: siła czy miłość? Jak rozumieć innych, jak się z nimi komunikować i skutecznie porozumiewać? Czy wszyscy jesteśmy równi, jak głoszą humaniści, czy wręcz odwrotnie, biologicznie zdeterminowani, silni lub słabi fizycznie i psychicznie, jak wierzą ewolucjoniści? Czym jest samotność i wyobcowanie w relacjach społecznych? Co jest natury prywatnej, a co publicznej w naszym życiu? Czym jest dom, rodzina i odpowiedzialność za nią? Skąd bierze się zło i dlaczego niekiedy jesteśmy wobec niego tak słabi, aż do krańcowej bezsilności?⁵³.

Owszem, formułuje takie pytania niekiedy także psychoterapeuta o orientacji egzystencjalnej⁵⁴, lecz są one przeznaczane jedynie dla niektórych pacjentów i tylko na pewnych etapach terapii – w innych przypadkach, jak stwierdza Yalom, budzą raczej autentyczne przerażenie lub nudę pacjenta⁵⁵, o czym pisze następująco na podstawie własnej praktyki: „poruszanie tematu trosk egzystencjalnych na chwilę dodawało energii zarówno terapii, jak i pacjentowi. Szybko jednak tracili temat do rozmowy”⁵⁶. Być może owi nieliczni i odważni pacjenci/klienci szukali właśnie filozofa-doradcy, czyli kogoś, kto udzieliłby im

⁵³ E. Visnovsky, *Doradztwo filozoficzne...*, dz. cyt., s. 161–162.

⁵⁴ Sam terapeuta egzystencjalny gotów jest myśleć, że troski egzystencjalne są uniwersalne, występują także u ludzi zdrowych, nie ma więc powodu, by zajmować się nimi. Zob. Komentarze i uzupełnienia.

⁵⁵ И. Ялом, *Экзистенциальная психотерапия* [I. Yalom, *Ekzistenciálnaja psichotierapija*], <https://geshtaltart.dp.ua/news/library/irvin-jalom-ekzistentsialnaja-psixoterapija.html> (dostęp: 13.05.2020).

⁵⁶ Tamże.

raczej pomocy w rozwoju osobistym, niż dostarczał szybkiej ulgi w cierpieniu. Może poszukują nietzscheańsko pojętego przewodnika, który jest poręczą nad potokiem, osłaniającą przed nurtem rzeki, ale nie chce być inwalidzką laską⁵⁷, przewodnika, który im powie następująco: odsłaniam tylko szlak leżący przed wami, ale nie wolno mi za was wybierać drogi⁵⁸. Od was natomiast oczekuję, że musicie się „hartować, by wytrzymać zimno, musicie zacisnąć palce na poręczy, musicie wiele razy zgubić się na mylnych drogach, zanim znajdziecie tę właściwą”⁵⁹.

Wspomniany już Lou Marinoff jest natomiast przekonany, że pacjenci czy klienci doradcy filozoficznego chcą po prostu z kimś porozmawiać o ideach, poglądach, gdyż mają bardziej niż inni dociekliwy umysł analityczny, skłonny do rozmyślań⁶⁰. O tym, jak niezwykle pomoc w samorozwoju czynią umiejętnie stawiane przez doradcę-przewodnika pytania przekonują się nawet przedstawiciele biznesu, a raczej, na razie, zwolennicy nowoczesnego zarządzania ludźmi. Zazwyczaj i całkiem bezrefleksyjnie stawiali oni pytania, które, jak stwierdza Olga Rzycka, „odbierają energię i prowadzą do tego, że w ludziach zaczynają narastać wątpliwości, co do posiadania własnych umiejętności. Zadający pytania koncentruje się na przyczynach, usiłując dociec, dlaczego dana osoba czegoś nie może zrobić albo dlaczego nie odnosi sukcesu. Tym samym wywołuje postawę obronną”⁶¹. Natomiast właściwe pytania zmuszające do samodzielnego rozwiązania problemów powodują, że:

rozmówca jest skoncentrowany i elastyczny [...]. Owe pytania kreują głęboką refleksję, [...] testują i kwestionują założenia, które powstrzymują przed nowatorskim działaniem, [...] dodają odwagi i wzmacniają siły, [...] prowadzą do przełomowych wniosków [...] zawierają klucz, który otwiera drzwi do niezwykłych rozwiązań [...] umożliwiają bardziej wnikliwe spojrzenie na sytuację, [...] skłaniają do refleksji

⁵⁷ I.D. Yalom, *Kiedy Nietzsche szlochał*, dz. cyt., 366.

⁵⁸ Tamże.

⁵⁹ Tamże.

⁶⁰ L. Marinoff, *W poszukiwaniu szczęścia...*, dz. cyt., s. 23.

⁶¹ O. Rzycka, *Niezwykła moc zadawania pytań w zarządzaniu ludźmi*, Oficyna a Wolters Kluwer Business, Warszawa 2010, s. 58.

nad przyczynami zachowania i postępowania [...], skutkują pozytywnymi i skutecznymi działaniami⁶².

Nic zatem dziwnego, że niekiedy doradztwo filozoficzne nazywane jest „sztuką zadawania pytań” (Oscar Brenifier)⁶³, którą w tradycji europejskiej rozpoczął w sensie pozytywnym, a nie negatywnym, jak to czynili sofiści, filozof Sokrates.

⁶² Tamże, s. 59.

⁶³ Francuski filozof i pisarz zajmujący się doradztwem filozoficznym i filozofią dla dzieci. Zob. https://filosofia.ucoz.ru/index/oskar_brenife/0-30 (dostęp: 10.05.2020).



Sokrates jako nauczyciel

1.3. Rodzaje doradztwa filozoficznego

Można ostrożnie sądzić, że najbardziej rozpowszechnioną postacią doradztwa filozoficznego wydaje się dzisiaj doradztwo filozoficzne o nachyleniu egzystencjalnym, które ma uzupełniać porady psychologiczne, psychoterapię (czy nawet coaching) lub tylko wprowadzać do nich w sytuacji, gdy filozoficzny doradca widzi cięższy terapeutycznie problem u pacjenta czy klienta. Można je określać na różne sposoby jako „doradztwo osobiste” czy „zarządzanie sensem życia w momencie kryzysu życiowego”⁶⁴. Jeśli w czasach nowożytnych odpowiedzi na zasadnicze pytania dotyczące życia szukano w konkretnej religii, w zdobyczach nauki czy w ideach świeckiego humanizmu, to na początku XXI wieku wszystkie te tradycyjne oferty nie są w stanie dać całościowej i uniwersalnej odpowiedzi. Stąd wynika konieczność pomocy ze strony doradcy

⁶⁴ Zob. K.F.T. Cust, *Introduction to philosophical counselling*, „Inquiry” 1998, Vol. 17 (3), s. 1–3 oraz E. Visnovsky, *Doradztwo filozoficzne...*, dz. cyt., s. 160.

w ustalaniu sensu życia, sprzyjającego przecież harmonizacji osobowości i działania konkretnego człowieka. Przy czym filozoficzny konsultant nie może oceniać zasad i systemu wartości drugiej strony, nie może też narzucać własnej filozofii życiowej. Chodzi tu o partnerski dialog połączony z psychologicznymi metodami i poważną inwentaryzacją życiowych celów i ideałów⁶⁵. Doradca filozoficzny powinien wykazać się zatem umiejętnością raczej subtelного doradzania klientowi/pacjentowi w jego konfliktach wewnętrznych, powodowanych zderzaniem się przeciwstawnych zasad, wartości, światopoglądów, umiejętnością odkrywania w nim i utrwalania motywacji godnościowej, niż ocenianiem i pokusą bezceremonialnego dawania prostych rad czy, przeciwnie: uniwersalnego przepisu na życie, uniwersalnej filozofii życia⁶⁶. Jest to istotne *novum* w porównaniu z antycznym doradztwem filozoficznym, w którym doradzanie wiązało się zazwyczaj z przynależnością do określonej elitarnej szkoły myślenia i życia (platońskiej, stoickiej, epikurejskiej czy sceptycznej) i wymagało bezdyskusyjnego przyjmowania jej zasad oraz sentencji⁶⁷.

O wadze nieoceniającego spotkania i subtelного doradzania niech zaświadcza poniższa wypowiedź Petry von Morstein, jednej z bardziej doświadczonych praktyków filozofii, pracującej jako doradca od ponad 20 lat (najpierw w Kanadzie, następnie w Berlinie). Jak sama stwierdza, zgłaszają się do niej różne osoby:

Ekstremalnym przypadkiem był narkoman homoseksualista. Nigdy nie zapomnę jego wyznania: „Wreszcie czuję się swobodnie, nie osądza mnie pani ani nie skupia się na moim nałogu. Pani mnie słucha”. Przyszedł z obcego mi świata. Zaprosił mnie do niego. Gdy nas ktoś zaprasza do domu, nie przedstawiamy mu mebli według własnego widzi-misie. Ja też postępowałam ostrożnie. Słuchałam, czasem pytałam, ale nie oczekiwałam odpowiedzi. Chciałam mu tylko **stworzyć przestrzeń do refleksji** [wyróżnienie – H.R.]. Spotykaliśmy się przez sześć lat. Brał

⁶⁵ E. Visnovsky, *Doradztwo filozoficzne...*, dz. cyt., s. 163.

⁶⁶ Tamże.

⁶⁷ Por. P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, przeł. P. Domański, Wyd. Aletheia, Warszawa 2003, s. 12–14. Jednak Michel Foucault w części III *Historii seksualności* pt. *Troska o siebie* wspomina o przypadkach osobistych filozoficznych doradców-konsultantów służących mądrą radą członkom rzymskich rodzin arystokratycznych, bez konieczności przyjmowania przez nich założeń takiej czy innej szkoły filozoficznej. Por. M. Foucault, *Historia seksualności*, przeł. B. Banasiak, T. Komendant, K. Matuszewski, wstęp T. Komendant, Czytelnik, Warszawa 1995, s. 429.

heroinę i uprawiał męską prostytutkę. Przy tym był nieprawdopodobnie inteligentną osobą. Poruszyliśmy wiele filozoficznych tematów, ale zawsze wychodziliśmy od jakiegoś przeżycia. Dopiero potem opisywaliśmy je za pomocą pojęć. Miał kontakty seksualne z obrzydliwymi typami. Traktowali go przedmiotowo, zresztą on ich też. Pytał, czym są związki między ludźmi. Wspólnie doszliśmy do tych samych wniosków, co Kant, nie wspomniawszy o nim słowem: człowiek powinien traktować drugiego człowieka nie tylko jako środek do celu, lecz także jako cel sam w sobie. Mówiliśmy o sprawiedliwości: uważał, że rodzice byli dla niego zawsze niesprawiedliwi. Tradycyjne mieszczańskie małżeństwo o wąskich horyzontach. Trzymali go krótko. Nie akceptowali jego orientacji seksualnej. Brakło im czułości. Za szybko osądzali i potępiali. W ferworze buntu wpadł w złe towarzystwo, uzależnił się od narkotyków. Pytałam, czy w ich postępowaniu nie było momentów uznania dla syna, pragnienia, by wiodło mu się dobrze. Z trudem, ale znalazł je: zapewniali utrzymanie, dawali na kształcenie, chwalili za dobre wyniki w nauce. Spojrzeliśmy na to z innego punktu widzenia: rodzice mieli różne pojęcie sprawiedliwości. Może oni naprawdę myśleli, że postępują sprawiedliwie? To sukces, że tę myśl do siebie w ogóle dopuścił. Później nawiązał z nimi kontakt. Skończył z prostytutką, zaczął pracować jako listonosz. Do pewnego stopnia uporządkował sobie życie. Niestety, nie udało mu się wyjść z nałogu⁶⁸.

Oprócz doradztwa egzystencjalnego istnieją też inne jego odmiany, np. doradztwo oparte na logice, doradztwo fenomenologiczne, doradztwo narracyjne i skoncentrowane na sensie, doradztwo interdyscyplinarne i integracyjne, doradztwo etyczne w biznesie, zarządzanie przez wartości w przedsiębiorstwie. Te ostatnie formy mogą być utożsamiane z etyką biznesu, choć przeważa tu aspekt i wymiar praktyczny, czy z zarządzaniem sytuacjami konfliktowymi w miejscu pracy w oparciu o wartość personalistycznej godności i samostanowienia każdego człowieka. W każdym razie, jak twierdzi współtwórca współczesnego doradztwa filozoficznego Lou Marinoff, doradca filozoficzny w biznesie ma systematyzować relacje „między ludzkim umysłem

⁶⁸ *Na kozetce z Sokratesem*, dz. cyt.

a płynnymi, często amorficznymi strukturami w rodzaju cyberprzestrzeni”⁶⁹. Ma szukać metod i idei umożliwiających długofalową strategię firmy. Oto jak czyni to na przykład niemiecki doradca filozoficzny Roger Wisniewski:

Gdy zaczynałem pracę jako coach, modne były techniki manipulacji rodem z USA, np. jak wpłynąć na klienta za pomocą mowy ciała, jak osłabić go emocjonalnie. To było obrzydliwe. Twierdziłem, że takie postępowanie przynosi krótkotrwałe efekty, szybki zysk, ale szkodzi długofalowej strategii firmy. W poszukiwaniu nowych idei zwróciłem się ku filozofii. Zagłębiłem się w dialogi Platona, zafascynowała mnie postać Sokratesa. Zagadywał na targu zwykłych ludzi i kwestionował podstawy ich oczywistych przekonań. Zmuszał do refleksji i precyzowania myśli. Żądał ich dobre samopoczucie. Pomyślałem: czy nie zaczęłaby dziś w ten sam sposób biznesmenów i polityków? Zacząłem uczestniczyć w dialogach neosokratejskich prowadzonych według metody Leonarda Nelsona, niemieckiego filozofa początku XX wieku. W grupie dziesięciu osób formułowaliśmy wyjściowe pytanie, znajdowaliśmy szczegółowy przykład z życia codziennego i na jego podstawie szukaliśmy ogólnej odpowiedzi. Dyskusje trwały do kilku dni. Chodziło o zdefiniowanie istoty problemu, a nie ostateczne rozwiązanie. Zachwyciłem się tą metodą i dołączyłem do oferty mojej firmy. Niedawno organizowaliśmy dialog sokratejski na temat: „Czym jest dobre przedsiębiorstwo?”. Zgłosił się menedżer przedsiębiorstwa budowy maszyn⁷⁰, dziennikarz radiowy, lekarz ortopeda, nauczyciel, urzędnik. Hubert, właściciel małego wydawnictwa i uczestnik tamtego spotkania, wspomina: „O Sokratesie w ogóle nie było mowy. Określaliśmy cechy dobrego przedsiębiorstwa. Nigdy wcześniej nie zastanawiałem się tyle czasu nad pojedynczymi słowami”⁷¹.

⁶⁹ L. Marinoff, *Plato, not prozac! Applying Philosophy to Everyday Problems*, New York, Harper Collins Publishers 2000, s. 268; *Psychoterapia. Pogranicza*, red. L. Grzesiuk, H. Suszek, Wyd. Eneteia, Warszawa 2012, s. 473. Zob. Komentarze i uzupełnienia.

⁷⁰ O dobrym przywódcy, spójnym na poziomie wartości, czy zarządzaniu poprzez wartości pisze się np. w książce *Dobre przywództwo. Najlepsze praktyki polskich liderów biznesu*, red. A. Drzewiecki, D. Chełmiński, E. Kubica, Warszawa 2011 [zob. zwłaszcza rozmowę z K. Lachowskim, rozdz. *Kim są liderzy biznesu?*].

⁷¹ *Na kozetce z Sokratesem*, dz. cyt.

Konkludując: filozoficzne doradztwo we wszystkich swych odmianach przypomina raczej sztukę niż naukę (w anglosaskim znaczeniu *science*). Wymaga ono od swych praktyków myślenia twórczego i niemal artystycznego kunsztu w uprawianiu tej arcytrudnej sztuki *fronesis*, o której mówił już Heraklit, a rozwijali jej rozumienie Platon i Arystoteles⁷², podczas gdy uprawianie nauk ścisłych oparte jest na precyzyjnej, określonej metodzie, której łatwo się nauczyć i której zastosowanie przynosi oczekiwany i przewidywalny rezultat. Ponadto tak pojętą nauką (w odróżnieniu od nauk humanistycznych) rządzi imperatyw szukania nowych odpowiedzi na postawione przyrodzie nowe pytania, stosowania coraz nowszych narzędzi i technologii pomagających w uzyskiwaniu owych odpowiedzi. Natomiast w doradztwie filozoficznym, podobnie jak w sztuce malarstwa, można sięgać do starszych teorii czy sposobów doznawania i obrazowania świata⁷³, do „zbutwiałych bibliotecznych półek”⁷⁴, ponieważ egzystencjalne problemy człowieka: kłopoty w miłości, potrzeba harmonii wewnętrznej, lęk przed porażką życiową i wreszcie strach przed śmiercią są uniwersalne i niezmiennie, pomimo upływu czasu i zmieniających się kontekstów kulturowych. Oprócz tego artystycznego wymiaru pracy doradcy filozoficznego ważny jest także jej etos. Doradca filozoficzny stara się, co podnosi filozof słowacki Emil Visnovsky, być wrażliwym na ludzkie problemy:

[nie tylko – H.R.] na problemy ludzi możliwych, ale przede wszystkim na problemy ludzi słabych i zwyczajnych, ponieważ życie samo w sobie stanowi dla nich wartość najwyższą i to życie każdego człowieka, a nie tylko kogoś o uprzywilejowanej pozycji. Doradca filozoficzny jest takim filozofem, który nie może być obojętny na problemy życia codziennego, ponieważ ma serce; on ma być tym, który dostrzega prawdziwą misję filozofii i jej zaangażowanie w rozwiązywanie owych problemów⁷⁵.

⁷² Zob. komentarz na temat sztuki *fronesis* w części Komentarze i uzupełnienia.

⁷³ American Philosophical Practitioners Association, *FAQ About Philosophical Counseling*, <https://appa.edu/faq/> (dostęp: 20.10.2024).

⁷⁴ L. Marinoff, *Plato, not prozac!...*, dz. cyt., s. 20.

⁷⁵ E. Visnovsky, *Doradztwo filozoficzne...*, dz. cyt., s. 166.



Karel Nepraš, rzeźba *Velký dialog / Great dialogue*, 1966

1.4. Psychagogika i współczesna terapia filozoficzna

Przykłady takiego artystycznego sięgania w filozoficznym doradztwie do starszych teorii filozoficznych można dzisiaj mnożyć niemal bez końca. Czynią to uznani filozofowie przecierający drogi dla współczesnego doradztwa filozoficznego, czynią to także mniej znani praktycy filozoficzni, z różnych części świata, nie tylko z Zachodu. Należałoby powiedzieć przede wszystkim o liczących się propozycjach filozoficznego doradztwa sformułowanych przez Pierre'a Hadota i Michela Foucaulta. O tym, że filozofia może dawać pocieszenie w cierpieniach, wiedzieli doskonale filozofowie antyczni, wystarczy wspomnieć o *Obronie Sokratesa* i *Fedonie* Platona. Sąd ten podzielali jeszcze filozofowie średniowieczni, co widać zwłaszcza w klasycznej pracy Boecjusza z przełomu starożytności i średniowiecza *O pocieszeniu, jakie daje filozofia* (524 r. n.e.). To on

ukuł to pojęcie, gdy niesłusznie skazany oczekiwał w więzieniu na egzekucję i doznał ukojenia w samym konsekwentnie poprowadzonym procesie myślenia. Ten paradygmat uprawiania filozofii praktyczno-mądrościowej został jednak wyparty przez nowożytną filozofię uprawianą na wzór nauk przyrodniczych, w paradygmacie epistemologicznym.

Dopiero pod koniec XX wieku zaczął się nieśmiały powrót do terapeutycznej funkcji filozofii, czyli do filozofii pojętej jako „troska o samego siebie”, „kultura siebie”⁷⁶. „Widać to zwłaszcza w późnych poglądach francuskiego poststrukturalisty Michela Foucaulta, między innymi w jego wykładzie z 1984 roku noszącym tytuł *Troska o siebie* oraz w części III *Historii seksualności* (1984). Foucault dotarł do tej tematyki przy okazji badań nad współczesną problematyką nauk humanistycznych, przeżywających istotny kryzys, zarówno jeśli chodzi o ich misję, jak i o miejsce w systemie nauk. Stawiał w nich ważne pytanie, jaką właściwie rolę pełnią te nauki w życiu politycznym, społecznym, prywatnym. Wieloletnie badania doprowadziły go do mało optymistycznego wniosku: praktyki filozoficzne czy prawne, które dopiero w XIX wieku stały się naukami humanistycznymi, już nawet w dyskursie antycznym uzasadniały panowanie państwa nad jednostką, stawały się elementem technologii władzy nad jej ciałem, duszą i duchem. Jednak Foucaultowskie późne badania nad spuścizną Plutarcha, Epikteta, Seneki czy Marka Aureliusza ukazały także istnienie innej, nowej sfery wiedzy o człowieku – wiedzy na temat sfery prywatnej, skoncentrowanej na jego indywidualnym losie, osobistym rozwoju, pokoju i harmonii wewnętrznej. Wiedza ta wymykała się z zasięgu technologii władzy społecznej, autorytetów publicznych itd. I umożliwiała tym samym pojawienie się oraz rozwój hellenistycznego i rzymskiego „indywidualizmu”. Jednostki, „oddzielone od siebie nawzajem i w większym stopniu zależne od samych siebie [...] mogły poszukiwać w filozofii reguł zindywidualizowanych zachowań”⁷⁷. Uwalniały się w ten sposób z tradycyjnych więzów społecznych i politycznych. Tę praktykę poszukiwania przez jednostkę w filozofii własnej wartości, niezależności od grupy i instytucji oraz uznanie doniosłości życia prywatnego Foucault określił „kulturą siebie”⁷⁸ i zobaczył jej odległe początki

⁷⁶ Piszę o tym w małym artykule pt. *Uczestnictwo w Olimpiadzie Filozoficznej jako przejaw „kultury siebie”*, „Olimpiada Filozoficzna” 2014, nr 44, s. 35–38.

⁷⁷ M. Foucault, *Historia seksualności*, przeł. B. Banasiak, T. Komendant i K. Matuszewski, wstęp T. Komendant, Czytelnik, Warszawa 2000, s. 417.

⁷⁸ Tamże, s. 419.

tkwiąc właśnie w historii Grecji. Już przecież Spartanie oddawali uprawę ziemi helotom, a sami pracowali nad sobą, zajmowali się treningiem fizycznym i wojskowym. Na marginesie należy dodać, że Foucault po odkryciu nurtu greckiej indywidualizującej „kultury siebie” stwierdził (we wczesnym *Wykładzie Kalifornijskim* z 1980 roku), że w każdym społeczeństwie wyłaniały się takie indywidualizujące techniki, umożliwiające jednostkom dokonywanie określonej liczby operacji nad swymi myślami, wyobrażeniami i ciałami („technologie siebie”)⁷⁹. Ewidentnym tego przykładem były dla niego praktyki z końca epoki starożytnej i epoki średniowiecza związane z pustelnictwem, ascezą, życiem w zakonach, z tradycją „starców”, które zaistniały w obrębie cywilizacji chrześcijańskiej. Jest faktem, że owe „techniki siebie” umożliwiające „kulturę siebie”, tworzenie ze swego życia dzieła sztuki, były i są różnie oceniane, jeśli chodzi o ich zasięg i skuteczność. Zazwyczaj postrzega się je jako dość rzadki fenomen na tle całego społeczeństwa, odnoszący się jedynie do nielicznych grup społecznych. Jeśli jednak już jakieś warstwy, szczególnie arystokratyczne, przejęły się tym ideałem, to wtedy, jak pisał Foucault, zasada *troski o siebie* osiągała zasięg niemal powszechny. Znajdowała wówczas swój wyraz w wielu aspektach życia: „w postawie, zachowaniach, określała styl życia; rozwinęła się w procedurach, praktykach i przepisach, które rozważano, rozwijano, doskonalono i nauczano. Ustanowiła również praktykę społeczną, umożliwiając relacje interindywidualne, wymianę i porozumienie, a niekiedy nawet wyłonienie się instytucji”⁸⁰.

Michel Foucault, zachwycony tym zjawiskiem, choćby nawet ograniczonym tylko do życia warstwy ludzi uprzywilejowanych społecznie, uznał, że dwa pierwsze wieki epoki Cesarstwa Rzymskiego były złotym wiekiem dla „kultury siebie”. Nie przekraczał przy tym wymogów tradycyjnej historiografii i unikał normatywności w ich opisie, chociaż wybierane przez niego fragmenty z prac filozofów antycznych miały zazwyczaj wyraźny charakter perswazyjny. Oto, w jaki sposób, w jego ujęciu, stoik Epiktet przekonywał do troski o siebie:

⁷⁹ E.A. Ромек, *Что может дать философия психотерапевту? (неокантианцы, «принцип дополнительности» Н. Бора и античные «практики себя», „Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия” 2011, nr 2 (19), s. 147–163. [E.A. Romiek, *Szto może dać filozofija psichotierapiewtu? (nieokantiancy, „pryncyp dopołnitielnosti” N. Bora i anticznyje „praktiki siebia”, „Ekzistienціальnaja tradycja: filozofija, psychologija, psichotierapija” 2011, nr 2 (19), s. 147–163].**

⁸⁰ M. Foucault, *Historia seksualności*, dz. cyt., s. 420–421.

Bóg (Zeus) stworzył nas inaczej niż Fidiasz swoją Atenę z marmuru, która „raz wyciągnąwszy rękę wzięwszy na nią boginie Zwycięstwa, [...] stoi w tej samej pozycji przez wieki”. Zeus „nie tylko cię stworzył, lecz nadto tobie jedynie powierzył pieczę i nadzór nad samym sobą”⁸¹.



Rozmowa Hadriana Augusta z filozofem Epiktetem (drzeworyt prawdopodobnie autorstwa Christoffela Schweytzera)

Drugą znaną już formą sięgania do starych teorii w doradzaniu ludziom współczesnym jest koncepcja Pierre’a Hadota, zawarta m.in. w książce *Filozofia jako ćwiczenie duchowe* (1987). Francuski filozof pod wpływem filozofii życia Henri Bergsona i egzystencjalizmu Martina Heideggera ujął filozofię nie jako

⁸¹ Epiktet, *Diatriby*, II, 8 (Epiktet, *Diatriby. Encheiridion: z dodaniem fragmentów oraz Genomologium Epiktetowego*), przeł. i oprac. L. Joachimowicz, Polska Akademia Nauk, PWN, Warszawa 1961, s. 18–23 oraz M. Foucault, *Historia seksualności*, dz. cyt., s. 424.

budowanie teoretycznego systemu myśli, lecz jako „całkowitą zmianę sposobu widzenia świata i istnienia w nim”⁸². Studiował przez całe swe filozoficzne życie filozofię starożytną i odkrył, że nie chodzi wcale o informacje na temat myśli czy osobowości ich autora, lecz o ćwiczenie duchowe, które „antyczny autor uprawia sam i które daje do uprawiania czytelnikowi. Myśli są po to, by kształtować dusze. Mają wartość psychologiczną”⁸³. Hadot, zafascynowany praktycznym potencjałem filozofii antycznej, powtarzał za Polemonem, jednym z kierowników Akademii Platońskiej, że:

należy się zaprawiać w czynach, a nie w dialektycznych subtelnościach; kto by postępował inaczej, będzie podobny do człowieka, który się wyuczył podręcznika zasad harmonii, ale nie umie grać, potrafi tylko wysuwać godne podziwu problemy, sprzeczne z własną postawą moralną⁸⁴.

Jeszcze mocniejszy w wydźwięku argument przemawiający za koniecznością uprawiania filozofii mądrościowej znalazł Hadot u wspomnianego już stoika Epikteta, który uważał, że:

cieśla nie przychodzi i nie powiada: „Słuchajcie mnie, jak będę rozprawiał o sztuce budowania domów” – ale wynajmuje się do budowy domu, pokazuje, że opanował tę sztukę⁸⁵.

Pod pojęciem ćwiczenia duchowego francuski filozof rozumiał ćwiczenia myśli, wyobraźni i wrażliwości, uprawiane na przykład przez Sokratesa czy Marka Aureliusza w celu osiągnięcia harmonii wewnętrznej. Było to inaczej przekształcanie widzenia świata i metamorfoza osobowości⁸⁶, niewiążąca się jednak z ćwiczeniami ciała (jak to odbywa się w medytacjach dalekowschodnich)⁸⁷.

⁸² P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, dz. cyt., s. 5.

⁸³ Tamże.

⁸⁴ P. Hadot cytuje Polemona za Diogenesem Laertiosem, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, przeł. K. Leśniak, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1984, s. 226.

⁸⁵ Epiktet z Hierapolis, *Diatryby*, przeł. Leon Joachimowicz, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1961, s. 9; P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, dz. cyt., s. 291.

⁸⁶ P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, dz. cyt., s. 11.

⁸⁷ Zob. Komentarze i uzupełnienia.

Odtąd stała się zrozumiała, jak uważa Hadot, niespójność logiczna widoczna niekiedy w myśli stoickiej czy epikurejskiej. Słowa filozofów starożytnych miały być przede wszystkim przedmiotem medytacji pomagających następnie w odpowiednich, trudnych momentach życia. Dlatego były przedstawiane najczęściej, podobnie jak późniejsze przypowieści ewangeliczne, w postaci krótkich i wyrazistych sentencji. Tylko w ten sposób łatwo zapadały w pamięć i mogły być przedmiotem medytowania oraz praktycznego zastosowania – pocieszenia, jak widać chociażby na przykładzie sentencji z *Rozmyślań* Marka Aureliusza, która miała pomagać w przygotowywaniu się do śmierci lub tylko w znoszeniu udręk rodzinnych przez ludzką próżność: „wnet zapomnienie o wszystkim przyjdzie na ciebie. I wnet zapomnienie wszystkich o tobie”⁸⁸ (VII. 21).

Hadot, po wypracowaniu własnej perspektywy patrzenia na historię filozofii, dostrzegł nawet w *Traktacie logiczno-filozoficznym* neopozytywisty Ludwiga Wittgensteina – dziele uznawanym za wybitny przykład filozofii analitycznej, wyznaczającym granice możliwości poznawczych filozofii – pewien rodzaj ćwiczenia duchowego⁸⁹. Docenił także wkład M. Foucaulta w rekonstrukcję europejskiej, antycznej praktyki filozoficznej, zawartej w jego *Trosce o siebie*. Gwoli sprawiedliwości należy dodać, że zauważył jednak dwie poważne rozbieżności między własnym projektem filozofii praktycznej a Foucaultowskim opisem „kultury siebie”. Jak twierdzi w *Filozofii jako ćwiczeniu duchowym*, Foucault stworzył tylko koncepcję filozofii jako terapii, ale zdawał się „nie dostrzegać, że terapia ta obliczona jest przede wszystkim na uwolnienie się od lęku wywołanego przez codzienne troski, a przecież chodzi także o tajemnice egzystencji ludzkiej”⁹⁰. Ponadto P. Hadot uznaje, że filozofia jako praca nad samym sobą zakończyła się już w średniowieczu⁹¹, a Foucault utożsamiał jej koniec dopiero ze zwrotem kartezjańskim w filozofii nowożytnej. Dla Hadota nie jest to oczywiste w przypadku samego Kartezjusza, ponieważ filozof ten napisał jeszcze typową dla antycznej filozofii praktycznej formę, czyli *Medytację*, które zalecał czytać przez kilka miesięcy (o wątpieniu powszechnym i naturze ducha), co czyni go kontynuatorem choćby Marka Aureliusza. Zalecana przez Kartezjusza

⁸⁸ Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, przeł. M. Reiter, PIW, Warszawa 1998, VII. 21.

⁸⁹ P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, dz. cyt., s. 6.

⁹⁰ Tamże, s. 307.

⁹¹ Jednak dla ścisłości należy dodać, że jego zdaniem w późniejszych wiekach funkcjonowali swoiści depozytariusze takiego pojmowania filozofii (M. de Montaigne, wspomniany Kartezjusz, nawet Immanuel Kant czy właśnie Ludwig Wittgenstein).

oczywistość jako kryterium pewności nowożytnej wiedzy może być dostrzeżona, w interpretacji Hadota, tylko dzięki medytacji⁹².

Mimo tych akademickich dyskusji na temat ostatecznego końca starożytnej filozofii mądrościowej współczesne sięganie do myśli stoickiej staje się coraz częstsze, ponieważ antyczna mądrość wydaje się mądrością adekwatną dla obecnych trudnych czasów⁹³. Wystarczy tu wspomnieć o polskich propozycjach sformułowanych dekadę temu przez filozofów – Tomasza Mazura, autora *O stawaniu się stoikiem* (2014) i Piotra Stankiewicza, autora *Sztuki życia według stoików* (2020). Stankiewicz, podobnie jak wieki temu Marek Aureliusz, kładzie dzisiaj akcent na stoicką koncepcję przekształcania widzenia świata. Ma przy tym na uwadze życie zwykłego, dojrzałego już człowieka, albowiem w tym okresie życia występują zazwyczaj wyrzuty z powodu błędów popełnianych w przeszłości i lęk przed przyszłością. Stoicy zalecali natomiast nieprzejmowanie się przeszłością i przyszłością, gdyż ludzie nie mają już na nie żadnego realnego wpływu. Uczyli również, aby koncentrować się tylko na teraźniejszości, ponieważ jedynie w niej żyjemy, tylko w niej jesteśmy w stanie działać i coś zmieniać. Twierdzili też, że to my sami jesteśmy źródłem swego szczęścia czy nieszczęścia, że wszystko zależy od naszego myślenia, a nie od czynników zewnętrznych, że w wydarzeniach przepełniających nas bólem zdecydowana większość tego przykrego uczucia rodzi się wyłącznie w naszej wyobraźni, podczas gdy faktyczny ból jest w gruncie rzeczy czymś niewielkim.

W naszych czasach rozrastania się postaw indywidualistycznych całkowicie zrozumiały staje się ów zachwyt stoicyzmem: ja sam mogę decydować o jakości swego życia i ilości przeżywanego bólu – transcendentnego zbawienia bowiem nie ma. Szczęście i spełnienie można znaleźć w tym konkretnym i jedynym świecie. Powinniśmy chcieć tylko, jak przekonują zwolennicy stoicyzmu, rzeczy od nas zależnych, a w danej chwili winniśmy żyć po prostu w sposób twórczy. „Jeśli już żyję, mogę się skupić na tym, by robić to w sposób wartościowy, według zasady: każdą czynność wykonuję tak, jakby miała być ona ostatnia w moim życiu”⁹⁴. Drugi polski neostoik Tomasz Mazur jest nauczycielem akademickim i zarazem współczesnym praktykującym stoikiem,

⁹² P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, dz. cyt., s. 308. Zob. Komentarze i uzupełnienia.

⁹³ P.J. Vernezze, *Don't Worry, Be Stoic. Antyczna mądrość na trudne czasy*, przeł. A. Aduszkiewicz, Wyd. Czarna Owca, 2013; T. Mazur, *O stawaniu się stoikiem*, Dom Wydawniczy PWN, Warszawa 2014.

⁹⁴ P. Stankiewicz, L. Długowski (rozm.), *Stoik podnosi jakość życia*, „Gazeta Wyborcza”, 9–10 sierpnia 2014, s. 34–35.

założycielem Centrum Praktyki Stoickiej, organizatorem publicznych warsztatów oraz seminariów stoickich. Oto jak przekonuje do podążania za stoikami:

Jeżeli nie radzisz sobie z silnymi emocjami, które utrudniają ci życie – stań się stoikiem. Jeżeli właściwa organizacja czasu i hierarchia celów cię przerastają, a na dodatek zapominasz, co jest naprawdę ważne – stań się stoikiem. Jeżeli masz problemy z ludźmi w relacjach zawodowych czy prywatnych – stań się stoikiem. Jeżeli w twoim życiu brakuje pogody ducha i wewnętrznej harmonii – stań się stoikiem. Nie jest to proste i nie dzieje się nagle, ale jest możliwe. Sprawdź, jak to osiągnąć⁹⁵.



Seneka Młodszy

⁹⁵ T. Mazur, *O stawianiu się stoikiem. Czy jesteście gotowi na sukces?*, Dom Wydawniczy PWN, Warszawa 2014, s. 309.

Oprócz sięgania do antycznej psychagogiki współcześni filozofowie praktyczni rozwijają też własne podejścia do klienta/pacjenta, włączając, jak czyni to na przykład Lou Marinoff⁹⁶, do potencjału terapeutycznego filozofię hinduizmu i buddyzmu oraz myśl współczesnych etyków, między innymi przedstawicielki myśli libertariańskiej Ayn Rand, broniącej zdrowo pojętego, mądrego egoizmu, nietożsatego jednak z narcyzmem czy próżnością (w pracy *The Fountainhead*)⁹⁷. W Polsce na uwagę zasługuje natomiast koncepcja psychologa i filozofa Lecha Ostasza, zwana przez niego „psychoterapią filozoficzną” lub mentaloterapią, co sugeruje jej bliski związek z psychologią⁹⁸. Zasadniczym założeniem mentaloterapii Ostasza jest przekonanie o możliwości takiej integracji podmiotu, w której najważniejszą rolę odgrywałby umysł i działanie świadome. Usprawnienie funkcjonowania umysłu może z kolei wpływać na zmianę zachowania klienta/pacjenta. Polski teoretyk doradztwa filozoficznego spodziewa się zatem, że praca nad „pojęciami, ideałami, teoriami filozoficznymi, doktrynami religijnymi, filozofią życia”⁹⁹ wpłynie na inne rejony ludzkiej psychiki i będzie miała właściwości regulujące, terapeutyczne dla całego organizmu ludzkiego. To umysł ma być zatem ćwiczony, ale inne sfery życia (uczucia emocje, instynkty) także będą rozwijać się w sposób zrównoważony. Jak pisze o tej metodzie Tomasz Femiak, filozof zajmujący się badawczo praktycznym zastosowaniem filozofii, „celem nadrzędnym tak rozumianej mentaloterapii jest zwiększenie udziału prawdy w życiu człowieka, poszerzenie zakresu wolności osobistej, zdystansowanie do własnych problemów, zmniejszenie niepokojów, odnalezienie w natłoku informacji właściwej dla danego człowieka orientacji życiowej”¹⁰⁰.

1.5. Doradztwo religijne i duchowe

Wydaje się, że warto uzupełnić rozdział mówiący o rodzajach doradztwa o informacje na temat doradztwa religijnego, zwanego czasem kierownictwem duchowym. Jest ono jak najbardziej związane z praktyczną filozofią

⁹⁶ Zob. Komentarze i uzupełnienia.

⁹⁷ L. Marinoff, *W poszukiwaniu szczęścia...*, dz. cyt., s. 127–128.

⁹⁸ T. Femiak, *Terapia filozoficzna...*, dz. cyt., s. 474.

⁹⁹ Tamże.

¹⁰⁰ Tamże, s. 475.

mądrościową, a dokładniej z chrześcijańską filozofią życia. Wprawdzie współczesny związek naukowej filozofii i religii jest zazwyczaj konfliktogeny, i z tego powodu w pracy naukowej nie powinno się wspominać o tego rodzaju mądrości życiowej, lecz rozumiemy doskonale, że tradycja owego rozdziału i konfliktu liczy sobie tylko trzysta lat, a doradca filozoficzny może sięgać do tradycji dużo starszej, ponieważ pytania filozoficzne są zazwyczaj uniwersalne i dotyczą tego, co najistotniejsze w ludzkim doświadczeniu. Doradztwo religijne także nabiera dzisiaj szczególnej wartości, wszak umysłowość postmodernistyczna jest ostrożnym powrotem do religijności w jej aspekcie nieinstytucjonalnym, czyli subiektywnym, niekiedy zwanym nawet mistycznym¹⁰¹. Taka właśnie umysłowość człowieka postmodernistycznego potrzebuje indywidualnego kierownictwa duchowego. W europejskiej kulturze najbardziej znaną, długowieczną i rozpowszechnioną jego formą, choć obecnie konkurującą z kierownictwem buddyjskim, jest nadal chrześcijańskie kierownictwo duchowe. Jest ono jeszcze czymś innym niż duszpasterstwo, psychoterapia chrześcijańska¹⁰² czy psychoterapia otwarta na duchowość człowieka¹⁰³. Duszpasterstwo na początku rzeczywiście oznaczało „kierowanie ludzkimi duszami”, czyli chrześcijańską postać sztuki życia, zastępującą antyczne greckie i rzymskie modele. Oto jeden z jej przykładów zaczerpnięty z pracy z lat trzydziestych XX wieku pod tytułem *Chrześcijańska filozofia życia* autorstwa o. Tilmana Pescha SI. Zacytowany poniżej fragment dotyczy *stricte* egzystencjalnej kwestii, jaką jest pytanie o stanowisko człowieka w kosmosie¹⁰⁴:

¹⁰¹ Nie wiadomo na razie zbyt wiele na temat tego, co będzie cechować umysłowość epoki Big Data. Na razie podkreśla się jej nieufność wobec „prawd politycznych”, które najczęściej okazują się postprawdami, ucieczkę w zacisze domowe przed brudnymi sprawami świata polityki i ekonomii, dążenie do ochrony resztek prywatności. Ta wysoka cena prywatności i ucieczka od instytucjonalności są pewną kontynuacją epoki postmodernistycznej, czyli drugiej nowoczesności.

¹⁰² Psychoterapia chrześcijańska jest oparta na duchowości chrześcijańskiej i uzupełnia wiedzę z zakresu psychologii, psychopatologii i pomocy psychologicznej, działania duszpasterskie księży czy pastorów.

¹⁰³ Jest to psychoterapia uwzględniająca różne wyznania religijne swych pacjentów, w której wiara jest „motywem i swoistym vehiculum zmiany terapeutycznej”. Por. J.L. Griffith, M. Elliot Griffith, *Odkrywanie duchowości w psychoterapii*, przeł. K. Godowska, Wyd. WAM, Kraków 2008, s. 8–9.

¹⁰⁴ Przytoczony długi cytat z pracy O. Tilmana Pescha SI jest jak najbardziej zgodny z polskim tzw. prawem cytatu, ponieważ uzasadnia go cel, jakim jest analiza filozoficznego opisu pokazywania człowiekowi sensu i celu życia, jego pozycji we wszechświecie. Taka lektura powinna spełnić swą funkcję terapeutyczną przynajmniej dla części jej czytelników.

Rzućmy najpierw okiem na stanowisko człowieka tu na ziemi. Chcemy go dobrze zrozumieć, to musimy go rozpatrzeć jako jednostkę i jako istotę społeczną. Człowiek, wzięty jako jednostka, dla jednych nic nie znaczy, dla drugich wszystko. Pierwsi widzą w nim marne zwierzę dwunożne, brzydkie jak robak; widzą w nim zlew wszelkiej nędzy, bezwolną igraszkę zwierzęcych potrzeb, który po to tylko ma rozum, żeby przyjemności zmysłowe, dane przez naturę każdemu zwierzęciu dla celów przyrodzonych zamieniał w przedmiot wyrafinowanego użycia. Drudzy zaś oddają człowiekowi dla jego duchowych zdolności bałwochwalczy kult; wynoszą ducha ludzkiego ponad wszystko jako kwiat materii, która doszła do świadomości; powiadają, że cały świat jest zjawą, którą człowiek z siebie wypromieniował, a sam człowiek ma być zjawieniem się Boga.

W rzeczywistości nie zasługuje człowiek ani na taką wzgardę, ani na takie bałwochwalstwo. Pod względem zewnętrznym jest oczywiście człowiek czymś niezmiernie małym we wszechświecie. Pędzi swe życie w całkowitej zależności od materialnych warunków; jest mniej trwały niż kamień na roli; żyje wśród nierozumnych zwierząt, które go w niejednej rzeczy przewyższają; rzucony jest na ten świat, niby jakiś drobiazg, który się w kąt rzuca. A jednak to znikomo drobne dziecko ziemi czuje, że w jego piersi taka treść, której nie ma cały świat materii. Przyrodo, dziwny twór z ciebie, na jednym końcu jesteś pospolitą materią, na drugim wytwornym duchem, a w całości zamkniętym pierścieniem!

Czymże jest człowiek pielgrzymujący po tej ziemi? Westchnieniem ginącym w przestworach; robakiem co się pnie na wysoką górę; płatkiem róży kołyszącym się na oceanie; kroplą w bezmiernych mórz przestrzeniach; chwilą wśród podwójnej wieczności; atomem wśród tysiąca światów – a jednak on może sobie świat zbudować.

Słabym jest człowiek! Najdrobniejszej rzeczy w prawie przyrody zmienić nie zdoła, w malutkiej tylko części jest panem swych losów. A jednak jakże nieskończenie wysoko stoi przez swój rozum i wolę ponad całą przyrodą. Pismo święte z jednej strony porównuje człowieka do więdącego kwiatka w polu, z drugiej jednak mówi o nim, iż jest mało co niższy od Aniołów. Tak, bo człowiek jest łącznikiem między światem duchów a światem materii. Prawdą to jest, że rozwój nauki poniżył jeszcze bardziej człowieka jako zewnętrzne zjawisko.

Im większa jego wiedza, tym ten postęp wydaje mu się marniejszy, gdyż każdy nowy krok naprzód otwiera nieprzejrane i nowe horyzonty. Lecz rozwój nauk, poniżając człowieka, podwyższa go zarazem i daje mu samowiedzę jego przewagi duchowej nad materią.

Działalność człowieka wznosi się wysoko ponad wszystkie granice materialnego działania. Wzrokiem swoim sięga człowiek aż do nieba gwiazdzistego, oblicza drogi planet, rozpoznaje ich skład chemiczny, to znowu spogląda na ziemię i życie mrówek bierze za przedmiot naukowych dociekań. I dlatego to słusznie powiedział stary Sofokles: *Wiele cudów jest na obszarze ziemi, ale większego nad człowieka nie ma*. Człowiek jest udarowany w bogate zdolności rozumu i woli. Nie jest on ograniczony w ten sposób, aby tylko tego lub owego dobra pragnął; on chce i dąży do dobra w ogóle. Posiadając wolną wolę, często bardzo postępuje z tym przeświadczeniem, że może postępować, może działać tak lub inaczej. Mając zaś wolną wolę, często znajduje się w takim położeniu, że musi wybierać pomiędzy złem a dobrem. Zło przedstawia się przyjemnie, dobro – nieprzyjemnie. I gdyby zło nie miało uroku, nikt by go nie pragnął; gdyby dobro nie było przykre, wszyscy by je pełnili.

[...] Tylko jeden chrystianizm daje ludzkim dążnościom tę siłę, dzięki której ludzie ze względną łatwością mogą się utrzymać na wysokości człowieczeństwa¹⁰⁵.

Jednakże z czasem duszpasterstwo jako takie stało się czymś szerszym, gdyż przyjęło postać zorganizowanej działalności społecznej kościołów. Natomiast przewodnik czy kierownik duchowy, czyli ktoś, kto pomaga w rozwijaniu wnikliwego chrześcijańskiego patrzenia na siebie, dostrzegania swych błędów i iluzji na drodze wiodącej do pogłębiania więzi z Bogiem, wcale nie musi być kapłanem. Może nim być obdarzony łaską i charyzmatami świecki mężczyzna czy kobieta, czyli osoby, które podejmują się posługi towarzyszenia w rozwoju duchowym innego chrześcijanina, w jego uświęcaniu się. Owo towarzyszenie nie jest przy tym tożsame ani z uzdrawianiem wewnętrznym,

¹⁰⁵ O. Tilmann Pesch SI, *Chrześcijańska filozofia życia*, t. 1, przekład anonimowy, wydanie drugie, Kraków 1930, s. 26–31.

ani z jakąś chrześcijańską formą psychoterapii¹⁰⁶. Warto przytoczyć tutaj słowa Philippe’a Madre:

Przewodnik duchowy nie jest „bardziej lub mniej gadatliwym przyjacielem”: towarzyszenie stałoby się wówczas jedynie okazją do pogawędki bez większego znaczenia, opartej być może na wstępnym powinowactwie duchowym, ale niespecjalnie dostosowanej do głębi prawdziwego dialogu. Nie jest on również „słuchaczem”, który pozwala drugiemu „wygadać się” na swój temat, czy nawet rozwodzić się nad tzw. problemami bliźnich (co jest sposobem na uniknięcie konfrontacji z jakąś prawdą na swój własny temat), w jedynym celu osiągnięcia komfortu psychicznego. Taka postawa musiałaby zresztą zaowocować poważnym brakiem odpowiedzialności osobistej we wzrastaniu osoby, która potrzebuje towarzyszenia [...]. Przewodnik duchowy nigdy nie narzuca się osobie, która poszukuje towarzyszenia. Nie decyduje o podjęciu towarzyszenia, lecz jest wybierany przez osobę, która pragnie wejść w tę relację¹⁰⁷.

Podobnie jest zresztą w przypadku doradcy filozoficznego.

Jeśli w redukcyjnym ujęciu nie dostrzeżemy żadnych metodologicznych różnic między psychoterapeutą humanistycznym, egzystencjalnym i terapeutą filozoficznym a kierownikiem duchowym, gdyż im wszystkim chodzi o nieosądzające uważne słuchanie, o uczenie się osoby, którą się kieruje, o odkrycie terapeutycznej mocy słowa i dialogu, to wskazanie na treść i cel takiego kierowania szybko pokaże wyraźne różnice między nimi. Dialog sam w sobie, jak zauważa włoski doradca filozoficzny Paolo Fornari, „jest pustym pojemnikiem, czystą formą, której treść zależy od prowadzących go osób. Kto zwraca się do konsultanta filozoficznego może stanąć wobec nowego Sokratesa – który, czegokolwiek by nie mówili jego postmodernistyczni czytelnicy,

¹⁰⁶ Ph. Madre, *Jak być przewodnikiem duchowym?*, przeł. J. Gorecka-Kalita, WAM, Kraków 2002, s. 13–17. Dodajmy, że duchowe doradztwo, przynajmniej jak je widzi Philippe Madre, zawiera wiele elementów psychoterapii: czas poświęcony drugiemu człowiekowi, eliminujący pośpieszne błędne oceny i zezwalający na ewolucję sytuacji wewnętrznej człowieka, nieosądzające uważne słuchanie i dialog, uczenie osoby, którą się kieruje, przeprowadzanie osoby kierowanej przez etapy uwzględniające jej zmianę.

¹⁰⁷ Tamże. Zob. Komentarze i uzupełnienia.

miał coś do powiedzenia, i mówił to wyraźnie – jak i wobec sofisty, dla którego jedna rzecz warta jest innej”¹⁰⁸.

Kierownikowi duchowemu chodzi o to, by to terapeutyczne słowo było też prawdziwe. Konkludując, należałoby wprowadzić, za Józefem Lipcem, rozróżnienie między instrumentalną wartością rozmowy: „(dialogujemy po to, by wyleczyć, ulżyć cierpieniom, mobilizować wolę do walki o przetrwanie) oraz jej wartością autoteliczną. Autoteliczność sama wyznacza siebie jako cel ostateczny, co oznacza, że rozmawiamy dla samej rozmowy, pamiętając, iż rozmowa jest najszlachetniejszą formą ekspresji więzi ja–ty”¹⁰⁹. W rozwoju duchowym realizowanym na gruncie kultury chrześcijańskiej nie chodzi też bynajmniej o samorealizację, aktualizację potencjału swego „ja” czy sprawne, a nie zaburzone funkcjonowanie w życiu społecznym. Tutaj kładzie się akcent na rezygnację ze swego „ja”, swej woli i oddanie się we wszystkim woli Boga. Jest to droga mądrościowa w stylu klasycznym, gdyż idąc nią, przestaje się widzieć w tym, co przemijające, absolutną wartość. Jest to zarazem idealistyczna postawa światopoglądowa tożsama z chrześcijańską roztropnością. Ideałem jest tu człowiek rozbudzający w sobie siły duchowe, co staje się możliwe najpełniej w zjednoczeniu z Bogiem. W takim planie, według słów Włodzimierza Sołowjowa, dziewiętnastowiecznego filozofa religijnego dopełniającego swą myślą teologię prawosławną, „pełnia chrześcijaństwa jest pełnią człowieczeństwa”, gdyż tylko chrześcijaństwo „obok doskonałego Boga stawia doskonałego człowieka, w którym mieszka cieleśnie pełnia Bóstwa”¹¹⁰. Czym jest z kolei psychoterapia chrześcijańska? Świadoma długich animozji między psychologią laicką a religią chrześcijańską odwołuje się do tych pacjentów, którzy przychodząc po pomoc w kryzysach życiowych, pragną porady, która uszanuje ich doświadczenie religijne, która odwoła się do integralnej koncepcji człowieka, łączącej biologiczny, psychiczny, społeczny i duchowy jego wymiar. Psychologowie i terapeuci o orientacji chrześcijańskiej dostrzegają

¹⁰⁸ P. Fornari, *Senza guide e maestri il potere finisce in mano ai pifferai. La moda delle consulenze filosofiche*, „L'Osservatore Romano”, 23–24 czerwca 2008, s. 4.

¹⁰⁹ J. Lipiec, *Teoria rozmowy z chorym. Prolegomena filozoficzne*, „Nowa Krytyka” 2004, nr 16, s. 435–458.

¹¹⁰ W. Sołowjow, *Trzy mowy ku pamięci Dostojewskiego*, [w:] tegoż, *Wybór pism*, cz. III, przeł. A. Hauke-Ligowski OP, Wyd. „W drodze”, Poznań 1998, s. 145; H. Rarot, *Od nihilizmu do chrześcijaństwa. Historia i współczesność idei filozoficzno-religijnego przewycięzania nihilizmu*, Wyd. UMCS, Lublin 2011, s. 135.

wiele podobieństw między współczesnymi terminami psychologicznymi a naukami Jezusa¹¹¹ i głoszą konieczność ponownej oceny poglądów Freuda na religię. Uważają także, że człowieka leczy nie tyle intelektualne zrozumienie siebie (gdyż w dużej mierze opieramy się na swoich przekonaniach), co bycie w relacji z psychoterapeutą, więź osobista z nim.

1.6. Rola milczenia w doradztwie filozoficznym i psychologicznym

Jak można zauważyć, dotychczas podnoszona była wyłącznie kwestia dialogu jako istotnego narzędzia filozoficznego doradztwa, połączonego z psychologicznymi metodami i inwentaryzacją życiowych celów i ideałów pacjenta/klienta. Oczywiście dialog ten może być rozumiany – w pospiesznym ujęciu – jako pierwotny i zasadniczy sposób kontaktu międzyludzkiego, polegający nie tylko na wymianie informacji, ale też na interakcji w zakresie przeżyć i emocji. Mówiąc bardziej precyzyjnie, to dialog dokonujący się twarzą w twarz, dialog ujęty za Anetą Załazińską jako subkategoria dialogu-rozmowy¹¹². Jest faktem, że emocjonalny aspekt takiej rozmowy, w którym ważne są zmiany prozodyczne: barwa głosu, mimika, gestykulacja klienta czy doradcy oraz zmiany w niewerbalnej mowie ciała, jest w doradztwie filozoficznym dość dyskusyjny. Doradcy filozoficzni, ukształtowani przez filozoficzny dyskurs, mogą czuć się niekompetentni wobec emocjonalnego i przez to bardzo żywego aspektu rozmowy. Preferują raczej dialog pojmowany jako sokratejski dialog intelektualny, jako wymianę dłuższych lub krótszych monologów, jako rozmowę, w której nie ma wzajemnego przerywania sobie wypowiedzi ani pomagania w ich konstruowaniu. Jest tylko uważne słuchanie monologu strony przeciwnej i oczekiwanie na czas swojej wypowiedzi/odpowiedzi. Nie można jednak generalizować w tym przypadku, ponieważ pewna część doradców jest kompetentna w obydwu odmianach dialogu. Wtedy uczestnicy spotkania/konsultacji mogą rozmawiać ze sobą także w ten sposób, w jaki A. Załazińska opisuje potoczną rozmowę w twarzą w twarz:

¹¹¹ M.W. Baker, *Jezus największy terapeuta wszechczasów. Psychologiczne przesłanie Ewangelii*, przeł. A. Wolnicka, Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2012.

¹¹² A. Załazińska, *Niewerbalna struktura dialogu*, Universitas, Kraków 2006, s. 12.

przerywają sobie, tworzą zdania wspólnie, a nawet mówią i gestykulują symultanicznie. Słuchający często tworzą tak zwane odpowiedzi w tle (*back-channel responses*), czyli potakują, mówią: tak, no, no, yhm. A nawet jeśli słuchacz milczy, to również komunikuje, dając informację zwrotną (tak zwany *feedback*) poprzez mimikę twarzy czy postawę ciała. Tym samym partnerzy rozmowy w jej toku pracują wspólnie nad ustaleniem tego, co jest mówione i rozumiane¹¹³.

Tak oto dochodzimy do nieobecnej dotąd w doradztwie filozoficznym roli milczenia. Jest zrozumiałe, że uważne słuchanie wypowiedzi rozmówcy może wydawać się stronie przeciwnej dość nieprzyjemną ciszą, kiedy nie ma jego niewerbalnych oznak. Przyjrzyjmy się bliżej zagadnieniu, czym jest milczenie jako takie w kontekście komunikacji czy dialogu. Już poniższy obraz jest wart tysiąca słów:



Le Silence, malowana rzeźba gipsowa autorstwa Augusta Preaulta, 1842–1843

¹¹³ Tamże, s. 15.

Powszechna obserwacja dowodzi, że w procesie komunikacji wykraczamy poza same wypowiedziane słowa¹¹⁴. Widać to szczególnie mocno wtedy, gdy jesteśmy zawiedzeni w danych sytuacjach mową werbalną i uruchamiamy pozawerbalne sposoby komunikowania, do których milczenie jak najbardziej należy.

Świadectwem zakorzenienia takiego przekonania wśród użytkowników języka mogą być związki frazeologiczne: wymowne milczenie, czytać między wierszami, mówić między słowami etc. Można jednak spytać: czytać między wierszami, czyli właściwie, gdzie? Na niezapisanej części kartki? Oczywiście, chodzi o wyciąganie wniosków idących dalej niż pozwalają na to jedynie literalnie odczytywane słowa, a więc o wszelkie mechanizmy używania języka, którymi zajmuje się pragmatyka, a które znane są pod ogólnym hasłem komunikowania *implicite*, nie wprost. Ale nie tylko. Faktycznie wymienione związki – poza tym, że obrazują inne perspektywy: nadawcy i odbiorcy – odsyłają do zupełnie różnych zjawisk językowych, bo zarówno do milczenia, jak i przemilczenia [...]¹¹⁵.

Rzeczywiście, język w pewnych sytuacjach jest ułomnym i niewystarczającym narzędziem do ludzkiego komunikowania się, dlatego posługuje się milczeniem. Milczenie może być zatem używane do przekazywania emocji, postaw, intencji lub wartości cenionych przez klienta. Milczenie może być nawet formą odpowiedzi na pytanie lub stwierdzenie sformułowane przez doradcę. Klient może w ten sposób, mniej czy bardziej świadomie, zwracać uwagę doradcy na coś ważnego lub istotnego w swym przeżywaniu. Nie można przy tym zapomnieć o czymś, co brzmi dość banalnie: milczenie jest także zwykłym formalnym środkiem do ułatwiania komunikacji w gabinecie. To ułatwianie odbywa się poprzez tworzenie przerw, rytmu czy napięcia¹¹⁶. Milczenie może być również ujmowane jako taktyczny środek działania zarówno doradcy filozoficznego, jak i terapeuty psychologicznego. Jest wtedy prostym sposobem na zachęcenie klienta do mówienia, myślenia i słuchania. Może być

¹¹⁴ S. Przybyszewski, *Mówić, milcząc. Nie milczeć, nie mówiąc*, „Prace Językoznawcze” 2012, nr 14, s. 235.

¹¹⁵ Tamże.

¹¹⁶ S. Śniatkowski, *Milczenie i pauza w gramatyce nadawcy i odbiorcy: ujęcie lingwoedukacyjne*, Wyd. Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków 2022, s. 30–31.

także sposobem na uniknięcie konfliktu między doradcą a klientem/pacjentem, ochroną przed niekonstruktywną krytyką lub pospieszną oceną z jednej bądź drugiej strony.

Wreszcie, co szczególnie ważne w praktyce terapeuty psychologa, milczenie pacjenta dostarcza mu wiele wiedzy o samym pacjencie: może odzwierciedlać jego osobowość (skromność, powściągliwość, nieśmiałość), rodzaj temperamentu (introwertyczny), stylu komunikacyjnego. Podobnie rzecz się ma, gdy milczy sam doradca.

Podsumowanie

Doradztwo filozoficzne może mieć różnych adwersarzy. O jednym z nich, czyli o Julianie Bagginim, wspomnieliśmy już w sekcji Komentarze i uzupełnienia. Natomiast inni przeciwnicy, na przykład Przemysław Zdybek¹¹⁷, mogą koncentrować się na aspekcie formalnym, zarzucając (nie całkiem słusznie) filozoficznym doradcom, że nie posiadają jasno określonych standardów i regulacji, co może prowadzić do niejednoznaczności w zakresie ich kompetencji, w porównaniu z psychoterapeutami czy coachami¹¹⁸. Jeszcze inni podkreślają z troską, że niedyrektywność doradztwa filozoficznego, wynikająca z jego dialogicznego fundamentu, może być poważną wadą, ponieważ sytuacja braku jasnych podpowiedzi i wskazywania kierunku przyszłego działania może prowadzić u klienta do poczucia chaosu lub odczuwania braku konkretnych rezultatów¹¹⁹. Te zastrzeżenia warto, oczywiście, brać pod uwagę i dążyć do formalizacji,

¹¹⁷ P. Zdybek, *Krytyczne spojrzenie z perspektywy psychologa na granice poradnictwa filozoficznego w porównaniu do psychoterapii, pomocy psychologicznej i coachingu*, „*Studia Philosophiae Christianae UKSW*” 54 (2018), s. 61–83.

¹¹⁸ Jest to zarzut częściowo słuszny, przynajmniej jeśli chodzi o polskie realia, zwłaszcza gdy rzecz dotyczy braku zawodowego wsparcia dla doradców filozoficznych w formie podobnej do psychoterapeutycznej superwizji. W przypadku realiów amerykańskich owe formalne aspekty reguluje NPCA (National Philosophical Counseling Association, już od 1992 roku).

¹¹⁹ L.B. Amir, *Three Questionable Assumptions of Philosophical Counselling*, dz. cyt., oraz A. Woszczyk, *Niedyrektywność w doradztwie filozoficznym*, [w:] *Praktyka filozoficzna. Filozofia a doradztwo filozoficzne i coaching*, red. P. Walczak, Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra 2023, s. 324.

certyfikacji i akredytacji zawodu doradcy/konsultanta filozoficznego. Trudno jest jednak nie zauważać lub całkowicie pomijać milczeniem istniejący fenomen potrzeby konsultacji filozoficznych występującej u ludzi przełomu XX i XXI wieku. Ponadto doradztwo filozoficzne w postaci umiejętnie stawianych przez doradcę klientowi czy pacjentowi wielkich pytań (doradztwo przejawiające się w takiej czy innej formie) może dla jednych odzwierciedlać poważny kryzys samowystarczalnego człowieka Zachodu, lecz dla innych może być ewidentnym dowodem wzrastającej roli twórczości w różnych dziedzinach ludzkiego życia. Pierwszym natomiast krokiem w kreatywnym rozwoju jest zawsze pytanie, drugim dopiero odpowiedź¹²⁰. W samorozwoju człowieka powinno to być pytanie postawione przez Drugiego/Innego/Obcego, gdyż dopiero takie spotkanie zachęca lub zmusza zapytanego do odkrywania u siebie ukrytych znaczeń stojących za widocznymi symptomami, do uściślenia bądź przesuwania jego tożsamościowych granic.

¹²⁰ Myśl zaczerpnięta z cytowanej już książki O. Rzyckiej, *Niezwykła moc zadawania pytań...*, dz. cyt., s. 37.

Rozdział II

Doradztwo w miłości



Gherardo di Giovanni del Fora, *Walka miłości i czystości*, ok. 1475–1500

Wprowadzenie

Nadrzędnym celem poniższego rozdziału jest swoista terapia miłości, czyli terapeutyczne spojrzenie na miłość, które ma leczyć słowem różne ułomne jej formy, przyczyniające się do ludzkich kryzysów życiowych i cierpienia. Dlatego rozpatruje się tutaj tylko integralne, to znaczy już całkowite – zdaniem ich autorów – próby ujęcia człowieka, a zwłaszcza tego stanu jego przeżyć, jakim jest właśnie miłość i jej części składowe. Na gruncie psychologii jest to tzw. psychologia miłości z jak najbardziej współczesnym rozumieniem miłości pretendującym do pełnego jej opisu, uzyskanym przez psychologów społecznych (Robert Sternberg, Bogdan Wojciszke). Jeśli chodzi o namysł filozoficzny i wynikające z niego implikacje praktyczne, bierze się tutaj pod uwagę dwie liczące się koncepcje filozoficzne pretendujące do integralności, sformułowane w odmiennych kontekstach kulturowych: ciągle żywotną koncepcję miłości Włodzimierza Sołowjowa, wyrosłą po koniec XIX wieku na gruncie kultury rosyjskiej i współczesną personalistyczną koncepcję Karola Wojtyły (Jana Pawła II), sformułowaną na gruncie kultury zachodnioeuropejskiej, w pracach *Miłość i odpowiedzialność* (1960), *Mężczyznę i niewiastę stworzył ich. Odkupienie ciała a sakramentalność małżeństwa* (1984). Mogą one dać odpowiedzi na wiele współczesnych pytań o ludzką miłość.

2.1. Współczesne pytanie o pełną i szczęśliwą miłość

Obecne pytanie o prawdziwą i dającą szczęście miłość stawiane w gabinetach filozofów-praktyków czy psychologów i tęsknota za nią może przyjąć postać takich oto na przykład wyznań:

Zerwaliśmy, bo uznaliśmy, że nie jest już nam po drodze. Druga mnie zdradziła, więc mam do niej zero sentymentów. Teraz szukam miłości, ale trafiam na razie na same „friends with benefits” [seks bez relacji emocjonalnej]. Nie narzekam, ale brakuje mi miłości¹.



Nie mam już siły na kolejne próby. Boję się:
Że już nigdy nie będę miała normalnej rodziny.
Że zostanę sama.
Że się zestarzeję i nikt mnie nigdy nie dotknie.
Że Zuzia (córka) nie wybaczy mi braku stabilizacji.
Że zrobiłam się kaktusem².

Brak miłości oraz pytanie o pełną i szczęśliwą miłość są szczególnie ważne w dobie wszechobecnego oddziaływania konsumerystycznej gospodarki rynkowej, której towarzyszy konsumerystyczna kultura przeniknięta nowymi zwyczajami³. Te nowe zwyczaje można zbiorczo ująć, za filozofującym socjologiem Benjaminem R. Barberem, w termin „etosu infantylnizmu” (wymuszonej dziecięcości)⁴. Konsumencki kapitalizm, jak diagnozuje epokę ponowoczesności czy drugiej nowoczesności ów socjolog i filozof polityki,

zamiast dawnych protestanckich cnót: rozumnej rozważy, obowiązkowości, odraczania osobistej gratyfikacji, odpowiedzialności, troski o to, co publiczne, wymusza lekceważoną dotąd postawę dziecięcości. Etos infantylnizmu jest oczywistym zaprzeczeniem tego, co dorosłe, tego, co etyka protestancka czy katolicka surowo kształciły w ludziach. Kładzie bowiem akcent na impuls, szybkie uczucie, dogmatyczną pewność, na obrazy, natychmiastową gratyfikację, na egoizm, narcyzm, na prawo do czegoś (nad dawny obowiązek),

¹ A. Karwowska, *Jak się kochają Polacy?*, „Magazyn Gazety Wyborczej”, 14 marca 2018, s. 10.

² A. Fostakowska, *Lęki Polki 2007*, „Gazeta Wyborcza”, 31 marca 2007.

³ H. Rarot, *Rola mechanizmu sublimacyjnego w epoce ponowoczesności*, „Kultura i Wartości” 2016, nr 6 (18), s. 57.

⁴ B. Barber, *Consumed: How Markets Corrupt Children, Infantilize Adults, and Swallow Citizens Whole*, W.W. Norton & Company, New York 2007.

na wieczną terażniejszość. Etos infantylnizmu przejawia się jeszcze w innych postaciach: w prymacie tego, co proste, nad tym, co złożone (uproszczony, dualistyczny obraz świata, marginalizowanie trudnych spraw itd.); tego, co łatwe, nad tym, co trudne (łatwy seks wirtualny, łatwe zakupy, łatwy rozwód, łatwe romanse bez zaangażowania, łatwe związki); tego, co szybkie, nad tym, co powolne (szybkie kredyty, szybkie oceny ludzi, szybki Internet, szybkie kariery)⁵.

Oto typowy przykład takich postaw zaczerpnięty z badania pt. *Jak się kochają Polacy*:

...Jestem zakochana. Wybrałam chłopaka, z którym dobrze wyglądam na selfie. Z którym zdobywam fejm i dużo lajków followersów, gdy wrzucamy zdjęcia, jak jemy pięć posiłków dziennie z naszej diety pudełkowej. A gdy bierzemy udział w dramach w sieci, to zawsze po tej samej stronie. Poznałam go na Tinderze. Spotkaliśmy się na Netflix&chill. I strzeliło. Supportujemy się. Gdy polajkował zdjęcie innej, mieliśmy o to grubą inbę. Oglądałam potem jej zdjęcia i nie mogłam uwierzyć: jak mógł polajkować zdjęcia laski z takim nosem?

Nie jestem niewinna. Jest taka aplikacja randkowa [...]. Jak tam się logujesz i jesteś kobietą, dostajesz nagle, w sekundę, setki wiadomości [...]. W całym waszym życiu nie podbijało do was tyle ludzi, ile do nas podbija jednego dnia. Ale z nikim się nie spotkałam. Czytam te wiadomości, żeby lepiej się poczuć. Jestem też uzależniona od przesuwania w lewo mężczyzn na Tinderze. Na apce mam pełną nad nimi władzę, podchodzą do mnie – a ja ich spokojnie odtrącam. Niech płaczą, niech się zadręczają. Jak ja, gdy przez trzy minuty mi nie odpisujesz, gdy wysyłam ci serduszko. Mój mężczyzna jest simsem, a ja nim namiętnie gram nocami. Kocham go najbardziej na świecie. I to jest miłość naszego pokolenia. Tak wygląda miłość w późnym kapitalizmie⁶.

⁵ Tamże; H. Rarot, *Rola mechanizmu sublimacyjnego...*, dz. cyt., s. 57.

⁶ A. Karwowska, *Jak się kochają Polacy?*, dz. cyt. s. 11.

Zdajemy sobie sprawę, że w postmodernistyczno-światopoglądowym *spectrum*⁷, opisywanym krytycznie przez diagnozujących najnowsze wydarzenia socjologów, a także niekiedy filozofów, poważne pytanie o miłość wydaje się zbyteczne, wręcz szkodliwe, ponieważ gasi, choćby na chwilę, radość z bez troskiego i uproszczonego doznawania świata lub odwrotnie, niesie zbyt wiele goryczy, wszak trudno przyznać przed samym sobą, że miłość się nie udaje, że należy się do „smutnego pokolenia miłości, czyli roszczeniowych dzieciaków z iphonami i rozwiedzionymi rodzicami”⁸, pracującego na niepewnych umowach o pracę. W tym roszczeniowym i konsumerystycznym podejściu myśli ono, że „może gdzie indziej, z kimś innym będzie lepiej”, ponieważ ma w głowach „porównywarki ofert, i chce mieć pewność, że dokonuje najlepszego wyboru”⁹. Odważna refleksja nad miłością zmuszałaby tych ludzi do porzucania wspomnianych emocji i strategii, ale też jej dualistycznego obrazu, w którym jest ona albo heroiczną chrześcijańską cnotą, dostępną nielicznym, albo chwilową fascynacją kolejnym obiektem połączoną z wyrafinowanym zestawem technik seksualnych, których można bardzo łatwo się nauczyć.

2.2. Filozoficzne koncepcje pełnej miłości

W podrozdziale zostanie ukazane i zarazem przypomniane, dla inspiracji filozofów-praktyków, że możliwy jest nadal trzeci filozoficzny i psychologiczny sposób rozumienia miłości. To znaczy taki, który z jednej strony nie unika problematyki powiązania ludzkiej miłości z moralnością, a z drugiej nie pomniejsza znaczenia ludzkiej cielesności i seksualności w urzeczywistnianiu prawdziwej miłości, wręcz przeciwnie – dokonuje jej rehabilitacji. Chodzi tutaj o personalistyczne, integralne rozumienie miłości, które zostanie uzupełnione o empiryczną perspektywę badawczą w postaci badań z zakresu współczesnej psychologii społecznej, która traktuje pełną, trójskładnikową miłość jako istotną formę więzi społecznej. Ta najbardziej współczesna naukowa

⁷ Autorka książki opisuje nadal ducha myślenia kultury postmodernistycznej, ponieważ kultura dostosowująca się do kapitalizmu wielkich koncernów cyfrowych przetwarzających nasze dane osobowe dopiero powstaje. Jak można ostrożnie prognozować, na podstawie niektórych już przejawów, będzie to kultura ochrony prywatności i cyfrowego oporu.

⁸ A. Karwowska, *Jak się kochają Polacy?*, dz. cyt., s. 11.

⁹ K. Bogucka w rozmowie z psycholog Patrycją Bujarską, *Miłość z castingu*, „Wysokie Obcasy. Dodatek do Gazety Wyborczej”, 20 kwietnia 2024, s. 24.

perspektywa, mimo swych pewnych niedostatków, skutecznie wzbogaci, jak się spodziewamy, filozoficzno-personalistyczny dyskurs na temat miłości. Cały rozdział stanie się zatem rezerwuarem idei filozoficznych wartych przełożenia na język praktyki filozoficznej.

„Integralne, czyli wielowymiarowe, i przez to całościowe ujmowanie ludzkiej miłości powinno być częścią filozoficznej antropologii, ponieważ istnienie ludzkie otwiera się w miłości na inne istnienie i przyjmuje w ten sposób nową formę bytu (bytu otwartego)”¹⁰. Taka integralna antropologia, jak sama nazwa wskazuje, nie może ograniczać się do jednego czy dwóch wymiarów istnienia ludzkiego (przyrodniczego bądź społecznego), powinna też unikać takich czy innych redukcjonizmów (idealizmu transcendentального, realizmu fizjologiczno-naturalistycznego, subiektywizmu procesów psychicznych). Właściwa jej postać polega zatem na ujmowaniu człowieka nie tylko w płaszczyźnie faktów (kim człowiek jest), ale też powinności (kim człowiek powinien się stawać), nie tylko w sferze zewnętrżności człowieka, ale też od strony jego doświadczenia wewnętrznego. Owo doświadczenie wewnętrzne i samowiedza sprawiają bowiem, że człowiek jest „świadkiem samego siebie”¹¹, a ponadto może wykraczać poza samego siebie jako istnienie osobowe. Albowiem „osoba jest tym, co organizuje i scala poszczególne wymiary rzeczywistości człowieka, lecz sama nie może być przez tę rzeczywistość ogarnięta, ani jej podporządkowana [...]. Natury osoby nie można całkowicie zrozumieć i wyjaśnić w ramach jednostkowego człowieka, ponieważ bycie osobą to przede wszystkim bycie spotkaniem”¹².

Antropologia integralna musi mieć też silnie wyakcentowany wymiar moralny, gdyż to moralność odwołuje się do przyszłości człowieka (w odróżnieniu od obyczajów). Na gruncie moralności mówimy bowiem, że świat

¹⁰ W części niniejszego rozdziału, czyli w podrozdziale 2.2. i w części podrozdziału 2.3., nawiązuję do własnego wcześniejszego artykułu *Интегральная концепция любви* (P. Штернберг, В. Соловьев, К. Войтыла), „Соловьёвские исследования” 2019, nr 4 (64), s. 57–70, opublikowanego po rosyjsku z cytowanymi dziełami również w języku rosyjskim. Artykuł został teraz przełożony na j. polski, uzupełniony poglądami Miguela Unamuno i znanymi przekładami cytowanych dzieł K. Wojtyły, W. Sołowjowa i B. Wojciszke na język polski. Został też uzupełniony reprodukcjami obrazów malarskich.

¹¹ Jan Paweł II, *Osoba i czyn oraz inne studia antropologiczne*, TN KUL, Lublin 1994, s. 385.

¹² M. Dziewiecki, *Antropologiczne podstawy poradnictwa psychologiczno-religijnego* oraz P. Trawczyński, *Integralna koncepcja człowieka*, <https://cpp-metanoia.com/aktualnosci/artykuly/integralna-wizja-czlowieka/> (dostęp: 16.05.2019).

powinien być dobry, sprawiedliwy, humanitarny, a skoro taki nie jest, należy dążyć do tego, by realizować ukryte w nim potencje. Moralność sama w sobie jest więc kreatywna. Dlatego domaga się ludzkiej wolności, gdyż ta jest drugą stroną ludzkiej odpowiedzialności, silnie powiązanej z działaniem i zmianą. Nawoływanie do tworzenia integralnej antropologii, uwzględniającej również istnienie osoby, spotkać można jedynie na gruncie filozofii religijnej, w tym przypadku filozofii chrześcijańskiej, która nie jest ściśle ograniczona neopozytywistycznym wzorcem naukowości. Może wtedy uwzględniać nie tylko tradycję filozoficzną, ale też wiedzę o kondycji człowieka zawartą w Biblii i opierającej się na niej teologii. Tylko tutaj, w perspektywie chrześcijańskiego objawienia, można jednoczyć ludzką psychikę i ciało, ale nie jako ich proste złożenie, lecz jako całość określaną przez wymiar duchowy, przez odwoływanie się do Transcendencji i nazywać człowieka duszą ucieleśnioną albo ciałem uduchowionym. Stąd w antropologii integralnej ważne jest też podkreślanie roli ludzkiej cielesności i płciowości w ogólnej egzystencji człowieka, a nie jedynie, jak dotychczas, jego własności intelektualnych: rozumu, woli, sumienia, właściwych dla ludzkiej duszy. W konsekwencji w antropologii integralnej ciało przestaje być czymś wtórnym, ocenianym na równi z ciałem zwierzęcym, staje się czymś, w czym wyraża się ludzka osoba. Ludzka płciowość z kolei wywiera wpływ na różne sfery osoby ludzkiej. Nie znaczy to jednak, że owo ciało z jego płciowością będzie teraz, w tak pojmowanej antropologii, przeceniane i deifikowane. Istotną częścią integralnej personalistycznej antropologii staje się też nauczanie o ludzkiej miłości, także w jej aspekcie seksualnym, nie tylko uczuciowym, ponieważ sensem istnienia człowieka na sposób osoby, na sposób relacyjny, jest przekraczanie siebie i granic swego egoizmu oraz wychodzenie poprzez bezinteresowną miłość na spotkanie z innym człowiekiem-osobą. Na gruncie filozofii katolickiej apel o tworzenie antropologii integralnej widać wyraźnie w myśli personalistycznej filozofa i teologa Karola Wojtyły (1920–2005). Na gruncie filozofii chrześcijańskiej uzupełniającą teologię prawosławną to zadanie przyświecało, choć w formie nie dość wyjawionej, właściwemu twórcy tego rodzaju myślenia w Rosji z drugiej połowy XIX wieku, czyli Włodzimierzowi Sołowjowowi (1853–1900).

Przejdźmy teraz, według chronologicznego porządku, do interpretacji tych stanowisk. Koncepcja miłości sformułowana cały wiek temu przez rosyjskiego filozofa Włodzimierza Sołowjowa w pracach *Sens miłości* (1894), *Dramat życiowy Platona* (1898) i *Uzasadnienie dobra. Filozofia moralna* (1894) nie jest dokończonym projektem myślowym, jeśli chodzi o integralne ujęcie tego

ludzkiego stanu czy procesu. Jest faktem, że ów wybitny filozof, tworzący oryginalny system filozoficzny, miał intencję, aby opisać miłość w sposób całościowy, a zwłaszcza ujawnić jej sens w dziejach ludzkości. Dlatego do niej tutaj sięgamy. Sołowjow opisał jej różne dotychczasowe formy, dokonując przy tym moralistycznego rozróżnienia na postaci negatywne: *piekielna* (tylko nadmieniiana), *zwierzęca* (sprowadzająca się do zaspokojenia popędu seksualnego), *dopuszczalna z konieczności* (małżeńska, przewyżniająca zwierzęcość ludzkiej miłości i służąca ludzkości; oraz miłość ascetyczno-duchowa), wreszcie *anielska*, czyli bogo-człowiecza, prawdziwie przeobrażająca człowieka w jego zmysłowości i duchowości, dająca mu siły twórcze¹³. Analizował również jej fazy rozwoju, biorąc pod uwagę miłość prawdziwą, tzn. bogo-człowieczą. Nie rozwinął jednak przy tym w sposób pozytywny pełnego obrazu wizji miłości i płciowości ludzkiej, zwieńczonej postacią miłości małżeńskiej. Koncentrował się jedynie, według dzisiejszej terminologii Sternbergowskiej, na etapie namiętności, jaka, w modelowej sytuacji, poprzedza zawiązanie się związku pełnego, z udziałem zaangażowania rozumu i woli, czyli związku małżeńskiego. Jednak, mimo owego ograniczenia, łatwo można zauważyć, że szczególną rolę do pewnego momentu przypisywał ciału, co jest jak najbardziej zgodne ze współczesną personalistyczną koncepcją człowieka, według której to właśnie ludzka cielesność jest specyficznym modusem istnienia i działania, poprzez cielesność bowiem odsłania się powołanie osobowe, sens życia ludzkiego, ludzki duch. Jak pisze współczesny polski badacz personalizmu Antoni Gos, owa cielesność może uczynić widzialnym to, co niewidzialne (duchowe i Boże)¹⁴, może być znakiem odwiecznej tajemnicy. Śmiało można zatem powiedzieć, że Sołowjowowska koncepcja miłości to nowatorska na gruncie filozofii chrześcijańskiej próba określenia relacji *erosa* do *agape* bez wnikania się w błąd biologizmu¹⁵, który albo uznaje prawa biologiczne za moralne, albo seksualność czyni czymś absolutnie bezosobowym, *stricte* biologicznym.

Ta namiętność zwana jest przez niego *miłością erotyczną*, ponieważ ujawnia potęgę popędu erotycznego, *Erosa*. Ten natomiast jak najbardziej wiąże się z cielesnością człowieka, chociaż potężnie oddziałuje też na ludzkiego ducha. Sołowjow neguje przy tym dotychczasowe wysoko cenione w Europie formy

¹³ W. Sołowjow, *Dramat życiowy Platona*, przeł. J. Zychowicz, Wyd. Znak, Kraków 1994, cz. 25.

¹⁴ A. Gos, *Wymiary płciowości – analiza wieloaspektowa*, „Kwartalnik Naukowy” 2014, nr 49, s. 27.

¹⁵ I. Mroczkowski, *Osoba i cielesność. Moralne aspekty teologii ciała*, Płock 1994, s. 197.

miłości duchowej, zarówno miłość mistyczną, jak i miłość do ludzkości, które nie wiązały się z wpływem Erosa. Ich sednem była bowiem jedynie marzycielska i bezpłodna uczuciowość, oddzielająca ducha od ciała i z tej przyczyny nieposiadająca realnej siły do stawiania oraz urzeczywistniania ważnych zadań życiowych¹⁶. Pierwsza próba łączenia ducha ze zmysłami, widoczna w koncepcji Platona, była już dość poważnym ukłonem w stronę cielesności człowieka, ale mimo wszystko została zaliczona przez myśliciela do fałszywej miłości duchowej, ponieważ Eros nie wykorzystał tutaj w pełni swej mocy i „obojętnie odfrunął z pustymi rękami w świat idealnej wizji”¹⁷. Właściwa Sołowjowska koncentracja na cielesności człowieka dokonuje się dopiero wówczas, gdy opisuje w sposób pozytywny, wręcz rehabilituje zagadnienie ludzkiego pociągu płciowego. Zauważa zatem, że u człowieka, w porównaniu z całym światem zwierzęcym, przyjmuje on najsilniejszą postać, choć człowiek może przeżyć swoje życie także bez rozmnażania, podczas gdy przeciwieństwem jest najniższy poziom przyrody ożywionej, gdzie rozmnażanie dokonuje się bez pociągu seksualnego. Drugą właściwą cechą ludzkiego popędu seksualnego jest fakt, że przyjmuje ów indywidualny charakter, mocą którego właśnie ta osoba drugiej płci ma dla kochającego absolutne znaczenie, jako jedyna i niezastąpiona, jako cel sam w sobie¹⁸. Zdaniem Sołowjowa, miłość erotyczna, zwłaszcza ta od pierwszego wejrzenia, zaczyna się jak najbardziej od aspektu cielesnego, czyli od dostrzeżenia odmienności płciowej drugiej osoby i jej piękna fizycznego, dopiero potem następuje jej uczuciowa afirmacja, nikt nie zakochuje się bowiem w człowieku bezpłciowym.

Miłość, jak pokazują dzisiaj dokładnie psychologowie miłości, ma swoje etapy (i obiekty), ale Sołowjowa, podobnie jak innych poetów i pisarzy, którzy tworzyli do końca XIX wieku (czy jeszcze do połowy XX wieku), zachwycała przede wszystkim siłą pociągu płciowego, który pojawia się w relacji mężczyzny do kobiety i który każe z powodu owej niezwyklej mocy szukać swej genezy czy w przyrodzie, czy w darze Bożym. Dodajmy, że filozof nie rozstrzyga ostatecznie tego zagadnienia, ważne jest dla niego tylko to, że jest ona niezależnym od człowieka procesem, siłą wręcz kosmiczną, nadającą ład we wszechświecie. Owa siła – zauważana też przez psychologów Roberta Sternberga i Bogdana

¹⁶ W. Sołowjow, *Sens miłości*, przeł. H. Paprocki, Wyd. Antyk, Kęty 2002, s. 52–54.

¹⁷ Tenże, *Dramat życiowy Platona*, dz. cyt., cz. 24.

¹⁸ Tenże, *Sens miłości*, dz. cyt., s. 22.

Wojciszke – ujawnia się już w pierwszej fazie procesu miłości, jaką jest faza zakochania, gdy działa wyłącznie sam pociąg płciowy, czyli w intensywnym stanie uczuć do wybranego obiektu płci przeciwnej, a kulminuje w drugiej fazie, zwanej romantycznymi początkami. Jeśli w zakochaniu człowiek zakochany jest nieco jeszcze skoncentrowany na samym sobie, kochającym, a nie na tym, kto jest kochany¹⁹, to w etapie romantycznych początków, w którym pociąg płciowy łączy się już z intymnością, pojawia się zaufanie do drugiej osoby, wiara, że jest ona człowiekiem dobrym. Sołowjow nie był tak precyzyjny, by odróżniać – jak dzisiejsi psychologowie – zakochanie od romantycznych początków. Mówił o stanie uczuć, a właściwie o afektywnym i duchowym wymiarze ludzkiej płciowości, i to na tym etapie, kiedy zakochany porzuca naturalny egoizm i przechodzi do uczuciowej afirmacji absolutnego znaczenia drugiego człowieka w jego aspekcie cielesnym i osobowym. Jak pisał w *Sensie miłości* – w uczuciu miłości, zgodnie z jego podstawowym znaczeniem, uznajemy absolutne znaczenie innej indywidualności, a przez to uznajemy również absolutne znaczenie własnej indywidualności²⁰.

Zastanawiając się nad sensem dokonywanej cielesnej i duchowej idealizacji drugiego człowieka na tym etapie miłości, osoba odkrywa, że ujawnia się wtedy w jej ciele daleki i idealny obraz drugiej osoby, objawia się jej (jak i własna) nieskończoność, jako obraz Boży w innym i w sobie samym, to znaczy obraz pozytywnej jedności wszystkiego, tkwiący od początku w żywej świadomości człowieka²¹. W późnym *Uzasadnieniu dobra. Filozofii moralnej* będzie to – w sensie całkiem platońskim, ale też chrześcijańskim – obraz człowieka doskonałego²². Owa miłosna idealizacja przypomina też człowiekowi, że ma właściwie dwie natury: realną i idealną (powinnościową).

¹⁹ B. Wojciszke, *Psychologia miłości*, Gdańskie Wyd. Psychologiczne, Gdańsk 1993, s. 10.

²⁰ W. Sołowjow, *Sens miłości*, dz. cyt., s. 29.

²¹ Tamże, s. 26–27.

²² W. Sołowjow, *Uzasadnienie dobra. Filozofia moralna*, przeł. P. Rojek, M. Kita, K. Janowska, L. Augustyn, Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2008, s. 257–259.



Antonio Canova, *Adonis i Wenus*, 1794

Tak oto ten potężny popęd płciowy, wyposażając człowieka w określony, bardzo wysoki zasób energii, dość długo niepoddający się rozumowemu zarządzaniu przez niego, przekracza wreszcie próg świadomości i poddaje się kontroli rozumu oraz woli. To rozum podpowiada teraz drugiej władzy psychicznej człowieka, jego woli, by nie poprzestawała jedynie na biernym zachwycie spowodowanym absolutnym znaczeniem innego człowieka, lecz by mu tworczy je nadawała w zjednoczeniu osobowym, by wcielała ten jego idealny obraz w realne zjawiska, aby ten idealny obraz ukochanej osoby stawał się źródłem heroicznych czynów i twórczych natchnień (a nie tylko towarzyszył pragnieniu zawładnięcia nią). Po prostu, należy starać się, aby absolutne znaczenie drugiego człowieka nie stawało się czymś kruchym i łatwo przemijającym.

Taki jest zarys autentycznej miłości duchowej według Solowejowa, gdyż udział rozumu, woli i sumienia moralnego oraz odniesienie się do Boga we wcielaniu w życie idealnego obrazu osoby jest przejawem duchowego wymiaru osoby. Towarzyszy jej wreszcie realny i poważny cel, którego nie miały dotychczasowe systemy spirytualistyczne wychodzące od „fałszywego życia duchowego”:

zjednoczenie w Bogu, jedność zasady męskiej i żeńskiej w Bogu, przywrócenie stanu Androgyne. Nie ma tutaj negacji ciała, lecz jego przemienienie, uduchowanie (a przez to zbawienie, uczynienie nieśmiertelnym). Rozum i wola podpowiadają również, by zakochany – przez to mocny duchem – gdy już znalazł dopełnienie w innym człowieku, przywracał integralność osoby ludzkiej, ale też troszczył się o inne osoby²³, ponieważ konieczna jest taka sama integracja w różnych sferach życia społecznego²⁴, tworzenie braterstwa i jedności społecznej, pokonywanie zła. Konieczne jest rozpoczęcie procesu odtworzenia idealnego człowieka w całej ludzkości. Należy tu przypomnieć, że specyfika myśli rosyjskiego filozofa polegała na dążeniu do wszelkiej reintegracji bytu, w którym doszło do rozpadu. Dążenie to było widoczne również w sferze teoretycznej, co przyjęło postać systemu teozoficznego, czyli wiedzy integralnej, łączącej w jedność naukę, filozofię i religię. Jak można zauważyć, do tego momentu Sołowjow idzie poprawnie drogą rehabilitacji znaczenia popędu seksualnego w myśli chrześcijańskiej: jest on naturalnym źródłem dynamizmu ludzkiego ciała, buduje się na nim specyficzny stosunek do cielesności drugiego człowieka i siebie samego jako chęć afirmacji, która, niestety, może łatwo się wypaczyć i przerodzić się w chęć instrumentalizacji w podejściu do innego (i siebie samego, jeśli chce się utrzymać ten stosunek wobec innego).



Bartolomeo Crivellari i Gaetano Zompini, rycina przedstawiająca *Triumf miłości* Petrarcki, 1756, która jest tutaj przedstawiona dla ukazania żywotnej potęgi Erosa

²³ Owa doskonała integralność osób przyjmie u Karola Wojtyły znaczenie doskonałej intersubiektywności, która możliwa jest do zaistnienia dopiero w niebie (*Mężczyznę i niewiastę stworzył ich. Odkupienie ciała a sakramentalność małżeństwa*, oprac. J. Kowalczyk, Wydawnictwo KUL, Lublin 2011, rozdz. III).

²⁴ W. Sołowjow, *Sens miłości*, dz. cyt., s. 48.

Inne, także pozytywne cele popędu seksualnego, jak łączenie się w parę, układanie sobie intymnego wspólnego życia, zapewniającego wzajemną pomoc, czułość i prokreację, są dla filozofa wyraźnie mniej cenne. Realizacja procesu miłości, w ujęciu autora *Sensu miłości*, właściwa dla jego czasów – mimo powszechnej chęci zatrzymania jej etapu idealizacyjnego niemal na całe życie – jest trójeta-powa i cechuje się raczej tendencją regresywną (co zmieni się zdaniem myśliciela dopiero w odległej przyszłości). Pierwszy etap to zjednoczenie uczuciowe reprezentantów dwóch przeciwnych płci w Bogu, czyli takich osób, gdzie druga osoba:

powinna być tak samo realnym i konkretnym, w pełni obiektywnym podmiotem, jak my sami, a zarazem powinna we wszystkim różnić się od nas, aby rzeczywiście być czymś innym [...], tak żeby stosunek jednego do drugiego był pełną i nieustanną wymianą, pełnym i nieustannym potwierdzaniem siebie w innym, doskonałą współpracą i wspólnotą [...]. Tylko w tym, jeśli można tak powiedzieć, chemicznym zjednoczeniu dwóch istot, jednorodnych i różnych, całkowicie różnych co do formy, możliwe jest (zarówno w porządku przyrody, jak i w porządku duchowym) stworzenie nowego człowieka, rzeczywiste zrealizowanie autentycznej ludzkiej indywidualności²⁵.

Następny etap to zjednoczenie prawne, czyli związek dwóch osób w porządku społeczno-moralnym. Etap trzeci to zjednoczenie fizjologiczne. Regresywność procesu miłości spowodowana jest faktem, że zjednoczenie fizjologiczne, *stricte* seksualne, powoduje – zdaniem Sołowjowa – zazwyczaj utratę Bożego obrazu w drugim człowieku i w nas samych i przez to nie przywraca się w sposób autentyczny integralności ludzkiej osoby²⁶. Dzieje się tak dlatego, że pojawia się wstyd moralny związany z samym aktem seksualnym, który z racji czystej pożądliwości jest daleki od ideału istnienia człowieka jako osoby, nieuchronnie przypomina zachowanie zwierząt, i – w konsekwencji – oddziela od siebie zakochanych. Warto tu nadmienić, że dużo później, w refleksji Karola Wojtyły na temat miłości, którą za chwilę w ogromnym skrócie przytoczymy, wstyd pojawia się dopiero po grzechu i jest on w swej istocie obawą, że możemy zostać potraktowani przez drugiego człowieka wyłącznie

²⁵ Tamże, s. 19.

²⁶ Tamże, s. 37.

jako przedmiot użycia²⁷. U Sołowjowa człowiek wstydzi się drogi cielesnej także z motywu czysto intelektualnego: jest ona drogą rozdrobnienia, rozproszenia tej siły życiowej, jaka pojawiła się w zakochaniu i jaka mogłaby być przeznaczona do wyższych celów. Można tutaj krytycznie zauważyć, że akt seksualny jako element cielesności, w ujęciu Sołowjowa, nadal nie ulega przemienieniu, choć filozof przed chwilą pisał o uduchowieniu ciała. Należy więc stwierdzić ostatecznie, że popęd płciowy (miłość erotyczna) integruje – według niego – element męski i żeński, natomiast akt seksualny, odbywający się nawet w małżeństwie, z powrotem go dezintegruje²⁸. Z tego powodu związek rodzinny, będący dla innych myślicieli czy współczesnych psychologów ukoronowaniem miłości, dla Sołowjowa był stanem, który nie odkrywa drogi do nieśmiertelności, lecz przeciwnie, sprowadza z niej na manowce. W tym wyjaśnieniu niskiej oceny wartości zjednoczenia seksualnego nadal widać u Sołowjowa – jak daje się zauważyć krytycznemu czytelnikowi – monastyczną i patrystyczną nieufność wobec przyjemności seksualnej, nawet w obrębie małżeństwa, która nie jest w stanie uwolnić małżonków od wstydu, oraz rozumienie czystości człowieka jako wyłącznie życia według Ducha. Na destrukcyjną siłę miłości erotycznej i jej tragizm zwróci uwagę też Miguel Unamuno, pisząc sto lat później, w 1984 roku, że „to samo, co łączy ludzkie ciała, oddala pod pewnym względem dusze, gdy biorą się w objęcia”. Jednak widzi on inną przyczynę tej destrukcji niż moralny wstyd. Dusze „przede wszystkim walczą, walczą o trzeciego [tzn. potomka – H.R.], który jeszcze nie istnieje. Miłość (seksualna) jest walką”²⁹. Doskonale i niejednokrotnie widać to w świecie zwierząt.

Wstyd człowieka wobec tego, co w nim materialne, stanie się dla późnego Sołowjowa w *Uzasadnieniu dobra* wręcz czymś koniecznym, ponieważ wskazuje w jasny sposób na istnienie ponadmaterialnej istoty człowieka, i przez to staje się dowodem na istnienie rzeczywistości duchowej³⁰.

Koncepcja miłości opracowana przez Karola Wojtyłę, późniejszego papieża Jana Pawła II, najpierw w niepowtarzalnym dziele *Miłość i odpowiedzialność*, wydanym po raz pierwszy w 1960 roku, potem dopełniana w zbiorczym cyklu

²⁷ Jan Paweł II, *Mężczyznę i niewiastę stworzył ich. Odkupienie ciała a sakramentalność małżeństwa*, dz. cyt.

²⁸ W. Sołowjow, *Sens miłości*, dz. cyt., s. 48.

²⁹ Zob. M. Unamuno, *O poczuciu tragiczności życia wśród ludzi i wśród narodów*, przeł. H. Woźniakowski, Wydawnictwo Literackie, Kraków-Wrocław 1984, s. 149.

³⁰ W. Sołowjow, *Uzasadnienie dobra...*, dz. cyt., s. 48–50.

katechez *Mężczyznę i niewiastę stworzył ich. Odkupienie ciała a sakramentalność małżeństwa* (1984), nosi już oznaki koncepcji spójnej i rzeczywiście integralnej. Jako filozof Wojtyła dysponował bowiem wiele solidniejszą metodą poznawczą niż Sołowjowowskie odwoływanie się do subiektywnych przeżyć i artystycznych opisów znajdujących się w różnych dziełach literatury i poezji (opisujących jedynie fazę zakochania, a zbywających milczeniem miłość kompletną, łączącą w sobie namiętność, intymność i zaangażowanie woli w troskę o ukochaną osobę do końca jej życia). Filozof polski, będąc jednocześnie duszpasterzem, bazował na życiowym doświadczeniu młodych oraz dojrzałych ludzi, zwłaszcza dotyczącym problematyki seksualnej, doświadczeniu szerszym, z większą dozą obiektywności. Następnie starał się o fenomenologiczny ogląd owego doświadczenia i nadawał mu wreszcie interpretację dokonywaną przez pryzmat filozofii arystotelesowskiej i tomistycznej. Drugim źródłem wiedzy o ludzkiej miłości, nadrzędnym wobec pierwszego, była Ewangelia i jej przedłużenie, czyli nauka Kościoła katolickiego. Właściwą treścią omawianych dzieł Wojtyły jest filozoficzno-etyczne przemyślenie problematyki seksualnej człowieka jako osoby, skutkujące powstaniem intelektualnie wymagającego podręcznika do personalistycznej etyki seksualnej. Jego określenie człowieka jako osoby pojawia się już w *Miłość i odpowiedzialność*, będzie następnie uzupełniane i najdoskonalsze ujęcie znajdzie w pracy *Osoba i czyn* (1969). Byt osobowy człowieka według Wojtyły ma trzy wymiary: wymiar oddolny, wskazujący na to, że człowiek jako osoba jest bytem ucieleśnionym, mającym wiele wspólnego ze światem materialnym; wymiar horyzontalny wskazujący na to, że człowiek może spotykać się z innymi ludźmi nie tylko na sposób zwierzęcy, ale też w sposób społeczny; i wymiar wertykalny – umożliwiający wznoszenie się człowieka-osoby ponad siebie samego, ku rzeczywistości ostatecznej, ku spotkaniu z Bogiem-Osobą, od której pochodzi cała rzeczywistość. Osoba ludzka jako wartość najwyższa, jej godność, staje się w personalistycznej antropologii Wojtyły normą personalistyczną, której muszą być podporządkowywane różne sfery życia człowieka, również sama miłość: „Osobie należy się słusznie, aby była traktowana jako przedmiot miłości, nie zaś jako przedmiot użycia”³¹. Jednak w miłości pomiędzy mężczyzną i kobietą zachodzi wiele wypaczeń, powodowanych zapominaniem o godności człowieka jako osoby: kierowanie

³¹ K. Wojtyła, *Miłość i odpowiedzialność*, Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 1960, s. 24.

się tylko pożądliwością ciała czy egoizmem, przyjmującym postać albo egoizmu uczuciowego (zabawy cudzym uczuciem), albo egoizmu zmysłów.

Z tego powodu Wojtyła również dokonuje, podobnie jak filozof Sołowjow, klasyfikacji form miłości i faz rozwoju miłości właściwej: miłości zmysłowej rodzącej się na podłożu popędu seksualnego (która jest dopiero pierwszym etapem rozwoju miłości prawdziwej), miłości uczuciowej (drugi etap) i miłości duchowej, wieńczącej wcześniejsze etapy, będącej wolną i obiektywną afirmacją wartości drugiego człowieka jako osoby (etap trzeci). Wojtyła odważnie podejmuje analizę oddolnego wymiaru istnienia człowieka jako osoby, tworząc tym samym teologię ciała na gruncie katolicyzmu. Opisuje ludzki popęd seksualny, relację między dwiema płciami jako wartość pozytywną, unikając ich długowiecznego deprecjonowania przez myśl chrześcijańską. Zwłaszcza popęd seksualny miał, jak już zostało powiedziane, zawsze konotacje negatywne, będąc jedynie ślepą siłą przyrodniczą i stając się źródłem pokus i grzeszności człowieka. W ujęciu Wojtyły popęd płciowy jest czymś doniosłym, nie jest związany wyłącznie z fizjologią lub psychofizjologią człowieka, którą mają badać tylko nauki przyrodnicze. Ma bowiem znaczenie egzystencjalne, jest właściwością całego bytu ludzkiego, a nie tylko jakiegś jego sfery czy władzy, dlatego powinien stawać się jak najbardziej zagadnieniem filozoficznym: „Celem właściwym popędu jest istnienie gatunku *Homo sapiens*, jego przedłużanie, *procreatio*, a miłość osób, mężczyzny i kobiety, kształtuje się w obrębie tej celowości, niejako w jej łóżysku, kształtuje się jakby z tego tworzywa, którego popęd dostarcza”³².

Jest on czymś gotowym i naturalnym, co człowiek po prostu zastaje, zaczyna działać w człowieku sam, bez żadnej ludzkiej inicjatywy i woli, w jego ciele, zmysłach i uczuciach, wyrażnie ma charakter siły. Bezpośrednie zetknięcie się mężczyzny i kobiety zawsze powoduje bowiem jakieś wrażenie zmysłowe, do którego często dołącza się wzruszenie, gdyż reprezentują oni dla siebie pewną wartość, zarówno osobową³³, jak i seksualną. Wzruszenie związane ze spotkaniem mężczyzny i kobiety, oprócz poziomu zmysłowego ukierunkowanego ku przeżyciu wartości ciała jako przedmiotu użycia, może być też doświadczane na poziomie uczuć i uczuciowości. Przedmiotem uczuciowości (jako zdolności reagowania na określone wartości związane z „człowiekiem

³² K. Wojtyła, *Miłość i odpowiedzialność*, dz. cyt., s. 32.

³³ Tamże, s. 79.

drugiej płci”) będzie wtedy „kobiecość” – „męskość”, „wdzięk” – „siła”³⁴. Popęd płciowy jest zawsze z natury zwrócony ku innemu człowiekowi, co sprawia, że na tym podłożu, w tym tworzywie może zrodzić się nowa, ludzka już jakość, miłość³⁵. Co istotne, tylko u ludzi popęd seksualny przeradza się w miłość, u zwierząt pozostaje nadal instynktem. Owszem, bez udziału dobrze ukształtowanej ludzkiej woli na poziomie osoby mogą w tym nakierowaniu pojawiać się wypaczenia (jeśli na przykład popęd skieruje się ku samym właściwościom seksualnym drugiego człowieka), dlatego należy tworzyć na gruncie filozofii etykę seksualną, swoistą edukację popędu seksualnego.

Cielesność człowieka może zatem zachwycać swymi możliwościami w aspekcie tworzenia osoby ludzkiej, rozumianej jako spotkanie, co daje się zauważyć również u współczesnego niemieckiego filozofa Gerda Haefnera, który skłonny jest widzieć w popędzie seksualnym człowieka najbardziej duchowy popęd ze względu na możliwość jego sublimacji, przynoszącej niezwykle rezultaty w życiu duchowym³⁶. Poza tym cielesność ludzka, jak naucza teologia chrześcijańska, została już odkupiona przez Chrystusa. Ciało ludzkie nie jest wyłącznie, jak twierdzi się w ujęciu redukcyjnym, somatycznym podłożem reakcji seksualnych, jest też środkiem wyrazu dla człowieka jako osoby. W konsekwencji współżycie seksualne dokonujące się już w związku małżeńskim – w terminologii Sołowjowa „przykre” zjednoczenie fizjologiczne – nie jest czymś deprecjonującym człowieka jako osobę. Nie chodzi w nim bowiem jedynie o prokreację ani tylko o pogłębianie wspólnoty uczuciowo-cielesnej małżeństwa, ale też o uczestnictwo w życiu Boga, i to w różnych znaczeniach. Po pierwsze, staje się ono, w ujęciu Jana Pawła II, najpierwotniejszym sakramentem, który przenosi odwieczną tajemnicę Boga w widzialność świata³⁷, jak też kontynuacją jego dzieła tworzenia świata. Małżonkowie bowiem, dając nowe życie i troszcząc się o nie, stają się współpracownikami samego Boga. Podobnie będzie potem pisał papież Benedykt XVI w encyklice *Deus caritas est*: „kocha jednak nie sama dusza, ani nie samo ciało: kocha człowiek, osoba, która kocha jako stworzenie jednostkowe, złożone z ciała i duszy. Jedynie

³⁴ Tamże, s. 99.

³⁵ Tamże, s. 140.

³⁶ G. Haeffner, *Wprowadzenie do antropologii filozoficznej*, przeł. W. Szymona OP, Wyd. WAM, Kraków 2006, s. 121.

³⁷ Jan Paweł II, *Mężczyznę i niewiastę stworzył ich. Odkupienie ciała a sakramentalność małżeństwa*, oprac. J. Kowalczyk, Wyd. Watykańskie, Watykan 1986, wyd. 4, Lublin 2011, s. 77.

wówczas, kiedy obydwa wymiary stapiają się naprawdę w jedną całość, człowiek staje się w pełni sobą³⁸. Aby jednak możliwe było takie funkcjonowanie osoby na poziomie oddolnym, potrzebne jest powiązanie miłości z moralnością, nie każda bowiem miłość wyzwala człowieka, jak podkreśla zarówno Sołowjow, jak i Wojtyła, z pęt egoizmu, a tylko ta, która odnosi się do całej indywidualności drugiej osoby³⁹. Niezbędna jest zatem etyka miłości odpowiedzialnej, kierowanie się władzą samostanowienia opartego na autorefleksji oraz wolną wolą, dojrzałe zarządzanie własną cielesnością, które sprawić może, że „miłość osoby będzie polegać na afirmowaniu jej ponad-rzeczowej i ponad-konsumpcyjnej (ponad-użytkowej) wartości”⁴⁰. Cielesność w człowieku nie jest bowiem po to, byśmy się jej biernie podporządkowali, lecz po to, byśmy dzięki ciału mogli wyrażać miłość i przez ową otwierającą miłość mogli urzeczywistniać byt osoby.

Reasumując powyższe: osoba ludzka, owa najwyższa wartość w ludzkim świecie, nie jest statyczna, lecz dynamiczna i otwarta, nie może więc istnieć bez relacji do innych osób, jak też bez relacji do Boga. Celem ostatecznym dążeń osoby ludzkiej, zarówno w koncepcji Sołowjowa, jak i Wojtyły, jest pokonanie wymiaru doczesnego, duchowa nieśmiertelność, która może się urzeczywistnić tylko pod warunkiem zaistnienia relacji prawdziwej miłości do innych osób. Albowiem tylko w takiej miłości dochodzi do połączenia tego, co zmysłowe, z tym, co duchowe. Owa relacja nie mogłaby się pojawić, gdyby nie było wcześniejszego specyficznego podłoża, jakim jest zastany naturalny popęd seksualny i warunki wytworzone przez niego w psychofizjologicznym życiu konkretnych ludzi. Owo tak długo wzgardzane w myśli chrześcijańskiej podłoże także wspomaga relacyjność istnienia osoby ludzkiej, ponieważ jest zawsze z natury skierowane ku drugiemu człowiekowi. Jednakże koncepcja miłości sformułowana przez Sołowjowa, jako już integralna, jest nadal niepełna, i to z różnych powodów: a) z powodu niewystarczającego materiału zebranego przez rosyjskiego filozofa dla refleksji teoretycznej, a także b) z racji specyficznego rozumienia obrazu Bożego w człowieku, który w jego ujęciu łatwo zanika, gdy relacja międzyludzka przechodzi w etap seksualnego

³⁸ Benedykt XVI, *Encyklika Deus caritas est*, Polskie Wydawnictwo Encyklopedyczne Polwen, Radom 2006, pkt. 5.

³⁹ W. Sołowjow, *Sens miłości*, dz. cyt., s. 22.

⁴⁰ K. Wojtyła, *Miłość i odpowiedzialność*, dz. cyt., s. 25.

jednoczenia się. Jest to platońskie rozumienie przejawiania się bytu idealnego w nietrwałym bycie materialno-zmysłowym, podczas gdy w rozumieniu arystotelesowsko-tomistycznym, obecnym w myśli Wojtyły, obrazem Boga w człowieku jest nie tak szybko zanikające myślenie racjonalne, dążenie do dobra i prawdy, wolność i miłość. Obydwie koncepcje różni również odmienne pojmowanie współpracy z Bogiem w Jego dziele stwarzania i podtrzymywania świata w istnieniu, która może być urzeczywistniana w procesie miłości: u panenteisty Sołowjowa jest to teurgiczne i dość zachowawcze przywracanie utraconej przez świat i ludzi jedności w imię dążenia do Boga-Wszechjedności, przewyciężanie ciemności niebytu; u kreacjonisty Wojtyły jest to progresywne pomnażanie bytu, tworzenie nowych istnień i odpowiedzialna troska o nie. Jednak, mimo owych różnic, należy ocenić pozytywnie wysiłek obydwu filozofów w formułowaniu opisu cielesności osoby, ponieważ zdejmuje on z ludzkiej cielesności odium myślenia konserwatywnego, odległego od potrzeb czasów ponowoczesnych.

2.3. Psychologiczna koncepcja miłości Roberta Sternberga i Bogdana Wojciszke

Zaliczenie koncepcji miłości sformułowanej przez Roberta Sternberga, współczesnego amerykańskiego psychologa, autora pracy *A triangular theory of love* (1986), uzupełnianej przez polskiego psychologa społecznego Bogdana Wojciszke w pracy *Psychologia miłości* (2010) do myślenia integralnego jest z pewnością dość ryzykowne, nawet jeśli uznamy, że pojęcie integralności ma wiele znaczeń czy synonimów⁴¹. Przedstawiciele nauki nie mogą bowiem wychodzić poza wymogi empiryzmu i badać tego, co jest aksjologiczne, powinnościowe, a zwłaszcza transcendentne. Lepiej będzie, jeśli potraktujemy ich stanowisko jako quasi-integralne, wielowymiarowe w ujmowaniu miłości w tym sensie, że dostrzegające jej różne formy i fazy rozwojowe. Trudno jednak będzie ukryć tę okoliczność, że obydwaj psychologowie przekraczają w końcu zwykłą opisowość, koncentrują się na syntezie ustalonych faktów i formułują pewne powinności w kwestii, co człowiek powinien uczynić ze swoją miłością. Samą miłość definiują jako podstawę tworzenia więzi społecznych, choć

⁴¹ Jest to nawiązanie (jednostronicowe) do fragmentu artykułu w języku rosyjskim *Интегральная концепция любви* (Р. Штернберг, В. Соловьев, К. Войтыла), dz. cyt., s. 60.

może przyjmować ona różne formy (aż osiem), czasem dość nietrwałe pod względem więziotwórczym.

Pełna, idealna i najbardziej pożądana przez ludzi postać miłości składa się, w ustaleniach tych psychologów miłości, z trzech następujących najczęściej⁴² po sobie etapów: z intymności, namiętności i zobowiązania (zaangażowania), różniących się między sobą zarówno istotą, jak i dynamiką⁴³. Na *intymność* składają się zatem pozytywne uczucia do partnera, którym towarzyszą działania wywołujące przywiązanie, bliskość i wzajemną zależność partnerów. Z kolei *faza namiętności* jest konstelacją „silnych emocji zarówno pozytywnych (zachwyt, tkliwość, pożądanie, radość), jak i negatywnych (ból, niepokój, zazdrość, tęsknota), często z mocno uwydatnionym pobudzeniem fizjologicznym. Emocjom tym towarzyszy bardzo silna motywacja do maksymalnego połączenia się z partnerem”⁴⁴. Wreszcie przychodzi ostatnia faza w rozwoju miłości, którą jest *zobowiązanie*. Stanowią ją „decyzje, myśli i działania ukierunkowane na przekształcenie relacji miłosnej w trwały związek oraz na jego utrzymanie pomimo różnych przeszkód. Istotą zobowiązania jest działanie na rzecz związku, nawet wbrew osobistemu interesowi”⁴⁵.

Z kolei niepełne formy miłości, rodzące różne cierpienia (albo miłość zbyt intensywna, lecz niestabilna, albo mało ekscytująca i przez to niedająca spełnienia, albo bezbarwna i przez to bezsensowna, albo sztuczna i wymuszona, przyjęta dla obyczajów czy korzyści materialnych itd.) to takie, w których brakuje jednego lub nawet dwóch z tych trzech składników miłości: intymności, namiętności oraz zaangażowania. Bogdan Wojciszke, opierając się na trójczynnikowej koncepcji miłości Roberta Sternberga, wyróżnia siedem typów miłości niepełnych i niekompletnych⁴⁶: a) hipotetyczny brak miłości, gdy brakuje nawet trzech składników (intymności, namiętności, zobowiązania); b) intymność, zwana też sympatią czy przyjaźnią, bez namiętności i zobowiązania; c) namiętność, zwana też zauroczeniem, bez intymności i zobowiązania; d) pusta miłość (zobowiązanie woli) w długotrwałych związkach, już bez

⁴² W drugiej połowie XX wieku w kulturze Zachodu zachodzi pewna zmiana, miłość zaczyna się od namiętności, za którą dopiero w drugiej kolejności idzie budowanie intymności (wzajemnej bliskości).

⁴³ B. Wojciszke, *Psychologia społeczna*, Wyd. Naukowe Scholar, Warszawa 2018, s. 336.

⁴⁴ Tamże.

⁴⁵ Tamże.

⁴⁶ Tamże, s. 344–347.

intymności i namiętności; e) romantyczna miłość łącząca ze sobą intymność i namiętność, wykluczająca zobowiązanie woli; f) nierozważna (głupia) miłość łącząca namiętność i zobowiązanie, niedająca szans narodzenia się intymności; g) miłość przyjacielska (przywiązanie) łącząca intymność i zobowiązanie woli, zamykająca się na namiętność.

Powstaje ważne pytanie, czy owe niepełne formy miłości są naturalnym procesem, efektem oddziaływania pewnego determinizmu, któremu trudno się przeciwstawić, czy odwrotnie – aktywne działanie na rzecz zapobiegania ich powstawaniu mogłoby pomóc w tworzeniu zdrowej i pełnej, satysfakcjonującej miłości? Interpretując teorię psychologa, można stwierdzić, że odpowiedź na te kwestie nie będzie jednoznaczna: w formie tajemniczych i niezależnych od nas mechanizmów mogą bowiem pojawiać się wzorce kulturowe (np. przesadnie wyolbrzymiany przez współczesną kulturę Zachodu mit miłości romantycznej czy erotycznej namiętności), wzorce rodzinno-środowiskowe, różne potrzeby duchowe *versus* zmysłowe, odmienne konstytucje cielesne, różny stopień dojrzałości emocjonalnej, obecnie wysokie wykształcenie i emancypacja kobiet itd. Nasze aktywne oddziaływanie na te mechanizmy może być bardzo trudne czy wręcz niemożliwe.

Kolejne klasyczne już pytanie, czy będąc w szczęśliwej i pełnej relacji, możemy ją utracić? W przypadku drugiego pytania odpowiedź polskiego psychologa miłości brzmi następująco i ma wydźwięk zdroworozsądkowy: istotną cechą ludzkiej miłości, poza jej wyodrębnianymi formami i fazami rozwoju, jest podleganie zmianom w czasie, na przykład początkowa namiętność może z czasem znacząco osłabnąć, co jest jej naturą, a tę pustą przestrzeń zajmują teraz większa intymność i zobowiązanie. Mogą pojawiać się, jako niekorzystne czynniki, przyczyny zewnętrzne (stres czy zmiany życiowe) lub wewnętrzne (słabość charakterów, problemy w partnerskiej komunikacji). Miłość jako taka jest bowiem procesem rozwijającym się w odpowiedzi na dynamiczne zewnętrzne i wewnętrzne warunki oraz równie zmienne interakcje między osobami w relacji miłosnej. Jak pisze autor *Psychologii miłości*, wychodząc poza wymaganą naukową opisowość, tylko niektórym zmianom można i powinno się próbować zapobiegać, w innych przypadkach powinniśmy zaprzestać wysiłków, ponieważ narazimy się jedynie na frustrację z powodu odczucia naszej bezsilności⁴⁷. Tym, nad czym możemy czuwać, jest z całą pewnością dobra komunikacja

⁴⁷ Tenże, *Psychologia miłości*, dz. cyt., s. 9–10.

i praca nad związkiem, która jest możliwa do podjęcia dopiero wtedy, gdy słabnie napiętność, a pozostaje wspólny świat przeżyć i zaangażowanie woli. Wtedy bardzo ważne jest, jak podkreśla Wojciszke, również coś, co określa „modelem dobrego wychowania, czyli powstrzymanie się od szkodenia partnerowi [...] i cieszenie się szczęściem partnera”⁴⁸. Zadziwia go w sposób negatywny fakt, że niektórzy ludzie czują się wręcz nieszczęśliwi z powodu sukcesu i satysfakcji zawodowej drugiej strony w związku. Psycholog ocenia negatywnie taki sposób postępowania, ponieważ zasada sukcesu w intymnej relacji jest następująca: „im szczęśliwszy jest partner, tym większa szansa, że związek będzie trwały”⁴⁹. Ważną zasługą jest także zbadanie przez psychologów miłości i wyodrębnienie czterech zasadniczych pułapek w ludzkiej intymności: dobroczynności, sprawiedliwości, obowiązku i bezkonfliktowości. Dobroczynność, poświęcanie się dla innej osoby, jest właściwie nierównowagą w dawaniu i braniu (jedna osoba ciągle daje, a druga jedynie bierze), która prowadzi zazwyczaj stronę dającą do poczucia bycia wykorzystywanym. Bezkonfliktowość, a raczej unikanie konfliktowości, wynikające z idealizacji potrzeby ustawicznej harmonii w związku, prowadzi jedynie do gromadzenia się nierozstrzygniętych problemów i poważnych kryzysów zamiast do owej oczekiwanej harmonii. Pułapka sprawiedliwości polega na wymuszaniu równego podziału obowiązków, co raczej ostatecznie potęguje konflikty. Lepsze jest subiektywne poczucie sprawiedliwości, kiedy każda ze stron wnosi to, co może wnieść, w najlepszej wersji i ilości. Na koniec – pułapka obowiązku, kiedy miłość jest traktowana jako obowiązek, zagwarantowany obietnicą dożgonnej miłości, co ostatecznie prowadzi do rutyny w związku i wzrostu atrakcyjności ewentualnych relacji z innymi partnerami⁵⁰.

Gdy przyjrzelіśmy się empiryczno-opisowej, naukowej koncepcji miłości, która w jakimś stopniu wpływa na myślenie współczesnych ludzi, obok oddziaływania chwilowych trendów kulturowych i ideologicznych, okazuje się, że ustalenia nauki i personalistycznej filozofii nie są zbyt odległe od siebie.

⁴⁸ M. Rotkiewicz, *Mit miłości romantycznej? Rozmowa z Bogdanem Wojciszke*, Mistrzowska Akademia Miłości, <https://mistrzowska.pl/category/artykuly/> (dostęp: 15.08.2023).

⁴⁹ Tamże.

⁵⁰ B. Wojciszke, *Psychologia społeczna*, dz. cyt., s. 346.

Przejdźmy teraz do praktycznego podejścia do problemów i kryzysów w przeżywaniu miłości.

2.4. Filozoficzna i psychologiczna terapia w kryzysach miłości

2.4.1. Filozoficzna terapia kryzysu w miłości partnerskiej, miłości zakazanej społecznie i miłości nieodwzajemnionej

Na początek przedstawiona zostanie rozmowa z wybranym doradcą filozoficznym, spotkanie z którym powinno w tym przypadku poprzedzać spotkanie z terapeutą psychologicznym. To pierwsze służy bowiem ustaleniu, w jaki sposób klient postrzega człowieka w ogóle, jak myśli o naturze relacji międzyludzkich, co jest dla niego sensem życia i w końcu jak rozumie samą miłość. Natomiast to drugie oferuje już konkretne narzędzia psychologiczne, pomagające pacjentowi wyjść z uczuciowo-emocjonalnego kryzysu. Oto fragment rozmowy dziennikarza z filozofką Justyną Smoleń-Starowieyską, praktykującą doradztwo filozoficzne⁵¹:

Wyobrażam sobie, że kiedy człowiek udaje się do filozofa, to po to, by rozmawiać o – jakkolwiek górnolotnie by to zabrzmiało – sensie życia. A skoro tak, to chyba głównie o miłości?

Większość rozmów zmierza ostatecznie do miłości, w różnych jej formach, oraz do samotności czy braku miłości. Samotność jest dziś ogromnym problemem i nawet niewyrażana wprost, bije z pytań, które są mi stawiane.

Czego oczekują osoby, które przychodzą nie do psychologa, lecz do filozofa z tak fundamentalnymi zagadnieniami?

[...] osobę, która do mnie się zgłasza, niezależnie od tego, jaki ma problem, uprzedzam, że ja jej nie przedstawię narzędzi psychologicznych, za pomocą których z czymś się upora. Proponuję natomiast, żebyśmy wspólnie rozważyli, w czym leży istota problemu.

⁵¹ A. Kalita, *Żyjemy w epoce idealnej miłości kochanków, która nieustannie pragnie, tęskni i pożąda*, <https://weekend.gazeta.pl/weekend/7,177333,26782229,zyjemy-w-epoce-idealnej-milosci-kochankow-ktora-nieustannie.html> (dostęp: 17.07.2024).

Nie zawsze jest to od razu oczywiste. [...] Dziś bardzo częstym problemem jest mylenie miłości z potrzebą zagarnięcia drugiego człowieka dla siebie. Uświadomienie sobie tego i zawalczenie o wypracowanie innej postawy niż posiadanie, władanie osobą może uratować relację lub też zbudować ją na nowo. Osobom, które szukają u mnie doradztwa, polecam na sam początek przeczytanie kilku lektur, które pomagają zrozumieć istotę rzeczy. Często jest to Erich Fromm, który był nie tylko filozofem, ale i psychoanalitykiem.

[...] Czy odpowiedzialnie jest przyznać się do zdrady i odejść, czy właśnie wprost przeciwnie?

Tego typu dylematy są dziś dosyć powszechne, zwłaszcza w sytuacji długotrwałych związków, kiedy dzieci już dorosły, a para nie zbudowała intymności duchowej. Do mnie zgłaszają się najczęściej osoby po czterdziestce. W ich małżeństwach czy długotrwałych relacjach partnerskich następuje faktycznie pustka, z którą nie potrafią sobie poradzić. Wówczas pojawia się wypalenie, o którym już wspominaliśmy, i czasem szukanie uczucia w innych osobach. Ja nie odpowiadam na pytanie, czy odejść od żony lub męża. Nie mogę rozstrzygać o czyimś życiu. Ale zawsze mówię, że trzeba się zastanowić, co będzie odpowiedzialne, czyli co będzie mądrym postępowaniem, które się przyczyni do dobra nie tylko mojego, ale też drugiej osoby. Z reguły wnioski z tych rozmów są takie, żeby jednak starać się z osobą, z którą pozostaje się w długoletnim związku, porozmawiać, dlaczego stało się to, co się stało. To oczywiście zależy od konkretnej osoby, ale decyzja jest najczęściej jednak taka, żeby powiedzieć prawdę. Nie po to jednak, żeby zerwać relację, ale by spróbować ją naprawić.

Już na terapii małżeńskiej?

Tak. Nieuleganie chwilowym afektom i niezaspokajanie jedynie swoich egoistycznych pragnień, ale próba postawienia mostu między mną a drugą sobą i odbudowy więzi, która się zerwała, to jest na pewno odpowiedzialna postawa. Warto spróbować wspomóc ten proces poprzez terapię.

Być może jednak z natury nie jesteśmy odpowiedzialni? Mnóstwo związków się rozpada.

Kiedy na człowieka nieoczekiwanie spada porzucenie, ponieważ ktoś nagle postanowił iść za pożądaniem, to jest to sytuacja, z którą bardzo trudno sobie poradzić. Odczuwane wówczas cierpienie jest porównywalne do tego, które przeżywamy, gdy najbliższy nam człowiek umiera [...].

Od czego zaczyna pani rozmowę z człowiekiem, w którego życiu nie ma miłości?

Zdarza się, że się zastanawiamy, kim w ogóle jest człowiek, czym są relacje międzyludzkie. Szczególnie osoby, które mają łatwość nawiązywania ich wyłącznie w Internecie, często okazują się introwertykami, są nieśmiałe. Kiedy zaczynamy rozmawiać o naturze relacji międzyludzkiej w prawdziwym życiu, to okazuje się, że te relacje często są przez nie zbyt idealizowane, odbierane w sposób przesadny i w związku z tym zawieranie takich relacji jawi się jako ogromna trudność.

Czyli miłość wydaje nam się czymś trudnym?

Tak! Może bierze się to stąd, że wszyscy jesteśmy wychowani na literaturze romantycznej. [...] Dlatego rozmawiam o tym, że drugi człowiek nie tylko nie musi być ideałem, który spadnie z nieba jak grom, ale że dojrzała miłość, dojrzała relacja dwóch osób jest decyzją. Decyzją rozumianą nie wyłącznie jako złożenie przysięgi małżeńskiej, wypowiedzenie pewnej formuły, która zakłada powinność i obowiązek, ale jako emanacja całej mojej woli, że niezależnie, co się będzie działo, będę działał tak, by druga osoba nie cierpiała. Żeby jej było dobrze. Że będę tym kochającym dojrzałe, jak u Fromma: „Jestem kochany, ponieważ kocham”. Żyjemy w epoce idealnej miłości kochanków, która nieustannie pragnie, tęskni i pożąda. A przecież to jest tylko jeden z rodzajów miłości.

Taka konstatacja to pewnie jest czasem wielka ulga?

Oczywiście! Wąskie patrzenie na miłość, przez pryzmat wyłącznie pożądlivosti, utrudnia ludziom wchodzenie w relacje nie tylko oparte na cielesności, ale nawet w relacje przyjacielskie czy koleżeńskie⁵².



Teraz weźmiemy pod uwagę najprostszy problem w przeżywaniu miłości, czyli kryzys w miłości spełnionej, miłości dwojga ludzi będących w związku partnerskim czy małżeńskim. I zgodnie z sugestią cytowanego wyżej praktyka doradztwa filozoficznego, naszym zadaniem będzie odesłanie klienta do lektury ważnej pracy Ericha Fromma *O sztuce miłości*. Być może wybierze się on po tej lekturze do gabinetu tego czy innego praktyka filozoficznego, by z nim dokonać wspólnej refleksji nad zaleceniami w niej zawartymi. Ten sławny, a obecnie nieco zapomniany neopsychoanalityk i filozof kultury, tworzący w latach 1922–1980, po przeprowadzeniu czytelnika przez rozdziały poświęcone teorii miłości w różnych jej przejawach, w rozdziale czwartym zaprasza do rozważań na temat praktyki miłości, na którą patrzy jak na sztukę, analogiczną do innych rodzajów sztuki. Zatem posłuchajmy go teraz, ponieważ zarówno jego teoretyczna diagnoza współczesności, jak i interesujące nas tutaj praktyczne zalecenia dotyczące samej sztuki miłości wcale się nie zdezaktualizowały:

Uprawianie wszelkiej sztuki stawia pewne ogólne wymagania, niezależnie od tego, czy zajmujemy się sztuką stolarską, lekarską, czy też sztuką kochania. Uprawianie sztuki wymaga przede wszystkim dyscypliny. Nigdy w niczym nie osiągnę dobrych wyników, jeżeli nie będę wykonywał tego w sposób zdyscyplinowany; jeżeli robię cokolwiek tylko wtedy, kiedy jestem w nastroju, uprawiam miłe lub zabawne hobby, lecz nigdy nie stanę się mistrzem w tej dziedzinie. Ale problem nie ogranicza się jedynie do dyscypliny w uprawianiu określonej sztuki (powiedzmy do ćwiczenia się w niej codziennie przez kilka godzin), lecz jest problemem dyscypliny całego życia. Można by pomyśleć, że dla dzisiejszego człowieka nie ma rzeczy łatwiejszej niż opanowanie dyscypliny. Czy nie spędza on co dzień

⁵² Tamże.

w sposób jak najbardziej zdyscyplinowany ośmiu godzin przy pracy ściśle zrutyinizowanej? A jednak jest faktem, że dzisiejszy człowiek poza sferą pracy zawodowej jest niezmiernie mało zdyscyplinowany. Kiedy nie pracuje, chce leniuchować, leżeć sobie nic nie robiąc lub, innymi słowy, relaksować się. [...]. A jednak bez takiej dyscypliny życie rozłazi się, staje się chaotyczne i rozproszone.

Nie trzeba chyba udowadniać, że także koncentracja jest niezbędnym warunkiem opanowania każdej sztuki. Wie o tym każdy, kto kiedykolwiek tego próbował. Ale mimo to koncentracja jest w naszej kulturze czymś jeszcze rzadszym niż dyscyplina. Wbrew oczekiwaniom, nasza kultura prowadzi do rozproszonego i bezładnego sposobu życia. Robisz wiele rzeczy równocześnie: czytasz, słuchasz radia, rozmawiasz, palisz, jesz, pijesz. Jesteś konsumentem z otwartymi ustami, gotowym łykać wszystko – filmy, alkohol, wiedzę [...]. Ludzie stają się w takiej sytuacji zdenerwowani i niespokojni [...].

Trzecim czynnikiem jest cierpliwość. I znowu każdy, kto kiedykolwiek próbował opanować jakąś sztukę, wie, że bez cierpliwości nie osiągnie się niczego. Jeżeli chce się dojść do szybkich rezultatów, nigdy się danej sztuki nie opanuje. A jednak dla dzisiejszego człowieka cierpliwość jest w praktyce równie trudna jak dyscyplina i skupienie. Cały nasz system przemysłowy sprzyja czemuś wręcz przeciwnemu: pośpiechowi i maszynie [...]. Naturalnie, że istnieją po temu ważne przyczyny ekonomiczne. Ale, jak w tylu innych przypadkach, wartości ludzkie zostały podporządkowane wartościom ekonomicznym. Co jest dobre dla maszyny, musi być dobre dla człowieka – tak dyktuje logika. Dzisiejszy człowiek uważa, że traci coś – czas – kiedy nie działa dość szybko; a jednak nie wie potem, co zrobić z czasem, który zyskał – może go tylko zabić.

Wreszcie warunkiem koniecznym do opanowania jakiejś sztuki jest pełne zaangażowanie się w pracę nad nią. Jeśli sztuka ta nie stanie się dla ucznia czymś najważniejszym, nigdy jej nie opanuje. W najlepszym wypadku pozostanie dobrym dyletantem, ale nigdy nie stanie się mistrzem. Warunek ten jest równie niezbędny przy opanowaniu sztuki miłości jak każdej innej sztuki. Wydaje się jednak, że w sztuce miłości stosunek ilościowy mistrzów do dyletantów wskazuje na znaczniejszą niż w jakiegokolwiek innej sztuce przewagę dyletantów.

W związku z ogólnymi warunkami opanowania jakiejś sztuki należy wspomnieć o jeszcze jednej sprawie. Naukę każdej sztuki zaczyna się nie wprost, ale – by tak rzec – pośrednio. Najpierw trzeba sobie przyswoić wiele innych, często pozornie zupełnie z nią niezwiązanych umiejętności, zanim zacznie się uczyć właściwej sztuki. Uczeń stolarski zaczyna od próby heblowania deski; ktoś, kto uczy się sztuki łucznictwa Zen, zaczyna od ćwiczeń oddechowych. Jeśli ktoś chce zostać mistrzem w jakiejś sztuce, musi jej poświęcić albo przynajmniej podporządkować całe życie. Własna osoba staje się narzędziem do uprawiania sztuki, narzędziem, które ma być sprawne, zdolne do wykonywania właściwych mu czynności. W odniesieniu do sztuki miłości oznacza to, że każdy, kto ma ambicję, aby się stać mistrzem w tej dziedzinie, musi zacząć od uprawiania dyscypliny, skupienia i cierpliwości we wszystkich sferach swego życia.

Jak należy uprawiać dyscyplinę? Nasi dziadkowie byli niewątpliwie lepiej przygotowani do odpowiedzi na to pytanie. Zalecali, aby wstać wcześniej, nie pozwalać sobie na niepotrzebny zbytek i ciężko pracować. Taki typ dyscypliny miał oczywiście pewne wady [...]. Wstawać regularnie o tej samej porze, regularnie poświęcać pewną ilość czasu w ciągu dnia na takie zajęcia jak rozmyślanie, czytanie, słuchanie muzyki, spacer; nie oddawać się, przynajmniej nie wykraczając poza pewne minimum, takim rozrywkom jak na przykład czytanie powieści lub oglądanie błahych filmów, nie przejadać się, nie pić za wiele – oto kilka jasnych i podstawowych zasad. Jednakże jest rzeczą istotną, by dyscypliny nie uważać za jakiś nakaz narzucony z zewnątrz, lecz aby stała się ona wyrazem własnej woli; by ją odczuwać jako coś przyjemnego, by powoli dojść do takiego stanu ducha, że odczuwałoby się jej brak jako nieprzyjemny. [...]

Najważniejszy krok na drodze do koncentracji to nauczyć się być samemu, nie czytając, nie słuchając radia, nie paląc ani nie pijąc. Umieć się koncentrować znaczy umieć pozostawać samemu z sobą – a to właśnie jest warunkiem zdolności kochania. Jeżeli jestem przywiązany do drugiego człowieka, ponieważ nie potrafię stać na własnych nogach, on lub ona mogą być moim ratunkiem w życiu, ale tego rodzaju związek nie jest miłością. Brzmi to jak paradoks, ale umiejętność przebywania samotnie jest warunkiem zdolności kochania. Każdy, kto próbuje być sam z sobą, przekona się, jakie

to trudne. Będzie niespokojny, podekscytowany albo nawet dozna uczucia poważnego lęku. Będzie skłonny wytłumaczyć sobie swoją niechęć do kontynuowania tych praktyk myśląc, że to nie ma żadnej wartości, że to po prostu głupota, że zabiera za dużo czasu, i tak dalej. [...] Powinno się przeprowadzać takie ćwiczenia koncentracji przynajmniej dwadzieścia minut każdego rana (a jeżeli to możliwe i dłużej) i każdego wieczora przed położeniem się do łóżka.

Obok takich ćwiczeń człowiek musi się nauczyć skupiać na wszystkim, co robi: na słuchaniu muzyki, czytaniu książki, rozmowie z drugim człowiekiem, na oglądaniu pejzażu. To, co się robi w danym momencie, musi być jedyną rzeczą, której się człowiek całkowicie oddaje. Jeżeli ktoś się skoncentrował, nieistotne jest, co robi; rzeczywistość rzeczy ważnych i nieważnych przybiera nowe wymiary, ponieważ w danym momencie skupia na sobie całą uwagę człowieka. Chcąc się nauczyć koncentracji, należy w miarę możliwości unikać prowadzenia banalnych rozmów, to znaczy takich rozmów, które są nieistotne. Jeżeli dwoje ludzi rozmawia ze sobą o tym, jak rośnie drzewo, które oboje znają, albo o smaku chleba, który dopiero co razem jedli, albo o wspólnym przeżyciu w swojej pracy, taka rozmowa może mieć znaczenie pod warunkiem, że doświadczyli tego, o czym rozmawiają, i nie traktują tej rozmowy w sposób oderwany; z drugiej strony, rozmowa może toczyć się na temat polityki czy religii, a mimo to być banalna; zdarza się to wtedy, kiedy dwoje ludzi posługuje się komunałami i nie wkłada serca w to, co mówią w danej chwili. Powinienem dodać w tym miejscu, że równie ważne jak unikanie banalnej rozmowy jest unikanie złego towarzystwa [...]. Mam tu na myśli towarzystwo „żywych trupów”, ludzi, których dusza jest martwa, chociaż ich ciało żyje; ludzi, których myśli i rozmowy są banalne, którzy plotą, a nie mówią, i którzy wypowiadają wyswiechtane frazesy zamiast myśleć. Jednakże nie zawsze jest możliwe unikanie towarzystwa takich ludzi, a nawet nie zawsze konieczne. Jeżeli nie reaguje się tak, jak oczekuje tego nasz rozmówca – to znaczy oklepanymi frazesami i banałami – ale prowadzi się rozmowę wprost i po ludzku, często się zdarza, że człowiek taki zmienia swoje zachowanie, w czym pomaga mu zaskoczenie czymś niespodziewanym. Umieć skoncentrować się na innych znaczy przede wszystkim umieć słuchać. Większość ludzi słucha innych, a nawet udziela im rad, nie

słuchając naprawdę. Nie traktują oni poważnie ani słów drugiego człowieka, ani swoich własnych odpowiedzi. Skutek jest taki, że rozmowa ich męczy. Wydaje im się, że byłoby jeszcze bardziej zmęczeni, gdyby słuchali ze skupieniem, ale prawda jest wręcz odwrotna. Każda czynność, jeżeli wykonuje się ją ze skupieniem, działa na człowieka pobudzająco (choć potem przychodzi naturalne i dobroczynne zmęczenie), podczas gdy każda czynność, przy której się nie skupiamy, działa usypiająco, powodując równocześnie bezsenność w czasie nocnego wypoczynku. Skoncentrować się znaczy żyć w pełni teraźniejszością, daną chwilą, a nie myśleć o następnej rzeczy, którą trzeba zrobić, jeśli w danej chwili robi się to, co należy.

Nie trzeba dodawać, że koncentrować się powinni przede wszystkim ludzie, którzy się wzajemnie kochają. Muszą się nauczyć być blisko siebie, nie rozpraszać się w wielu kierunkach równocześnie, jak się to zazwyczaj dzieje. Pierwsze próby koncentracji będą na pewno trudne. Będzie się nam wydawało, że nigdy nie osiągniemy celu. Nie trzeba chyba nawet przypominać, że niezbędną przy tym rzeczą jest cierpliwość. Jeżeli ktoś nie wie, że wszystko wymaga czasu, i chce pospieszać sprawę, wtedy rzeczywiście nigdy nie uda mu się skupić – ani nie nauczy się kochać.

[...] Dotąd rozważałem, czego trzeba, aby móc uprawiać dowolny rodzaj sztuki. Teraz rozpatrzę te właściwości, które posiadają szczególne znaczenie dla zdolności kochania. Zgodnie z tym, co powiedziałem o naturze miłości, głównym jej warunkiem jest przezwyciężenie narcyzmu. Narcystyczne nastawienie polega na tym, że człowiek przeżywa jako realną rzeczywistość jedynie to, co istnieje w nim samym, natomiast zjawiska zachodzące w świecie zewnętrznym nie istnieją dla niego same w sobie, lecz doświadczają ich jedynie z punktu widzenia pożytku lub zagrożenia, jakie mogą stanowić. Przeciwnym biegunem narcyzmu jest obiektywizm; jest to zdolność widzenia ludzi i rzeczy takimi, jakie są, obiektywnie, oraz umiejętność oddzielenia obiektywnego obrazu od tego, jaki ukształtowały nasze własne pragnienia i obawy. [...] Zdolność do obiektywnego myślenia to rozum; emocjonalna postawa kryjąca się za rozumem to postawa pokory. Być obiektywnym i posługiwać się rozumem można tylko wtedy, jeśli się osiągnęło pokorę, jeśli się wyzwoliło od marzeń o wszechwiedzy i wszechpotędze, jakie miało się w dzieciństwie. Dla

naszych rozważań o praktyce sztuki miłości oznacza to, iż miłość – jako że zależy od ograniczenia narcyzmu wymaga rozwoju pokory, obiektywizmu i rozumu. Aby to osiągnąć, trzeba poświęcić całe życie. Pokora i obiektywizm są niepodzielne, tak samo jak niepodzielna jest miłość. Nie mogę zdobyć się na prawdziwy obiektywizm wobec mojej rodziny, jeżeli nie posiadam go w stosunku do obcych ludzi i na odwrót. Jeżeli chcę nauczyć się sztuki miłości, muszę dążyć do obiektywizmu w każdej sytuacji życiowej i wyczuwać te momenty, w których go zatracam [...].

Na to, aby być kochanym i kochać samemu, trzeba także odwagi, uznania pewnych wartości za godne najwyższego zainteresowania oraz wytrwałości w ich kultywowaniu [...]. Postawą niezbędną do praktyki sztuki miłości, wspomnianą dotąd jedynie mimochodem, a którą należałoby omówić dokładnie, jako że jest ona rzeczą zasadniczą w praktyce sztuki miłości, jest *a k t y w n o ść*. Powiedziałem poprzednio, że przez aktywność rozumie się nie robienie czegoś, lecz aktywność wewnętrzną, produktywne użycie własnych sił. Miłość jest aktywnością; jeżeli kocham, jestem w stanie ciągłego aktywnego zainteresowania przedmiotem mojej miłości, ale nie tylko nim lub nią. Nie będę zdolny do aktywnego odnoszenia się do osoby, którą kocham, jeżeli jestem leniwy, jeżeli nie jestem w stanie ciągłej świadomości, pogotowia i aktywności. Sen jest jedynym dozwolonym stanem, w którym możemy nie być aktywni; ale kiedy nie śpimy, nie powinno być miejsca na lenistwo. [...] Zdolność kochania wymaga stanu napięcia, rozbudzenia, zwiększonej żywotności, które mogą być tylko wynikiem produktywnego i aktywnego nastawienia w wielu innych dziedzinach życia. Jeżeli człowiek nie jest produktywny w innych dziedzinach, nie jest również produktywny w miłości.

Rozważań na temat sztuki miłości nie można ograniczyć do sfery osobistej przyswajania sobie i rozwijania tych wszystkich cech i postaw, o których pisałem w tym rozdziale. Miłość jest nierozdzielnie związana z domeną życia społecznego. Jeżeli kochać znaczy mieć pełne miłości nastawienie wobec wszystkich, jeżeli miłość jest cechą charakteru, musi ona występować nie tylko w związkach człowieka z własną rodziną i przyjaciółmi, lecz także i wobec tych, z którymi człowiek utrzymuje kontakty poprzez swoją pracę, zajęcie i zawód. Nie ma podziału pracy między miłością wobec osób bliskich

a miłością wobec obcych. Przeciwnie, warunkiem istnienia pierwszej jest istnienie drugiej⁵³.

Gdy zaistnieje konieczność, aby poddać refleksji zagadnienie miłości w ujęciu chrześcijańskim, bliższym klientowi niż myślenie naukowe Ericha Fromma, można wtedy sięgać do wspominanej w części teoretycznej rozdziału książki filozofa Karola Wojtyły *Miłość i odpowiedzialność*. Tu także znajdziemy praktyczne rady dotyczące problemu integracji miłości, wyboru i odpowiedzialności w miłości, wychowania miłości, doceniania wartości małżeństwa jako instytucji społecznej, zagadnienia rozrodczości i rodzicielstwa oraz etyki seksualnej.



Jeśli rzecz dotyczy stosunku filozoficznego doradztwa czy terapii psychologicznej do zakochania niepożądanego społecznie, naruszającego jego ład moralny, to rzecz wydaje się dużo trudniejsza niż brak doświadczenia w uprawianiu sztuki miłości, o której tak mądrze pisał Fromm. Będziemy mieć bowiem do czynienia z problemem radzenia sobie z potęgą erotycznej namiętności, która często nie jest powiązana ani z przyjaźnią-intymnością, ani tym bardziej z zaangażowaniem woli, i która w ujęciu wielu filozofów była, i jest nadal, silniejsza od mocy ludzkiego rozumu.

⁵³ E. Fromm, *O sztuce miłości*, przeł. A. Bogdański, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2016, s. 109–128.



Joseph Anton Koch, *Paolo da Malatesta i Francesca da Rimini zaskoczeni przez Gianciotto Malatesta*, ok. 1804–1805, ze zbiorów Thorvaldsen Museum

Filozofowie już w okresie renesansu zauważali, a w XVII wieku nabierali dość dużej pewności, jak pokazuje w swej pracy *Namiętności i interesy* Albert O. Hirschman⁵⁴, że przykazania religii chrześcijańskiej czy judaistycznej, jak też antyczne systemy filozoficzne o charakterze moralizatorskim, nie były w stanie powstrzymać ludzi przed różnymi destrukcyjnymi namiętnościami, zwłaszcza przed skąpstwem, okrucieństwem, żądzą władzy i interesującą nas tutaj seksualną żądzą czy po prostu namiętnością. Rozpoczęto zatem poszukiwanie nowej metody, która kierowałaby o wiele skuteczniej postępowaniem ludzkim niż chrześcijańskie nakazy moralne z groźbami wiecznego potępienia. Najbardziej oczywistą metodą wydawało się przymusowe tłumienie namiętności, które powierzano instytucji państwowej o odpowiedniej

⁵⁴ A.O. Hirschman, *Namiętności i interesy. U intelektualnych źródeł kapitalizmu*, Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, Kraków 1997.

represywności. Drugą i bardziej popularną metodą, zwłaszcza w XVII wieku, stała się idea samodzielnego ujarzmiania namiętności, które miało prowadzić do ich transformacji w coś konstruktywnego społecznie i przyczyniałoby się w rezultacie do społecznej szczęśliwości. Chodziło zwłaszcza o – wyparte następnie w XVIII wieku przez zasadę równoważenia namiętności – przekształcanie własnych żądz w dobro ogółu, chociaż wydawało się ono dość tajemnicze i nabierało wręcz wydźwięku alchemicznego. Ta idea z XVII stulecia powróciła w XX wieku u psychoanalityka i filozofa Zygmunta Freuda pod postacią sublimacji, czyli uwznioślenia biologicznego popędu seksualnego i przeadresowania jego energii na zachowania i dziedziny aprobowane przez dane społeczeństwo. Najpierw chodziło o zastosowanie tej techniki wobec namiętności erotycznej (Erosa), a potem także do Thanatosa (namiętności niszczenia, zazdrości, destrukcji). U Freuda ta technika także miała charakter trudny do wyjaśnienia, była czymś wręcz niewiarygodnym, lecz jednak rzeczywiście funkcjonującym. Dopiero w *Kulturze jako źródle cierpień* (1930) austriacki psychiatra i filozof zaakcentował pewne prawidłowości pomagające w sukcesie sublimacji: o heroicznym przekierowaniu popędu decyduje podobieństwo obiektu zastępczego do obiektu pierwotnego oraz represywny nacisk zakazów społecznych i widmo przyszłych sankcji stosowanych przez społeczeństwa⁵⁵.

W XVIII wieku, jak już wspomniano, popularna w kręgach elitarnych i mieszczańskich stała się natomiast zasada równoważenia namiętności, którą sformułowali tacy oświeceniowi myśliciele, jak: Monteskiusz, Dawid Hume czy Adam Smith. Zakładali oni, jak pisze Hirschman⁵⁶, że aby zapobiec złowrogim społecznie namiętnościom, mogącym nawet być źródłem wojen i rewolucji, należy uczyć ludzi „oświeconego” radzenia sobie z żądzami poprzez wprowadzanie nowego rodzaju motywacji. Ta nawoływała ich do zabiegania o własny interes, czyli dążenia do osobistego zysku materialnego. Osiągnięcie materialnego interesu miało być mniej intensywne i bardziej racjonalne niż dążenie do sławy, władzy czy miłości, a przez to bardziej niż namiętności sprzyjałoby współpracy i pokojowi między ludźmi i narodami. Tak więc zasada równoważenia namiętności domagała się, by własny zysk i dobrobyt

⁵⁵ M. Michalik-Jeżowska, *Psychoanaliza i neopsychoanaliza*, [w:] *Filozofia współczesna*, red. L. Gawor, Z. Stachowski, Wyd. Branta, Bydgoszcz–Warszawa–Lublin 2006, s. 135.

⁵⁶ A.O. Hirschman, *Namiętności i interesy*, dz. cyt., s. 29–37.

materialny był przeciwwagą dla nękających człowieka namiętności, w tym także namiętności erotycznej. Oczywiście ta zasada miała swe ograniczenia i rodziła paradoksy. Hirschman nie omieszkiał ich krytycznie wypunktować: a) interes nie zawsze jest tak spokojny i rozsądny, jak mniemali myśliciele oświeceniowi, może być bowiem zarzewiem konfliktów i społecznej niesprawiedliwości; b) same namiętności mogą mieć również pozytywny i twórczy wydźwięk, o ile są odpowiednio kierowane przez ludzi, nie są wyłącznie negatywne i destrukcyjne⁵⁷. Nic zatem dziwnego, że w XX wieku powróciła zasada sublimacji namiętności, głoszona przez Freuda i psychoanalityków.



Dość bolesnym i często występującym problemem w przeżywaniu miłości jest sytuacja braku jej odwzajemnienia przez drugą stronę. Miłość, jak pisał filozof i teolog Karol Wojtyła:

jest „pomiędzy” mężczyzną a kobietą, a nie tylko czymś w kobiecie i czymś w mężczyźnie [...]. Niestety, droga miłości może prowadzić tylko w jednym kierunku, np. od x do y. [...] Posiada ona wprawdzie swój wyraźny i autentyczny profil psychologiczny, ale nie posiada tej obiektywnej pełni, jaką daje jej wzajemność. Nazywa się ją wtedy miłością nieodwzajemnioną, wiadomo zaś, że miłość nieodwzajemniona łączy się z przykrością, z cierpieniem. Miłość taka utrzymuje się nieraz nawet bardzo długo w swym podmiocie, w osobie, która ją przeżywa, ale dzieje się to mocą jakby wewnętrznego uporu, co jednak raczej zniekształca miłość i odbiera jej właściwy charakter. Miłość nieodwzajemniona skazana jest naprzód na wegetację w swoim podmiocie, a później na stopniowe konanie. Nieraz nawet konając sprawia, że wraz z nią obumiera również sama zdolność miłowania. Nie zawsze jednak dochodzi do tej skrajności⁵⁸.

Nad tym rodzajem miłości filozofowie pochylali się dość rzadko: jeśli już to czynili, próbowali ją zrozumieć i wyjaśnić, a także ustalali sposoby radzenia

⁵⁷ Tamże, s. 38.

⁵⁸ K. Wojtyła, *Miłość i odpowiedzialność*, dz. cyt., s. 53.

sobie z takim niefortunnym uczuciem. Owidiusz (zmarły w I wieku n.e.), raczej poeta niż filozof, w swym poemacie *Lekarstwa na miłość* (*Remedia Amoris*) zawarł jedynie porady, jak przezwyciężyć nieodpowiednią lub nieodwzajemnioną miłość. Oferowane przez niego rozwiązania obejmują zachętę do podróżowania, alkoholową abstynencję, sielankowe zajęcia i – autoironicznie – jako że sam był poetą miłości, „unikanie poetów sławiących miłość”⁵⁹. Były to rady dość uniwersalne i pragmatyczne i z tego powodu mogły wystarczać nieszczęśliwie zakochanym na długie stulecia. Próbę zrozumienia tego zjawiska można potem znaleźć dopiero u filozofa Arthura Schopenhauera (1788–1860), który uważał, że jest ono skutkiem ślepego pędu życiowego, dążącego do kontynuacji istnienia gatunku ludzkiego, która dokonuje się poprzez stykanie ze sobą partnerów o najlepszych cechach biologicznych. „W sprawie miłości – jak pisał w *Psychologii miłości* (1903) – mają znaczenie nie umysłowe pobudki, lecz popędy instynktu, gdyż zadaniem małżeństwa nie jest rozwój interesów umysłowych, lecz zachowanie gatunku”⁶⁰. Niestety, na przeszkodzie stają często uwarunkowania społeczno-kulturowe, czyniące taką biologiczną wzajemność czymś niemożliwym do urzeczywistnienia. Jedyną radą w tym przypadku, chroniącą przed cierpieniem, jest rzucenie – za Franciszkiem Petrarą – przekleństwa „na miłość odpchniętą – na ból najpiekniejszy”⁶¹ i zastosowanie ascetycznego wyrzeczenia się tego pragnienia, o czym Schopenhauer pisał więcej w pracy *Świat jako wola i przedstawienie* (*Die Welt als Wille und Vorstellung*, 1819). Sam natomiast Petrarca przez całe niemal życie podróżował (i pisał), stając się tym samym prototypem współczesnego turysty. Z kolei Dante Alighieri dokonał klasycznej sublimacji swego pragnienia zdobycia serca ukochanej Beatrycze, uczynił ją bowiem bohaterką poematu *Boska komedia*.

Na poniższym obrazie Dante Alighieri spogląda z zachwytem na swą ukochaną Beatrice Portinari (w żółtej sukni), lecz ta ma wyraźnie wymalowaną na twarzy pogardę wobec niego.

⁵⁹ A. Grafton i in., *The Classical Tradition*, Harvard University Press, Cambridge 2010, s. 664.

⁶⁰ A. Schopenhauer, *Psychologia miłości*, przeł. A.L., Nakł. księgarni M. Borkowskiego, Warszawa 1903, wyd. 3, s. 58 oraz Wyd. literatura.net.pl, 2008.

⁶¹ Tamże.



Henry Holiday, *Spotkanie Dantego i Beatrycze na moście Santa Trinita*, 1883, ze zbiorów Galerii Walkera, Liverpool

2.4.2. Terapia psychologiczna w problemach życia uczuciowego

Terapia psychologiczna jest zawsze związana z określoną metodą i filozoficzną antropologią, która pomaga rozumieć człowieka. Terapia psychologiczna miłości par małżeńskich czy partnerskich może zatem przyjąć postać psychoterapii o orientacji psychoanalityczno-personalistycznej, psychoterapii egzystencjalnej, psychoterapii humanistycznej czy terapii Gestalt. Zazwyczaj jednak, dla większej skuteczności, stanowi połączenie takich podejść. Powodów do udania się na terapię par jest kilka: a) zdrada dokonana przez jednego partnera i szukanie przez drugą stronę odpowiedzi na pytanie, jak radzić sobie z tą sytuacją, b) borykanie się z nadopiekuńczością czy dominacją jednego z partnerów połączoną z obniżaniem poczucia wartości drugiego, c) nadmierna zazdrość jednego z partnerów i ograniczanie swobody drugiego, d) wzajemne antagonizmy, e) toksyczność osobowości jednego z partnerów, f) zapobieganie problemom u partnerów z negatywnymi doświadczeniami nieudanych związków rodziców lub ze swoich poprzednich związków. Terapia ma za zadanie pomóc pacjentom w konstruktywnym rozwiązaniu ich

konfliktu lub kryzysu czy to poprzez poprawę ich komunikacji werbalnej i niewerbalnej, czy to przez pomaganie w zrozumieniu przez partnerów ich wzajemnych oczekiwań i zasad funkcjonowania związku itd.

Terapeuci psychologowie, oprócz prowadzenia praktyki, piszą czasem książki, w których pojawiają się pewne uogólnienia na temat natury problemów, z którymi przychodzą do nich pacjenci przeżywający kryzys małżeński lub partnerski, czy też pewne wskazówki, do których warto ciągle powracać (nawet po zakończeniu terapii). Oto 10 takich rad dla osób, które zmagają się z trudnościami życia po porzuceniu czy zdradzie dokonanej przez partnera, zaczerpniętych z książki psychologa terapeuty o orientacji psychoanalityczno-chrześcijańskiej, Valerio Albisettiego. Nosi ona znamieny tytuł *Ból miłości. Jak radzić sobie z problemami życia uczuciowego*⁶²:

- 1) Nie traktuj porzucenia ze strony partnera jako odrzucenie Ciebie. To jedynie związek został przerwany. Życie wciąż trwa; 2) Nie bój się cierpieć! Nie szukaj od razu innego partnera. Przeżyj najpierw krótki okres refleksji; 3) Poddaj pod dyskusję zachowanie, które zaprezentowałeś w czasie trwania związku. Nie rób tego, aby się obwiniać, ale aby nie powtarzać w przyszłości tych samych błędów; 4) Pamiętaj, że powodzenie związku dużo zawdzięcza doświadczeniu dojrzejącemu poprzez cierpienie w poprzednich związkach; 5) W okresie większego cierpienia zmusz się do wykonywania prac ręcznych, również domowych, chwytając się zwłaszcza drobnych rzeczy; 6) Możesz zwierzyć się ze swego bólu komuś, kogo szanujesz, ale przede wszystkim opisz go w swym pamiętniku; 7) Myśl o swojej integralności. Nie pozwól nikomu jej naruszać. Nie pozwól owładnąć się obsesją wspomnień; 8) Wyrzuć wszystko, co może przypominać Ci partnera; 9) Weź pod uwagę i pomyśl, czy za Twoim bólem nie stoi urażona duma; 10) Kochać jakąś osobę, to znaczy chcieć jej, a nie własnego dobra i nie uzależniać się od niej.

Z kolei psychologowie społeczni wyjaśniają dzisiaj dokładnie, w odróżnieniu od filozofów, na podstawie przeprowadzanych badań empirycznych,

⁶² V. Albisetti, *Ból miłości. Jak radzić sobie z problemami życia uczuciowego*, przeł. W. Zasiura, Wyd. Jedność, Kielce 2004, s. 100.

przyczyny nieodwzajemnionego zakochania oraz doradzają nie wprost, jak radzić sobie praktycznie z takim trudnym uczuciem⁶³. Twierdzą, że taki rodzaj miłości wbrew pozorom jest dość powszechny. Empiryczne badania tej kwestii, przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych w roku 2006, pokazywały, że prawie każdy człowiek był przedmiotem lub obiektem nieodwzajemnionej miłości przed ukończeniem szkoły średniej⁶⁴. Już takie jej ujęcie może zdecydować z nieodwzajemnionej miłości odium lęku przed nią i widmo realnego cierpienia jako cierpienia jednostkowego. Jeśli chodzi o przyczyny tego zjawiska – mogą być one różne. Najczęstszą z nich jest jednak błędna samoocena swej wartości (czyli atrakcyjności zewnętrznej, inteligencji czy pozycji w społeczeństwie), wynikająca właśnie z braku osobowej i społecznej dojrzałości. Przy tak pojętej przyczynie jedynym środkiem zaradczym jest poszerzanie własnej samoświadomości oraz wzmacnianie poczucia własnej wartości.

Na koniec warto wspomnieć tutaj o czysto egzystencjalistycznym podejściu do kryzysów w doświadczaniu miłości, proponowanym na przykład przez cytowanego już psychiatrę I.D. Yaloma w pracy *Kat miłości* (2021). Yalom, jako psychoterapeuta, zamiast uśmierzać ból zranionej miłości, pomaga jedynie pacjentom w nadaniu sensu temu cierpieniu. Zaś psycholog o orientacji egzystencjalistycznej w rozumieniu kryzysów i badacz relacji między duchowością a psychiką, Bartłomiej Dobroczyński, sądzi, że nie jest istotne, czy miłość jest odwzajemniona czy nie, ponieważ samo kochanie kogokolwiek bądź czegośkolwiek nadaje sens naszemu życiu, jest źródłem nadziei, sprawia, że czujemy się bardziej żywi, poszerza się nasze serce, czyli wznosimy się na wyższy poziom rozwoju. „Gdy jej nam brakuje, mamy wrażenie, że równie dobrze moglibyśmy nie żyć. Wszystko jest w nas milczące i nieruchome [...] »Morderstwo duszy« – tak psychoanalitycy nazywają ten stan. Pobrzmiewa w tym echo biblijnego stwierdzenia, że »kto nie miłuje, pozostaje w śmierci«”⁶⁵.

Tym zdaniem, nawiązującym do rozpoczynającej rozdział sentencji Mahatmy Gandhiego, zamykamy, jak mocną klamrą, teoretyczne rozważania i praktyczne wskazówki na temat miłości i kryzysów w jej doświadczaniu.

⁶³ L. Nicole, R.F. Baumeister, *Unrequited Love*, [w:] R.F. Baumeister, K.D. Vohs (Eds.), *Encyclopedia of Social Psychology*, SAGE Publications, Thousand Oaks Ca. 2007, s. 580–581.

⁶⁴ Tamże.

⁶⁵ A. Jucewicz, B. Dobroczyński, *Tańcząc...*, dz. cyt., rozdz. 14.

Rozdział III

Terapia psychologiczna i filozoficzna a tragizm życia



Maska Dionizosa z greckiej tragedii

*Ten, kto nie cierpiał,
nic nie wie;
nie zna ani dobra, ani zła.
Nie zna ludzi,
nie zna samego siebie.*

François Fénelon¹

Wprowadzenie

W rozdziale trzecim zostanie wzięty pod uwagę *tragizm życia* jako taki, mimo że przeżycia z nim związane występują niemal w każdej sytuacji kryzysowej, choć nie w tak ostrej postaci. Będzie nas tutaj interesować ten stan, który we współczesnej psychologii kryzysu nazwany jest kryzysem traumatycznym, „traumą”, czyli sytuacją wywołaną zazwyczaj przez niespodziewane i nadzwyczaj bolesne zdarzenia, zagrażające bezpieczeństwu człowieka, jego poczuciu tożsamości, będące spotkaniem twarzą w twarz ze śmiercią. Pojawiające się wówczas uczucia przerażenia, silnego lęku, braku poczucia kontroli i bezsilności sprawiają, że właśnie wtedy człowiek potrzebował i potrzebuje nadal pomocy płynącej z zewnątrz, od innych ludzi.

3.1. Rozumienie pojęcia „tragizm życia”

W *Popularnym słowniku języka polskiego PWN* termin *tragedia* ma trzy znaczenia. Może to być ‘nieszczęście dotyczące kogoś’ lub ‘bardzo zła sytuacja dotycząca czegoś’ i w końcu ‘utwór dramatyczny przedstawiający konflikt moralny, ideowy lub psychologiczny prowadzący nieuchronnie do klęski bohatera’². Natomiast pochodny od tego rzeczownika *tragizm* w tym samym słowniku ma dwa znaczenia: 1) ‘cecha sytuacji lub wydarzenia, które prowadzą nieuchronnie do wielkiego nieszczęścia’, 2) ‘cecha sytuacji, w której bohater antycznej

¹ François Fénelon (właśc. François de Salignac de la Mothe, 1651–1715) – francuski poeta, pisarz, teolog. Cytat pochodzi z jego teologicznego dzieła pt. *Christian Perfection*, zob. Bethany House Publishers, Bloomington, Minnesota 1976.

² E. Sobol (oprac.), *Popularny słownik języka polskiego PWN*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2003, s. 1035.

tragedii musi podjąć walkę skazaną na klęskę³. Dodajmy, już bez opierania się na *Słowniku*, że ów bohater zazwyczaj był wybitną jednostką, ale pod pewnym względem także niedoskonałą i w szczególny sposób naznaczoną przez Ananke/Los, co zapewniało akty współczucia odczuwanego przez widzów.

Ponadto należy jeszcze wspomnieć, za filozofem Miguelem Unamuno, o *poczuciu tragiczności*, którego istotą jest – w jego ujęciu – natężone pragnienie osobistej nieśmiertelności i którego nie mogą zaspokoić ani idee i stanowiska racjonalistyczne, ani idee i stanowiska irracjonalistyczne⁴. Samo odczucie tragizmu może być jednak subiektywne, nieprzydarzające się każdemu człowiekowi, dlatego należałoby stawiać filozoficzne pytanie o to, czym jest sama tragiczność lub tragizm, jakie zjawisko wypełnia treść tych słów, jaka jest ich istota?

Problematyka tragizmu życia bardzo długo funkcjonowała w kulturze Zachodu jedynie w sensie drugim jako przedmiot badań literaturoznawczych i estetycznych. Dopiero od XX wieku zaczęła być ujmowana w sensie pierwszym, gdy stała się przedmiotem analiz antropologii filozoficznej, choć już wcześniej, w XIX wieku, pojawiła się w twórczości kilku znanych filozofów: Schellinga, Schlegla, Schopenhauera, Kierkegaarda i Nietzschego. W XX wieku zadomowiła się na dobre we francuskiej myśli egzystencjalistycznej Alberta Camusa i Jeana-Paula Sartre'a. Z szerszego niż antyczno-literacki czy późniejszy, antropologiczny punkt widzenia, czyli w optyce filozofii kultury, twierdzi się tutaj, że tragedia nie dotyczy tylko jednostek, ale też całych grup społecznych, całych narodów. W indywidualnym aspekcie tragedią jest śmierć kogoś bliskiego, nieuleczalna choroba czy lekarska diagnoza o niepełnoprawności. W ponadindywidualnym aspekcie politycznym są to rewolucje, czystki etniczne, wojny, rozpad państwa, terroryzm. W aspekcie ekonomicznym jest to krach giełdowy, dewaluacja pieniądza, ale też bankructwo całego państwa. Według filozof kultury Narinie Ałojan, autorki rozprawy *Tragedia jako modus istnienia człowieka* (2008), tragizm jest po prostu zjawiskiem zakorzenionym w bycie człowieka, w jego głębinach, i z tego powodu jest nie tylko fenomenem antropologicznym, ale też kulturowym, podlegającym ewolucji w jego

³ Tamże, s. 1036.

⁴ M. Unamuno, *O poczuciu tragiczności życia wśród ludzi i wśród narodów*, przeł. H. Woźniakowski, Wyd. Literackie, Kraków-Wrocław 1984, s. 44.

rozumieniu i przejawach⁵. Zasadnicze i kolejne formy przejawiania się tragizmu, jakie bierze ona pod uwagę, to tragizm w ujęciu starożytnych Greków, tragizm właściwy dla epoki romantyzmu (choć inna autorka pisze raczej o renesansowej formie tragizmu) i współczesne jego ujęcie. Tak oto starożytni Grecy dostrzegali istnienie tragizmu we wszechświecie, rozumieli go jako siłę kosmiczną, czyli Los, któremu mieli podlegać nawet bogowie. Z kolei w literacko określonej epoce romantyzmu, czyli w XIX wieku, tragizm przeniósł się do sfery wewnętrznej człowieka, kiedy dochodziło do zderzenia się subiektywnej woli *ja* z otaczającym ją światem i kiedy, wskutek tego zderzenia rodziło się rozczarowanie, pesymizm lub odwrotnie – heroizm towarzyszący próbie nadania nowego znaczenia światu zewnętrznemu. Wskutek tego można było mówić o tragizmie rozumianym negatywnie i tragizmie pojmowanym pozytywnie, kiedy jednostka wchodziła na drogę heroicznego odrodzenia swej osobowości. Natomiast współcześnie tragizm jest pojmowany jako ogólna i uniwersalna kategoria filozoficzna, czego nauczył kolejnych, zorientowanych ontologicznie filozofów Max Scheler w swej fenomenologicznej rozprawie *O zjawisku tragiczności* (1983).

Uważa on na początku, że wszystko, co określamy jako tragiczne, należy do świata wartości i stosunków pomiędzy nimi. W świecie natury opisywanym przez nauki przyrodnicze tragiczne zdarzenia jako takie nie występują. Istnieją tylko tam, mówiąc jego słowami, „gdzie istnieje to, co wysokie i to, co niskie, szlachetne i prostackie”⁶. Tragizm wiąże się zatem dla filozofa z konfliktem wartości, z jakąś działalnością czynną lub bierną, lecz o określonym kierunku, czyli drodze „wiodącej do zniszczenia jakiejś pozytywnej wartości o pewnej określonej wysokości”⁷. Jednak później zauważa coś dodatkowego, swoisty tragiczny węzeł:

kolebka tragiczności – dziedzina, w której się może pojawić – nie znajduje się ani w stosunkach, zachodzących pomiędzy samymi

⁵ Н.Л. Алоян, *Трагедия как модус бытия человека (философско-антропологический аспект)*, автореферат по БАК РФ 2008 [N.Ł. Ałojan, *Tragedija kak modus bytija czelowieka (filosofsko-antropologiczeskij aspekt)*, awtoriefierat po BAK RF 2008]; <https://www.dissercat.com/content/tragediya-kak-modus-bytiya-cheloveka-filosofsko-antropologicheskii-aspekt> (dostęp: 15.11.2021).

⁶ M. Scheler, *O zjawisku tragiczności*, przeł. R. Ingarden, Instytut Filozofii, Kraków 1938, s. 6.

⁷ Tamże, s. 7.

wartościami, ani też wyłącznie w stosunkach zdarzeń przyczynowych i sił, będących podłożem wartości, lecz w szczególnym związku pomiędzy stosunkami wartości a stosunkami przyczynowymi. Jest cechą istotną naszego świata – a że istotną, więc i cechą każdego świata – że przyczynowy tok rzeczy nie troszczy się wcale o wartości, w nim się przejawiające, że żądania, które wartości ze swej strony stawiają co do tworzenia jednostek przedmiotowych albo co do odbycia się pewnego rozwoju i dokonania się procesu w kierunku zrealizowania „ideału” – tak jakby nie istniały dla przyczynowego toku rzeczy. Ten prosty fakt, że „słońce przyświeca dobru i złu”, umożliwia dopiero tragedję⁸.

Jeśli chodzi o ujęcie antropologiczne, tragizm utwierdza życie ludzkie jako wartość najwyższą. Zaś w ujęciu filozoficzno-kulturowym, biorącym pod uwagę różne aspekty rzeczywistości społeczno-kulturowej (ekonomii, polityki, życia religijnego itp.), pisze się o tragizmie całych narodów, o śmierci człowieczeństwa⁹. Według Alfiyi Makarimovnoj Galiyevej, kolejnej autorki pracy o zjawisku tragedii/tragizmu, pisanej także w optyce filozoficzno-kulturowej, okresy wielkich tragedii w kulturze Zachodu nie były jedynie wielkimi porażkami, wręcz przeciwnie, pomagały również w tworzeniu nowego paradygmatu światopoglądowego¹⁰. Widać to było szczególnie w czasach antycznych, potem w epoce renesansu. Niestety, XX wiek nie kontynuował, jej zdaniem, przeżywania tragedii w rozumieniu pozytywnym, konstruktywnym, tragizm został zastąpiony „poczuciem absurdu, rozpaczą, zastrzykiem horroru i okrucieństwa na poziomie fizjologii”¹¹. Tymczasem tragedia (rozumiana jako zjawisko tragiczności) może być ważnym, chociaż paradoksalnym mechanizmem społecznym, wytworzonym przez najbardziej dynamiczne kultury, zwłaszcza przez kulturę europejską. Z jednej strony ma bowiem charakter destrukcyjny, rodem ze świata chaosu,

⁸ Tamże, s. 1–13.

⁹ Н.Л. Алоян, *Трагедия как модус бытия человека (философско-антропологический аспект)* [N.Ł. Ałojan, *Tragedija kak modus bytija czelowieka (filosofsko-antropologiczeskij aspekt)*, dz. cyt.].

¹⁰ А.М. Галиева, *Феномен трагизма: культурные и исторические типы: социальный и философский анализ. Введение к работе и выводы*, 2002. [A.M. Galiyeva, *Fenomen tragizma: kulturnyje i istoričeskie tipy: socjalnyj i filosofskij analiz. Wwiedienije k rabotie i wywody*, 2002]; <https://www.dslib.net/soc-filosofia/fenomen-tragicheskogo-kulturno-istoricheskije-tipy-socialno-filosofskij-analiz.html> (dostęp: 11.12.2018).

¹¹ Tamże.

z drugiej uwalnia ona uporządkowany, lecz już zastygły system społeczny do nowych i konstruktywnych skoków rozwojowych. Mimo że ma destrukcyjne formy, ma również stabilny i konstruktywny rdzeń, właściwy wszystkim kulturowym i historycznym typom tragedii. Tragedia jest w końcu nieodzownym warunkiem wszelkiej twórczości, gdyż „ratując uporządkowany system przed stagnacją i śmiercią, stymuluje go dalszego rozwoju”¹².

Współczesny człowiek, niezależnie od tego, co piszą filozofowie o obecnym czasie, myśli na co dzień o tragediach życia w sposób dość subiektywny i ambiwalentny: życie w ogóle jest dość przerażające i tragiczne, ale mnie samego poczucie tragiczności nigdy nie dotknie. „Dzieje się coś paradoksalnego: narasta tragiczne poczucie życia, niewątpliwie z przyczyn społecznych, ale te realia społeczne są takie, że źródła tragedii upatruje się poza nimi, po drugiej stronie społecznienia, w odwiecznych warunkach ludzkiego istnienia”¹³. A jeśli już tragedia mnie dotknie, spróbuję ją jakoś pokonać, przezwyciężyć. W takim ujęciu, gdy jednak już dojdzie do tragedii pojmowanej jako nieprzewidziany spłot okoliczności rodzących sytuację bez wyjścia, pojawia się zawsze jedna zasadnicza kwestia: dlaczego mnie w ogóle spotkała? Za nią idzie następne pytanie: czy tragedia spotyka każdego człowieka, czy raczej dotyczy osób wyjątkowych, lepszych od innych pod względem moralnym bądź intelektualnym? Teoretycy egzystencji, zwłaszcza ci filozofowie, którzy opowiadają się za wyjątkowością tragedii¹⁴, właśnie w owej wyjątkowości widzą istotę tragizmu życia¹⁵. Rzeczywiście, jak potwierdza istnienie tego elitarnego stanowiska Alfiya Galiyewa w cytowanej już pracy *Fenomen tragizmu: typy kulturowe i historyczne* (2002), nazywając je tragizmem w rozumieniu romantycznym (nieklasycznym)¹⁶, tragedia życiowa dotyczy tylko osób wybranych, czyli autentycznie zdolnych do twórczego życia,

¹² Tamże.

¹³ Tamże.

¹⁴ W rozdziale tym autorka dokonuje weryfikacji poglądów i ustaleń, a także danych bibliograficznych zawartych we wcześniej opublikowanym i dość jeszcze skrótowym artykule zatytułowanym *Die Rolle von philosophischer Psychotherapie gegenüber der Tragik des Lebens*, przełożonym na język niemiecki i wydanym jedynie w Studio Raster, Lublin 2014. Więcej szczegółów w Komentarzach i uzupełnieniach.

¹⁵ Jak pisze Krzysztof Maurin, „z prawdziwie znoszonego cierpienia i nieszczęścia wyrasta mimowolne poczucie uprzywilejowania”. Zob. K. Maurin, *Przebaczenie i wdzięczność*, [w:] *Psychoterapia i kultura*, red. Z. Rosińska, E. Olender-Dmowska, Wydział Filozofii i Socjologii Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 1997, s. 16; A. M. Galiyewa, *Fenomen tragizma*, dz. cyt.

¹⁶ Tamże.

ponieważ jest ona siłą napędową ludzkiej twórczości jako takiej. O tej osobowej wyjątkowości jako przyczynie odczuwania ludzkiego tragizmu pisał wcześniej Miguel Unamuno, twierdząc, że występuje ono tylko u ludzi obdarzonych głęboką mądrością (a nie wiedzą naukową)¹⁷. Natomiast ci badacze, którzy mówią o egalitarnym zasięgu tragizmu w życiu ludzkim, nazywają go tragizmem w sensie antycznym. Ten bowiem rodził sytuację tragiczną bez względu na bohatera (los, klątwa rodzinna). Niekiedy stawiają sprawę ostrożniej, nazywając tragizm dramatyzmem życia: całe ludzkie życie przepełnione jest umieraniem, pascalską grozą śmierci, umierają ludzkie nadzieje, uczucia, siły, nieoczekiwanie pojawiają się choroby. Istnieje też trzecie stanowisko w rozumieniu sensu tragizmu życia, łączące egalitaryzm z elitaryzmem. Według niego każde życie jest dramatem, gdy bierzemy pod uwagę ujęcie obiektywne, natomiast w subiektywnym ujęciu od wewnątrz tylko niektórzy ludzie doznają poczucia tragizmu. Stało bowiem przed nimi pytanie o ich indywidualny los i rzucili wyzwanie wszystkim uznanym wartościom uniwersalnym. Te wartości, jak dobro, postęp, nauka, okazały się jednak bezsilne, by przywrócić im choćby jedną zagubioną nadzieję, odeprzeć śmierć, odkryć wieczność, uczynić ich silnymi¹⁸. W czwartym zaś ujęciu, typowym dla laickiego egzystencjalizmu, a wcześniej odnajdywanym w epoce renesansu, gdy ludzka wola zaczęła przeciwstawiać się woli przyrody, odczuwanie tragizmu egzystencji jest już czymś bezlitośnie permanentnym, wiąże się bowiem z każdym codziennym, absolutnie wolnym wyborem (który jest swoistym przymusem, jeśli chcemy nadać kierunek i sens własnej egzystencji, jeśli chcemy pozostać rozumną i świadomą swego istnienia istotą) i z ogromną niepewnością, czy dokonujemy go właściwie¹⁹.

Z kolei współcześni przedstawiciele psychologii ludzkiego rozwoju, mający swych poprzedników w długiej historii filozofii (Pitagoras, Platon, Arystoteles, św. Augustyn), piszący o zmianach w ludzkim życiu, determinowanych biologicznie i środowiskowo oraz wyznaczanych przez Eriksonowskich osiem życiowych kryzysów, wspominają o specyficznym wartościowaniu tych zmian przez zwykłych ludzi. Otóż potocznie mówi się z całym przekonaniem o zmianach zgodnych z biologicznym i społecznym wiekiem człowieka i o zmianach „niezgodnych z wiekiem” (na przykład zawał serca w wieku 30 lat itp.). Jest oczywiste, że te

¹⁷ M. Unamuno, *O poczuciu tragiczności życia...*, dz. cyt., s. 44.

¹⁸ А.М. Галиева, *Феномен трагизма* [A.M. Galiyewa, *Fenomien tragizma*], dz. cyt.

¹⁹ Tamże.

drugie, w odróżnieniu od tych pierwszych, przyjmowane są z ogromnym trudem przez otoczenie osoby dotkniętej tragedią i jej rodziny. Nieco podobnie owo otoczenie reaguje na inne tragiczne wydarzenia i sytuacje w życiu jednostki czy całych grup, które zwane są też życiowymi kryzysami czy katastrofami. W ogólnej typologii fenomenu kryzysu są to kryzysy sytuacyjne, losowe, traumatyczne, odbierane przez jednostkę czy grupę osób jako przekraczające możliwości ich zrozumienia i przeżycia. Jeszcze niedawno była nim pandemia COVID-19, która objęła w 2020 roku cały świat i która rodziła spiskowe teorie będące werbalizacją mechanizmów samoobronnych człowieka, pomagających ludziom w rozumieniu tego ogólnoswiatowego kryzysu zdrowotnego i związanego z nim odczuwania tragizmu kruchości ludzkiego istnienia. Tragizm pandemii był szczególnie nie do zniesienia z tego powodu, że uderzała ona w ludzi swą *bezobrazowością*, że celowała w zorganizowany ludzki ład potężnymi ciosami niewidzialnego świata chaosu. Musiało się to jawić w naszym w miarę uporządkowanym i racjonalnym świecie społecznym – jak pisze filozof Adam Sawicki – jako przejaw rzeczywistości *absurdu*. Nieliczni już dzisiaj filozofowie o orientacji egzystencjalistycznej skłonni są wyjaśniać pojawienie się pandemii w kategoriach działania losu:

Ludzie przyzwyczajeni do cywilizacyjnych zwyczajów, rytuałów, procedur stanęli oko w oko, wobec tego, co nieobliczalne i nieznane. Ujawnił się lęk i poczucie zagrożenia, którego nieustannie doznawali ludzie pierwotni. Znaczna część ludzkości w sensie przeżyciowym, emocjonalnym cofnęła się jakby do tych pierwocin. Dała znać o sobie fundamentalna *groza* istnienia i ludzie zaczęli uświadamiać swoją *bezostonność* [...]. Pandemia ukazuje im *kamienną* twarz losu²⁰.

Kolejnym kryzysem na podobną miarę globalną, wywołującym poczucie tragizmu życia, jest obecnie kryzys klimatyczny oraz zagrożenie zbliżającą się katastrofą klimatyczną. Chociaż poświęcamy mu ostatni rozdział tej książki, już teraz możemy zasygnalizować, za filozofem Ewą Lech, odczuwanie przez współczesnych *tragizmu antropocenu*²¹. Za tą metaforą stoją różne uczucia, ale

²⁰ A. Sawicki, *Pandemiczne doświadczenie zła*, „Bibliotekarz Podlaski” 2023, nr 4 (LXI), s. 293.

²¹ E. Lech, *Tragizm antropocenu*, [w:] M. Kot, E. Lech, P. Falkowski, K. Polecki, *Strach, odpowiedzialność, nadzieja. Filozoficzno-społeczne aspekty globalnego ocieplenia*, Wyd. Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2021, s. 55.

też świadomość konsekwencji dwustuletniej supersprawczości nowożytnego człowieka, która odcisnęła potężne i tragiczne piętno w strukturze geologicznej Ziemi i doprowadziła do przekroczenia tak zwanych granic planetarnych (doprowadzenie do zmiany klimatu, zakwaszenia oceanów, zanikania bioróżnorodności, nadprodukcji dwutlenku węgla itd.). Jak ocenia filozof, przyczyną naszego antropocentrycznego tragizmu jest rozum samego człowieka, który okazuje się siłą zarówno twórczą, jak i destrukcyjną. To właśnie rozum stał się dla nas Fatum, chociaż starożytni nauczali kolejne pokolenia o irracjonalności siły Losu:

Starożytni poczuli się wywołani przez fatum do działania, podobnie jak Edyp, gdy wyruszył w świat, by oprzeć się potędze przeznaczonego mu losu. W porównaniu do „fatycznych” starożytnych my, współcześni wydajemy się być „patyczni”, to znaczy mamy poczucie mocy, wręcz potęgi. Ale tracimy wiarę we własną słuszość. Czujemy się wywołani do działania na mocy tradycji, ciągłego konfrontowania się z naturą i własną istotą, jednak nie pamiętamy o tym, że z natury pochodzimy i nie wiemy dokładnie, dokąd powinniśmy zmierzać, aby urzeczywistnić wartość własnego życia. Jesteśmy zabiegani, będąc jednocześnie w totalnym bezruchu. Pędzimy, tracąc wiarę w to, w kierunku czego zmierzamy, ale wyskoczyć z kolein organizującej świat ekonomii wzrostu gospodarczego nie jesteśmy w stanie. Dbamy o wzrost ekonomiczny na zasadzie biologicznego wzrostu rośliny, zapominając o etapie rozkwitu i wypierającej koniec cyklu rozwoju – śmierci²².

3.2. Wgląd w uczucia i myśli tragicznego „ja”

Doradcę czy konsultanta filozoficznego mniej interesują filozoficzno-kulturowe argumenty przemawiające za społecznym sensem istnienia tragedii jako ważnego mechanizmu w dynamicznie funkcjonującej kulturze Zachodu i brakiem koncepcji tragizmu w kulturze Wschodu²³. Bardziej istotny jest dla nich aspekt jednostkowy, egzystencjalny i wgląd w uczucia oraz myśli takiego *ja*. Jest to podyktowane faktem, że osoba cierpiąca nie chce

²² Tamże, s. 36.

²³ А.М. Галиева, *Феномен трагизма* [A.M. Galiyeva, *Fenomien tragizma*], dz. cyt.

w pierwszych chwilach takiego spotkania słuchać racjonalnych wywodów na temat ogólnych procesów zachodzących we wszechświecie czy tylko w życiu kulturowo-społecznym swego kraju. Jednostka doświadczająca tragizmu życia, niezależnie od ujmowania go w refleksji przez taką czy inną koncepcję filozoficzną, doznaje bowiem wielu różnych uczuć i emocji, rodzą się w niej różne wątpliwości. Przede wszystkim pojawia się wówczas pełne rozpaczy pytanie: „Dlaczego ja?” „Dlaczego mnie właśnie to spotkało?”. Zadaje to pytanie samej sobie, ale też osobom, które są jej bliskie, wreszcie odległej Transcendencji. Stawia je sobie, aby wyrazić to, co się dzieje w jej wnętrzu, zadaje je innym z nadzieją, że ci okażą jej współczucie, ale też znajdują właściwą odpowiedź na to dramatyczne wołanie. Towarzyszy owemu pytaniu wiele silnych uczuć. Niestety rodzi bowiem ogromny ból, który czyni człowieka niesłyszanie drażliwym. Nawet niewielki hałas potęguje jego cierpienie. Czyjaś logiczna argumentacja jest wtedy nie do zniesienia, jawi się bowiem jako przejaw okrutnej obojętności, wyrządzającej w efekcie więcej zła niż dobra. Pojawiają się też poczucie krzywdy z powodu niezawinionego cierpienia lub poczucie winy, gorycz utraty czegoś bardzo ważnego, udręka zamartwiania się o jutro. Może pojawić się też agresja, opór, chęć pozostania absolutnie samemu w swym cierpieniu, skoro nikt nie jest w stanie przeżywać tego samego. Weźmy dla przykładu szczęśliwą młodą rodzinę, która doczekała się dziecka. Cieszą się nim, noszą je w ramionach, obdarzają pocałunkami. Dziecko rośnie, jest zdrowe i silne. Jednak pewnego dnia podczas zabawy poczuło się źle, zaczęło gorączkować, a wysokiej temperatury nie można „zbić”. Stan ten trwa kilka dni, rodzice odwożą je do szpitala, lekarze poddają badaniom. Nie opuszcza ich przekonanie, że jednak wszystko będzie dobrze, że zachorowało tylko na jakąś dziecięcą chorobę. Dni mijają... Wreszcie diagnoza: to rak... Nie chcą o tym myśleć, nie chcą tego słyszeć. Przecież niedawno obejmowali je, radowali się z nim. Dzisiaj ich objęcia zapełniają się łzami. Pojawia się nieuchronne pytanie: dlaczego? Czym ono zawiniło? Dlaczego przydarzyło się to ich najśłodszemu na świecie dziecku, a nie jakiemuś dalekiemu i obcemu? Dlaczego to nad nim zawisła groźba tak wczesnego rozstania się ze swoimi zabawkami, rodzicami, całym światem? Dlaczego ich właśnie to spotkało? Wydaje się im wtedy, że żadne logiczne wyjaśnienie nie może pomóc, żaden filozof-praktyk,

nawet najlepiej przygotowany, nie ukoł ich bólu, nie pomoże nawet pociecha płynąca ze strony religii²⁴.

Nie mniej bolesna dla rodziców jest utrata dojrzałego, pięknego i odnoszącego znaczące sukcesy w swej dziedzinie zawodowej 36-latkę, który odchodzi z tego świata niespodziewanie dla kogokolwiek, umiera podczas wesolej rozmowy z przyjaciółmi. „Był dla wszystkich światelkiem”, jak napisze zrozpaczony ojciec w mediach społecznościowych, więc dlaczego to się stało? To oczywiste, że strata dziecka i żałoba po nim jest psychicznie najtrudniejsza dla człowieka. Rozum podpowiada wówczas, że dzieje się coś groźnego, coś, co przeczy naturalnemu porządkowi rzeczywistości. Błędem doradcy filozoficznego byłoby jednak dostrzeganie u takiego klienta tylko negatywnych stanów emocjonalnych. Należałoby pamiętać wtedy, że z całą pewnością doświadcza on złożoności swych uczuć: pod powierzchnią buntu, protestu „kryje się nuta niedowierzania i nuta błagania, i nuta nadziei. Nadziei, że moje »nie« anuluje stratę, że przebudzę się ze złego snu i będzie tak, jak chcę”²⁵. Z jednej strony podejmuje pierwsze próby wyjścia z tego tragicznego położenia, zarówno irracjonalne (zaprzeczanie), jak i racjonalne, a z drugiej – chce jak najdłużej być bardzo blisko utraconej osoby. Wtedy poemat Paula Eluarda *Liberte*, napisany przez poetę w 1942 roku w okupowanej przez Niemców Francji, może stać się dla niego inspiracją do osiągnięcia tej bliskości tylko dlatego, że ukochany syn miał go w swoich materiałach i notatkach:

Na moich zeszytach szkolnych
Na biurku czy na drzewach
Na piasku czy na śniegu
Piszę twoje imię.
Na wszystkich przejranych stronach
Na wszystkich pustych stronach
Kamień czy krew, papier czy popiół
Piszę twoje imię.
Na złożonych obrazach
Na rycerskich zbrojach

²⁴ Митрополит Месогейский и Лавреотикийский Николай, *Почему это случилось со мной, Боже?* [Mitropolit Miesogejskij i Ławreotikijskij Nikołaj, *Почему это случилось со мной, Боже?*], www.pravoslavie.ru (dostęp: 3.11.2017).

²⁵ Cytuję tu piękny literacko zapis tego rodzaju przeżyć z książki E. Woydyłło, *Żal po stracie. Lekcje akceptacji*, Wyd. Literackie, Kraków 2020, s. 128.

Na królewskich koronach
Piszę twoje imię.
W dżunglach i na pustyniach
Na gniazdach i na darni
W echach z mego dzieciństwa
Piszę twoje imię.
[...]
Na polach po horyzont
Na rozwartych skrzydłach ptaków
I na młynie cieni
Piszę twoje imię.
Na każdym oddechu świtu
Na morzu i okrętach
Na niebezpiecznej górze
Piszę twoje imię.
[...]
Na każdej palącej się lampie
Na lampach, które już zgasły.
Na każdym domu, w jakim mieszkałem
Piszę twoje imię.
Na jabłku przekrojonym w połowie
Na lustrze w mojej sypialni
Na pustym czerepie mojego łóża
Piszę twoje imię.
[...]
Na każdym, kto mi współczuje
Na bliskich twarzach przyjaciół
Na każdym uścisku dłoni
Piszę twoje imię.
[...]
Na beznadziejnej rozłące
Na samotności nagiej
Na stopniach schodów do śmierci
Piszę twoje imię [...] ²⁶.

²⁶ P. Éluard, *Liberté / Poésie et vérité*, 1942, przekład własny.

Cierpiący usiłuje oczywiście przybliżyć pozytywnie rozumianą przyszłość, zaktualizować to, co istnieje tylko potencjalnie. To, co nowe, jest jednak jeszcze bardzo słabe, dlatego walka o przetrwanie, walka starego z nowym, wydaje się nie wróżyć u niego zwycięstwa. Niemniej, przebliski nowego dają jednostce poczucie chwilowego triumfu, stąd bierze się wspomniana złożoność jej uczuć. Jak przekonuje filozof i psycholog Robert Solomon²⁷, wszystkie uczucia ludzkie są złożone, ich istotą jest przeciwstawność, która sprawia, że u drzwi przeżywanej przyjemności stoi już smutek czy rozczarowanie, u wrót doznawanego cierpienia czeka natomiast radość czy triumf zwycięstwa nad nim. W podobnym duchu opisuje to zjawisko ze świata emocji Peter Gallerani: „ból czyni w duszy to, co w ziemi pług; rani ją, rozdziera, wywraca; ale tym samym daje jej życie, siłę, płodność”²⁸. Pozostaje jedno zasadnicze pytanie, jak o tym mówić cierpiącemu i kiedy?

3.3. Inni wobec cudzej tragedii

Jednostka doznająca tragizmu życia nie jest zazwyczaj osamotniona, są obok niej także inni ludzie (nawet jeśli ich obecność jest tylko milcząca). Wyjątkiem są sytuacje, kiedy cierpiący ma w sobie tyle bólu i agresji, że odrzuca wtedy obecność innych, jakby chciał jeszcze bardziej pogłębić tragiczną ciemność, w której się znajduje. Tymczasem ten wybór milczenia jest tylko ewidentną oznaką wielkiego bólu, ponieważ – jak nauczał już Seneka – tylko małe smutki są gadatliwe.

Jak inni doświadczają jego cierpienia? Można wyróżnić zasadniczo trzy postawy ludzkie wobec cierpienia innych: w pierwszej pojawia się współczucie (współodczuwanie). Cierpienie sprawia bowiem, że nie tylko my sami przebudzamy się na trudną do pojęcia pełnię życia, ale i inni doznają pewnego psychicznego przebudzenia, otwartości: rodzi się w nich życzliwość wobec cierpiącego, starają się postawić na jego miejscu i podzielić jego przeżycia, niezbyt dla nich przecież przyjemne. To się im nawet udaje, wbrew wzgardliwemu stosunkowi niektórych filozofów wobec współczucia czy litości, uważających, że współczucie jest obelgą dla tego, kto opiera się na

²⁷ R.C. Solomon, *Filozofia emocji*, przeł. M. Kacmajor, [w:] *Psychologia emocji*, red. M. Lewis, J. Haviland-Jones, Gdańskie Wyd. Psychologiczne, Sopot 2005, s. 19–34.

²⁸ S. Gianduzzo, *Aforyzmy. Płomyki mądrości*, Wyd. Salezjańskie, Warszawa 2001, s. 32.

swym racjonalnym centrum (hegemonikon) i dąży do wolności wobec afektów (stoicy)²⁹, czy też przekonanych, że jest ono niemożliwe, gdyż nierealne jest całkowite utożsamienie się z innym człowiekiem, a zwłaszcza człowieka silnego z człowiekiem słabym i lichym³⁰. Jest jednak prawdą, poświadczaną niejednokrotnie przez doświadczonych praktyków, że całkowite utożsamienie się z innym człowiekiem nie jest nikomu potrzebne, ani cierpiącemu, ani pomagającemu. Ten pierwszy może zacząć odczuwać wyrzuty sumienia, że wciąga drugiego w swoje ciemności, ten drugi może stracić dystans, „zimną krew” potrzebną w szukaniu pomocy. Jeśli już jednak dochodzi do niego, to okazywanie go cierpiącemu usypia tegoż niezwłocznie (Nietzsche), gdyż odwołuje go od walki z cierpieniem³¹. Jest prawdą, że współczucie może przyjąć tak ułomną formę, gdy cierpiący zadowala się naszym wsparciem lub przerzuca na nas własne problemy. Stoicy i Nietzsche, negujący współczucie w ogóle, byli jednak „związani” swymi koncepcjami filozofii życia³², nie chcieli zatem zauważać tego faktu, iż wycofanie współczucia z bezwzględnej i raniącej rzeczywistości powoduje tragiczne w skutkach rozrastanie się jej³³. Nie zauważyli też swoistej poznawczej czy emocjonalnej korzyści, jaka spotyka współczującego: pomagając drugiemu, pomaga też sobie, gdyż otwiera się na rozumienie dylematów, trudności i dramatów, które kiedyś mogą stać się także jego udziałem³⁴.

²⁹ Tamże, s. 32.

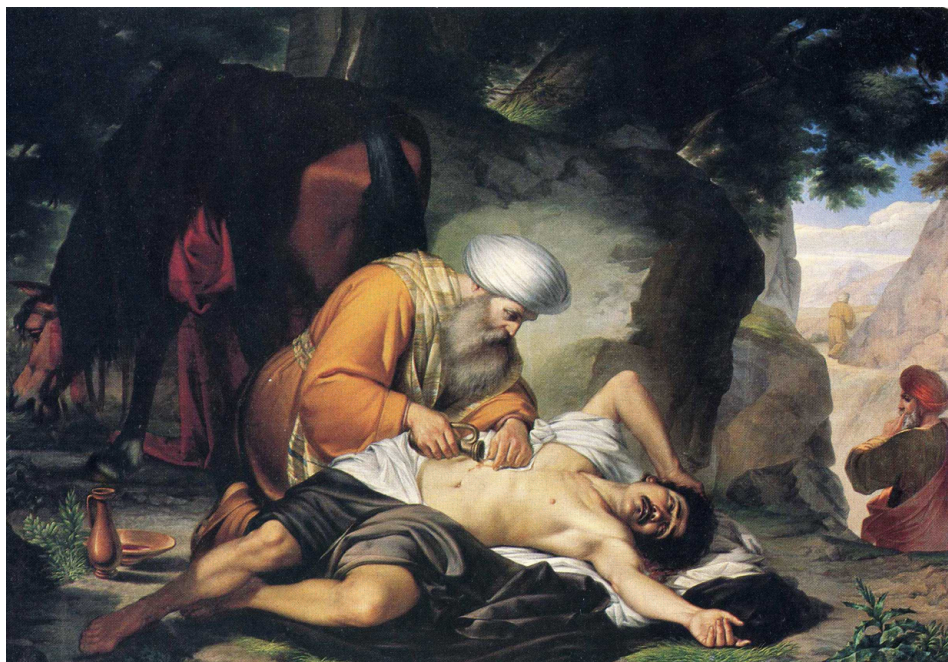
³⁰ F. Nietzsche, *Dusza dostojna*, tłum. nieznanym, Wydawnictwo Rękodzielnia ARHAT, Warszawa 2001, s. 31.

³¹ Uważał tak Nietzsche, co Lew Szestow zauważył. Zob. L. Szestow, *Dostojewski i Nietzsche. Filozofia tragedii*, przeł. C. Wodziński, Czytelnik, Warszawa 1987, s. 238.

³² Szerszy kontekst dodany do koncepcji stoików pokazuje, że ich niechęć do współczucia jest jak najbardziej zrozumiała, stoicy nie popełnili żadnej sprzeczności ani nie byli bezduszni. Kładli tak silny akcent na rozum i wolę, gdyż chcieli przekonywać, że można przeciwstawić się Losowi. Gdyby uwzględniali współczucie, musieliby uznawać znowu, jak wszyscy inni Grecy, potęgę Przeznaczenia niosącego nieprzewidywalne cierpienia (i nieuniknione współczucie dla innych i siebie samych).

³³ J. Pierzchalski, *Chrześcijański portal kierownictwa duchowego „Przemiana”*, <https://pierzchalski.ecclesia.org.pl/> (dostęp: 15.06.2016).

³⁴ Tamże.



Giacomo Conti, *Przypowieść o Dobrym Samarytaninie*, 1850, Mesyna, kościół Cudownego Medalika, Dom Gościnny Collereale

Za współczuciem idzie uczenie się cierpliwości, niezmiernie ważnej w kontakcie z przeżywającym kryzys, gdyż u współczującego rodzi się nieraz poczucie, że tamten nie słucha go i dalej błądzi po swojemu. Łatwo wtedy, mimo naszej taktowności i wrażliwości, jeszcze bardziej udręczyć cierpiącego cierpim słowem czy nakazem, by „wziął się wreszcie w garść”. Współczucie rodzi niejednokrotnie czyny przejawiające się w aktywnym udzielaniu pomocy cierpiącemu. Złożoność ludzkiego życia, która teraz ujawnia się w całej pełni, zwłaszcza złożoność ludzkich uczuć, sprawiają, że cierpiący wie, jak pisał sarkastycznie religijny egzystencjalista i filozof tragedii Lew Szestow, że:

współcześni inteligentni ludzie dadzą mu nie grosik, lecz setki, a nawet tysiące, że go odzieją, ogrzeją, nakarmią, przygarną, i że będą się o niego troszczyć jak o krewnego, kiedy zachoruje. Lecz wie także, że troski nie są za darmo, że opieka nie jest bezinteresowna, że w ostatecznym rozrachunku wymagać będą od niego nie wdzięczności [...], lecz przyznania, że po tym, jak okazano mu tyle uwagi

i miłości, będzie musiał czuć się w głębi duszy w pełni zadowolony, jakkolwiek ciężkie by było jego położenie³⁵.

W drugiej postawie wobec cierpienia, widocznej u innych ludzi, rodzi się lęk przed podobnym zdarzeniem we własnym życiu. Ten lęk oddziałuje silnie na ich świat wewnętrzny, wpływa na inne ich nastroje. W końcu mówią sobie: nie, to jest niemożliwe, to mnie nie może się przydarzyć. Istnieje jakaś przyczyna, z powodu której to jemu się przytrafiło... Może jednak jest sam sobie winien, że to go spotkało! Tak mówili o Hiobie jego przyjaciele, widząc w nim raczej grzesznika, który ściągnął na siebie gniew Boga, niż człowieka prawego: „przypomnij sobie, kto, kiedy będąc niewinny, zginął, albo gdzie ludzie prawi byli wytępieni! Jak daleko spojrzeć ci, którzy orali bezprawnie i rozsiewali zło, zawsze je zbierali”³⁶. Przekonują zatem siebie: naszego dziecka to nie spotka! Jeśli Bóg istnieje, to obroni nas przed tragedią, dobrze, że w porę zaczęliśmy Go przyzywać, choćby tylko w duchu, przecież jest on Miłością. Wreszcie, w trzeciej postawie wobec cierpienia, w trzeciej grupie współprzeżywających z cudzym cierpieniem, dochodzi do wyzwającego przeżycia *katharsis*. Cierpiący staje się w ich oczach bohaterem antycznej tragedii, w sposób estetyczny wczuwają się w jego doznania, nasilają się przy tym ich własne, drzemiące dotąd afekty, aż dochodzi do wyzwającego oczyszczenia z nich.

3.4. Psychoterapia egzystencjalna, humanistyczna i behawioralno-poznawcza wobec doświadczania tragizmu życia

Stawiane w cierpieniu pytanie: „dlaczego mnie to spotkało?” jest nie tylko wołaniem o współczucie. To także chęć zrozumienia sytuacji i szukanie wyjścia z pułapki tragizmu. Jak pisał Fryderyk Nietzsche w *Tako rzecze Zaratustra*, „cierpienie pyta o przyczyny; przyjemność skłonna jest troszczyć się tylko o siebie i nie ogląda się do tyłu”³⁷. Odpowiedzi na to pytanie mogą być różne, zostaną tutaj przedstawione niczym kolejne korale w wielobarwnym naszyjniku. Niezależnie od faktu owej różnorodności wyjaśnień pojawia się wspólne wszystkim cierpiącym wspomniane już doświadczenie złożoności życia, jaka

³⁵ L. Szestow, *Dostojewski i Nietzsche...*, dz. cyt., s. 232.

³⁶ *Księga Hioba* 4, 7–8.

³⁷ L. Szestow, *Dostojewski i Nietzsche. Filozofia tragedii*, dz. cyt., s. 259.

wcześniej nie była nawet przez nich przeczuwana. Może zrodzić się wtedy filozoficzny, nawet metafizyczny pogląd na świat, w którym znajdzie się miejsce na następujące pocieszenie: „pewnego dnia zobaczymy, jak użyteczni byli dla nas ludzie, przez których cierpieliśmy” (Jacques-Bénigne Bossuet)³⁸.

Dawne odwoływanie się do religii, klasycznej filozofii czy nowożytnych ideologii w poszukiwaniu sensu tragedii zastępuje się w czasach współczesnych spotkaniem z psychoterapeutą, od którego oczekuje się owego egzystencjalnego i intelektualnego wsparcia. Rodzajów psychoterapii psychologicznej jest przy tym bardzo wiele, najbardziej pomocna wydaje się w tej sytuacji psychoterapia humanistyczna lub egzystencjalna. Psycholog humanistyczny czy psychoterapeuta o tej orientacji będą jednak pomniejszać skalę odczuwania tragizmu przez klienta, gdyż z założenia mówią mniej „o sensie życia, a więcej o samorealizacji; mniej o oddaleniu i podstawowej izolacji, a więcej o relacji Ja-Ty i o spotkaniu”³⁹. Jako przedstawiciele myślenia ekspansywnego i optymistycznego, przekonani o nieograniczonych horyzontach ludzkiej samorealizacji, odnajdą tutaj najwyżej sytuację nieadekwatności pomiędzy „ja idealnym” a „ja empirycznym”. Pojawi się zatem z ich strony sugestia, aby dokonać zasadniczej korekty w tym zbyt wymagającym i nierealistycznym wizerunku samego siebie, jak też otaczającej rzeczywistości. Jak stwierdza psycholog i terapeuta Anna Dodziuk:

w psychoterapii rzadko zajmujemy się bezpośrednio sensem życia. Owszem, czasem na ten temat rozmawiamy, ale raczej staramy się usuwać przeszkody, utrudniające człowiekowi dostrzeżenie sensu w tym, co się w jego życiu dzieje albo rozumienie, w jakim kierunku warto zmienić swoje życie [...]. Sens życia jest czymś spoza psychologii i nie jestem przekonana, czy ma związek z poczuciem własnej wartości – chociaż [...] dobra samoocena tworzy pewne niezbędne warunki dla poszukiwania sensu życia. Bo komuś, kto ma niską samoocenę, jakiś sens życia może się jawić, ale powie sobie: nie, przecież to nie dla mnie, ja tego nie potrafię, to mi nie wyjdzie⁴⁰.

³⁸ S. Gianduzzo, *Aforyzmy. Płomyki mądrości*, dz. cyt., s. 32–33.

³⁹ I.D. Yalom, *Psychoterapia egzystencjalna*, dz. cyt., s. 27.

⁴⁰ A. Dodziuk, *Uleczyć wstyd i poczucie wartości, czyli pokochać siebie*, [w:] E. Woydyłło, *Dobra pamięć, zła pamięć*, Wyd. Literackie, Kraków 2014, s. 140–141. Pytania o sens życia, tzw. niepokoje

Zaletą psychoterapii humanistycznej jest jednak głęboka akceptacja przeżywanych przez klienta (a nie pacjenta) stanów ogromnego smutku, cierpienia i lęku, które świadczą nie o jego ułomności, a wręcz przeciwnie, wskazują na bogactwo jego świata wewnętrznego. Za sprawą swych lęków i cierpień przeżywanych w sytuacji tragicznej wykracza on – jak sugeruje terapeuta humanistyczny – poza poziom przystosowania się do otoczenia i okazuje tym samym swoje zdrowie psychiczne. Takie rozumienie zdrowia (i sensu wielu trudnych emocji) pojawiło się w koncepcji psychoterapii Kazimierza Dąbrowskiego, zwanej „dezintegracją pozytywną” lub „psychoterapią przez rozwój”. W kolejnych pracach: *Trud istnienia* (1986), *W poszukiwaniu zdrowia psychicznego* (1989) owo zdrowie psychiczne było rozumiane przez ich autora jako zdolność do rozwoju, czyli wszechstronnego odkrywania, przeżywania, rozumienia i tworzenia bardziej złożonego obrazu rzeczywistości, formułowania wyższej hierarchii wartości. Poważnym mankamentem tej humanistycznej koncepcji było jednak koncentrowanie się wyłącznie na kryzysach obecnych w rozwoju dzieci i młodzieży oraz na kryzysach osobowości twórczych (psychoneurotycznych). W duchu koncepcji humanistycznej uprawia dzisiaj terapię uzależnień (już w różnych grupach wiekowych) terapeutka Ewa Woydyło, która w procesie leczenia pacjenta niejednokrotnie musi wypowiadać się na temat porażek, krzywd, strat. Jej zdaniem cierpienia z powodu strat wytwarzają w nas szeroki horyzont⁴¹ (w odróżnieniu od horyzontu dziecka czy nastolatka), powiększany jeszcze o wiedzę na temat różnych kataklizmów, wojen, obozów zagłady. Ten horyzont sprawia, że nasze indywidualne cierpienia przestają mieć wymiary monstrialne. Gdy spojrzy się natomiast na problem istnienia krzywd i strat w perspektywie ewolucyjnej, wtedy dostrzega się w nich część procesu ewolucyjnego: są to doświadczenia konieczne w sztuce przetrwania. Woydyło przypomina jednak, że w żałobie takie wyjaśnianie cierpienia musi być oferowane w drugiej kolejności, na pierwszym miejscu należy raczej, podobnie jak w starych rytuałach, „wspólnie płakać i wspominać oraz wyręczać udręczoną żałobnicę w codziennych obowiązkach”⁴².

egzystencjalne, są najsilniejsze w okresie kształtowania się tożsamości, czyli w poważnym młodzieńczym kryzysie rozwojowym człowieka. Zob. E. Woydyło, *Żal po stracie*, s. 32.

⁴¹ Tamże, s. 18 i 127.

⁴² Tamże, s. 140.

Z kolei psychoterapia egzystencjalna, która jest nazywana także „terapią sensem życia”, również nie zawsze może pomóc w przeżyciach towarzyszących poczuciu tragizmu życia. Otóż w terapeutycznej relacji z konkretnym pacjentem terapeuta egzystencjalny pomaga cierpiącemu na jeden niepowtarzalny sposób ustalić sens jego życia, jego projekt życiowy niezbędny w samo-realizacji. Nie musi pojawić się tutaj odczucie tragizmu życia⁴³, albowiem permanentność tragizmu, głoszona przez filozofów egzystencjalistów (na których ten rodzaj psychoterapii wspiera się światopoglądowo), czyni go już mało zauważalnym. Taka postawa psychoterapeuty egzystencjalnego, który nie jest filozofem *sensu stricto*, i dlatego tylko pobieżnie spogląda na „sytuacje graniczne”, pomijając kwestię rozróżniania życia na autentyczne i nieautentyczne, może sprawić, że fenomen ten nie zostanie zauważony⁴⁴. Chodzi mu raczej o zgłaszane codzienne niewygody związane z zaburzeniami nastroju czy pewnymi aspektami osobowości pacjenta. Jak pisze cytowany w innej części pracy Irvin D. Yalom, „w terapii [egzystencjalnej – dop. H.R.] nie sposób zajmować się kwestiami egzystencjalnymi: wywołują takie przerażenie, że pojawiają się jedynie przelotnie, by szybko ustąpić miejsca rozpraszającym uwagę sprawom życia codziennego”⁴⁵. Jeśli już, w wyjątkowych sytuacjach, zaistnieje u pacjenta ontologiczne odczucie tragizmu życia, nazywane jest wtedy „absurdem życia”, czyli rozdzwieniem między chaosem świata i ludzką wolą porządkowania go. Yalom w swej terapii egzystencjalnej zajmuje się jednak, mimo zgłaszanych oporów, nie tylko codziennymi, ale też ostatecznymi troskami istnienia⁴⁶: lękiem przed śmiercią lub izolacją egzystencjalną, pytaniem o sens życia, dylematami związanymi z wolnością, wyrażanymi nie wprost, lecz przezierającymi przez te zwykłe codzienne troski. Posiłkuje się niekiedy (konkurencyjnie do pocieszeń oferowanych przez różne religie światowe) nad wyraz adekwatnym dla niego obrazem literackim, zawartym

⁴³ Jak wykazuje I.D. Yalom w *Psychoterapii egzystencjalnej*, można mówić nawet o kulturowych uwarunkowaniach odczuwania lub nieodczuwania tragizmu życia. Zob. więcej w Komentarzach i uzupełnieniach.

⁴⁴ I.D. Yalom, *Religia i psychoterapia*, Wyd. Paradygmat, przeł. A. Tanalska-Dulęba, Warszawa 2009, s. 19.

⁴⁵ Tamże, s. 17.

⁴⁶ Unika on jednak długich dyskusji o śmierci, wolności, sensie życia, izolacji egzystencjalnej, gdyż jest przekonany, że w terapii nie należy kierować się teorią, lecz relacją, jaka powstaje między pacjentem a psychoterapeutą. Zob. I.D. Yalom, *Religia i psychoterapia*, s. 20.

w *Annie Kareninie* Lwa Tolstoja, odczytując go pacjentowi⁴⁷. Przytoczymy teraz ów obraz w krótkim jego fragmencie, aby uczynić w ten sposób szczególne wprowadzenie także do tej odmiany psychoterapii filozoficznej, która nazywana jest czasem *biblioterapią* (terapią przez czytanie dzieł filozoficznych).

Oto bohater powieści Aleksiej Aleksandrowicz Karenin, chcąc uporządkować chaos swego życia rodzinnego spowodowany małżeńską zdradą popełnioną przez żonę, dokonuje ofiary z własnego egoizmu. To znaczy opiekuje się wiarołomną żoną i jej dzieckiem, którego ojcem jest inny mężczyzna, Wroński. Dowiaduje się jednak, że ta, mimo wszystko, zamierza go opuścić. Zrozumiał wtedy:

jak niedopuszczalne w oczach świata jest jego położenie i jaką nienawiść żywi do niego żona. Nigdy nie odczuł równie dotkliwej potęgi tej okrutnej a tajemniczej siły, która wbrew jego wewnętrznej postawie nadawała kierunek jego życiu i żądała, aby spełnił jej wolę i zmienił swój stosunek do żony. Widział doskonale, że cały świat, nie wyłączając żony, czegoś od niego żąda, ale czego, tego zrozumieć nie mógł⁴⁸.

Yalom odczytuje ten fragment pacjentce Alice, która dzięki niemu może nazwać wreszcie swe egzystencjalne przeżycie absurdu, jakie wcześniej było jedynie „przeblyskiem wizji nieobudowanej konstrukcji nośnej życia i tej nicości, która jest pod nią”⁴⁹. Dla amerykańskiego zwolennika egzystencjalizmu jest ono ujawnieniem się nie tylko jej poczucia tragizmu, tego załamania się „zmierzania ku górze spirali życiowych dążeń”⁵⁰, ale czegoś jeszcze głębszego. Jej własnego lęku przed śmiercią: „rozebrany most, zlikwidowane obrony, wystawiają człowieka naprawdę na grozę”⁵¹. Ten lęk natomiast, w koncepcji psychiatrii, jest fundamentalnym czy pierwotnym źródłem ludzkiego lęku. Zadaniem psychoterapeutycznym jest teraz świadome i akceptujące włączenie go do życia, czyli właściwie włączenie do niego śmierci. Takie podejście

⁴⁷ I.D. Yalom, *Patrząc w słońce. Jak przezwyciężyć grozę śmierci*, przeł. A. Dodziuk, Instytut Psychologii i Zdrowia, Warszawa 2008, s. 44.

⁴⁸ L. Tolstoj, *Anna Karenina*, przeł. K. Hłakowiczówna, Wyd. TPPR, Warszawa 1986, s. 434–435.

⁴⁹ I.D. Yalom, *Patrząc w słońce...*, dz. cyt., s. 44.

⁵⁰ Tenże, *Psychoterapia egzystencjalna*, dz. cyt., s. 133.

⁵¹ Tamże.

niezwykle mocno ubogaca ludzką egzystencję⁵², ponieważ człowiek „wydobywa się wreszcie z dławiących go banałów, żyje bardziej celowo i bardziej autentycznie. Pełna świadomość zbliżającej się śmierci może sprzyjać radykalnej zmianie osobistej⁵³.

Innym jeszcze sposobem psychologiczno-psychoterapeutycznego podejścia do tragizmu życia jest metoda racjonalno-emotywna, ujmowana jako forma terapii behawioralnej, zapoczątkowana przez amerykańskiego psychologa poznawczego Alberta Ellisa. Dzięki niej pokazuje się pacjentowi, w jaki sposób jego nieracjonalne przekonania dotyczące świata wpływają na przeżywanie emocjonalnego bólu. Następnie proponuje się różne sposoby zmiany jego myślenia, odczuwania, postępowania, zwane „przeformułowaniem” (poprzez podważanie i kwestionowanie postrzegania i oceniania sytuacji). W swym ogólnym wydźwięku owa metoda jest antykatastrofizmem i antytragizowaniem, gdyż Ellis uznał katastroficzne przeczuwanie najgorszych i najmniej spodziewanych nieszczęść za główny czynnik sprawczy dysfunkcji emocjonalnych. Tymczasem „prawdziwe katastrofy – jak terroryzm, wojna, powódzie – istnieją, jego zdaniem, niezależnie od tego, czy nazywamy je strasznymi czy tragicznymi”⁵⁴. Kiedy jednak człowiek twierdzi, że doznaje tragicznych przeciwności życiowych, wtedy zalecenie terapeuty racjonalno-emotywnego jest następujące:

Możesz złagodzić swój niepokój, zadając sobie pytanie, czy one rzeczywiście istnieją, tak jak to sobie – być może błędnie – założyłeś. Następnie, skoro rzeczywiście uważasz, że przeciwności istnieją, możesz zakwestionować swoje absolutystyczne wymagania i żądania wobec nich, co pomoże ci odzyskać spokój. Wreszcie możesz zrewidować sposób spostrzegania przeciwności lub ich ocenę, jeżeli naprawdę uważasz je za przeciwności. Najlepiej zrewidować zarówno postrzeganie, jak i ocenę⁵⁵.

⁵² Dzięki terapii słowem i wspierającemu kontaktowi (także dotykem) następuje przemiana jej sposobu codziennego życia.

⁵³ I.D. Yalom, *Psychoterapia egzystencjalna*, dz. cyt., s. 61.

⁵⁴ A. Ellis, *Głębokie uzdrawianie emocji. Jak zadbać o swoje samopoczucie, zdrowie psychiczne i odporność na przeciwności*, przeł. J. Gilewicz, Wyd. Zielona Sowa, Kraków 2008, s. 128.

⁵⁵ Tamże, s. 126.

3.5. Doradztwo filozoficzne wobec sytuacji tragicznych

Konkretna propozycja psychoterapeuty humanistycznego, idącego za wskazaniami Kazimierza Dąbrowskiego lub Carla Rogersa, psychoterapia egzystencjalna Irvina D. Yaloma czy w końcu terapia behawioralno-poznawcza Alberta Ellisa⁵⁶ nie spełniają jednak potrzeb niektórych cierpiących z powodu traumatycznych bądź tragicznych wydarzeń. Ta ostatnia może wydać się nawet nieetycznym manipulowaniem poglądami i przekonaniami pacjenta w imię wytwarzania w nim elastyczności postaw wobec przeciwności życiowych. Wszak zachęca się w niej do podważania, przeinterpretowywania własnych odczuć, lekceważąc czy zachęcając do tłumienia protestu przeciwko tragedii, gorsząc się skargami cierpiącego. Tymczasem cierpiącemu należy się rzeczywista ulga w cierpieniu, pełne delikatności i szacunku okazywanie solidarności z nim, czyli rozumienia właściwego dla rozumienia oferowanego przez przyjaciela, który przeszedł przez podobną udrękę.

W tę pustą przestrzeń może wkroczyć teraz terapeuta filozoficzny, zwany też filozoficznym doradcą. Podobnie jak wiele jest rodzajów psychoterapii psychologicznej, tak różni mogą być – jak już było o tym pisane – doradcy filozoficzni⁵⁷. Tocząc nieco niezrozumiałą walkę z dotychczasowymi postaciami psychoterapii o to, kto lepiej potrafi pomóc drugiemu człowiekowi, sięgają po takie czy inne oręża znajdujące się w bogatej skarbnicy dziejów filozofii i jej mędrców. Zazwyczaj (nie wszyscy, np. L. Marinoff) nie chodzi im przy tym o szukanie narzędzia przynoszącego pacjentowi/klientowi rzeczywistą i natychmiastową ulgę w cierpieniu, lecz o metodę wspomagającą jego dalszy rozwój i przy okazji przekształcającą jego wyjściowe cierpienie w cierpienie szlachetne, pojęte jako skutek uboczny doskonalenia się i hartowania woli na drodze przekraczania samego siebie. Filozofowie bowiem, nawet ci z czasów antycznych, zalecający życiowy umiar, zawsze patrzyli na zwykłe nieszlachetne cierpienie „jak na coś absurdalnego, bezsensownego i niepotrzebnego w samej swej istocie, czego za wszelką cenę należy unikać”⁵⁸. Jest to prawdą, że potoczna życiowa mądrość także negatywnie odnosi się do cierpienia, lecz

⁵⁶ O propozycji A. Ellisa więcej w Komentarzach i uzupełnieniach.

⁵⁷ T. Femiak, *Terapia filozoficzna, czyli doradztwo filozoficzne w działaniu*, [w:] *Psychoterapia. Pogranicza*, red. L. Grzesiuk, H. Suszek, Wyd. Eneteia, Warszawa 2012, s. 474.

⁵⁸ L. Szestow, *Dostojewski i Nietzsche...*, dz. cyt., s. 244.

nie rozróżnia się w niej rodzajów cierpienia, nie dzieli ich na nieheroiczne i heroiczne. Zaleca się w niej jedynie umiar i staranność jako cnoty umożliwiające spokojne życie, jako środki profilaktyczne zabezpieczające przed nadejściem tragedii.

Niemniej, jak zauważał już wiek temu filozof Lew Szestow, którego refleksja nad tragizmem nie miała dotąd sobie równych, takie bezbolesne życie było raczej papierowym ideałem formułowanym na próżno przez życiowych mędrców oraz niektórych intelektualistów, gdyż: „Człowiek taki, jakim stworzyła go natura, gotów jest za mgnienie szczęścia, za widmo szczęścia, zgodzić się na całe lata cierpienia i wielkiej nędzy. W takich wypadkach zapomina o wszystkim, wszystko traci z oczu i idzie naprzód, ku niewiadomemu, często na niechybną zgubę”⁵⁹.

Szestow jednak błędnie oceniał ogólne nastawienie życiowe ludzi prostych, przeszkadzał mu w tym perspektywizm zawężony do rozumienia rosyjskiego ludu, skłonnego do maksymalistycznych dążeń. Mądrość potoczna cechuje się bowiem zazwyczaj pragmatyzmem. Wydaje się także, że większość ludzi chce, w lęku przed niewiadomym, cierpieniem i śmiercią czerpać wiedzę z „nagromadzonych przez wieki książek” czy z ust samego doradcy filozoficznego. Ten z kolei musi najpierw wejść w szczerą i otwartą komunikację ze swym pacjentem/klientem, by następnie umiejętnie postawić mu wielkie egzystencjalne pytania. Musi wczuć się w jego problem, lecz nie może mu narzucać⁶⁰ swojego rozumienia jego tragedii, może co najwyżej dostarczać pewnych sugestii pomagających w samodzielnym rozstrzygnięciu pytania o sens cierpienia zrodzonego przez tragiczną sytuację. Powinien też brać pod uwagę kwestię swej odpowiedzialności moralnej za bliźniego jako warunek własnej równowagi psychicznej, a nie spychać ją na dalszy plan, tak jakby doradcę interesował tylko „pacjent sam w sobie”⁶¹. Ten filozoficzny dialog doradcy z klientem, który przeżywa silne emocje, jest narażony jednak jeszcze na inne

⁵⁹ Tamże.

⁶⁰ I.D. Yalom uważa jednak przeciwnie: filozof zajmujący się praktyką filozoficzną powinien posługiwać się tak silną ideą filozoficzną, aby zawładnęła pacjentem całkowicie (np. nietzscheańska idea wiecznego nawrotu czy idea szukania znaczenia, ukrywającego się za chorobowymi symptomami, choćby za tą czy inną obsesją). Wtedy dopiero zmieni go na zawsze. Zob. I.D. Yalom, *Kiedy Nietzsche szlochał*, dz. cyt., s. 336.

⁶¹ Takie zagrożenie ujmowania „pacjenta samego w sobie”, bez jego powinności etycznych wobec innych ludzi (krzywdzonych przez niego) dostrzega w psychoterapii egzystencjalnej Irwina D. Yalama M. Żelazny w pracy *Filozofia i psychologia egzystencjalna*, dz. cyt., s. 532.

ryzyko niepowodzenia czy niekompletności niż tylko zawieszanie zagadnień moralnych. Wiąże się bowiem z fundamentalną kwestią, jaką podniósł właśnie Yalom, którego ciekawił fenomen filozofii praktycznej: Czy rozum może być partnerem dla emocji i namiętności? Czy nie należałoby go raczej zamienić wtedy także w namiętność⁶² – i to wiele mocniejszą – to znaczy w silnie angażującą całego drugiego człowieka ideę? Yalom zmagając się z tą kwestią, wypróbowuje w powieści psychoterapeutycznej *Kiedy Nietzsche szlochał* (2013) moc nietzscheańskiej, filozoficznej idei *wiecznego nawrotu*, lecz ostatecznie ta przegrywa z jednorazowym, choć kilkugodzinnym seansem hipnoterapii zastosowanej wobec pacjenta. W swej innej powieści psychoterapeutycznej *Problem Spinozy* (2012) podpowiada filozofom następujące rozwiązanie powyższego dylematu, tak istotnego dla filozoficznej terapii: „namiętność przestaje być namiętnością, kiedy tylko stworzymy jej wyraźniejszą, bardziej określoną ideę – to znaczy przyczynowy spłot zdarzeń, leżący u podstaw tej namiętności”⁶³. Podpowiada, lecz jednocześnie je weryfikuje, by ostatecznie rozstrzygnąć, czy rzeczywiście można badać namiętności z pozycji bezstronnego obserwatora, czyli beznamiętnie; czy można pokonać jakąkolwiek udrękę i „wszystkie ludzkie namiętności, dochodząc do rozumienia świata opartego na logice”⁶⁴. Czy można po spinozańsku rozważać ludzkie czyny i popędy tak samo, jakby chodziło o linie bądź płaszczyzny?

Odpowiedź Yaloma na te pytania jest następująca: ważne jest szukanie spłotu przyczyn, stawanie w pozycji beznamiętnego obserwatora, lecz musi pojawić się także inny czynnik, może nawet o większej sile niż filozoficzne rozumowanie. Jest nim uzdrawiająca moc samej obecności terapeuty, który przestaje być beznamiętnym rozumem i zamienia się w kogoś autentycznie bliskiego, kogoś o podobnej socjalizacji społeczno-kulturowej czy religijnej, o podobnej czy wspólnej przeszłości⁶⁵. Wyciągając wnioski z tych kolejnych sugestii psychiatry i egzystencjalnego terapeuty, tak istotne dla psychoterapii/terapii filozoficznej, należy pamiętać zatem, że doradztwo filozoficzne wymaga od doradcy pełnienia dwóch przeciwstawnych sobie ról: bycia niezaangażowanym i jednocześnie zaangażowanym emocjonalnie w relację/

⁶² I.D. Yalom, *Problem Spinozy*, przeł. A. Dodziuk, Wyd. Zielone Drzewo, Warszawa 2012, s. 260.

⁶³ Tamże, s. 327.

⁶⁴ Tamże.

⁶⁵ Tamże, s. 268–269.

dialog z klientem. Samemu Yalomowi taka wymiennosc ról wydała się chyba mało realna, ponieważ w kolejnej pracy *Kuracja według Schopenhauera* (polskie wydanie: rok 2006), opisującej grupową psychoterapię, podczas której poranieni życiem uczestnicy próbują uwolnić się od bólu i zmienić się dzięki filozofii Arthura Schopenhauera, proponuje jeszcze inne, jak się zdaje ostateczne już rozstrzygnięcie problemu. Zgodnie z nim w najbardziej skutecznym dialogu filozoficznym z klientem doradca wejdzie dopiero wtedy, gdy w gabinecie wystąpi duet doradczy: terapeuta filozoficzny czerpiący ze swej wiedzy filozoficznej i dostarczający pomocnych idei oraz specjalista – ekspert w zakresie dostępności emocjonalnej⁶⁶.

Założmy jednak, pomijając powyższą propozycję Yaloma, że doradca filozoficzny najpierw będzie specjalistą w zakresie emocji i przez pewien czas, w ciągu jednego czy dwóch spotkań będzie jedynie wysłuchiwał głosu bolesnych uczuć i emocji klienta, bez podejmowania próby doszukiwania się sensu zdarzeń rodzących jego cierpienie, a gdy ten wreszcie wyciszy się, wtedy dopiero filozof uruchomi racjonalne argumenty przemawiające do jego intelektu, chociażby sparafrazowaną stoicką maksymę: może zranić cię tylko to i wtedy, na co i kiedy ty sam zezwolisz. Tylko taka kolejność nastawień doradcy jest dla cierpiącego właściwa, wolna od podejrzenia o bezdusność i nieszczerłość w pocieszaniu. Pomocna ręka doradcy nie jest wtedy przymusem „odnajdywania lub sugerowania nowego sensu [cierpienia – dop. H.R.] już teraz, jak najszybciej”⁶⁷. Jak stwierdza uczeń Victora Frankla, twórcy logoterapii, czyli terapii leczenia sensem życia, Willi Butollo, „trzeba dużo czasu, by osoba cierpiąca po szoku, który stał się jej udziałem, była w stanie walczyć o odnalezienie sensu w swym doświadczeniu”⁶⁸. Oto przykłady potrzeby takiej kolejności na podstawie krytycznych wypowiedzi uczestniczek spotkań w Centrum Praktyki Stoickiej w Warszawie, Anety i Katarzyny. Mówi Aneta:

W styczniu ubiegłego roku ukochana babcia Anety została zamordowana u siebie w domu. Aneta czuje się jak ryba bez wody. Od antycznych filozofów chce uczyć się siły. Pragnie nowej perspektywy

⁶⁶ Tenże, *Kuracja według Schopenhauera*, dz. cyt., s. 435.

⁶⁷ W. Butollo, *Zum Stellenwert der Logotherapie innerhalb der Psychologie*, w: *Zur Debate. Themen der katholischen Akademie in Bayern*, München 2005, s. 6. Cyt. za A.A. Grün, *Dlaczego mnie to spotkało?*, przeł. K. Markiewicz, Wyd. Święty Wojciech, Poznań 2008, s. 63–64.

⁶⁸ Cyt. za: A. Grün, *Dlaczego mnie to spotkało?*, dz. cyt., 64.

w patrzeniu na stare problemy. Pierwsza życiowa rada, jaką Aneta usłyszy od stoików, będzie brutalna: masz kochać swój los (*amor fati*). Nie pogrążaj się w emocjach. Bądź obojętna na to, co nie jest zależne od ciebie. Twoją siłą niech będzie spokojna kontemplacja Wszechświata⁶⁹.

Mówi Katarzyna:

Popularnym ćwiczeniem stoickim jest „perspektywa kosmiczna”. Polega na maksymalnym zdystansowaniu się wobec siebie samego oraz sytuacji, w jakiej jesteśmy. Jeżeli spojrzeć na problemy z perspektywy kosmosu, okażą się one mikroskopijne, nieważne, nic nieznaczące wobec ogromu Wszechświata. Tyle teoria.

– Z tym ćwiczeniem zawsze mam problem – mówi Katarzyna. – Bo co mnie... obchodzi kosmos, gdy ja tutaj cierpię i płaczę⁷⁰.

Ta trudna dla filozofa dostępność emocjonalna doradcy jest niezbędna również wobec tego faktu, że coraz szybciej zanika społeczne przyzwolenie na okazywanie smutku i rozpacz. Osoby cierpiące mają poczucie, że zmusza się ich do wchodzenia w rolę trędowatych, których się następnie unika, przechodzi się na drugą stronę ulicy lub tylko czyni się im wyrzuty, że psują innym dobry humor, rozpamiętując ciągle to, co należy już tylko – ich zdaniem – do przeszłości. Istotnym składnikiem zaangażowania doradcy filozoficznego, jeśli uwierzymy w realność tej wymienności jego nastawień, powinno stać się nie tylko zaangażowanie w uczucia i emocje klienta, ale także w jego duchowość⁷¹. Czyni to na przykład, od końca XX wieku, psychologiczna terapia otwarta na duchowość pacjenta, czyli terapia, w której do zmiany myśli, uczuć i zachowania dochodzi się poprzez wiarę religijną⁷². Zaangażowanie doradcy filozoficznego w wymiar duchowy klienta może być podobne czy

⁶⁹ *Styl życia*, „Wysokie Obcasy”. Dodatek do „Gazety Wyborczej”, 15 marca 2014, s. 56.

⁷⁰ Tamże.

⁷¹ Wtedy tradycyjne rozumienie potencjału terapeutycznego filozofii musi zostać poszerzone o filozofię religijną (teologizującą): chrześcijańską (katolicką, prawosławną, protestancką), muzułmańską, żydowską.

⁷² J. Griffith, M. Elliot Griffith, *Odkrywanie duchowości w psychoterapii*, przeł. A. Kapturkiewicz, Wyd. WAM, Kraków 2008, s. 9.

niemal identyczne z propozycją – modelem dialogu sformułowanym przez amerykańskich psychoterapeutów otwartych na duchowość, Jamesa L. Griffitha i Melissy Elliot Griffith. Jego podstawą jest zasada, zgodnie z którą terapeuta:

nie kwestionuje przekonań ani doświadczeń religijnych pacjenta, w szczególności, jeśli sam nie podziela tych przekonań. Jest pokornie otwarty na ten system przekonań, który wyznaje jego podopieczny. Wszelkie próby „nawracania” czy zmieniania systemu wartości religijnych (nie mówiąc już o jakimkolwiek drwieniu, ironizowaniu czy innych formach dewaluacji) są niedopuszczalne [...]. Zadaniem terapeuty jest katalizowanie procesu terapeutycznego⁷³, nie zaś interpretowanie doświadczenia pacjenta w ramach własnej doktryny terapeutycznej⁷⁴.

Zatem jeśli pacjent/klient został wychowany w sposób religijny, to mimo że odszedł w swym młodościowym czy dojrzałym krytycyzmie od tego typu socjalizacji, łatwiej podejmie dialog na temat swej tragedii z filozoficznym terapeutą o nachyleniu religijnym, reprezentującym na przykład filozofię religijnego egzystencjalizmu. Na wzór tego rodzaju egzystencjalizmu, rozwijanego chociażby przez filozofa Mikołaja Bierdiajewa, zobaczy tutaj, podobnie jak psychoterapeuta o orientacji humanistycznej, także nieadekwatność, lecz dużo głębszą, dotyczącą bowiem rozbieżności bieguna *ja duchowego* i bieguna *ja empirycznego* w człowieku. *Ja duchowe*, w terminologii Bierdiajewa, jest inaczej *duchem*, różnym od *duszy* i *ciała* (materii). Duch posiada „naturę rewolucyjną, materia jest konserwatywna i reakcyjna”, „duch dąży do wieczności, materia natomiast zna tylko to, co zanurzone w czasie”⁷⁵. Duch ludzki jest też bytem osobowym, który jest wprawdzie zadaniem, dlatego powinien rozwijać się poprzez doskonalenie,

⁷³ Chodzi o rozpoznanie, w jaki sposób wiara jako część przeżyć psychiki wiąże się z jego problemami emocjonalnymi.

⁷⁴ J. Griffith, M. Elliot Griffith, *Odkrywanie duchowości w psychoterapii*, dz. cyt., s. 11–12.

⁷⁵ N.W. Мотрошилова, Руткевич А.М. (ред.), *История философии: Запад, Россия, Восток, Книга четвертая: Философия XX века. Персонализм*, Греко-латинский кабинет Ю.А. Шичалина, Москва 2000. [N.W. Motroszyłowa, A.M. Rutkiewicz (red.), *Istoria filozofii: Zapad, Rossija, Wostok, Kniga czetwiortaja: Filosofija XX wieka. Piersonalizm*, Grieko-latinskij kabiniet J.A. Sziczalina, Moskwa 2000], s. 95–96.

pokonywanie kolejnych etapów rozwoju świadomości/duszy i kolejnych etapów walki ze światem/materią. Ten konflikt między materią a duchem, tym, co immanentne światu, a tym, co wobec niego transcendentne, ma w ujęciu Bierdiajewa, charakter absolutny i nierozstrzygalny. Z tego więc powodu musi rodzić tragizm życia. Jak pisze filozof:

w tragizmie życia jest wiele z tego, co uwarunkowane i przemijające, związane z formami życia społecznego, z normami społecznymi, ze starymi fałszywymi poglądami i stereotypami. I wtedy właśnie nabiera tragicznego charakteru zderzenie jednostki walczącej o wyższe wartości z prawami społecznymi, z normami społeczeństwa. Taka jest na przykład tragedia Antygony czy Hamleta⁷⁶.

Powtórzmy po raz kolejny podniesione już wcześniej pytanie, stawiając je teraz temu wielkiemu filozofowi z pierwszej połowy XX wieku: czy ów tragizm dotyczy każdego człowieka? Jest prawdą, że „osoba – zdaniem Bierdiajewa – jest aktem wolności i twórczości”. Jako jednostka człowiek jest zdeterminowany przez przyrodę i warunki społeczne, w których żyje; jako osoba jest wolny i aktywny, zwrócony ku Bogu, gdyż jest jego obrazem i podobieństwem i wchodzi z Nim w głęboką egzystencjalną relację. Bierdiajew wykazywał, że każdy człowiek jest indywiduum, ale nie każdy od razu staje się osobą. Ta jest bowiem zadaniem, ideałem, wymaga ogromnego ludzkiego wysiłku towarzyszącego jej realizacji; wiąże się ów cel z rozlicznymi cierpieniami człowieka, z przejściem od poziomu nieświadomego przez świadomy do nadświadomego, z przewyciężeniem swego wewnętrznego rozdwojenia i namiętności, nieustannego balansowania między miłością i nienawiścią, prawdą i kłamstwem, dobrem i złem. Przy tym nie jest to tylko samodzielna twórczość ludzka, lecz raczej teurgia, współtwórczość: osoba ludzka tworzona jest także przez Boga, jest to Boża idea o każdym człowieku⁷⁷. Bierdiajew, egzystencjalista religijny i zarazem krytyk dotychczasowej formy chrześcijaństwa, nie ukrywał bynajmniej tego faktu, że nasiliło ono w potężny sposób tragiczne sprzeczności życia, gdyż wchodziło i wchodzi nadal w konflikt z instynktami człowieka,

⁷⁶ М. Бердяев, *О назначении человека* Paris 1931 [M. Bierdiajew, *O naznaczeniu człowieka Paryż 1931*], Paryż 1931, s. 140.

⁷⁷ H. Rarot, *Rosyjski personalizizm Mikołaja Bierdiajewa*, „Kultura i Wartości” 2013, nr 3, s. 97.

z dawnymi pogańskimi wierzeniami, z witalnymi wartościami, które bardzo trudno człowiekowi jest odrzucić⁷⁸. Z tego powodu tragizm sprzeczności między dążeniami jednostki a normami społecznymi staje się nie tak bolesny jak tragizm głębi życia, czyli tragizm wewnętrzny pojęty jako konflikty wartości i motywów działania czy potrzeb.

Czy należy walczyć z tragizmem? Bierdiajew odpowiada na to pytanie z dużym poczuciem ambiwalencji: można osłabiać tragizm życia spowodowany niesprawiedliwymi stosunkami społecznymi, lecz bardzo szybko okazuje się, że wyzwolenie społeczne człowieka pokazuje fałsz, powierzchowność i kłamliwość wszelkich utopii społecznych. Dlatego filozof uważa, że powinniśmy raczej koncentrować się na istocie tragizmu wewnętrznego, jaką jest fatalna dialektyka wolności, nawet wolności duchowej, a nie tylko wolności zewnętrznej. Za sprawą tej okrutnej dialektyki „wolność przechodzi w swe przeciwieństwo, w konieczność i niewolę [...] los wolności jest tragiczny, a jej dramat jest tragedią ludzkiej egzystencji”⁷⁹. Uwolnienie od owego tragizmu może mieć tylko charakter religijny, gdy wołamy w cierpieniu *de profundis...* i zostajemy wysłuchani.

Doradca filozoficzny opierający się z kolei na egzystencjalizmie Szestowa wskaże za nim, że nie należy uciekać od rozpaczliwej tragedii przy pomocy szukania wyjaśnień, które odciągają cierpiącego od istoty rzeczy. Należy przyjmować ją samą w sobie, wtedy dopiero będzie można zobaczyć, czy tragedia, przypadek, śmierć mają sens w naszym życiu. Jeśli ten sens istnieje, to na czym on polega? Ten sens może być – niestety – odkryty tylko na drodze przechodzenia przez nieszczęście, cierpienie, tragedię, w absurdzie i paradoksie życia. Nie tylko Szestow, ale też i Bierdiajew mówił o sytuacjach narzuconych człowiekowi przez przypadek, a nie jedynie dotyczących ludzi wyjątkowych: każdy człowiek może znaleźć się w sytuacji, która dzieje się wbrew jego woli. Całe napięcie, jakie się wtedy rodzi, powinno być jednak kierowane na to, co leży u głębi, u podstaw tej tragedii czy przypadku: jest to konieczność duchowego doskonalenia się, zdobywania wolności wewnętrznej. Ten stan „wpatrywania się w tragedię” odrywa człowieka od wszystkiego, czym żyje na co dzień, wchodzi on na drogę wiodącą „poprzez zło – ku dobru”. Nie ma w nim buntu, lecz pasywność, pokora podobna

⁷⁸ М. Бердяев, *О назначении человека* [M. Bierdiajew, *O naznaczeniu człowieka*], dz. cyt., s. 139–141.

⁷⁹ M. Bierdiajew, *Filozofia wolnego ducha*, przeł. H. Rarot, Wyd. IFIS PAN, Warszawa 2022, s. 158.

do tej, jaką przejawiał biblijny Hiob, człowiek z podziemia Dostojewskiego, Sokrates czy Søren Kierkegaard⁸⁰. Szestow nazywa taką postawę męstwem w przyjmowaniu tego, co niesie los, w jego ujęciu irracjonalna dla ludzkiego rozumu Transcendencja, czyli Bóg, który znajduje się poza „Dobrem i Złem”, poza prawdą i fałszem. Dzięki tragedii człowiek może dostrzec działanie w ludzkim życiu dwóch sił: dośrodkowej i odśrodkowej.

Pierwsza – jak twierdzi badacz Krystian Rachwał – oznacza skoncentrowanie sił na tym, co związane jest z życiem widzialnym, doczesnym. Człowiek czuje się panem życia na tyle mocno, że nie dopuszcza nawet myśli o śmierci. Zaś druga siła informuje o nieuchronności nadejścia końca życia [...]. Filozofia tragedii rodząca się z doświadczenia rozpaczycy odczuwa nieprzydatność rozwiązań proponowanych przez naukę i racjonalną moralność⁸¹.

Sam Szestow, analizujący twórczość Nietzschego i Dostojewskiego i dopatrujący się w ich stanowiskach ogromnych podobieństw pisał za nimi, w *Filozofii tragedii* czy w *Sola fide*, że tragedii nie wypędzą z życia żadne przemiany czy rewolucje społeczne. Nadszedł czas, aby nie odrzucać już cierpienia niczym jakiejś fikcyjnej rzeczywistości, którą można przepędzić magicznym słowem: „jej nie powinno być”, lecz przyjąć je i na końcu – zrozumieć, że nie ma racjonalistycznego sposobu na tę tajemniczą niewiadomą naszego istnienia⁸². Nauka, mimo swych ogromnych ambicji, do tej pory potrafiła jedynie odwracać się od tego, co straszliwe w życiu, jakby ono nie istniało i przeciwstawiać mu ideały, jakby owe humanistyczno-racjonalistyczne ideały były już pełną i doskonałą rzeczywistością. W przyjmowaniu cierpienia, w doznawaniu rozpaczycy, jak stwierdza ostatecznie myśliciel popierając ideę swego mistrza

⁸⁰ В. Кувакин, *Религиозная философия в России. Начало XX века, Часть 2, От шекспировских трагедий к «философии трагедии»*. Изд. Мысль, Москва 1980. [W. Kuwakin, *Religioznaja filosofija w Rosii. Naczalo XX wieku, Par. 2, Ot szekspirowskich tragiedij k „filosofii tragiedii”*, Wyd. Myśl, Moskwa 1980], s. 228–234.

⁸¹ K. Rachwał, *Wizja człowieka w filozofii Lwa Szestowa*, „Annales Universitatis Mariae Skłodowska-Curie. Sectio I Philosophia-Sociologia” 2012, Vol. 2, s. 87.

⁸² L. Szestow, *Dostojewski i Nietzsche...*, dz. cyt., s. 248–249.

Dostojewskiego, z pomocą człowiekowi może nadejść tylko religijna wiara⁸³. W rozumieniu Szestowa była to wiara Mojżesza, Abrahama i Izaaka.

Doradca filozoficzny swobodnie czerpiący ze skarbnicy historii filozofii może oprzeć się także na filozofii chrześcijańskiej *sensu stricto*, kiedy tylko uzna, że jest to właściwa podstawa do dialogu z pacjentem. Chrześcijańskie ujęcie cierpienia spowodowanego tragizmem życia, widoczne zarówno u św. Augustyna, jak i u wielu innych myślicieli chrześcijańskich, jest wieloaspektowe: może być rozumiane jako konieczna ekspiacja za popełnione zło w życiu, może ono mieć na razie nieznany sens, który po jakimś czasie się ujawni i okaże się, że było potrzebne dla naszego dobra; może być środkiem prowadzącym do oczyszczenia duchowego i podniesienia jednostki na wyższy poziom istnienia. Chrześcijanin zatem nie szuka usilnie cierpienia, ale gdy już ono nadejdzie, przyjmuje je, ponieważ wie, że jest ono koniecznym elementem ludzkiej kondycji w tym niedoskonałym świecie, że droga do pełni człowieczeństwa prowadzi zawsze przez cierpienie. Myśl chrześcijańska przeciwstawia się dążeniom tych filozofów klasycznych i myśleniu potocznemu, które głoszą hedonistyczne czy pragmatyczne unikanie cierpień dążenie do stoickiej apatii. Taka filozoficzna eliminacja cierpienia jest nawet sprzeczna z dążeniem każdej filozofii do ujmowania bytu w całości. Cierpienie, tragizm są bowiem integralną częścią pełnego życia:

już od najmłodszych lat musimy zacząć przekonywać się, że ból i cierpienie są integralną częścią naszego istnienia, życia [...]. Cierpienie i ból niszczą tylko ludzi powierzchownych, którzy swoje życie zbudowali na pozorach, na tym, co zewnętrzne. Natomiast ludzi podążających drogą psychoduchowego wzrastania trudno jest tak powalić, aż po utratę nadziei. Wiedzą już od początku drogi, że napotkają burze, pułapki, zdrady, bóle, ale jeżeli pozostaną zjednoczeni z Bogiem, nigdy się nie zagubią⁸⁴.

Co więcej, może dojść do zrozumienia, że cierpienie otwiera cierpiącego na nowe możliwości doświadczania Boga, ponieważ:

⁸³ Tamże, s. 87.

⁸⁴ V. Albisetti, *Jak przejść przez cierpienie i wyjść z niego zwycięsko*, Wyd. Jedność, Kielce 2007, s. 94–95.



Georg Frederick Watts, *Nadzieja*, 1886

wtedy, gdy jesteśmy bezbronni, ubodzy duchem, złamani, możemy spotkać Boga w zupełnie nowy sposób – być może dlatego, że już się tak nie pilnujemy, a przez to jesteśmy bardziej otwarci na Bożą obecność⁸⁵.

⁸⁵ J. Martin SJ, *Jezuicki przewodnik po prawie wszystkim*, przeł. L. Malczak, Wyd. WAM, 2014, s. 337.



Jeśli nie możemy odwołać się do nieco zapomnianego już dziedzictwa religijnego, ponieważ uczestnik spotkania z doradcą filozoficznym zdecydowanie opiera się na świeckim światopoglądzie, ateistycznym lub agnostycznym, wtedy nawiążemy do laickiej filozofii życia lub świeckiego egzystencjalizmu. Filozof o orientacji nietzscheańskiej, czyli dzisiaj post-nietzscheanista, będzie za Nietzschem mówił o tragedii jako wtargnięciu irracjonalnego, dionizyj-skiego żywiołu woli mocy do racjonalistyczno-apollińskiego, kruchego ładu, jaki jednostka próbowała skonstruować. Będzie też przekonywał, że ostatecznie owo wtargnięcie jest zbawienne, gdyż człowiek jako twórczy duch doskonalą się właśnie przez przełamywanie tego, co stare i kształtowanie oraz zniewalanie tego, co nowe. Za Nietzschem będzie też powtarzał, że cierpienie z powodu tragizmu życia nie jest bezsensowne, jest wręcz nieodzowne w realizacji swego nadczłowieczeństwa i wzmożenia *tego tutaj* istnienia. Jest bowiem obowiązkiem „doskonalenie natury, przekraczanie samego siebie, swojej kultury, rodziny, żądz, swojej brutalnej zwierzęcej natury”⁸⁶.

Niemiecki historyk filozofii Walter Kaufmann, słusznie zauważył, że Nietzsche, ceniący cierpienie jako konieczny warunek samodoskonalenia, jest bardziej chrześcijański niż większość filozofów⁸⁷. Jest jednak prawdą, że za chwilę zaczynały się różnice pomiędzy Nietzschem a chrześcijaństwem: chrześcijańskiemu samodoskonaleniu przyświecał cel – zbawienie wieczne (i nie mogło to być egoistyczne, lecz wspólnotowe doskonalenie się, co szczególnie mocno podkreśla chrześcijaństwo prawosławne), Nietzschemu chodziło tylko o ten świat (i autentycznie indywidualne samodoskonalenie się). Było to doskonalenie się w fizycznej i intelektualnej mocy. Ponadto, jak pisał w wydanej pośmiertnie *Woli mocy*, „na wszystkim, co żyje, najwyraźniej można wykazać, iż czyni wszystko, nie żeby się zachować, lecz żeby stawać się czymś więcej”⁸⁸. To stawanie się czymś więcej nieuchronnie wiąże się zatem z procesem niszczenia i odbudowywania samego siebie, z bólem cierpienia. Z tego powodu Nietzsche widział fałszowanie obrazu rzeczywistości u tych, którzy marzą

⁸⁶ I.D. Yalom, *Kiedy Nietzsche szlochał*, przeł. A. Tanalska-Dulęba, Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Gdańsk 2005, s. 247.

⁸⁷ S. Łojek, *Obrona Nietzschego. Rzecz o odpowiedzialności*, Wyd. Antyk, Kęty 2002, s. 147.

⁸⁸ F. Nietzsche, *Wola mocy. Próba przemiany wszystkich wartości*, przeł. S. Frycz i K. Drzewiecki, Wyd. Gebethner i Wolff, Warszawa 1911, fr. 354.

i dążą do stanu, gdzie będzie „powszechna szczęśliwość trzody na zielonych pastwiskach, z zapewnieniem, bezpieczeństwem, wygodą, ulżeniem życia dla każdego”, gdy będzie „równość praw” oraz „współczucie dla wszystkiego cierpiącego”, „zaś cierpienie samo uważają za coś, co precz usunąć należy”⁸⁹. Absolutne usuwanie cierpienia i współczucie dla „wszystkiego cierpiącego” (rozumiane przez niego jako usypianie cierpiącego) utożsamiał z ideologią pozytywizmu/utylitaryzmu i deontologizmem oraz z chrześcijaństwem. Jak widzieliśmy bowiem, tylko ułomnie rozumiane chrześcijaństwo (w ujęciu Nietzschego było to nowożytne chrześcijaństwo mieszczańskie) mogło marzyć o powszechnej szczęśliwości tu na ziemi, zapominając przy tym zupełnie o niesieniu krzyża na wzór Chrystusa.

Z kolei według ateistycznych filozofów egzystencjalnych (Martina Heideggera, Jeana-Paula Sartre’a) tragizm życia będzie przejawem ogólnej bezsensowności świata. Jak pisze Jacek Aleksander Prokopski w pracy *Egzystencja i tragizm. Dialektyka ludzkiej skończoności* (2007),

[...] egzystencjalistyczne doświadczenie tragizmu, na które składają się uświadomienie sobie własnej skończoności i pragnienie nieskończoności, wyboczenie, wybór, autentyczność, skończoność ludzkich relacji, śmierć pojęta jako koniec egzystencji można zrozumieć tylko od wewnątrz, tylko w spełnianiu się tych egzystencjałów. Zrozumienie przez innych subiektywności przeżywanego przez jednostkę tragizmu jest jedynie naśladowaniem, powtórzeniem tej subiektywności. W takiej zwierciadlanej optyce cudza egzystencja znajduje się w sytuacji bez wyjścia, w skończonym labiryncie świata, gdzie siłą rzeczy żadna droga nie może prowadzić na zewnątrz. Ponieważ to, czy egzystencja pójdzie tą drogą czy inną, nie zmieni niczego, labirynt zawsze pozostanie skończony⁹⁰.

I dalej: „historia każdego człowieka jest serią dialektycznych niezałagodzonych konfliktów, które pchają go w otchłań autodestrukcji. Stąd bierze się jej

⁸⁹ F. Nietzsche, *Poza dobrem i złem*, przeł. S. Wyrzykowski, Warszawa 1905, paragraf 63; S. Łojek, *Obrona Nietzschego...*, dz. cyt., s. 144.

⁹⁰ A. Prokopski, *Egzystencja i tragizm. Dialektyka ludzkiej skończoności. Krytyka nowożytnej i współczesnej myśli egzystencjalistycznej*, Wyd. Marek Derewiecki, Kęty 2007, s. 5–36.

tragiczność wyrażona niepokojem myśli i ciągłym przeczuciem bezsensowności istnienia”⁹¹.

Zauważmy, że ten niepokój zdaje się przesłaniać poczucie godności płynące z faktu przysługującej człowiekowi odpowiedzialności, mimo że J.P. Sartre twierdził, iż filozofia egzystencji jest wreszcie prawdziwym humanizmem, ponieważ człowiek bez żadnego oparcia i bez jakiegokolwiek pomocy w każdym momencie życia odnajduje w sobie i w innych ludzkich istnieniach człowieka. Niestety, kiedy patrzy się z dystansu czasowego na końcowe rezultaty poszukiwań ateistycznych filozofów egzystencji, gdy stawia się pytanie o „powodzenie, względnie niepowodzenie proponowanych przez egzystencjalistów rozwiązań”, tak naprawdę – jak stwierdza Prokopski – pozostajemy „z niczym”⁹². Choć w tym samym fragmencie książki pojawia się takie jego nieoczekiwane stwierdzenie: „w myśli egzystencjalistycznej nie idzie o to, by doprowadzić kogoś na skraj przepaści i go tam zostawić, lecz o to, aby mógł on dokonać skoku i samemu nadać ostateczny sens własnej egzystencji”⁹³.

Podsumowanie

W podsumowaniu tych rozważań można jednoznacznie stwierdzić, że tragizm życia dotyka wszystkich ludzi, lecz ci „wyjątkowi”, „prawdziwi chrześcijanie”, nietzscheańscy „wielcy duchem”, egzystencjalistyczni „autentyczni w swej egzystencji” nie traktują go jako negatywnego załamania się linii czy celu życia, jako wyroku ślepego Fatum, lecz przyjmują go jako wyzwanie zachęcające czy zmuszające do duchowej przemiany, przeformułowania siebie na drodze wiodącej do duchowego wzrastania, bogocześnictwa, nadczłowieczeństwa czy Heideggerowskiej autentycznej egzystencji. Filozoficzny doradca jest osobą, która ma tylko przypominać owym twórczym jednostkom o istnieniu głębokiego sensu życia, aby zanurzone w pierwszej fali bólu i cierpienia nie podzieliły losu ludzi powierzchownych i nietwórczych. Teraz pojawia się jednak pytanie,

⁹¹ Tamże.

⁹² Tamże.

⁹³ Tamże.

w jaki sposób doradca może ich rozróżnić w czasie spotkania, porady filozoficznej? Jak w ogóle należy odróżniać ludzi twórczych i nietwórczych? Czy istnieją wiarygodne kryteria pozwalające dość szybko zorientować się, z kim doradca ma do czynienia? Na te pytania można odpowiedzieć pozytywnie dzięki interesującej wypowiedzi filozofa kultury Mikołaja Chamitowa w jego artykule *Ludzie nudy i ludzie tęsknoty* (2009). Zawarł w nim trafne uogólnienie wielu różnych obserwacji formułowanych przez filozofów różnych epok czy przedstawicieli dość młodej dziedziny psychologii, jaką jest psychologia twórczości. Ludzie tęsknoty w ujęciu filozofa są właśnie poszukiwanymi tutaj ludźmi twórczymi:

Każdy człowiek doświadczył w swym życiu i tęsknoty i nudy. Jednak każdemu z nas dane jest silniejsze przeżywanie albo tęsknoty, albo nudy. Właśnie dlatego ludzie są tak różni. Uświadomienie sobie różnicy pomiędzy ludźmi tęsknoty i ludźmi nudy oznacza poznanie tajemnicy ludzkiego współistnienia. Od nudy można się wyzwolić, można ją zaspokoić ofiarą zewnętrzną. Tęsknota jest nie do zaspokojenia. Wymaga ofiary wewnętrznej. Wymaga złożenia w ofierze całego wnętrza człowieka. Tęsknota wymaga osobowości. Dlatego można ją jedynie przeżyć. Nuda nasycy się rozrywkami, tęsknota daje się pokonać jedynie zmianą siebie⁹⁴.

Te różnice – jak pisze dalej autor – ujawniają się na wielu płaszczyznach życia: w sposobie przeżywania samotności, w śmiechu, w powodach uwalniania się od nudy, w stanie zazdrości, w sublimowaniu tych obydwu uczuć, wreszcie w przeżywaniu cierpienia. Jak słusznie zauważa inny autor, Józef Pierzchalski, ludzie powierzchowni (inaczej ludzie nudy) przejawiają radykalną niechęć do zmiany swego myślenia oraz brak zgody na rzeczywistość, która jest inna od ich oczekiwań⁹⁵. Potrafią wyłącznie negować, usuwać, projektować na zewnątrz przyczyny swego cierpienia. Jeśli już zechcą trwać w nim, to nie wyrażają woli nadania mu znaczenia, raczej duszą je wtedy w sobie, traktując siebie jako ofiarę niezrozumiałego Fatum.

⁹⁴ M. Chamitow, *Ludzie tęsknoty i ludzie nudy*, przeł. M. Ułanek, [w:] *Tęsknota w kulturze*, red. J. Mizińska, H. Rarot, Wyd. UMCS, Lublin 2009, s. 20–21.

⁹⁵ J. Pierzchalski, *Szukając drogi przemiany*, Apostolicum, Ząbki 2006.

Pisząc o negacji cierpienia, nie można przeoczyć faktu, że istnieje jeszcze inna negacja tragizmu, której mądrość potoczna i filozofowie klasyczni nie zauważali, a która została najpełniej pokazana przez świeckiego egzystencjalistę Alberta Camusa, w jego pracy *Człowiek zbuntowany*. Francuski filozof egzystencji ukazuje tutaj człowieka europejskiego, który doznaje absurdu, czyli poczucia sprzeczności między dążeniem do sensu a bezsensownością otaczającego go świata. Jest on skazany na bezowocne wysiłki w nadawaniu owego sensu i musi odczuwać niezaspokojenie tego szlachetnego pragnienia. Camus odrzucał jednak tak oczywiste w takiej sytuacji rozwiązania, jak samobójstwo czy wręcz odwrotnie – przyjęcie wiary w Boga. Zalecał raczej powstawanie przeciwko „swemu losowi i całemu światu”, wchodzenie na drogę metafizycznego buntu. W takim buncie można bez żadnych obiekcji oświadczać, że świat nas zawiodł. Jest to postawa zarówno człowieka powierzchownego, jak też i człowieka twórczego, gdyż jak dowodzi Camus, bunt jest „istotą życia... nie można go negocjować, nie wyrzekając się życia”⁹⁶. Jednak tylko u twórczego człowieka buntu „w odpowiedzi na jego najczystsze wołanie za każdym razem powstaje człowiek”⁹⁷. Taki jest efekt końcowy szaleńczej wielkoduszości buntu, która „nie czekając, darzy siłą swej miłości i odmawia zgody na niesprawiedliwość [świata – dop. H.R.]. I honor buntu jest w przekreślaniu wszelkich kalkulacji, w ofiarowaniu wszystkiego życia i żyjącym braciom”⁹⁸. Często zdarzało się i zdarza jednak, jak pisze filozof, że bunt, „zapominając o swych wielkodusznych założeniach, da się zatruć urazą, neguje życie, biegnie ku zniszczeniu i formuje zastęp tych małych sztychujących rebeliantów, przyszłych niewolników”⁹⁹. Ci przyszli niewolnicy to powracający ciągle w naszej narracji ludzie powierzchowni.

Na koniec zostanie przytoczona, dla myślowego kontrpunktu, wypowiedź, która przeczy potrzebie zasięgania porady przy szukaniu przyczyn i sensu tragedii u doradcy czy psychoterapeuty filozoficznego. Otóż, jak pisze teolog prawosławny, metropolita Mikołaj, naszym dużym błędem jest to, że szukamy odpowiedzi na pytania na zewnątrz, u kogoś innego. Tymczasem:

⁹⁶ A. Camus, *Człowiek zbuntowany*, przeł. J. Guze, Instytut Literacki, Paryż 1958, s. 37–39.

⁹⁷ Tamże, s. 309.

⁹⁸ Tamże.

⁹⁹ Tamże.

który z mędrców, ludzi świętych, filozofów czy kapłanów może być pewien, że zna dokładnie odpowiedź na nasze osobiste pytania, że przytacza właściwe argumenty? Odpowiedź można znaleźć tylko w swoim wnętrzu, a nie w analogicznych do naszej sytuacji, grupowych księgach, pocieszających receptach mędrców. Odpowiedź rodzi się w nas¹⁰⁰.

W odróżnieniu od przytoczonej wyżej egzystencjalistycznej wskazówki o samodzielnym nadawaniu sensu własnej egzystencji idzie się tutaj dalej: własna odpowiedź jest tutaj darem. Jest następstwem zawierzenia i dialogu z Transcendencją. O sile zawierzenia samemu sobie, a ostatecznie o mocy dialogu z Transcendencją, pisał już antyczny filozof i polityk Marek Tulliusz Ciceron, zrażony wypowiedziami znanych filozofów (Sokratesa, Platona, Arystotelesa czy Epikura) na temat śmierci i egzystencji po śmierci. Efektem tego zawierzenia stało się *Pocieszenie* (*Consolatio*), uważane za jego najpiękniejsze i najbardziej wzruszające dzieło. Pocieszał w nim sam siebie po śmierci swej ukochanej córki Tulli, wykazując, że śmierć nie jest wcale złem, ponieważ nasza dusza jest i tak nieśmiertelna¹⁰¹.

¹⁰⁰ Почему это случилось со мной, Боже? [*Poczemu eto stucziłos' so mnoj, Boże?*], dz. cyt.

¹⁰¹ Marcus Tullius Cicero, *Pocieszenie*, [w:] *Pisma filozoficzne*, t. 4, przeł. W. Kornatowski, PWN, Warszawa 1963, s. 203–211.

Rozdział IV

Terapia filozoficzna i psychologiczna wobec życiowych porażek i błędów



Hans Holbein, *Taniec makabryczny*, XLVIII

*Nikomu jeszcze nie udało się dojrzeć,
nie popełniając przy tym
życiowych błędów.*

Alfred Adler

Kto mało myśli, błądzi wiele.

Leonardo da Vinci

Wprowadzenie

Filozoficzny namysł nad życiowymi porażkami i błędami nigdy nie był zadaniem łatwym czy emocjonalnie przyjemnym. Z tego powodu był zazwyczaj pomijany lub zbywany przez myślicieli krótkimi sentencjami, chociaż porażka spotyka każdego człowieka, przez co staje się kolejnym wyróżnikiem ludzkiej egzystencji jako takiej. Tę unikową tendencję widać szczególnie silnie w obecnym czasie, zwłaszcza w cywilizacji Zachodu. To w niej, za sprawą cyfrowo-medialnych przekazów właściwych dla epoki ponowoczesności lub raczej już trzeciej nowoczesności, bardzo łatwo można zobaczyć aktywnego i atrakcyjnego fizycznie człowieka sukcesu z dowolnej dziedziny zawodowej, wolnego od porażek czy błędów. Sam sukces – jak pisała autorka gdzie indziej¹ – był i jest nadal bezsprzecznie najwyżej cenioną ludzką wartością, zawierającą w sobie różne części składowe (cenione stany): poważne zasoby finansowe, udane życie rodzinne i towarzyskie, satysfakcjonującą pracę zawodową zapewniającą dobrobyt materialny, dobre zdrowie oraz samorealizację w czasie wolnym.

¹ O tematyce sukcesu i porażek autorka pisała w artykule *Filozofia praktyczna wobec porażek życiowych*, wydanym w „Studiach Społecznych” 2017, nr 4 ISSN 2081-0008, niepoddanym, z powodu znacznego opóźnienia w druku, procedurze akademickiej ewaluacji. Ponadto, niniejszy rozdział, z powodu pojawienia się nowych przemyśleń, jest poważnie rozszerzoną jego wersją. Uzupełnienia i poprawki dotyczą zagadnienia stosunku psychologii do porażek życiowych, zwłaszcza współczesnych psychologów (Normana E. Rosenthala i Stevena C. Hayesa), rekonstrukcji poglądów filozofa-praktyka Alaina de Bottona i Costici Bradatana oraz teoretyków przywództwa w ramach nauk o zarządzaniu J. Sonnenfelda, A. Warda. Prezentowane jest również mądrościowe myślenie doradztwa filozoficzno-religijnego wobec porażek. Dodane zostają także ilustracje tekstowe i wizualne, pomocne w arteterapii i biblioterapii. W innym współautorskim artykule znajdują się pojedyncze zdania dotyczące człowieka sukcesu i rozumienia sukcesu – por. A. Kapusta, H. Rarot, *Ku dojrzałości. Esej o wybranych sposobach terapii wstydu w doradztwie psychologicznym i filozoficznym*, „Ethos” 2017, R. 30, nr 2 (118), s. 134.

Tymczasem niezmediatyzowane, realne życie łączyło się (i nadal łączy) dość często z paraliżującym lękiem przed porażkami i nieuchronnym popełnianiem błędów, zarówno w życiu zawodowym, jak też rodzinnym i towarzyskim. Życie zawodowe zapewnia bowiem tak pożądaną pozycję społeczną, określa naszą wartość i rangę w oczach świata. Im wyższa pozycja zawodowa czy status społeczny, tym lepsze są, jak uświadamia nam, czy tylko przypomina, filozof-praktyk Alain de Botton: „dostęp do środków finansowych, wolność, przestrzeń, wygoda, czas, oraz – nie mniej ważne – poczucie, że jest się człowiekiem lubianym i wartościowym, czego wyrazem są zaproszenia, pochlebstwa, życzliwy śmiech [...], szczególne względy i atencja”². Nic zatem dziwnego, że lęk przed utratą statusu społecznego i związanego z nim szacunku (który potwierdza naszą wartość w oczach innych ludzi), obawa przed niemożnością sprostania wyznacznikom sukcesu sformułowanym i narzucanym jednostkom przez dane społeczeństwo, potrafią zatruwać znaczne okresy naszego życia. „Lęk przed utratą statusu posiada – jak twierdzi francuski filozof – wyjątkową zdolność wywoływania smutku”³.

Wiele do powiedzenia tym zaleknionym osobom mają dzisiaj specjaliści do spraw rozwoju osobistego, przedstawiciele psychologii stosowanej (psychologowie sukcesu, psychologowie kryzysu czy też akademicy teoretycy przywództwa jako ważnej kategorii naukowego zarządzania). Tutaj, jak można było już zauważyć, interesuje nas szczególnie ten rodzaj poradnictwa rozwijającego się w kulturze Zachodu, jakim jest doradztwo filozoficzne, choć wspomnimy także, zgodnie z ideą książki, o innych terapiach. W rozdziale proponuje się zatem remedia na owe lęki, formułowane właśnie z pozycji tej formy praktycznej filozofii, która zwana jest „doradztwem filozoficznym” lub „filozoficzną terapią”, jak też z pozycji doradztwa psychologicznego, a nawet sięgniemy na chwilę do teorii przywództwa reprezentowanej przez dwóch amerykańskich przedstawicieli nauk o zarządzaniu: Jeffreya Sonnenfelda i Andrew Warda, gdy rzecz dotyczyć będzie porażki zawodowej menedżerów. Dla samego Alaina de Bottona, koncentrującego się na praktycznym wdrażaniu filozofii do zagadnień codziennego życia, takim remedium jest jego autorska próba zrozumienia lęku przed utratą statusu społecznego i mówienie o tym lęku, zawarte w *Lęku o status* (2004), a także pewne praktyczne rozwiązania, możliwe

² A. de Botton, *Lęk o status*, przeł. H. Pustuła-Lewicka, Czuły Barbarzyńca Press Warszawa 2012, s. 5.

³ Tamże, s. 7.

do stosowania w codziennym życiu. W celu pogłębienia refleksji nad porażką i jej znaczeniem w ludzkim życiu ukażemy również jeszcze inne, nowatorskie i także lecznicze podejście do niej, jakie można odnaleźć w pracy filozofa Costici Bradatana o przewrotnym dla osób lękających się błędów i porażek tytule: *Pochwała porażki* (2024).

4.1. Opis fenomenu porażki

W ponowoczesnym dyskursie społeczno-humanistycznym ciągle obowiązuje ukuta przez filozofującego socjologa ponowoczesności Zygmunta Baumana metafora ludzkiego życia jako podróży⁴, w której tylko nieliczni mają szczęście być Weberowskimi pielgrzymami docierającymi, z pewnym trudem, do upragnionego i świadomie obranego wcześniej celu tej wędrówki, czyli szeroko pojętego sukcesu. Pozostali muszą zadowolić się niechętnie widzianą przez społeczeństwa rolą spacerowicza albo turysty, albo gracza, a nawet włóczęgi⁵ (a jeszcze częściej współwystępowaniem tych negatywnych dotąd ról w życiu tych samych osób). Te chwytliwe metafory dotyczą jednak głównie życia zawodowego i są raczej sztywnymi socjologicznymi modelami, które w sposób deterministyczny i nieodwołalny klasyfikują ludzkie losy i nie przewidują wejścia na inną pozytywną drogę, na dobrą przemianę sposobu życia tych ludzi; włóczęga, turysta, gracz czy spacerowicz nie mogą już nigdy stać się tutaj pielgrzymem, włóczęga nie stanie się turystą, spacerowiczem czy graczem, choć turysta, pielgrzym, gracz czy spacerowicz muszą nieustannie obawiać się porażki i upadku do pozycji włóczęgi. Tymczasem przeciwności życiowe mają różne oblicza i konsekwencje. To prawda, pewien procent populacji ludzkiej od razu im się poddaje, niezależnie od siły upadku, i może, oczywiście, powiększyć szeregi Baumanowskich włóczęgów. Może też stać się kimś, kto zaczyna planować następną podróż rozumianą jako ucieczkę od obecnego niespełnienia czy poczucia życiowej klęski. Z kolei druga część ludzi próbuje zawzięcie walczyć z tymi klęskami, gdyż chce odzyskać – zazwyczaj daremnie – utracony status rodzinny, towarzyski, zawodowy czy polityczny. Wreszcie istnieje trzecia grupa ludzi, która przyjmuje porażkę i kreatywnie

⁴ Z. Bauman, *Ponowoczesne wzory osobowe*, „Studia Socjologiczne” 2011, nr 1, s. 435–458.

⁵ Nawet życie gracza jest podróżą, gdyż kolejne walki, rozgrywki, mecze czy spotkania (każde samo w sobie stanowiące zamkniętą całość) wymagają od niego mobilności.

poszukuje w tym, co beznadziejne, czegoś, co może jednak okazać się dobre (w niedalekiej czy nawet odległej przyszłości).

Warto przyjrzeć się teraz dokładniej samemu fenomenowi porażki, aby zrozumieć myślenie tej ostatniej kreatywnej grupy, wedle którego porażki są niezbędną częścią naszego życia, wręcz darem od samego życia, natury czy Boga. Gdy przychodzą, należy je przyjmować z męstwem, choćby były niezrozumiałe i niosły wiele bólu. Wcześniej czy później okaże się bowiem, że ostatecznie przyniosły nam niespodziewane korzyści, trzeba tylko umieć *post factum* je odczytać. Tak właśnie patrzy dzisiaj na porażkę jako taką Costica Bradatan we wspomnianej *Pochwale porażki*: tylko przeciwnicy określają ją jako katastrofę. Tymczasem, ujmując rzecz z przeciwnego punktu widzenia, może ona prowadzić do uzdrowienia rozumianego jako życie w pokorze, do duchowego przebudzenia, a co za tym idzie – do samospelnienia⁶. Trudno się nie zgodzić z tym odważnym ujęciem i apologią porażek w czasach zawziętego milczenia na ich temat. To one przecież sprawiają, że rzeka naszego życia w swym biegu może przyjmować kształt meandryczny, a więc życiodajny także dla innych, ponieważ próby poradzenia sobie z trudną sytuacją wyzwala ją w nas samych pokłady kreatywności, z czego korzystają potem inni napotykanii ludzie. Należałoby następnie zachęcać przedstawicieli tych wymienionych wcześniej grup ludzi, by po spotkaniach z doradcą lub konsultantem filozoficznym zechcieli mężnie zaakceptować swój upadek, by następnie, jak mityczny Feniks, zacząć podnosić się z popiołów. Aby uwierzyli, że gdy chcemy mieć dobre życie, nie powinniśmy za wszelką cenę unikać porażek, lecz winniśmy uczyć się odpowiednio je wykorzystywać. Jest oczywiste, że te korzyści można rozpatrywać na różnych poziomach naszego funkcjonowania, rzadko jednak przychodzi nam na myśl taka oto nadzwyczajna propozycja rumuńsko-amerykańskiego myśliciela C. Bradatana:

Bezwzględnie potrzebujemy skumulowanego doświadczenia oderwania, zaburzenia, i dyskomfortu, jeśli mamy pogodzić się z naszą niemal-nicością. Jedynie w ogniu tych odczuć jesteśmy w stanie wykuć w sobie pokorę, która da nam szansę na uzdrowienie z pychy i egocentryzmu, z naszych złudzeń, z oszukiwania samych siebie⁷.

⁶ C. Bradatan, *Pochwała porażki. Cztery lekcje pokory*, przeł. P. Lipszyc, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2024, s. 10.

⁷ Tamże, s. 17.



Feniks z bestiariusza, ze zbiorów British Library, Royal MS 12 C XIX, 1200–1210

Niedłgie nawet studia nad pojęciem *porażki* pokazują, że nie od razu miała ona tak negatywne znaczenie, jakie ma dzisiaj: że jest czymś wstydliwym, brzydkim, haniebnym, druzgocącym nasze dotychczasowe życie⁸. Nawet na gruncie amerykańskim, który jest tak okrutnie bezwzględny wobec istnienia porażek, że nikt nie chce znaleźć się w pobliżu człowieka przegranego, funkcjonowało dawniej (około dwustu lat temu) inne jej rozumienie. Porażka była wtedy zazwyczaj traktowana jako z natury niezależna od człowieka: niezawiniony przez niego pożar domu, bankructwo interesu na nieprzewidywalnym rynku ekonomicznym itd.⁹ Także w naszej staropolskiej kulturze status słowa *porażka* był inny niż obecnie. Czasownik „porażać” był bowiem tożsamy z „zadawaniem komuś klęski”, „gromieniem go”, „pokonywaniem go w walce”¹⁰, mówił więc raczej o cudzym, a nie naszym niepowodzeniu. Z kolei w kulturze niemieckiej, jak zauważa Paweł Fortuna, badacz zagadnienia porażki

⁸ C. Bradatan, *Pochwała porażki*, dz. cyt., s. 11.

⁹ Tamże, s. 149.

¹⁰ P. Fortuna, *Pozytywna psychologia porażki. Jak z cytryn zrobić lemoniadę*, GWP, Sopot 2012, s. 14.

i sukcesu, słowo porażka (*die Versagen*), pochodzące od czasownika *verscheigen*, oznaczało „umieranie czegoś, w czym pokładaliśmy nadzieję, lecz też konieczność zdecydowania, jak sobie teraz ułożymy na nowo życie”¹¹, przez co było bliskie znaczeniowo pojęciu kryzysu, który nie jest przecież tak haniebnym i wstydlivym jak porażka. Obecnie w indywidualistycznej kulturze Zachodu mamy do czynienia już z jednoznacznym sensem porażki jako synonimu jednostkowej egzystencjalnej katastrofy, za którą jesteśmy osobiście odpowiedzialni. Tak indywidualistycznie ujęta porażka ma bardzo dużo znaczeń: jest to klęska planów osobistych i zawodowych, krach życiowych marzeń czy inwestycji, osobisty błąd, zawodowa niepomysłność, niepowodzenie, plajta, przegrana, a przy tym kompromitacja we własnych i cudzych oczach, dyskredytacja ze strony innych, utrata osobistych wpływów, znaczenia. Najogólniej rzecz biorąc – to poważne życiowe niepowodzenie. Jednak dla C. Bradatana tak rozumiana porażka jest tylko porażką fałszywą, która mówi bardzo dużo o indywidualistycznych złudzeniach na temat naszej samowystarczalności i supersprawczości wobec przyrody i życia społecznego, o naszym samooszukiwaniu się. W swej pracy sugeruje, że powinniśmy sprawdzać porażki po ich późniejszych konsekwencjach i „owocach”. Jeśli prowadzi ona do przerzucania winy na innych ludzi i psychologicznej racjonalizacji swego upadku, czyli do samousprawiedliwienia się, jest porażką pojętą negatywnie, a jeśli wiedzie do pokory i stanięcia w prawdzie przed samym sobą, a następnie do duchowego uzdrowienia – jest porażką pojętą pozytywnie jako prawdziwa (właściwa)¹². Poza tym rozróżnieniem filozof dokonuje jeszcze innej dystynkcji, to znaczy ujmuje wielość szczegółowych przejawów porażki w cztery kategorie: porażka fizyczna (cielesna), porażka polityczna, porażka społeczna i porażka biologiczna, którą jest ludzka śmiertelność.

Zjawisko porażki o tak wielu odmianach cechuje się tym, że na samym początku towarzyszy mu niepokój połączony z rozpaczą oraz bolesne poczucie pustki, ponieważ coś przestało istnieć. Porażka odsłania nasze oderwanie czy wymuszone na nas zerwanie z uporządkowanym dotąd światem interakcji społecznych¹³. Te splecione uczucia mogą następnie skłonić albo do ucieczki

¹¹ Tamże.

¹² C. Bradatan, *Pochwała porażki*, dz. cyt. s. 12.

¹³ Tamże, s. 16.

przed psychicznym bólem¹⁴, albo prowadzić do letargu, emocjonalnego odrętwienia, w końcu do przewlekłego żalu. Sama ucieczka przed bólem może stać się ucieczką negatywną (w zażywanie substancji psychoaktywnych czy w uzależnienia behawioralne), ale też może przyjąć formę pozytywną odważnego zmierzenia się z konsekwencjami porażki. Klęska w karierze zawodowej, wiążąca się z utratą dotychczasowego statusu społecznego i znaczenia oraz koniecznością poszukiwania dla siebie nowego miejsca pracy i odbudowy swej pozycji zawodowej i towarzyskiej, pociąga za sobą zazwyczaj także poważny kryzys osobowościowy, który można nazwać też kryzysem tożsamościowym¹⁵. Rozumiemy doskonale, że przebiega on inaczej u gwiazdy sportu czy filmu, menedżera, lidera ekonomicznego lub politycznego, który chce odbudować swój wizerunek publiczny, a inaczej u zwykłego pracownika. W celu egemplifikacji tego ogólnego problemu odwołamy się teraz do książki *Powrót do kariery. Jak wielcy liderzy naprawiają złamane kariery* (2010) dwóch autorów zajmujących się akademicką teorią przywództwa w ramach nauk o zarządzaniu: Jeffreya Sonnenfelda, Andrew Warda. Opisują oni między innymi życie znanego amerykańskiego finansisty Michaela Milkena, które w latach 80. XX wieku kojarzyło się Amerykanom z esencją amerykańskiego mitu: od pochodzenia ze skromnej rodziny do pozycji miliardera i najbardziej wpływowego bankowca inwestycyjnego na świecie. Lecz w końcu przyszedł upadek: od amerykańskiej komisji papierów wartościowych i giełd Milken otrzymał aż 98 zarzutów kryminalnych za handel papierami wartościowymi przy wykorzystywaniu informacji poufnych, manipulacje ceną rynkową i tym samym okradanie klientów. Za te nadużycia trafił na 10 lat do więzienia, musiał zapłacić także ponad miliard dolarów tytułem grzywien itp. „Milken – jak piszą autorzy – nie mógł uwierzyć, że jego życie nagle rozpadło się, zarówno od strony materialnej, jak i od strony mentalnej. Został przecież ukarany za tę samą pracę, która uczyniła go wcześniej ikoną kapitalizmu. Zanim został skazany, napisał do sędziego list, w którym wyjaśniał, jak doświadcza swojego upadku”¹⁶:

¹⁴ J. Sonnenfeld, A. Ward, *Powrót do kariery. Jak wielcy liderzy naprawiają złamane kariery*, przeł. T. Rzychoń, MT Biznes Ltd., Warszawa 2010, s. 46,

¹⁵ Piszę o tym we współautorskim artykule dotyczącym doradztwa filozoficznego. Zob. A. Kapusta, H. Rarot, *Ku dojrzałości...*, dz. cyt., s. 135.

¹⁶ J. Sonnenfeld, A. Ward, *Powrót do kariery...*, dz. cyt., s. 290–292.

Nigdy nawet nie śniło mi się, że zrobię coś, co uczyni mnie przestępcą. Ciężko jest mi o tym pisać i to zaakceptować... Czego nie jestem w stanie zaakceptować i co bolało mnie najbardziej na przestrzeni ostatnich czterech lat, to atak na szczerość moich przekonań. Mojego systemu moralnego i podstawy mojego bytu. Niezwykle trudno było mi sobie z tym poradzić. Postawiono mnie przed wyzwaniem: nie tylko nazwano przestępcą, ale też uznano za defraudację wszystko, co składa się na moje życie. Spłycono wszystkie zasady, o których przez całe życie mówiłem. Momentami to staje się niemal nie do zniesienia. W ciągu minionych czterech lat nieustannie atakowano dzieło mojego życia, a oprócz tego mój charakter. Patrząc na stare obrazy i wspominając stare doświadczenia, przypominałem sobie, kim jestem i w co wierzyłem. Zacząłem czuć, że gazetach piszą o kimś innym, a nie o mnie. To było prawie tak, jakbym znalazł się poza moim ciałem. Słuchanie wywodów. Interpretowanie czyichś motywów. Opisywanie, jak ktoś przeżył swoje życie. To stało się jak dwa życia. Życie, którym jak myślałem, żyję, i życie, opisywane w gazecie¹⁷.

Zagadnieniem porażki w życiu zawodowym zajmują się obecnie, w sposób zarówno empiryczny, jak i opisowy, także socjologowie ponowoczesności, zwłaszcza socjologowie kryzysu. Weźmiemy tutaj na chwilę pod uwagę tego rodzaju socjologiczną teorię, którą uprawiał wspominany już socjolog Zygmunt Bauman (1925–2017). To właśnie on pisał o ludziach z góry skazanych na porażkę, ponieważ nasza epoka ponowoczesności wytworzyła na skalę dotąd nieznaną fenomen „ludzi zbędnych”, „ludzi na przemiał”, „ludzi-odpadów”¹⁸, nieużytecznych dla swych społeczeństw, a będących bezpośrednimi skutkami postępu technicznego i ekonomicznej globalizacji¹⁹. Należą do nich nie tylko imigranci, polityczni uchodźcy czy wysiedleńcy, których życiowe kłaski miały zawsze różne przyczyny, a procesy globalizacyjne stały się tylko kolejnym czynnikiem, ale też, i przede wszystkim, młodzi bezrobotni z wyższym wykształceniem, czyli przedstawiciele nowej klasy społecznej, zwanej

¹⁷ F. Bailey, *Fall from Grace*, s. 290, za: J. Sonnenfeld, A. Ward, *Powrót do kariery...*, dz. cyt., s. 292.

¹⁸ Z. Bauman, *Życie na przemiał*, przeł. T. Kunz, Wyd. Literackie, Kraków 2005, s. 67.

¹⁹ A. Kapusta, H. Rarot, *Ku dojrzałości...*, dz. cyt., s. 138.

„prekariatem”. Prekariusze, mimo że znajdują pracę, to nieustannie przeżywają niepewność i lęk związane z dalszym zatrudnieniem. Są bowiem zatrudnieni tylko na podstawie tzw. elastycznych form zatrudnienia, czyli na podstawie umów zleceń i umów o dzieło, zatrudnienia „na czarno” itp. Strach przed porażką w jej utrzymaniu jest dla nich nie tylko lękiem o biologiczno-bytowe przetrwanie, ale też poważną obawą przed znalezieniem się w kategorii ludzi zbędnych i przed wykluczeniem z normalnego życia społecznego. Oto co mówi na przykład Anna Z., której wypowiedź zamieszczono na portalu biznesowym w Internecie:

Pracuję dla ośrodków kultury i organizacji pozarządowych od wielu lat na umowy o dzieło, nie mam ubezpieczenia i pomimo wykształcenia pedagogicznego i artystycznego, podnoszenia kwalifikacji i umiejętności, moje zarobki sięgają maksymalnie 1300 zł w miesiącu. Tyle jestem w stanie sobie załatwić od różnych zleceńodawców, pracując codziennie. Piszę przeróżne oferty, projekty, często pracuję właściwie non stop kilkanaście godzin na dobę, podejmuję się rozmaitych aktywności, byleby nie wypaść z obiegu animatorów kultury i edukacji i co? I nie stać mnie na ubezpieczenie zdrowotne, bo muszę zapłacić za prąd, bilet, śmieci i jedzenie [...]. Emerytura? Salwy śmiechu. Tylko mamy mi żal, bo się martwi. Mam 35 lat i 35 fachów w rękach i mózgu²⁰.

Lęk przed porażką wzięty już ogólnie jest zjawiskiem nie tylko społeczno-polityczno-kulturowym, chociaż wpływy środowiskowe są bardzo znaczące w jego powstawaniu lub nieobecności. Od nich zależy, czy osoba będzie miała wąskie czy szerokie horyzonty myślowe, czy będzie poszukiwała rozwiązań w sposób standardowy czy niestandardowy i kreatywny, przełamując różne schematy i nie przeżywając tak mocno błędu bądź niepowodzenia. Zgodnie z twierdzeniami psychologów sukcesu, pedagogów i psychologów twórczości, głoszących egalitarną koncepcję kreatywności, nie ma jednak ścisłego determinizmu sprawiającego, że większość populacji ludzkiej skazana jest na działanie standardowe, na uczenie się poprzez naśladowanie typowych

²⁰ J. Sobolak, *Prekariusze. Wiecznie niepewni*, <https://biznes.onet.pl/praca/zarobki/prekariusze-wiecznie-niepewni/> (dostęp: 13.10.2020).

wzorów zachowania i działania rodziców, nauczycieli lub postaci ze świata mediów. Jest wszakże faktem, że obecne systemy szkolnictwa na razie standardyzują myślenie uczniów, nagradzając wysokimi ocenami sprawne przyswojenie zakodowanych informacji w postaci podanej przez nauczyciela. Nie uczą aktywności umysłowej polegającej na kreatywnym rozwiązywaniu problemów, która w trudnych sytuacjach życiowych będzie o wiele ważniejsza niż ogół wiadomości encyklopedycznych. Nic zatem dziwnego, że lęk przed porażką, szkolnym czy akademickim niepowodzeniem jest dość częsty u uczniów lub studentów. Jest on potęgowany zwłaszcza przez testowy, nie dopuszczający błędów sposób oceniania poziomu zakodowania informacji w systemie pamięci ucznia.

4.2. Współczesna filozofia wobec fenomenu porażki

O egzystencjalnej porażce zawodowej czy politycznej (i lęku przed nią) współcześni filozofowie mogą powiedzieć niewiele, poza wspomnianym już Alainem de Bottonem czy Costicą Bradatanem. Spoglądając natomiast w głąb historii filozofii, można zauważyć, że myśliciele zazwyczaj zajmowali się jedynie błędami poznawczymi, dążąc do całkowitej ich eliminacji w drodze do wiedzy absolutnie pewnej. Ludzkie emocje także należały do sfery zaciemniającej ową *episteme*. Jedynym wyjątkiem jest antyczna filozofia życia cyników, stoików i epikurejczyków, średniowieczna filozofia chrześcijańska, formułująca własną filozofię życia oraz filozofia życia z przełomu XIX i XX wieku (Nietzscheańska, Bergsonowska). Z kolei przedstawiciele dwudziestowiecznej filozofii egzystencjalnej, która wreszcie wykraczała poza czyste nastawienie teoretyczne, zbliżając się ku życiowej praktyce, koncentrowali się przede wszystkim na ogólnym, fenomenologicznym opisie ludzkiej egzystencji, w której lęk był jednym z zasadniczych jej określeń (egzystencjałów). Owszem, ten lęk wiązał się z praktycznym działaniem człowieka, wynikał z nadmiaru jego odpowiedzialności związanej z konkretną aktywnością w świecie wolnym od boskiej opatrności. Jako wreszcie samodzielny i „pełnoletni” egzystencjalista nieustannie staje bowiem nad przepaścią wyborów między tym, co jest możliwe do zrealizowania, a tym, co stanowić będzie dla niego odtąd jedynie ideał. Niejednokrotnie ponosząc porażkę w swym działaniu, musi on mężnie zrezygnować z jakiegoś celu w swoim życiowym projekcie i wybierać inny, możliwy tym razem do zrealizowania. Owo męstwo wynikać ma z jego dojrzałości i pewności, iż tylko od niego samego zależy kształt jego egzystencji

i podmiotowa godność. Tyle w gruncie rzeczy ma do powiedzenia filozofia egzystencjalna w kwestii lęku przed porażką. O wiele ciekawiej czyni to Irvin Yalom, współczesny psychiatra prowadzący terapię ukierunkowaną egzystencjalnie, wspierający się na egzystencjalizmie laickim i opisujący niektóre przypadki terapeutycznych spotkań z pacjentami w pracach *Psychoterapia egzystencjalna* (2008) czy *Psychoterapia i religia* (2009).

Nie istnieje także filozofia sukcesu *sensu stricto*, która mogłaby, konkurując z istniejącą od początku XXI wieku psychologią sukcesu, dokonywać refleksji nad porażką. Funkcjonuje ona na razie tylko w formie popularnonaukowej, proponowanej na przykład przez klasyków-amerykańskich mówców i pisarzy książek motywacyjnych: Napoleona Hilla, Orisona Swetta Mardena i wielu innych. Owszem, można odnaleźć pewne początki naukowej formy filozofii sukcesu (i porażki), które podkreślają ogrom pracy, jaką należy włożyć w konstruowanie filozofii sukcesu w ścisłym znaczeniu, na przykład w pracy Siergieja Klucznikowa *Философия успеха: гносеологический анализ* (2003)²¹. Taka filozofia musiałaby bowiem zmierzyć się z bogatą filozoficzną refleksją nad problemem ludzkiej woli, integralnie związanej z aktywnością i sukcesem (zarówno w filozofii zachodniej, jak też w rosyjskiej i dalekowschodniej), z ontologią i metafizyką woli, z witalistyczną naturą ludzkiej aktywności, z dalekowschodnim nierozdzielным ujmowaniem ludzkiej woli z wolą Absolutu itd. Z kategorią sukcesu związana jest silnie także kategoria ludzkiej osobowości. Osobowość nie tylko działa i osiąga założony cel, ale też ocenia własną działalność w kategoriach sukcesu lub porażki. Przyszła filozofia sukcesu powinna zmierzyć się również z typologią ludzkich osobowości dokonywaną z punktu widzenia ich stosunku do wyznaczania sobie celów i myślenia o sukcesie.

W sytuacji braku pełnej teoretycznej filozofii sukcesu, szukając argumentów dla praktycznego doradztwa filozoficznego, które mogłyby być stosowane w lęku przed niepowodzeniem i w zaistniałej już porażce życiowej, należy odwoływać się do wspomnianej i niezbyt bogatej tradycji, a także do rozproszonych filozoficznych sentencji i aforyzmów na temat błędów, porażek i klęsk, które w sposób mniej czy bardziej jawny pojawiały się w poważnych

²¹ С.Ю. Ключников, *Философия успеха: гносеологический анализ*, Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата философских наук, Москва 2003, с. 8–9. [S.J. Klucznikow, *Философия успеха: гносеологический анализ*, Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата философских наук, Москва 2003, с. 8–9]; <https://www.disserscat.com/content/filosofiya-uspekha-gnoseologicheskii-analiz> (dostęp: 11.04.2020).

rozprawach teoretycznych czy w innych wypowiedziach i zdradzały światopogląd ich autorów.

4.3. Aforystyczne obrazy myślenia filozofów i pisarzy-myślicieli o ludzkich porażkach i błędach

Ogólny ogłód rozproszonych sentencji i powiedzeń sformułowanych przez znane postaci ze świata filozofów, dotyczących porażek i błędów skłania do ich klasyfikacji na dwa typy myślenia: surowo-moralistyczne i pozytywnie realistyczne. W tym pierwszym rodzaju, który może być zastosowany z powodzeniem wobec klienta silnie obawiającego się przyszłych porażek zawodowych i osobistych, pragnącego się przed nimi w pewien sposób zabezpieczyć, podaje się następujące (oczywiście nie wszystkie) sformułowania: „kto myśli, nie popełnia błędów” (Sokrates)²², a „kto mało myśli, błądzi wiele” (Leonardo da Vinci)²³; „Błąd i zło zawsze musi być potępione i zwalczone; ale człowiek, który upada albo błądzi musi być rozumiany i kochany” (Jan Paweł II)²⁴; „Gdzie wolność wielka, tam i wiele błędu” (Fryderyk Schiller)²⁵; „gdzie zbyt dużo dyskusji – tam więcej błędów” (Lew Trocki)²⁶; „błędy to nieudolność w drodze do sukcesu (sprytnie nazywana zbieraniem doświadczeń)” (Napoleon Hill)²⁷; „broni błędów tylko ten, kto je kocha” (Seneka Młodszy)²⁸; „błąd tym bardziej

²² Zdanie przypisywane Sokratesowi.

²³ Zdanie: „Kto mało myśli, błądzi wiele” jest aforyzmem przypisywanym Leonardo da Vinciemu. Zob. <https://pl.wikiquote.org/wiki/myślenie>.

²⁴ Wyrażenie: „Błąd i zło zawsze musi być potępione i zwalczone, ale człowiek, który upada albo błądzi musi być rozumiany i kochany” łączy się z nauczaniem papieża Jana Pawła II i jest obecne, niejednokrotnie w sparafrazowanej formie, w jego przemówieniach i pismach, podkreślających potrzebę miłości i zrozumienia wobec tych, którzy popełniają błędy.

²⁵ Wypowiedź F. Schillera podczas wykładu inauguracyjnego na uniwersytecie w Jenie w 1789 roku. Zob. https://pl.wikiquote.org/wiki/Friedrich_Schiller.

²⁶ To powiedzenie można przypisywać L. Trockiemu, ponieważ jako rewolucjonista musiał opowiadać się za dużym znaczeniem skutecznej i zwięzłej komunikacji w polityce i organizacji, jednak jego źródło trudno odnaleźć.

²⁷ Może to być parafraza następującej myśli N. Hilla: „Żaden człowiek nie osiągnął wartościowego sukcesu, jeśli w pewnym momencie nie znalazł się w sytuacji, w której przynajmniej jedną nogą był bliski porażki”. Por. N. Hill, *The Law of Success: The Master Wealth-BUILDER's Complete and Original Lesson Plan for Achieving Your Dreams*, Penguin 2008, s. 112.

²⁸ Zdanie: „Broni błędów tylko ten, kto je kocha” jest aforyzmem przypisywanym Senecie Młodszemu, rzymskiemu filozofowi i pisarzowi z I wieku n.e. Zob. <https://pl.wikiquote.org/wiki/Błąd/>.

jest niebezpieczny, ponieważ dużo w nim prawdy” (Henri Frédéric Amiel)²⁹; „niebezpieczne są błędy ludzi szlachetnych” (Konfucjusz)³⁰, ponieważ wszyscy je widzą i naśladują, gdyż nawet błędy autorytetów uznawane są za wzorce. „Dlatego powinniśmy dla własnego dobra strzec się takich przyjaciół, którzy pobłażają nam w naszych błędach, albowiem dopiero prawdziwi przyjaciele uważają za powinność upominanie błędzących” (Fryderyk Nietzsche)³¹. Jeszcze lepszym narzędziem do poznawania własnych błędów jest posiadanie wrogów.

Wróg – jak pisze ironicznie współczesny węgiersko-amerykański fizyk i fizjolog György Békésy (1899–1972) – jest gotów poświęcić dużo czasu i swego potencjału umysłowego dla odkrycia cudzych dużych i małych błędów, i to bez żadnej rekompensaty. Problem polega na tym, że tak naprawdę zdolni wrogowie są rzadkością, większość z nich to po prostu ludzie przeciętni. Innym problemem związanym z posiadaniem wrogów jest to zjawisko, że czasem stają się oni przyjaciółmi i tracą dużo ze swego krytycznego zapału³².

W drugim nurcie myślenia, nazwanym tutaj realistycznym, mającym wydźwięk pozytywny, można wymienić i zinterpretować podczas kontaktu z klientem (który doznał już pierwszych porażek) następujące sentencje: „Błądzenie jest rzeczą ludzką, człowiek z natury błędzi” (Seneka)³³; „Nikomu nie udało się jeszcze dojrzeć, nie popełniając przy tym błędów” (Alfred Adler)³⁴. Można jednak dodać: „Tylko głupiec popełnia dwa razy ten sam błąd lub tkwi w już popełnionym” (Seneka)³⁵; „Największym z ludzkich błędów jest ucieczka

²⁹ Henri-Frédéric Amiel, *Dziennik w czasie*, Wyd. Czytelnik, Warszawa 1986, s. 123.

³⁰ Konfucjusz, *Analekty konfucjańskie, wielka nauka i doktryna środka*, „Courier Corporation” 2013, s. 141.

³¹ F. Nietzsche, *Dusza dostojna, tłum. nieznanym*, Wydawnictwo Rękodzielnia ARHAT, Warszawa 2001, s. 32.

³² G.A. Olah, *A Life of Magic Chemistry: Autobiographical Reflections of a Nobel Prize*, Wiley-Interscienc, New York 2001, s. 146. Tłumaczenie cytatu - H.R.

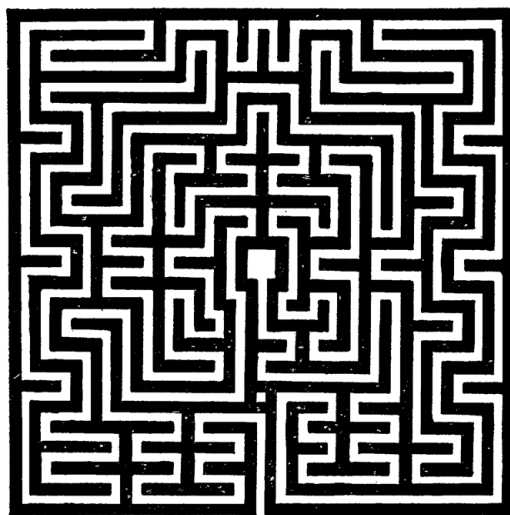
³³ To inaczej słynne stwierdzenie filozofa Seneki Młodszego: *Errare humanum est*.

³⁴ Dokładne brzmienie tej myśli A. Adlera jest następujące: „Życie jest takie samo jak nauka pływania. Nie bój się popełniać błędów, bo nie ma innego sposobu, aby nauczyć się, jak żyć!”. Zob. A. Adler, *What Life Should Mean to You*, Little, Brown and Company, Boston 1937, s. 14.

³⁵ Ta myśl jest często przypisywana Senece, ale jej dokładne źródło nie jest jednoznacznie ustalone.

przed naprawianiem błędów z przeszłości” (Konfucjusz)³⁶; „Błąd jest po prostu inną nazwą doświadczenia życiowego” [którego nie można nabyć w inny sposób – H.R.] (Oscar Wilde)³⁷; „Uczymy się na swoich i cudzych błędach, niemniej bardziej przekonujące są własne błędy, choć sprytni ludzie próbują uczyć się tylko na cudzych potknięciach” (Otto Bismarck)³⁸; „Ekspert to nie tylko doskonały znawca danego zagadnienia, ale też ktoś, kto popełnił wszelkie możliwe błędy w swej bardzo wąskiej dziedzinie czy specjalizacji” (Niels Bohr)³⁹.

O zawiłościach życia praktycznego, w tym również religijnego i duchowego, ludzkość wiedziała od pradawnych czasów, formułując archetyp labiryntu. Symbol go wizualizujący miewał jeszcze inne znaczenia, najbardziej trwałym okazało się dążenie do samopoznania, poszukiwania duchowego centrum, Boga czy Absolutu.



Labirynt w Opactwie św. Bertina , Saint-Omer, Francja, 1350

³⁶ Konfucjusz, Qian Sima, *Mądrość Konfucjusza*, Biblioteka Nowoczesna, 1938.

³⁷ O. Wilde, *Lady Windermere's Fan*, akt 3, scena 1, <https://dn790000.ca.archive.org/0/items/ladywindermerefs00790gut/lwfan10.txt> (dostęp: 24.07.2025).

³⁸ K.F. Göschel, *Aphorismen über Nichtwissen und absolutes Wissen im Verhältni sse zur christlichen Glaubenserkenntniss. Ein Beytrag zum Verständnisse der Philosophie unserer Zeit*, Verlag E. Franklin, Berlin 1829, s. 161.

³⁹ Jest to słynne stwierdzenie fizyka Nielsa Bohra (por. R. Coughlin, *Dr. Edward Teller's Magnificent Obsession*, „Life Magazine”, 6.09.1954, s. 62).



Sebastián Asegurado, *Labirynt 1*, 2007

Tak często występujący lęk przed błędami i porażkami jest sam w sobie źródłem wielu błędów (Horacy), natomiast odwaga pozwala często ich uniknąć (Wissarion). Porażki są sposobnością dla rozwoju moralnego, czyli doskonalenia własnego charakteru, pod warunkiem, że nie unikamy wiedzy o swoich błędach. Są także okazją do doskonalenia postawy wyrozumiałości i życzliwości wobec innych (i ich błędów), stanowią szansę rozwoju zawodowego i kształtowania w sobie postawy kreatywności właściwej dla życiowego aktywizmu (czyniącej nas często ludźmi wielkimi). Najlepszych ludzi, jak powiedział Szekspir, uformowało naprawianie własnych błędów⁴⁰. Po prostu „to, co szkodzi, uczy. Uczymy się przez doświadczenie”⁴¹. Natomiast „jeśli zamkniemy drzwi przed błędami, wtedy prawda stojąca w sieni zapyta, »jak teraz wejść?«” (Rabindranath Tagore)⁴². To oczywiste, że przyznawanie się do własnych porażek wymaga hartu ducha i heroizmu, zwykłym ludziom zdarza się ono tylko wtedy, gdy są

⁴⁰ Jest to wypowiedź przypisywana Williamowi Szekspirowi, wykorzystywana przez nauczycieli, psychologów motywacyjnych i coachów. Jej faktyczne źródło trudno odnaleźć – być może dlatego, że w dramatach Szekspira większą uwagę czytelników przyciąga negatywna przemiana moralna bohaterów.

⁴¹ Cz. Jędraszko, *Łacina na co dzień*, Nasza Księgarnia, Warszawa 1988, s. 232.

⁴² *Leksykon złotych myśli*, red. K. Nowak, Książka i Wiedza, Warszawa 1998, s. 13.

subiektywnie przekonani, że w obecnym etapie życia już ich nie popełniają (Robert Stevenson)⁴³. Być może dzieje się tak dlatego, że „błąd łatwiej dostrzec niż prawdę, gdyż błąd leży na wierzchu, a prawda w głębi” (Johann W. Goethe)⁴⁴. Tylko ludzie pasywni, podporządkowani i odtwórcy, zwani nieraz głupcami, nie popełniają rażących błędów, ale kierując się zawiścią, wysmiewają osoby twórcze oraz cieszą się z ich potknięć: „wielkie cnoty zwykle budzą tępą złośliwość u małych ludzi” (Arthur Schopenhauer)⁴⁵. Jednak, paradoksalnie, unikając jakiegokolwiek działania, zarazem popełniają błąd fundamentalny, jakim jest nie-działanie, życiowa bierność. Nie zauważają też nieuchronnej konieczności, na którą zwracali uwagę już Żydzi w Talmudzie, że „kto obnaża cudze błędy, obnaża też własne⁴⁶”, to znaczy wyjawia wtedy swe wnętrze, swój bezlitosny sposób postrzegania i wartościowania ludzi i zdarzeń. Tak pożądana w XX i XXI wieku kreatywność przełamująca schematy myślenia, skrypty poznawcze, nakazy obyczajowe i stereotypy, jest niezwykle często narażona na błędy i porażki. Nie popełnia się przy tym zazwyczaj starych błędów, lecz natyka się na nowe. Jak pytał retorycznie i – symptomatycznie dla poniższego wywodu – wybitny angielski filozof XX wieku Bertrand Russel: „po co powtarzać stare błędy, skoro można popełnić tak wiele nowych?”⁴⁷. Ważne jest zatem, co taka kreatywna osobowość uczyni po popełnieniu błędów, po nieprzewidywalnej lub niezawinionej porażce. Ostatecznie okazuje się, że wielcy ludzie, w odróżnieniu od tych małostkowych i biernych, wnoszą bardzo dużo do świata ludzkiej kultury, nawet wtedy, gdy często błędzą (Dymitr Pisarijew). „Wielcy ludzie błędzą niekiedy tak często, iż prawie ulegamy pokusie, by uważać ich za miernych lub małych” (Georg Ch. Lichtenberg)⁴⁸. Po prostu, jak stwierdzał filozof oświeceniowy Wolter, odzwierciedlając

⁴³ Parafrazujemy tutaj wypowiedź przypisywaną pisarzowi Robertowi Louisowi Stevensonowi. Zob. M. Urno, [w:] Robert Louis Stevenson, *Sobranije proizwiedienij w piati tomach*, Prawda, Moskwa 1967, t. 1, s. 3–48.

⁴⁴ J.W. von Goethe: https://pl.wikiquote.org/wiki/Johann_Wolfgang_von_Goethe (dostęp: 20.11.2024).

⁴⁵ *Сборник цитат Артура Шопенгауэра* [Sbornik cytat Artura Szopenhauera], <https://quote-citation.com/topic/artur-shopengauer/page/6> (dostęp: 13.10.2024).

⁴⁶ *Z mądrości Talmudu*, wybór, przeł. i oprac. S. Datner, A. Kamińska, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1988, s. 177.

⁴⁷ *Top 500 cytatów Bertranda Russella*, <https://quotefancy.com/bertrand-russell-quotes> (dostęp: 13.10.2023).

⁴⁸ *Georg Christoph Lichtenberg's vermischte Schriften. Mit dem Portrait, Facsimile und einer Ansicht des Geburtshauses des Verfassers*, Verlag der Dieterichschen Buchhandlung, t. 1, Göttingen 1853, s. 186.

mimowolnie swą aktywistyczną postawę twórczą, „postęp rzek w kierunku oceanu nie jest tak szybki jak postęp człowieka w kierunku błędu”⁴⁹. Ta tajemnica związania losu człowieka z błędzeniem, widoczna nie tylko u ludzi twórczych, ale też odtwórczych, wyjaśnia się w końcu, gdy zrozumiemy, za chrześcijaństwem czy też za myślą Mahatmy Gandhiego, że „ludzka wolność jest nic warta, jeśli nie toleruje popełniania błędów” (Mahatma Gandhi)⁵⁰, co w konsekwencji może oznaczać godzenie się na krzywdzenie siebie i innych tymi błędami. Są też dziedziny życia, w których błędy wytwarza się w sposób świadomy i wyrafinowany, na przykład na wojnie. Wojna, jak przekonywał chiński myśliciel Sun Tzu z przełomu VI i V wieku p.n.e., polega na:

wprowadzaniu w błąd. Jeśli możesz, udawaj, że nie możesz; jeśli dasz znać, że chcesz wykonać jakiś ruch, nie wykonuj go; jeśli jesteś blisko, udawaj, żeś daleko; jeśli wróg jest łasy na małe korzyści, zwabiaj go; jeśli w jego szeregach dostrzegasz zamieszanie, uderzaj; jeśli jego pozycja jest stabilna, umocnij i swoją; jeśli jest silny, unikaj go; jeśli jest cholerykiem, rozwścieczaj go; jeśli jest nieśmiały, spraw by nabrał pychy; jeśli jego wojska są skupione, rozprosz je. Uderzaj, gdy nie jest przygotowany; zjawiaj się tam, gdzie się tego nie spodziewa⁵¹.

Wydaje się, że można już, na podstawie przytoczonych imion czy nazwisk autorów sentencji, zorientować się, że negatywnie i surowo o błędach myśleli najczęściej filozofowie i autorzy, którzy byli dalecy od aktywności politycznej, pedagogicznej czy religijnej i którzy uprawiali filozofię w sposób czysto teoretyczny. Do drugiego nurtu myślenia należą natomiast ci myśliciele czy politycy, którzy na różne sposoby byli zaangażowani także w inną działalność, natury już praktycznej, a nie tylko refleksyjnej, i którzy niejednokrotnie doświadczali tego niezrozumiałego faktu, że myślenie jest logiczne, a działanie

⁴⁹ Hasło *Voltaire*, [w:] *Dictionnaire philosophique*, 2e éd., Londres: Imprimé pour J. et H.L. Hunt, 1824, s. 35.

⁵⁰ M.K. Gandhi, *Autobiografia. Dzieje moich poszukiwań prawdy*, przeł. J. Brodzki, Axis Mundi, Warszawa 2013, s. 10.

⁵¹ Sun Tzu, *Sztuka wojny*, rozdz. I; <https://www.neijia.net/neijia/neijia035.html#sztukawojny> (dostęp: 20.04.2024).

często irracjonalne, że to, co sławne, jest zarazem trudne⁵². To oni byli skłonni podpisywać się pod starożytnym stwierdzeniem-sloganem, że „kto nigdy nie postąpił źle, ten nigdy nie postąpił dobrze”⁵³. Jeśli zaś filozof był bliski myśleniu religijnemu i religijnej praktyce, wtedy porażki wyjaśniał zazwyczaj następująco: „miej odwagę popełniać błędy. Rozczarowania, porażki, zwątpienie to narzędzia, którymi posługuje się Bóg, by wskazać nam właściwą drogę” (Konfucjusz)⁵⁴.

4.4. Przykłady rozbudowanego filozoficznego argumentowania w lęku przed porażką (stoicy, Nietzsche, amerykańska pozytywna filozofia życia, chrześcijańska filozofia życia)

Warto teraz, dla pogłębionej analizy sposobu argumentowania właściwego dla pierwszego nurtu, wziąć pod uwagę wspomnianą już myśl stoików. Wybór ów jest istotny dlatego, że myśl stoicka staje się obecnie coraz bardziej popularna w doradztwie filozoficznym, stanowi także narzędzie dla doradców biznesu (w Polsce np. dla Adama Aduszkiewicza). Jak pisał stoik z I wieku n.e. Lucjusz Anneusz Seneka:

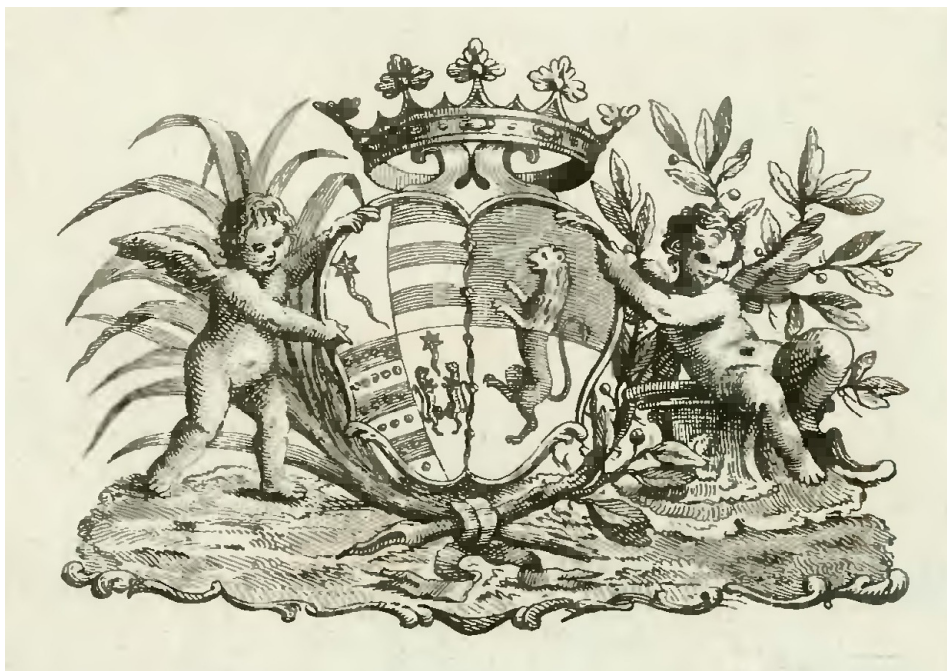
w życiu spotyka nas to samo, co w łaźni, w tłumie czy w drodze: coś tam będzie godziło w ciebie, coś cię spotka. Życie – to rzecz niełatwa. Wybrałeś się w długą drogę: musisz i poślizgnąć się na niej, i potknąć się o coś, i upaść, i zmęczyć się, i głośno zawołać: „O śmierci!”, to jest udawać. W jednym miejscu towarzysza porzucisz, w drugim go pogrzebiesz, w trzecim będziesz go się obawiał. Poprzez takie oto przykrości musisz przebyć tę nierówną drogę⁵⁵.

⁵² Cicero, *Tusculanae Disputationes*, III, przeł. E. Jędrkiewicz, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012, s. 34.

⁵³ Cz. Jędraszko, *Łacina na co dzień*, dz. cyt., s. 240.

⁵⁴ Konfucjusz często mówił o nauce płynącej z popełnianych błędów i doznawanych trudności, choć tak zapisany aforyzm trudno odnaleźć w rzetelnych źródłach. Zob. *Confucius Quotes About Failure*, <https://www.azquotes.com/author/3177-Confucius/tag/failure> (dostęp: 8.10.2024).

⁵⁵ Lucjusz Anneusz Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, przeł. L. Joachimowicz, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1961, s. 345; T. Gadacz, *O umiejętności życia*, Wyd. Znak, Kraków 2002, s. 10.



Antologia Listów do Lucyliusza autorstwa Lucjusza Anneusza Seneki,
w szesnastowiecznym przekładzie Annibala Caro

Metafora ludzkiego życia zaproponowana przez Senekę i przypominana niedawno przez filozofa Tadeusza Gadacza pokazuje, że jest w nim miejsce na porażkę, potknięcia życiowe, lecz w ujęciu ogólnym stoicka koncepcja pomyślnego życia i działania w wielu miejscach przypomina zalecenia współczesnych pisarzy i psychologów sukcesu. Nie ma zresztą w tym niczego dziwnego, ponieważ ci drudzy poszukiwali wzorców szczęśliwego życia, dobrostanu psychicznego u wielu wielkich mistrzów z przeszłości, także u stoików. Zatem działanie według stoików, zmniejszające lęk przed porażkami, wiodące w sposób pewny do życiowego sukcesu (udanego życia) opiera się na racjonalnym myśleniu, poczynawszy od wyboru celu działania przez jego planowanie, aż po dojście do celu. Jednak już wybór celu wymaga dużej znajomości siebie: jakie mamy talenty i predyspozycje, jakie środki umożliwiające osiągnięcie celu. Racjonalność w działaniu pozwala nam też na przyjmowanie długofalowej perspektywy, na patrzenie na rzeczywistość z wielu punktów widzenia. Nie wolno stoikowi tracić energii i czasu na działanie niesłużące jego wartościom, odwodzące go od wyznaczonego celu, na coś, w czym nie czuje się pewnie. Ta racjonalność wymaga też uczciwego samopoznania, nieulegania iluzjom

na temat własnych możliwości. Przy planowaniu drogi wiodącej do celu stoik powinien, za Markiem Aureliuszem czy Epiktetem, podzielić świat na rzeczy zależne od niego i rzeczy niezależne. Rzeczy niezależne od człowieka to sława, bogactwo, zdrowie, nawet rodzina, dzieci, całe społeczeństwo⁵⁶. Zależne – odwaga, samoświadomość, autonomia i harmonia życiowa, rozsądek, przewidywanie konsekwencji własnych działań⁵⁷. Nie warto zatem tracić czasu i energii na to, co trudne do osiągnięcia, nad czym nie mamy kontroli i co może odebrać nam wolność, pozbawić możliwości przewidzenia konsekwencji (co przyczyni się w końcu do cierpień i bólu).

Stoicy odradzali również podejmowanie działań przerastających możliwości swego organizmu, co już jest wskazówką, jak minimalizować możliwość pojawienia się porażek; zalecali zdroworozsądkowy rachunek zysków i strat. Doradzali również w tym uwalnianiu od lęków przed porażkami dokładne przemyślenie konsekwencji swego działania: dla siebie, ale też dla świata⁵⁸. Refleksja nad możliwymi konsekwencjami chroni bowiem przed niepotrzebnym czy nierozważnym działaniem czy przed pośpiesznym podejmowaniem decyzji już w trakcie działania, które – z racji pośpiechu i wpływu stresogennej emocji – mogą doprowadzić do błędu. W działaniu ważna jest uważność, koncentracja na teraźniejszości, na szczególe, ale też, z drugiej strony – jak zalecali stoicy – powinniśmy ów szczegół odnosić do szerszego kontekstu. Jak pisze współczesny hermeneutyk myśli stoików, Stankiewicz, „nie wolno nam zapominać, jakie jest miejsce każdej czynności w ogólnym planie naszego działania”⁵⁹. Nie powinniśmy też zmieniać raz podjętej decyzji o celu naszych dążeń, o ile wcześniej towarzyszył nam solidny namysł nad owym celem. W ten sposób chronimy się przed żalem z powodu niedotrzymania swego postanowienia (lecz wcześniej dajmy sobie czas na namysł nad celem). Jednak ważny jest tu fakt, że musimy zważać na okoliczności, czy pozostają ciągle te same. Jeśli bowiem zmieniają się diametralnie, to stoik może zmienić swe postanowienie i cel dążeń (świat jest bowiem w nieustannym ruchu, dlatego

⁵⁶ Epiktet, *Diatryby*, przeł. L. Jachimowicz, PWN, Warszawa 1961, I. 22; P. Stankiewicz, *Sztuka życia według stoików*, Wyd. WAB, Warszawa 2014, s. 51–55.

⁵⁷ Tamże, s. 74.

⁵⁸ Epiktet, *Diatryby*, III. 15; P. Stankiewicz, *Sztuka życia według stoików*, dz. cyt., s. 107–108.

⁵⁹ P. Stankiewicz, *Sztuka życia według stoików*, dz. cyt., s. 109.

należy na bieżąco analizować racjonalnie sytuację)⁶⁰. W drodze do sukcesu należy koncentrować się na tym, co od nas zależy, jak zalecał Marek Aureliusz: nie zależy od nas przeszłość (już zamknięta i niedostępna). Daremne roztrząsanie przeszłości jest zwykłym marnotrawstwem energii, którą można przeznaczyć na wyzwania terażniejszości. Do przeszłości można sięgać wyłącznie po to, aby rozważyć przyczyny swoich błędów, co pozwoli uniknąć nowych, ale żyć należy jedynie w terażniejszości⁶¹. Życie w czasie terażniejszym oznacza życie uważne, z pełną koncentracją na wykonywanych czynnościach, co także eliminuje możliwość popełnienia błędu. Owa koncentracja jest możliwa niemal dla każdego człowieka, jak przekonuje z kolei neostoik William B. Irvine w *Wyznaniu stoika* (2020), wystarczy prosty chwyt: wyobrazić sobie, że robimy coś po raz ostatni w życiu (ostatnia rozmowa, ostatnie spotkanie, ostatnie pożegnanie rodziców)⁶².

Jeśli zdarzy się jednak nieszczęście niezależne od nas, to nie powinniśmy mu się poddawać, lecz zaczynać na nowo działać. Jest to właśnie ten czas, kiedy można zacząć żyć jak stoik. W tym pragmatycznym ćwiczeniu uważności ważne jest, aby czynić tylko jedną rzecz w danej chwili, myśleć o tylko jednej sytuacji, ponieważ gdy ktoś – jak pisał Seneka – „z pośpiechem przechodzi przez gęsto uczęszczane dzielnice miasta, siłą rzeczy musi zderzyć się z wieloma ludźmi”⁶³. Oszukujemy się tylko, że możemy być, mówiąc językiem współczesnym, wielozadaniowi, gdyż, zdaniem Stankiewicza, „fałszywe wyobrażenia i niepotrzebne niepokoje lubią się pojawiać wtedy, gdy nasza myśl i energia duchowa są niedostatecznie skupione na wyznaczonym celu”⁶⁴. Jednak mimo tych umysłowych aberracji powinniśmy myśleć o sobie z dumą i szacunkiem, bez względu na to, co w życiu wykonujemy, niezależnie do losu, który nam przypadł w udziale. Odwrotną stroną dumy są wszakże obowiązki, które mamy do spełnienia. Człowiekowi, któremu bliskie stanie się myślenie stoickie, nie będzie trudno zabiegać o to, by nie czynić niczego, co mu nie przystoi. Ową dumę łatwo wzmocnić prostą, lecz tak powszechnie ignorowaną prawdą, że dysponujemy ogromnym

⁶⁰ Tamże, s. 116.

⁶¹ Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, przeł. M. Reiter, Wyd. Antyk, Kęty 2003, XII. 26.

⁶² W.B. Irvine, *Wyzwanie stoika. Jak dzięki filozofii odnaleźć w sobie siłę, spokój i odporność psychiczną*, przeł. O. Siara, Wyd. Insignis Media, Kraków 2020, s. 199.

⁶³ Lucjusz Anneusz Seneka, *Dialogi*, przeł. L. Joachimowicz, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1989, s. 338; P. Stankiewicz, *Sztuka życia według stoików*, dz. cyt., s. 138.

⁶⁴ P. Stankiewicz, *Sztuka życia według stoików*, dz. cyt., s. 138.

darem, którego nie mają już umarli. Dlatego należy swoje życie, jakiegokolwiek ono jest, doceniać i właściwie wykorzystywać. Jeśli nawet żyjemy w niezbyt bogatym domu, a nie w podmiejskiej willi, powinniśmy czuć się ważni, ponieważ właśnie istniejemy, i od nas zależą nasze własne wyobrażenia i myśli. Bogaty czy biedny dom – to jedynie wytwory naszego umysłu i społeczeństwa, w którym przyszło nam funkcjonować⁶⁵. Dobrze jest także wyrabiać w sobie wytrwałość życiową podobną do wytrwałości niezbędnej na wojnie. Jeśli pojawiają się kłody od losu, bądźmy wobec nich wytrwali. Patrzymy na świat bez złudzeń i przewidyujemy realne skutki naszych działań. Wszelkie bowiem odruchowe i pochopne decyzje są niegodne racjonalnego człowieka, jaki jest ideałem stoicyzmu⁶⁶. Jeśli już ponieśliśmy ogromną porażkę, zawinioną nie tyle przez nasz brak przewidywania okoliczności, ile przez same niezależne od nas uwarunkowania, możemy zawsze zacząć drogę życiową od nowa. Wszak jeden fałszywy krok na naszej drodze nie oznacza, że cała droga została powzięta omylnie. Porażki mają być tylko chwilowe, nie wolno nam dopuścić, by się rozrosły i stały się wielką katastrofą. Tłumiący negatywne emocje stoicy byli (i są) przekonani, że jeśli szybko powstaniami z upadku, będziemy równi tym, którzy nigdy nie upadli (i nie przeżywali rozgoryczenia i lęku). Stoicyzm – jak pisze apologeta stoicyzmu Stankiewicz – jest „dla tych ludzi, którzy chcą się podnieść”⁶⁷.

W odróżnieniu od współczesnych praktyków sukcesu, wizualizujących pozytywną przyszłość w zamiarze osiągnięcia celu, stoicy zalecali wyobrażanie sobie wszelkich możliwych porażek. Taka negatywna wizualizacja, jednak raczej jednorazowa, a nie wielomiesięczna, była w ich mniemaniu oswojeniem się z ewentualną porażką. Wskutek tego nieszczęście, które może się zdarzyć, już nie zaskoczy stoika. A jeśli się nie zdarzy, będzie on wtedy podwójnie przyjemnie zaskoczony. Uprzedzanie wyobrażeniem samego nieszczęścia nie jest tożsame, jak przekonuje neostoik Stankiewicz, z zakładaniem, że musi się ono zdarzyć⁶⁸. Oczywiście, nie można wszystkiego przewidzieć, ale można to czynić, kierując się zasadą prawdopodobieństwa. Stoicy zakazują także porównywania się z innymi (zwłaszcza z tymi, którym lepiej się wiedzie), ponieważ niesie to cierpienie. Jest to inaczej ludzkie wyobrażanie sobie nieaktualnych scenariuszy,

⁶⁵ Tamże, s. 185–187.

⁶⁶ Tamże, s. 191–192.

⁶⁷ Tamże, s. 214–215.

⁶⁸ Tamże, s. 220.

które odrywa nas od uważnego życia w teraźniejszości. Jak pisze Stankiewicz, wkładając w usta stoikom zdanie współczesnego filozofa Irvine'a: „przestańmy też grać w szaleńczą grę o pozycję społeczną, róbmy raczej dobrze to, co do nas należy”⁶⁹. Przeciwności, negatywne zrządzania losu należy traktować jak potyczki z krzepkimi młodzieńcami. Stoicy i neostoik Stankiewicz zdają sobie sprawę z tego życiowego faktu, że rezygnacja z walki jest dla części ludzi łatwa, nawet dość przyjemna i kusząca. Walka z cierpieniem, z przegraną jest natomiast trudniejsza i wymaga sporo wysiłku. Stankiewicz interpretując myśl stoicką, tak oto wyjaśnia jej zalecenia: „cokolwiek by się wydarzyło, jakiekolwiek nieszczęście by na nas nie spadło, musimy to opisać językiem zadania do wykonania, a nie doznanej krzywdy”⁷⁰. Kiedy zmuszamy się do myślenia zadaniowego, przymuszamy tym samym naszą wolę do działania, a nie tkwimy w swej przeszłości:

[...] Nie należy stawiać pytania: dlaczego nas to spotkało! Albowiem to jest właśnie dla nas – co nas faktycznie spotkało [...]. Nikt nie ma przywileju wyboru nieszczęścia, które go dotyka. Istotny jest ten i tylko ten cios losu, który na nas faktycznie spadł [...]. Tylko z tej walki będziemy rozliczani [...]. Jedyną regułą umożliwiającą przewidzenie tego, co nas może spotkać, jest to, że najczęściej to nas spotyka, czego byśmy najbardziej chcieli uniknąć⁷¹.

Gdy dokonamy teraz przeskoku do tych wyjątkowych stanowisk w filozofii współczesnej, które zawierały duży komponent myśli praktyczno-mądrościowej, natrafimy od razu na filozofię życia sformułowaną przez Nietzschego w drugiej połowie XIX wieku.

Nie odnajdziemy jednak tutaj, w owej „filozofii o życiu dla życia” (określenie Yaloma) ulgi w cierpieniu spowodowanym porażką ani w lęku przed jej popełnieniem. Nietzsche, jak wiadomo, zaproponował nowy światopogląd, będący dokładnym odwróceniem chrześcijańskiej wizji życia, sformułowany w obronie godności życia na ziemi i człowieka cielesnego, a nie człowieka duchowego. Można, mimo owej obrazoburczej dla wielu destrukcji, dopatrzeć się w jego poglądzie na świat, na kulturę czegoś pozytywnego. Jest w nim wola

⁶⁹ Tamże, s. 251.

⁷⁰ Tamże, s. 293.

⁷¹ Tamże, s. 294–295.

zdrowia, wola życia i nowy rodzaj optymizmu, jak zauważa autor pracy o nim, Henryk Benisz:

optymistyczny jest też nowy człowiek, z nadludzką siłą obracający wszystkie zrządzenia losu na swoją własną korzyść. Co nie jest w stanie go zniszczyć, to go buduje, dostarczając skutecznych środków leczniczych. Selektywnie podchodzi on do wszystkiego, co świat może mu zaoferować i zawsze sam dla siebie jest instancją orzekającą o dokonywanym wyborze. Z przezornością i dumą traktuje to, co świat uważa za piękne i wartościowe i co dla innych jest wielką podniecią życiową⁷².

Jak pisze z kolei filozof Bogdan Banasiak, inny współczesny badacz myśli Nietzschego:

nawet jeśli Nadczłowiek ma mieć „podłoże” biologiczne, to i tak nie wystarczy akt jego zrodzenia – trzeba go tworzyć [...] i to stopniowo, mozolnym wysiłkiem, a prowadzą do niego kolejne „szczeble”, „tęcze” i „mosty” [...] ⁷³.

Ponadto Nadczłowiek, dodając za Henrykiem Beniszem jego dalszą charakterystykę, jest „wystarczająco silny, aby wierzyć, że wszystko, czego się podejmuje, musi się mu powieść”⁷⁴. Nietzsche sądził, że człowiekowi, a właściwie nadczłowiekowi, który chce afirmować ziemskie życie, najbardziej szkodzi idealizm w teorii i praktyce życia, poszukujący nadnaturalnych uzasadnień dla wszelkich działań w świecie⁷⁵. Z idealizmu biorą się jedynie wszelkie zbłądzenia instynktu samozachowawczego, wszelkie zwyrodnienia życia. Jeśli chodzi o samą porażkę, Nietzsche przyznawał twórcy, nadczłowiekowi prawo do błędzenia na drodze swego rozwoju. Każda bowiem nowa sytuacja, każde nowe doświadczenie ma sens i wartość, nawet jeśli jest porażką wymagającą podjęcia całego trudu osiągnięcia czegoś na nowo. Jednak w osiągnięciu afirmacji wyższej jakości ziemskiego

⁷² H. Benisz, *Nietzsche i filozofia dionizyjska*, Wyd. AWF, Warszawa 2001, s. 329–330.

⁷³ B. Banasiak, *Sny o potędze: przyczynek do teorii Nadczłowieka*, https://nietzsche.ph-f.org/teksty/bb_sny.pdf, s. 11 (dostęp: 12.10.2024).

⁷⁴ H. Benisz, *Nietzsche i filozofia dionizyjska*, dz. cyt., s. 330.

⁷⁵ Tamże, s. 334,

życia nie chodzi, według Nietzschego, bynajmniej o przyjmowanie wszystkiego, co ono niesie, o jakieś absurdatne *amor fati*. Dla niego, podobnie jak dla antycznych epikurejczyków, ważny jest naturalny bieg życia, zaspokajanie prostych potrzeb, prozaiczne uwarunkowania życia codziennego: sposób odżywiania się, klimat w miejscu pobytu, dobry sen, apetyt, zdrowie, wszystko to, co sprzyja instynktowi samozachowawczemu. Zaszczyty, kobiety i pieniądze były dla niego czymś sztucznym, czymś, co nie pomagało w uzyskiwaniu wyższej jakości życia, podobnie jak idealne byty, pojęcia: Bóg, dusza, cnota, grzech, zaświaty, życie wieczne, prawda⁷⁶. Nietzsche, podobnie jak stoicy, w ten oto sposób uczył różnicowania tego, co bardziej ważne, od tego, co mniej ważne w drodze do wysokiej jakości naturalnego życia. Jeśli jednak stoicy nawoływali do rozważnego przewidywania wszelkich możliwych konsekwencji swych wyborów, to Nietzsche był obcy zatroskany wyraz twarzy i wewnętrzne skrępowanie paraliżujące wolę działania⁷⁷, wybierał, choć raczej tylko w teorii, zabawę, grę jako sposób zajmowania się wielkimi sprawami (na przykład z szelmowskim uśmiechem zniżał ton głosu do szeptu, gdy mówił o nadczłowieku lub o idei wiecznego nawrotu). Najważniejszą jednak rolę w tworzeniu samego siebie i wysokiej jakości swego ziemskiego życia przypisywał woli, która nie dotyczyła jedynie teraźniejszości, ale obejmowała też swym wpływem przeszłość, czyli całokształt wydarzeń już dokonanych, tworzących kompleks faktów i zrzędzeń losu. Jak interpretuje w kategoriach estetycznych filozofię życia Nietzschego badaczka Alina Mitek-Dziemba, taka wola nabiera rzeczywiście twórczego charakteru, gdy „potrafi wyswobodzić siebie z myślowego więzienia, w jakim zamyka ją nieszczęśliwa, pełna krzywd i uraz przeszłość. Kreatywność woli wyraża się najlepiej w zaakceptowaniu i przyjęciu przypadku (minionego zdarzenia, które arbitralnie przecięło i zniszczyło uprzednio istniejący układ) jako integralnej części własnej historii, a zatem w skomponowaniu pewnej biograficznej narracji, w której ex post świadomie wybiera się i afirmuje przebieg własnego życia”⁷⁸.

Idźmy dalej. W amerykańskiej pozytywnej filozofii życia, formułowanej w XIX i XX wieku jedynie w postaci literackiej i publicystycznej przez polityków, pisarzy czy mówców motywacyjnych, przewija się nieustannie wiara

⁷⁶ Tamże, s. 339.

⁷⁷ Tamże, s. 340.

⁷⁸ A. Mitek-Dziemba, *Literatura i filozofia w poszukiwaniu sztuki życia: Nietzsche, Wilde, Shusterman*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2011, s. 168.

w moc własnego pozytywnego myślenia, które może nakazać, w przeciwieństwie do Nietzscheańskiej wizji życia, a nawet częściowo i stoickiej, odrzucenie na margines wszelkich negatywnych emocji i zalecić wyrzucenie, na wzór zachowania Napoleona Bonapartego, z prywatnego słownika nawet słowa „porażka”. Warto teraz posłuchać wspomnianego wcześniej Orisona Mardena:

Jeśli miałeś niefortunne doświadczenie, zapomnij o tym. Jeśli poniosłeś porażkę w mowie, swojej piosence, swojej książce, swoim artykułom, jeśli znalazłeś się w kłopotliwej sytuacji, jeśli upadłeś i zrobiłeś sobie krzywdę fałszywym krokiem, jeśli zostałeś oczerniony i znieważony, nie rozpamiętuj tego. Nie ma ani jednej odkupieńczej cechy w tych wspomnieniach, a obecność ich duchów pozbawi cię wielu szczęśliwych godzin. Nie ma w tym nic. Porzuć je. Zapomnij o nich. Wymaż je ze swojego umysłu na zawsze. Jeśli byłeś nierozważny, nieostrożny, jeśli o tobie mówiono, jeśli twoja reputacja została naruszona tak, że obawiasz się, że nigdy z niej nie wyrośniesz ani jej nie odkupisz, nie ciągnij za sobą odrażających cieni, grzechoczących szkieletów. Zapomnij o nich. Zaczynaj od czystej karty i poświęć całą swoją energię na utrzymanie jej w czystości na przyszłość⁷⁹.

Marden przekonuje nas w tym fragmencie, jak i w innych pracach, że dopóki człowiek posiada w sobie niezłomnego ducha, dopóty nie podda się niepowodzeniom, nawet jeśli ma już za sobą taką próbę podnoszenia się z upadku. Należy zatem pielęgnować w sobie naturę zwycięzcy, który przed nikim i niczym nie schyla głowy, zachowywać wiarę w siebie i szacunek. Powinno się zabronić sobie myślenia w kategoriach ludzi przegranych. Człowiek, który nie traci ducha z powodu niepowodzeń, nie ma się czego już obawiać. Porażka jest przecież ostatecznym sprawdzianem odporności i hartu jego ducha. Albo miażdży życie, albo je jednoczy⁸⁰. Podobną myśl można odnaleźć u innego autora, Normana Vincenta Peale’a: „ci, którzy pogodzą się z faktem porażki, zazwyczaj zostają zwyciężeni”⁸¹.

⁷⁹ O. Marden, *Masterful Personality*, Thomas Y. Crowell Company, New York 1923, s. 91.

⁸⁰ О. Марден, *Успех В Жизни*, Типография и Литография В.А. Тихонова, С-Петербург 1902 [O. Marden, *Uspiech w życiu*, Typografia i Litografia V.A. Tichonowa, S. Petersburg 1902], <https://www.ruslit.net> (dostęp: 15.01.2022).

⁸¹ N.V. Peale, *Uwierz i zwyciężaj. Jak zaufać swoim myślom i poczuć pewność siebie*, przeł. A. Bogdański, Wyd. Studio EMKA, Warszawa 2015, s. 74.

Wynika to stąd, że w ludzkiej naturze leży głęboka tendencja do stawiania się takim, jakim siebie sobie wyobrażamy. Orison Marden nie ukrywa przy tym, że istnieje tradycyjny podział na ludzi słabych i silnych: przeszkody paraliżują tych pierwszych, a umacniają tych drugich. Nie od razu jednak wiadomo, do której kategorii należymy. Ludzie potencjalnie silni, lecz jeszcze nieświadomi swej mocy, właśnie dzięki porażkom mogą rozpoznać swoje możliwości: niektórzy młodzi ludzie długo nie dostrzegali rezultatów swej siły, dopóki w ich życiu nie pojawiły się poważne trudności i nieszczęścia. Te wyzwania rozwinęły w nich siłę samopanowania, energiczność i zdolność do rozwiązywania złożonych życiowych problemów. Ów życiowy kryzys rozbudził w nich wewnętrzne rezerwy, siłę, której istnienia nawet nie przeczuwali. Wiara Mardena w istnienie w nas mocy, która w wyjątkowych sytuacjach czyni ludzi tytanami, sprawia, że chce, jako pisarz i mówca motywacyjny, wzbudzać ją także w tych, którzy poddają się zbyt szybko w natłoku życiowych niepowodzeń i przeszkód. Być może o przedwczesnym poddawaniu się decydują jakieś ich wewnętrzne blokady, zwłaszcza lęk. Ta negatywna emocja sprawia bowiem, że problemy widziane z daleka wydają się im bardzo groźne, lecz, gdy zbliżą się do nich, wtedy zaczynają widzieć przed sobą jasną drogę, spotykają na niej ludzi, którzy skłonni są udzielić im różnorakiego wsparcia. Taki sposób myślenia, występujący również we współczesnej naukowej psychologii pozytywnej, można poddawać na różne sposoby krytyce, co też niejednokrotnie jest czynione, zarówno przez psychologów, jak i filozofów (np. w Polsce przez Agatę Bielik-Robson).

Optymizm tego rodzaju uwidacznia się także u wspomnianych już teoretyków zarządzania, J. Sonnenfelda i A. Warda, zajmujących się problematyką odzyskiwania reputacji po poniesionej porażce i odbudowywania ścieżki kariery, zwłaszcza przez liderów. Twierdzą oni na podstawie przeprowadzonych badań ilościowych i jakościowych, że zbyt długie szukanie odpowiedzi na pytanie: „dlaczego mnie to spotkało?”, prowadzi raczej do destrukcji psychicznej, użalania się nad sobą i zmniejsza prawdopodobieństwo szybkiej odbudowy kariery. Prawdziwi liderzy, czyli ludzie odporni na kryzysy psychiczne, cechują się tym, że znają racjonalną odpowiedź na to pytanie i potrafią wyjaśnić sobie i innym, dlaczego ta właśnie sytuacja kryzysowa nie jest skutkiem ich braków, niekompetencji czy wad charakteru. Lider, jak sugerują autorzy, wręcz powinien:

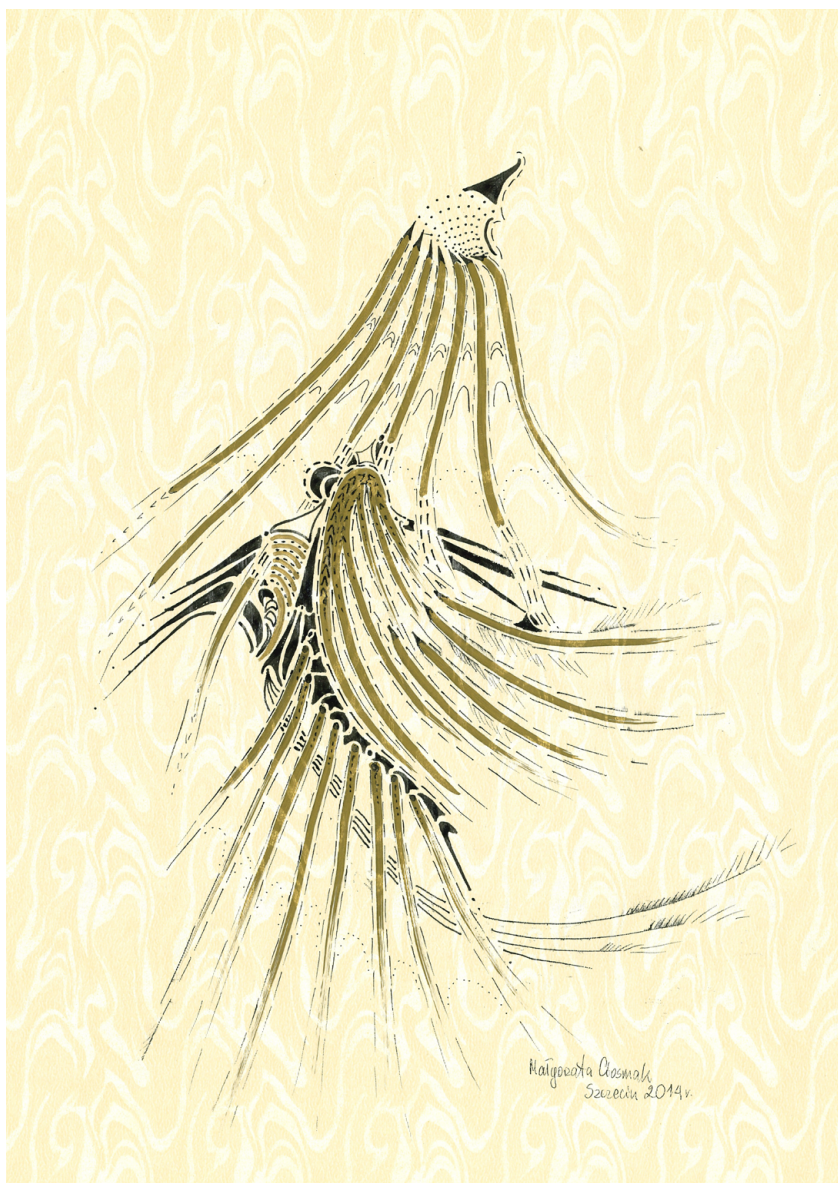
znaleźć takie wytłumaczenie zaistniałych zdarzeń, decyzji, okoliczności i spraw osobistych, które mimo faktycznie błędnych jego decyzji świadczą nie o ogólnym braku kompetencji, ale o tym, że do porażki

przyczyniły się określone uwarunkowania zewnętrzne. Znalezienie takiego wytłumaczenia jest nieodzowne w procesie odbudowy bohaterskiej postawy oraz wizerunku i reputacji, w pierwszej kolejności wśród tych, z którymi lider ma bezpośrednie kontakty, a następnie wśród ogółu społeczeństwa⁸².

Można sparafrazować tutaj słowa Mardena: owi ludzie zabraniają sobie myśleć w kategoriach ludzi przegranych. To prawda, wielki powrót z upadku do wcześniejszej ścieżki kariery nie zawsze jest możliwy. Wtedy lider ma jeszcze trudniejsze zadanie, ponieważ musi stoczyć wewnętrzną mentalną walkę o nową misję, stoczyć bój na śmierć i życie i wejść na całkiem inną ścieżkę kariery niż dotychczasowa⁸³. Zostać Feniksem w nowoczesnym rozumieniu, jak ten na poniższym rysunku:

⁸² J. Sonnefeld, A. Ward, *Powrót do kariery. Jak wielcy liderzy naprawiają złamane kariery*, przeł. T. Rzychoń, MT Biznes Ltd., Warszawa 2010, s. 192.

⁸³ Tamże, s. 290.

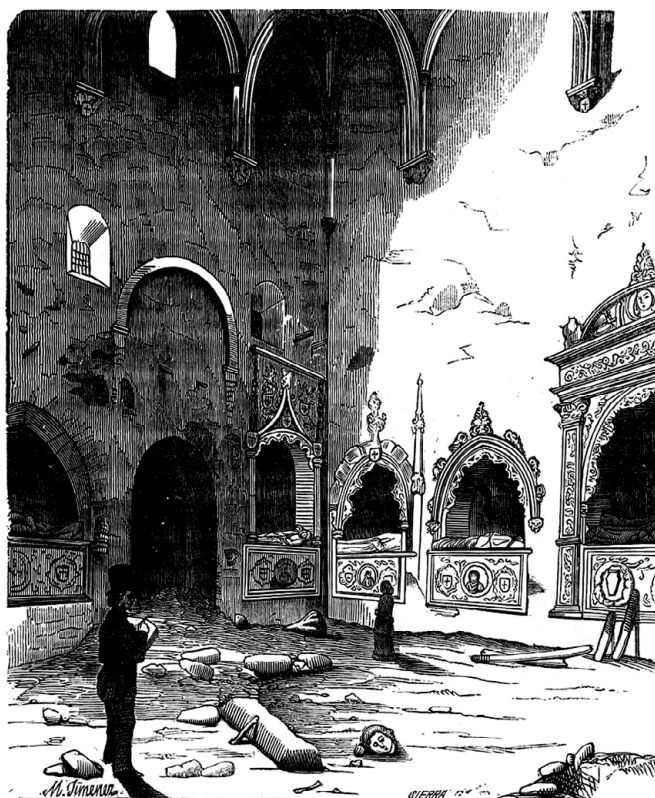


Nowoczesny Feniks, 2019, grafika autorstwa Małgorzaty Ciosmak

Za Alainem de Bottonem można jednak odpowiedzieć tym rozgorączkowanym i nieprzyznającym się do upadku współczesnym ludziom sukcesu, że istnieje też inna droga – *droga rezygnacji*. Wejście na nią jest możliwe na różne sposoby, najprostszym z nich jest oglądanie ruin historycznych miejsc (w dobrze zaproponowanym przez autorkę książki) i refleksję nad nimi.



Cecilio Pizarro. Ruiny pałacu Doñi Marii Wielkiej w Toledo, 1851



Cecillio Pizarro, Kaplica św. Kwiterii, 1848



Genaro Pérez de Villa-Amil, Patricio de la Escosura, *Pałac w Olite*, 1850

Prawdopodobne efekty takiej refleksji mogą być wielorakie, proponujemy tutaj jedną, dość wyrazistą interpretację dokonaną przez autora *Lęku o status*:

Ruiny uświadamiają nam, że szaleństwem jest wyrzekać się spokoju ducha dla pogoni za niestałymi zaszczytami życia doczesnego. Patrząc na stare kamienie, czujemy, że niepokoje związane z naszymi dokonaniem – lub ich brakiem – słabną. Nawet jeśli rzeczywiście w cudzych oczach nie osiągnęliśmy sukcesu, nie wznoszą na naszą cześć pomników ani nie wiodą procesji, a ponadto na ostatnim spotkaniu towarzyskim nikt nas nie zaszczycił uśmiechem – jakie to ma znaczenie? I tak prędzej czy później na wszystko przyjdzie kres i tylko Nowozelandczycy szkicować będą ruiny naszych bulwarów i urzędów. W zestawieniu z wiecznością niewiele z tego, co nas niepokoi, ma jakiegokolwiek znaczenie. Ruiny mówią nam, byśmy zrezygnowali z naszych wysiłków i wyobrażeń na temat doskonałości i spełnienia. Przypominają nam, że nie pokonamy czasu i że jesteśmy zabawkami w rękach sił zniszczenia, które w najlepszym przypadku możemy

przez jakiś czas trzymać na wodzy, ale których nie potrafimy zwyciężyć. Możemy wygrać tylko tę czy inną lokalną bitwę⁸⁴.

Warto na samym końcu wspomnieć – zachowując także chronologię – o dalekowschodnim myśleniu o sukcesie i porażce, które jest nieco inne niż zachodnie, a jego prezentacja może pomóc ludziom Zachodu w samopoznaniu i doświadczaniu tego rodzaju kryzysu życiowego. Z odległego dystansu, jaki jest dostępny myślicielom innej, kolektywistycznej kultury: Japonii, Wietnamu czy Chin, doskonale widać, że przedstawiciele cywilizacji Zachodu cechuje dość egocentryczne przekonanie, jakoby ich sukcesy zależały wyłącznie od nich samych. Jednak przyczyny porażek nie postrzegają już w ten sam sposób, raczej dokonują wtedy, jak zobaczyliśmy wyżej, obronnej atrybucji „w służbie ego”, czyli racjonalizują swoją porażkę, samookłamują się, aby tylko nie zyskać opinii przegranych. Dzięki temu zabiegowi to inni w końcu stają się odpowiedzialni za ich porażki. Aby uniknąć tego przykrego samookłamywania się, należałoby wreszcie zacząć żyć po stoicku, czyli właściwie eliminować po drodze możliwość niepowodzenia albo powinno się patrzeć na sukces przez „pryzmat współzależności”, jak uczy współczesny wietnamski myśliciel Thich Nhat Hanh. Wtedy także przyczyny porażek nie będą leżały w niedostatku osobistych uzdolnień, lecz raczej w braku sprzyjających okoliczności⁸⁵. Takie spojrzenie przez rzeczony „pryzmat współzależności” może dzisiaj zmniejszyć poczucie zmęczenia życiem widoczne u wielu ludzi, potrafi bowiem osłabić przeświadczenie o byciu nieadekwatnym wobec wyzwań obecnego życia gospodarczego świata Zachodu. Z punktu widzenia niezaangażowanego obserwatora czy też z dalekowschodniej perspektywy są oni przecież w sposób oczywisty zależni od determinujących ich życie procesów neoliberalnej globalizacji oraz globalnego kryzysu ekonomicznego⁸⁶.

⁸⁴ A. de Botton, *Lęk o status*, dz. cyt., s. 234–238.

⁸⁵ J. Baggini, A. Macaro, *Filozof na kozetce. Przewodnik po dobrym życiu*, przeł. D. Cieśla-Szymańska, Grupa Wydawnicza Foksal, Warszawa 2014, s. 93.

⁸⁶ Por. A. Kapusta, H. Rarot, *Ku dojrzałości...*, dz. cyt., s. 138–139.

4.5. Psychologia wobec porażek życiowych

Zaproponowana powyżej klasyfikacja wymienionych autorów sentencji czy całych rozpraw na surowych moralistów, dalekich od aktywności politycznej, pedagogicznej czy religijnej, i na realistycznych ludzi twórczych, którzy poza aktywnością *stricte* teoretyczną na różne sposoby angażowali się również w działalność praktyczną, jak najbardziej znajduje potwierdzenie w aktywności naukowej i praktycznej współczesnego psychiatry i psychologa Normana E. Rosenthala, twórcy teorii depresji sezonowej. Zostaje on tutaj wzięty pod uwagę z tego powodu, że jego refleksja nad różnymi przypadkami z zakresu praktyki zawodowej, jak i nad własnym doświadczeniem życiowym, przedstawiona w pracy *Dar przeciwności* (2015), ma wymiar uniwersalny, dość bliski rezultatom namysłu filozoficznego. Ponadto jest on psychiatrą, który ma szczególny talent do przekształcania naukowej argumentacji w praktyczne porady, czyli jest mistrzem w starej, antycznej sztuce *fronesis*. A w końcu także dlatego, że można go przypisać – we wspomnianej klasyfikacji – do drugiego stanowiska, prezentowanego przez realistów, ponieważ nie przyjmuje oskarżającej pozycji i nie domaga się od ludzi doskonałości. Rozumie dobrze, że winniśmy akceptować pomyłki i porażki, gdyż są one drogą do nadawania naszemu życiu autentyzmu i prawdziwego znaczenia oraz stają się niespodziewanym źródłem mądrości i dobroci. Oto sentencje wyniesione z lektury poszczególnych rozdziałów jego książki: „nauka wyrastająca z porażek – to słodki owoc rosnący na ciernistych krzewach przeciwności”; „kryzysy są okazją, by czegoś się nauczyć”; „ludzie rzadko odnoszą sukces, robiąc rzeczy, do których są zmuszani”; „sukces zależy od ciepłych kontaktów z innymi ludźmi”; „w każdej grupie ludzi są zarówno dobrzy ludzie, jak i źli”; „trudności, przeszkody i własne niedoskonałości to bodźce, które skłaniają nas do twórczości”; „osiągnięcia idą w parze z przeciwnościami”; „zdrowe poczucie własnej wartości pozwala przetrwać zmienne koleje losu”; „urazy i pretensje do innych ludzi czy losu szkodzą bardziej tym, którzy je żywią, niż tym, do których są kierowane, wyrzucajmy je do kosza”; „traktujmy poważnie swoje marzenia, nawet gdy inni tego nie czynią – bądźmy im wierni, nawet przez dziesięciolecia, i pozwólmy im dojrzewać”; „dzięki ciężkiej pracy i szczęśliwym zrządzeniom losu można ziszczyć wszystkie nasze marzenia”; „sens można

odnaleźć w najstraszliwszych przeciwnościach”⁸⁷. Można w pracy Rosenthala odnaleźć wiele przykładów ludzi, którym udało się wykorzystać swoje kryzysowe doświadczenia do późniejszego osiągnięcia sukcesu pojętego bardzo szeroko, egzystencjalnie: jako życiowego rozwoju, dobrostanu psychicznego, dobroci wobec innych itp. Autor zachęca też, wykorzystując pomysł pisarza Aleksandra Dumasa, do dostrzegania szczeliny w naszym dotychczasowym myśleniu czy w bolesnym doświadczeniu, szczeliny, przez którą wdziera się światło. To dzięki niej można będzie zmienić swój dotychczasowy sposób myślenia o problemach. Tak jak jego pacjent z zespołem Aspergera:

Jakoś sobie jednak z nim radził. Dorastając, wciąż wracał do lektury słynnej powieści Aleksandra Dumasa *Hrabia Monte Christo*. Bohater tej powieści, Edmund Dantes, zostaje niewinnie uwięziony w słynnym zamku If, fortecy położonej na wyspie, skąd ucieczka jest właściwie niemożliwa. Mimo to dzięki zbiegowi sprzyjających okoliczności udaje mu się uciec. Pierwszą z nich jest szczelina w podłodze celi Dantesa, przez którą podczas próby ucieczki wchodzi w jego świat inny więzień, szalony ksiądz Faria. Szczelina ta okazała się wyłomem, przez który do życia mojego pacjenta wdarło się światło. Stwierdził bowiem, że jeśli Dantes mógł uciec z zamku If, to być może i on będzie miał tyle szczęścia, że uda mu się uciec z więzienia własnego umysłu. Udało mu się to dzięki wsparciu rodziny, własnej inteligencji i ciężkiej pracy. Teraz realizuje się w życiu społecznym i zawodowym⁸⁸.

Jest oczywiste, że psychiatra czy terapeuta psychologiczny jest tą osobą, która może nam pomóc dostrzec ową szczelinę. Jak przyznaje Norman E. Rosenthal, on sam zawsze doceniał „poszukiwanie nowych sposobów spojrzenia na własne problemy, znajdowanie nowych sposobów realizacji celów, do których dążył, odkrywanie we wszystkim szczelin, przez które wdziera się światło”⁸⁹. Podobnie postępował także w terapeutycznej pracy z pacjentami:

⁸⁷ N.E. Rosenthal, *Dar przeciwności. Nieoczekiwane korzyści, jakie dają nam życiowe trudności, komplikacje i uciążliwości*, przeł. M. Chojnacki, Wyd. Teofrast, Kielce 2015, s. 14–15, 60, 95, 131, 244–245, 302, 341.

⁸⁸ Tamże, s. 94–95.

⁸⁹ Tamże, s. 95.

staralem się pomagać im inaczej spojrzeć na własną sytuację życiową, zastanowić się nad innymi, nierozważanymi dotąd rozwiązaniami. Razem zastanawialiśmy się nad tym, co kiedyś im pomogło i czego można by jeszcze spróbować. Jeśli udawało się przy tym zrealizować cel terapii, oczywiście cieszyłem się. Jeśli nie, mówiłem coś w rodzaju: „nie znaleźliśmy jeszcze rozwiązania, ale próbujemy dalej”⁹⁰.

Oprócz spotkań z terapeutą Rosenthal proponuje również strategie radzenia sobie z życiowymi przeciwnościami, jakie pacjent może znać i stosować już samodzielnie, czyli praktykowanie medytacji, wdzięczności, wybaczenia innym i sobie, pomagania innym, kierowania się odwagą i – paradoksalnie – poczuciem humoru.

Kolejną psychologiczną propozycję radzenia sobie z bólem porażki i innymi negatywnymi uczuciami czy emocjami, zbliżoną do poprzedniej, odnaleźć można u twórcy behawioralnej *terapii akceptacji i zaangażowania* (*acceptance and commitment therapy*, ACT) Stevena C. Hayesa. Proponuje on rezygnację z walki pojętej jako hamowanie, tłumienie, odwracanie uwagi itd. (ogólnie: unikanie przykrego doświadczenia lęku, poczucia winy, depresji, gniewu, chronicznego bólu). Proponuje alternatywę do unikania przykrego doświadczenia, nazywając ją *gotowością akceptacji*. Walka z cierpieniem prowadzi bowiem jedynie do jego nasilenia się, utrwalenia, według zasady: „Skoro tego nie chcesz – masz to”⁹¹. Ta terapia musi jednak być poprzedzona wiedzą na temat funkcjonowania ludzkiego umysłu, jego bezpośredniego wpływu na ludzkie zachowania, wiedzą o istnieniu swoistego łańcucha determinizmu mózg–zachowanie, inaczej może wydać się czymś niemoralnym. Gotowość akceptacji oznacza dla niego (i współautora książki w *Pułapce myśli*, Spencera Smitha) „aktywne reagowanie na swoje emocje poprzez ich dosłowne odczuwanie, [...] aktywne reagowanie na własne myśli poprzez ich przemyślenie, jak wówczas, gdy czyta się poezję, aby doświadczyć strumienia słów”⁹². Zaangażowanie i akceptacja oznaczają dla autorów „przyjęcie delikatnej, pełnej miłości postawy wobec siebie samego, własnej

⁹⁰ Tamże, s. 95.

⁹¹ S. Hayes, S. Smith, *W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem*, GWP, Sopot 2014, s. 75.

⁹² Tamże, s. 77.

historii i zaprogramowania reakcji”⁹³. Celem takiej terapii jest zatem pełniejsze doznanie wszystkich pojawiających się uczuć, zwłaszcza złych, prawdziwa pełnia życia, a nie lepsze samopoczucie. Dotychczasowa strategia, jaką była walka z doświadczeniem porażki, utrzymywała jedynie negatywne uczucia. Dawała, owszem, lepsze samopoczucie, ale tylko na chwilę, a później złe uczucie stawało się jeszcze silniejsze⁹⁴. Teraz chodzi o akceptację obecnego stanu „oraz gotowość do wzięcia odpowiedzialności za swoją trudną sytuację”⁹⁵. Wyjątkiem są te sytuacje, w których dochodzi do przemocy i które dają się łatwo zmienić.

Pod koniec wywodu warto zauważyć, że rywalizację o życiowe sukcesy, walkę z ewentualną porażką czy doświadczeniem porażki już dokonanej oceniało się w kulturze Zachodu, i czyni to nadal, jako właściwą dla ludzi aktywnych, z dużą dawką heroizmu i życiowej zaradności, podchodzących do życia racjonalnie, bez iluzji żywionych co do siebie samego i świata. Tak przynajmniej sądzili stoicy filozofowie, a za nimi obecni zwolennicy filozofii dionizyjskiej Nietzschego i współcześni neostoicy. Rezygnację z takiego wyścigu o sukces, o pełniejsze życie, postrzegało się z kolei jako łatwą, nawet dość przyjemną i pociągającą, i cechującą głównie ludzi biernych. Jak wyjaśniają ten fenomen niektórzy współcześni psychologowie, działa się tak i dzieje nadal dlatego, że większość ludzi lubi czuć się ofiarami i wręcz wykorzystuje tę postawę, aby uzasadnić swoją egzystencjalną bierność⁹⁶. Owa pasywność może wynikać z uwarunkowań temperamentalnych, ale też, znacznie częściej, może być po prostu środowiskowo wyuczona. Specyficzne uwarunkowanie temperamentalne powoduje nieśmiałość, a ta, jak pisze psycholog Philip Zimbardo, „czuje wstręt do wolności, z jej brakiem struktury, indywidualną odpowiedzialnością, wymaganiem działania i inicjowania, a nie tylko reagowania i czekania [...] nieśmiali mężczyźni i kobiety zrzekli się odpowiedzialności za podejmowanie ryzyka wolności, za podtrzymywanie przepływu sił życiowych”⁹⁷. Z nieśmiałością idzie często w parze nastawienie pesymistyczne wobec życia, brak nadziei na poprawę swego losu. A to właśnie postawa optymistyczna i nadzieja, jak zauważył twórca

⁹³ Tamże.

⁹⁴ Tamże, s. 77–78.

⁹⁵ Tamże, s. 79.

⁹⁶ M. Brzezińska, *Co stracić, by zyskać wolność?*, [w:] *Ja, czyli kto. Co wiemy o sobie, a co nam się wydaje*, red. A. Cedro, Wyd. Charaktery, Kielce 2016, s. 195.

⁹⁷ Tamże, s. 200.

psychologii pozytywnej Martin Seligmann, badacz teorii wyuczonej bezradności, a następnie zwolennik uczenia się optymizmu, pomagają w wychodzeniu z trudnych sytuacji; pozwalają wierzyć, że kłopoty, w jakie popadamy, dadzą się racjonalnie wyjaśnić. Z całą pewnością nie są one trwałe i często nie wynikają z naszej winy, jak to postrzega osobowość nastawiona pesymistycznie.

W takim kontekście może wydać się czymś niezrozumiałym, że przypomina się dzisiaj w psychologii i psychoterapii o starej sztuce poddania się, rezygnacji z walki, „odpuszczenia sobie” i akceptacji doznawanego kryzysu (przy czym uważa się, że jest to postawa heroiczna i godna ludzi aktywnych), co można było zauważyć w stanowisku Rosenthala czy Hayesa. Istotnie, heroizmem jest proponowana przez Hayesa „akceptacja własnego bólu, trudnych wspomnień, które się pojawiły, i strachu wynikającego z podjęcia kroków niezbędnych do powstrzymania nadużycia, którego ofiarą się padło”⁹⁸. Nie chodzi tu bynajmniej o nawoływanie do podzielenia masochistycznych upodobań czy postaw, lecz o przestrożę, by uciekając od bolesnych momentów z przeszłości, nie odgrodzić się tym samym od zdarzeń pozytywnych, z którymi wtedy mieliśmy także do czynienia⁹⁹. Chodzi tu także o konkretną neuropsychologiczną wiedzę z zakresu relacji między mózgiem a zachowaniem człowieka, która pokazuje, że „lęk nasila się, kiedy ktoś chce się go bezpośrednio pozbyć”¹⁰⁰, że jednostki, które unikają doświadczenia bólu, wstydu czy rozpaczy, z reguły dużo mocniej reagują potem na różne zdarzenia, zarówno w sensie negatywnym, jak i pozytywnym, niż inni ludzie¹⁰¹. Dlatego konieczne jest, w ujęciu behawioralnej terapii akceptacji i zaangażowania (ACT), choćby minimalne przygotowanie się do akceptacji doświadczenia porażki.

4.6. Doradztwo filozoficzno-religijne wobec porażek

W chrześcijańskiej filozofii życia, zarówno w wersji średniowiecznej, jak i współczesnej, podejście wobec porażek i upadków życiowych oddaje najlepiej myśl formułowana na gruncie dwudziestowiecznej koncepcji personalistycznej, która szczególnie mocno podkreśla godność każdej osoby ludzkiej, co

⁹⁸ S. Hayes, S. Smith, *W pułapce myśli...*, dz. cyt., s. 180.

⁹⁹ Tamże, s. 182.

¹⁰⁰ Tamże, s. 179.

¹⁰¹ Tamże, s. 178.

można będzie zauważyć chociażby w następującym fragmencie wypowiedzi teologa Józefa Pierzchalskiego: „najbardziej sponiewierany i bezsilny człowiek może nabrać otuchy na myśl o tym, że ma do spełnienia pewne zadanie, będące częścią planu Bożego, nawet jeśli tylko Bogu wiadomo, na czym ono polega”¹⁰². W tym chrześcijańskim współczującym ujęciu porażka nie musi być traktowana przez bezsilnego człowieka jako nieodwołalna klęska. Nie decyduje ona też o całkowitej czy długotrwałej jego bezwartościowości.

Mówi raczej – jak sugeruje wspomniany teolog i zarazem chrześcijański kierownik duchowy – o zaistnieniu braku skupienia się na tym, co jest rzeczywiście ważne w działaniu. Mimo doznawanej przykrości jest szansą poznania swych ograniczeń, ale też nierozpoznanych dotąd możliwości, okazją do zobaczenia swych słabych stron. Łatwo wtedy może zrodzić się pogarda wobec samego siebie, lecz chrześcijańska filozofia życia przekonuje, że to sam Bóg wprowadza człowieka w doświadczenie porażki. Tylko wśród porażek i życiowych klęsk dokonać się może dojrzewanie człowieka do zrozumienia zarówno siebie, jak też Boga, otwarcie się na Jego doświadczenie, na dzielenie odtąd całego swego życia z Bogiem. Wtedy porażka w takim życiu dzielonym z Bogiem staje się drogą do jego duchowej odnowy. Taki człowiek zaczyna raczej słuchać głosu Boga niż innych ludzi, którzy albo przekreślają go, albo mają wiele dobrych rad, jak wydobyć się z doznanej klęski. Wierzy bowiem, że Bóg z niczego tworzy coś nowego, że cierpliwie naprawia to, co ludzie w swej wolności psują w jego świecie¹⁰³.

Bierność poddająca się skutkom życiowego upadku lub niepowodzenia nie ma jednak wyłącznie negatywnego znaczenia, jak widzą zazwyczaj to zjawisko psychologowie, teoretycy i praktycy. W optyce chrześcijańskiej filozofii życia jest ona, paradoksalnie, wręcz zaletą, albowiem:

¹⁰² J. Pierzchalski, *Misja*, Chrześcijański portal kierownictwa duchowego „Przemiana”, <https://pierzchalski.ecclesia.org.pl/> (dostęp: 10.05.2016).

¹⁰³ Tenże, *Porażki pozbawiają zaufania*, Chrześcijański portal kierownictwa duchowego „Przemiana”, <https://pierzchalski.ecclesia.org.pl/> (dostęp: 15.06.2016).

gdy już nic nie mamy, ponieważ przegraliśmy, ponieśliśmy klęskę, możemy, jeśli tylko zechcemy, otworzyć się wreszcie na doświadczenie Boga, który z niczego tworzy coś nowego, [...] który powierza nam nową misję, [...] powołuje do czegoś wielkiego¹⁰⁴.

W swej inkryminowanej przez współczesny świat, wielbiący sukces, bierności przestajemy przeszkadzać opatrności Bożej. Chrześcijaństwo, jak podkreśla też Alain de Botton i z czym trudno się nie zgodzić, dawało zatem (i może dawać nadal) wytchnienie od „przygniatającej jednowymiarowej wizji sukcesu, wprowadzając rozbieżność pomiędzy statusem niebiańskim i statusem ziemskim”¹⁰⁵. W tym systemie religijno-filozoficznym:

każdy człowiek ma bowiem dwa całkowicie od siebie niezależne rodzaje statusu: ziemski, wyznaczony przez swój zawód i dochód, powiązany z opinią innych, oraz status duchowy, o którym decydują przymioty duszy i wartość człowieka w oczach Boga w dniu Sądu Ostatecznego. Można być potężnym i poważanym w sferze ziemskiej, a przy tym zepsutym i jałowym w sferze duchowej¹⁰⁶.

Reasumując powyższe: warto patrzeć na zagadnienie sukcesu i porażki wieloaspektowo i interdyscyplinarnie, warto też korzystać z rezerwuaru filozoficznej i psychologicznej tradycji przy zmaganiu się z życiową klęską.

¹⁰⁴ Tenże, *Misja*, dz. cyt.

¹⁰⁵ A. de Botton, *Lęk o status*, dz. cyt., s. 252.

¹⁰⁶ Tamże.

Rozdział V

Terapia psychologiczna i filozoficzna wobec lęku przed śmiercią



Fragment nagrobka na cmentarzu przy ulicy Lipowej w Lublinie

Człowiek jest jedyną istotą na świecie, która nie tylko po prostu umiera, ale która wie o tym, że umiera, i dlatego może zająć jakąś postawę wobec śmierci.

Józef A. Tischner¹

Wprowadzenie

W tym rozdziale pochylimy się nad pytaniem, w jaki sposób filozofia i psychologia, w swych odmianach praktycznych, mogą pomóc w przyjmowaniu odpowiedniej postawy wobec śmierci, zarówno w lęku przed zjawiskiem śmierci, jak i w strachu przed samym procesem umierania. Śmierć będzie tutaj potraktowana jako podstawowe źródło ludzkich kryzysów, sprawia bowiem, że żyjemy w jej niemym przeczuciu, choć uczymy się także odpędzać myśli o niej. Odwołamy się, jak w poprzednich częściach książki, do tych stanowisk filozoficznych w dziejach filozofii, które podejmowały próby odpowiedzi na ostateczne pytania człowieka, a także do wybranych koncepcji psychologicznych, na bazie których powstawała terapia psychologiczna i – w końcu – do biblioterapii i terapii obrazem malarskim.

5.1. Doświadczenie śmierci i jego opis²

Nie można nie zgodzić się z powszechnym przekonaniem, że człowiek wyróżnia się spośród wszystkich istot żywych świadomością własnej skończoności, świadomością cudzej i własnej śmierci. Niestety, owa wyjątkowa pozycja we

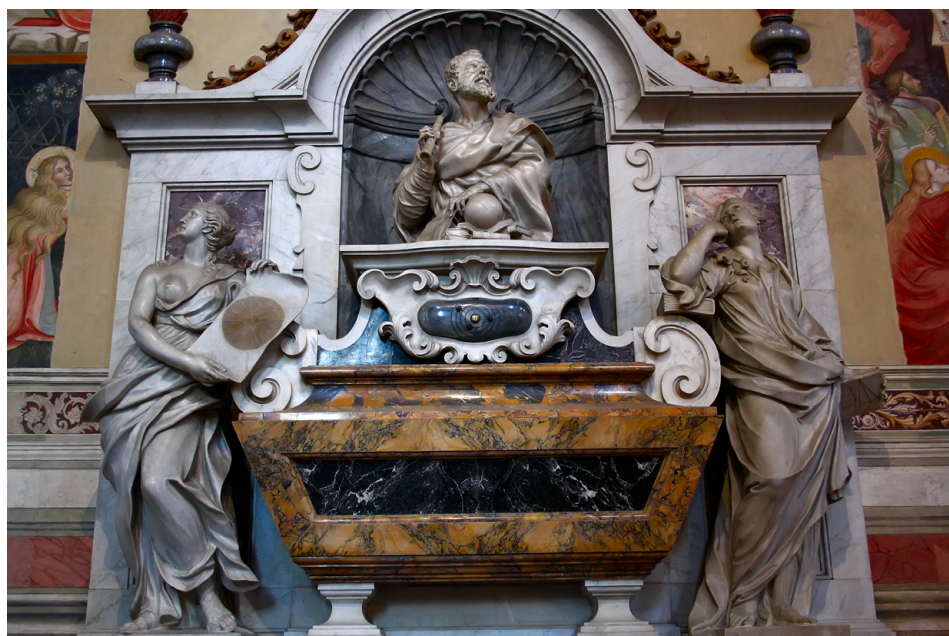
¹ J.A. Tischner, *Świat ludzkiej nadziei. Wybór szkiców filozoficznych 1966–1975*, Kraków 1994.

² Podrozdziały 5.1, 5.2, 5.3 i jedna strona podrozdziału 5.4 zawierają autorski artykuł pt. *Człowiek i kres życia*, opublikowany w monografii zbiorowej *Człowiek i granice*, pod red. M. Dudka i E. Sawy-Czajki (Wyd. von Borowiecky, Warszawa–Radzymin 2023, s. 41–60). Autorka użyła zgodę od Wydawnictwa na jego wykorzystanie i uzupełnianie. To uzupełnianie dotyczy rekonstrukcji stanowiska filozofa Costici Bradatana, Caspara Hendersona, umieszczenia filozoficzno-poetyckiego opisu świadomości rozstawania się ze światem sformułowanego przez ukraińskiego filozofa Wiktora Małachowa oraz reprodukcji obrazów malarskich z motywami tanatologicznymi, istotnych dla terapii obrazami malarskimi. Dalsza część V rozdziału zawiera fragmenty tekstów literackich pomocnych w działaniu doradcy filozoficznego, które stanowią biblioterapię.

wszechświecie, głoszona z dumą od stuleci przez filozofów o orientacji racjonalistycznej, okupiona była zawsze potężnym lękiem przed własną czy cudzą śmiercią. Wydawać by się mogło, że fakt, iż nasze istnienie dobiega końca, nie powinien budzić niczych wątpliwości czy lęku lub przerażenia, a jednak ciągle takie stany współwystępowały i nadal występują wraz z myślą o śmierci. Nie były one, na szczęście, odczuwane w sposób stały i w dużym natężeniu, ponieważ człowiek wytwarzał różne mechanizmy obronne chroniące skutecznie jego psychikę przed destrukcją powodowaną obezwładniającym strachem. Z tego powodu człowiek był i nadal jest zanurzony w kulturze, w postaci jej różnych tanatycznych obyczajów, religijnych wierzeń itd. Religijne wierzenia, obecne w różnych kulturach świata, usuwają czy zmniejszają lęk przed cudzą śmiercią i własnym niebytem, opierając się na dualistycznej koncepcji człowieka: umiera tylko ciało, a nieśmiertelna dusza przechodzi do dalszej egzystencji, której charakter uzależniony jest od wcześniejszego, ziemskiego życia człowieka.



Fragment fresku Michała Anioła pt. *Sąd Ostateczny*



Grób Galileusza w kościele pod wezwaniem św. Franciszka we Florencji

Wewnątrz tych kultur zachodziły przemiany postaw wobec śmierci³, wprawdzie powolne, a w czasach cywilizacji przemysłowej i cywilizacji informacyjnej mocno przyspieszające. Sprawiają one, że dawne osvajanie śmierci, zmniejszające lęk przed nią, dokonujące się poprzez owe różne rytuały okoopogrzebowe i religijne wierzenia (obietujące dalsze istnienie), które powodowały jej akceptację, jest powoli wypierane przez czysto racjonalne i naukowe podejście wobec śmierci⁴. Zgodnie z naukowo-ewolucjonistycznym wyjaśnianiem śmierć nie jest czymś tajemniczym i metafizycznym, lecz jedynie nieuniknionym wydarzeniem biologicznym, łatwo wytłumaczalnym i mierzalnym, i z tego powodu budzącym wstręt oraz chęć jej marginalizacji w codziennym życiu człowieka⁵. Odstępujący charakter śmierci wiąże się nie tylko z biologicznym

³ Pisał o tym P. Ariès, *Człowiek i śmierć*, przeł. E. Bąkowska, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1977.

⁴ T. Błaszczuk, *Mors omnia adequat? Rzecz o postrzeganiu śmierci w kulturze Zachodu*, „Filozofuj!” 2019, nr 6, s. 44–45.

⁵ Zob. J. Pierzchalski, *Moje walizki spakowane*, Chrześcijański portal kierownictwa duchowego „Przemiana”, <https://www.przemiana.biblia.pl/> (dostęp: 15.06.2016). Zob. Komentarze i uzupełnienia.

gniciem i rozkładem ciała. Śmierć jest odstręczająca także z tego powodu, że nie potrafimy (bo nie chcemy) wyobrazić sobie naturalnego zakończenia swego życia i kojarzymy śmierć tylko z jakimś przerażającym wydarzeniem czy wypadkiem, które mogą doprowadzić do końca naszego istnienia. Ta współczesna postawa marginalizacji śmierci określana jest niekiedy „zdziczeniem śmierci” (termin Philippa Ariesa), czyli dehumanizacją przypominającą o jej wyłącznej biologiczności. Natomiast od lat 90. XX wieku, za sprawą brytyjskiego antropologa Geoffreya Gorera, który sformułował pojęcie „pornografii śmierci”⁶, można mówić o pojawieniu się alternatywnego zjawiska, czyli kulturowego nurtu kompensacyjnego wobec poprzedniego stanu tabuizacji śmierci, polegającego na wyolbrzymianiu, przejawianiu i nadmiernej fascynacji śmiercią, zabijaniem itp., które dokonuje się w salach kinowych i za sprawą przekazów telewizyjnych. Obok tego nurtu istnieje także zjawisko śmierci prezentowanej w nowych mediach elektronicznych, gdzie dokonuje się mediatyzacji śmierci w miejsce śmierci faktycznej (internetowe cmentarze, internetowe zapalnice świeczek, żałobne wpisy na Facebooku itp.). Na szczęście owe marginalne kulturowe prądy można nazwać przejściowymi, lecz sam stan dehumanizacji postaw wobec śmierci powinien poważnie już niepokoić.

Wróćmy jednak do klasycznych ustaleń na temat kondycji człowieka wobec śmierci, wedle których świadomość śmierci jest konstytutywna dla człowieczeństwa w ogóle⁷. Można ją podzielić na świadomość przykrego procesu *umierania*, tego stopniowego i często bolesnego kurczenia się i agonii, oraz świadomość *samej śmierci*, czyli absolutnego zniknięcia. Ten drugi rodzaj jest właściwie świadomością kresu życia innych ludzi. Własnego umierania doświadcza bowiem człowiek jedynie w przypadku zjawiska śmierci klinicznej. Wszystkie inne doświadczenia śmierci, opisywane przez literaturę piękną, filozoficzną tanatologię i psychotanatologię (czy tanatopsychologię), dotyczą zawsze zewnętrznych aspektów odchodzenia innych ludzi. Z tego powodu tanatologia, zwłaszcza jej odgałęzienie filozoficzne, może być uznana za

⁶ G. Gorer, *The Pornography of Death*, „Enocunter” 1995, Vol. 25; T. Błaszczuk, *Mors omnia adequat? Rzecz o postrzeganiu śmierci w kulturze Zachodu*, dz. cyt., s. 44–45.

⁷ Miejmy przy tym nadzieję, że etap społeczeństw konsumerystycznych, starających się niemal odwrócić bieg ewolucji poprzez odrzucanie poczucia pewności śmierci każdej jednostki, poprzez zapominanie o przemijaniu i dostrzeganie heroizmu u lekarzy, którzy nie ustępują w swych zabiegach nawet w obliczu rychłej śmierci pacjenta, jest tylko „absurdalnym etapem w dziejach świata i człowieka”. Parafraza wypowiedzi J. Bielaka, lekarza kardiologa, zawartej w jego artykule *Tożsamość człowieka umierającego*, „Colloquia Communia” 1999, nr 2, s. 63.

najdziwaczniejszą z nauk, ponieważ nie ma w pełni obiektu swych badań: żyje w historii myśli niczym quasi-obiektywny fantom, istniejący w rzeczywistości, lecz niemający obiektywnego istnienia. Jednak śmierć, dotycząca choćby tych innych, mimo owych teoretycznych obiekcji, jest niezbywalną częścią ludzkiego życia, co sprawia, że słowa na temat śmierci są także słowami o życiu. Chodzi tutaj o życie pojęte jako antycypowanie własnego kresu i przeżywanie różnych stanów emocjonalnych związanych z żałobą po śmierci bliskich i dalszych znajomych. Jak już było powiedziane, w codziennym życiu raczej nie chcemy dostrzegać śmierci i uznawać faktu jej istnienia. Badania empiryczne przeprowadzone przez tanatopsychologa Joannę Mesjasz wykazują, że jeśli już zaczynamy ją dostrzegać, to rzeczywiście częściej i silniej myślimy o śmierci bliskich nam osób niż o własnym odejściu ze świata ludzi żywych⁸. Przeżywane uczucia towarzyszące żałobie po bliskich to cała paleta rozpacz, smutku, żalu, tanatycznego lęku przed własnym osamotnieniem, wynikającym z zerwania więzi z bliską osobą, braku poczucia bezpieczeństwa czy wreszcie obawy o niszczenie i rozkładanie się ciała osoby zmarłej. O wadze ludzkiego kryzysu związanego z doświadczeniem śmierci kogoś bliskiego świadczą wszystkie wykazy sytuacji stresogennych układane przez psychologów zdrowia: jest to doświadczenie tak silne, że przypisywana jest mu zawsze najwyższa pozycja w skali stresu.

Jeśli chodzi o umysłową antycypację prawdopodobieństwa nastąpienia własnej śmierci, to – jak pokazują badania psychologów, między innymi Józefa Makselona czy Jarosława Jastrzębskiego – rozwija się ona stopniowo: między 8. a 9. rokiem życia dostrzegane są przez dziecko biologiczne oznaki śmierci, między 9. i 10. rokiem jego życia utrwala się w nim ogólny strach przed śmiercią. Zaczyna się ona jawić jako zdarzenie, które dotyczy wszystkich ludzi. Paradoksalnie, w wieku dojrzewania własna śmierć staje się niekiedy czymś pożądanym. Podobne pragnienie własnej śmierci dotyka ludzi w stanach czy epizodach depresyjnych. W rzadkich psychotycznych stanach zaburzeń psychicznych zdaje się ona być jedynym ratunkiem przed zagrożeniami płynącymi ze strony wrogiego świata lub przed nieuniknionym powrotem do ciemności endogennej depresji. W okresie wczesnej dorosłości wiążącej się z podejmowaniem samodzielnego życia rodzi się lęk przed śmiercią tożsamą

⁸ Badania z lat 1991–1992 przeprowadzone przez Joannę Mesjasz i opisane w jej pracy *Kłątwa czy dar przemijania. Studium z tanatopsychologii*, Wyd. Difin, Warszawa 2010, s. 147–150.

z unicestwieniem własnego, długo budowanego „ja”⁹. Z kolei w okresie największej aktywności życiowej i zawodowej własna śmierć antycypowana jest jako zjawisko dość mało „sprecyzowane”, ludzie czują się wtedy niemal nieśmiertelni (z wyjątkiem rodziców opiekujących się dziećmi niepełnosprawnymi). Także w ostatnim okresie, po sześćdziesiątym roku życia, nasza antycypacja śmierci nie jest powodem nasilonego lęku, jak można byłoby sądzić. Jak wykazały badania tanatopsychologa J. Makselona, jest wręcz odwrotnie: wtedy można zaobserwować najmniejszy poziom lęku przed śmiercią¹⁰. Większy lęk przed własną śmiercią pojawia się natomiast wtedy – o czym pisze z kolei Joanna Mesjasz – „gdy cierpiąca osoba uświadomi sobie nieodwracalność jej wygasania i utratę kontaktu ze światem [...] w jego zakres może też wchodzić troska o pozostawienie najbliższych, o niezrealizowanie własnych marzeń i planów, o pozostawienie życia w niespełnieniu”¹¹. Oto, dla egzemplifikacji, filozoficzno-poetycki opis świadomości takiego rozstawania się ze światem, który może być równy opisowi doświadczania nicości:

Nadśmiertelność jest wtedy, gdy na czubku sięgającego promienia światła, w herbacianym kręgu bezsennej lampy, ty i twoje duchy-wspomnienia jesteście pozostawieni sami sobie. Kiedy nie ma dla ciebie przestrzeni życiowej poza twoim maleńkim intymnym światem, tylko blask nocnego światła unoszący się w ciemności. I obsesyjny imperatyw: skończyć, powiedzieć, przemyśleć... Dlaczego? Kiedy przyjaciele odeszli jeden po drugim, a ojczyzna stanęła na krawędzi i nagle nie było już miast i krajów, a święte przemówienia zamieniały się w zdradzieckie słowa, a błękitne jeziora wartości wysychały, i tylko ta straszna lampa, jak drapieżny dziób przy mojej skroni – dlaczego? Żeby pomyśleć, żeby powiedzieć, żeby odeprzeć... W jaką otchłań?

Tak, wspomnienie tego wiecznego światła, tego wewnętrznego ciepła wciąż żyje w tobie, zasmuca twoją duszę. Ale zaraz: jeśli coś naprawdę odeszło, odeszło na dobre i na zawsze – jak zachować

⁹ J. Jastrzębski, *Psychologiczny wymiar lęku przed śmiercią*, <https://www.psychologia.net.pl/> (dostęp: 12.04. 2019).

¹⁰ J. Makselon, *Lęk wobec śmierci*, PTT, Kraków 1988.

¹¹ J. Mesjasz, *Kłótwa czy dar przemijania...*, dz. cyt., s. 66.

poczucie autentyczności, że kiedykolwiek było? Jak komunikować się z czymś, co już do nas nie woła? Przemijanie i niebycie są sobie równe, mówi Mefistofeles Goethego i mówi to nie bez powodu. Czyż doświadczenie separacji, rozstania, nie jest równe doświadczeniu nicości, doświadczeniu zapadania się w nicość – nicość, która nie zna ludzkiego czasu? Koniec świata jest wtedy, gdy okazuje się, że świata w ogóle nie było, prawda? A twoja przedłużona egzystencja jest tylko przypadkowym zadziorem, tekstурową porażką w nieskończonym kontinuum istniejącego Nieistnienia, Nieistnienia z własną trwałością bytu, o której nigdy nawet nie śniłeś?¹²

Lęk tanatyczny jest zatem przeżyciem najbardziej podstawowym w życiu człowieka i góruje nad wszystkimi innymi lękami, chociaż, jak zauważa wspomniana J. Mesjasz, „nie oddziałuje tak bezpośrednio, jak inne”¹³. Tragizm śmierci – doświadczenie kruchości istnienia – stają się zawsze wyzwaniem intelektualnym, pobudzającym do tej pocieszającej refleksji, że „śmierć nie może być nadaremna”¹⁴.

5.2. Psychologia i terapia psychologiczna wobec śmierci

Psychoterapia egzystencjalna w ujęciu jej najważniejszych przedstawicieli, czyli filozofów i psychologów: Karla Jaspersa, Ludwiga Binswanger, Medarda Bossa, Viktora Frankla, zwłaszcza w rozumieniu Irvina D. Yaloma, to podejście terapeutyczne, jakie opiera się na dynamicznym modelu funkcjonowania psychiki, zgodnie z którym na różnych poziomach psychiki konfrontują się ze sobą różne siły, myśli i emocje, obecne w danej jednostce. W wyniku tych konfrontacji czy konfliktów powstaje albo zdrowe zachowanie adaptacyjne, albo niewłaściwe zachowanie psychopatologiczne. Psychologowie egzystencjalni mówią o czterech zasadniczych konfliktach egzystencjalnych jednostki¹⁵: 1) o konflikcie powodowanym świadomością nieuchronności śmierci

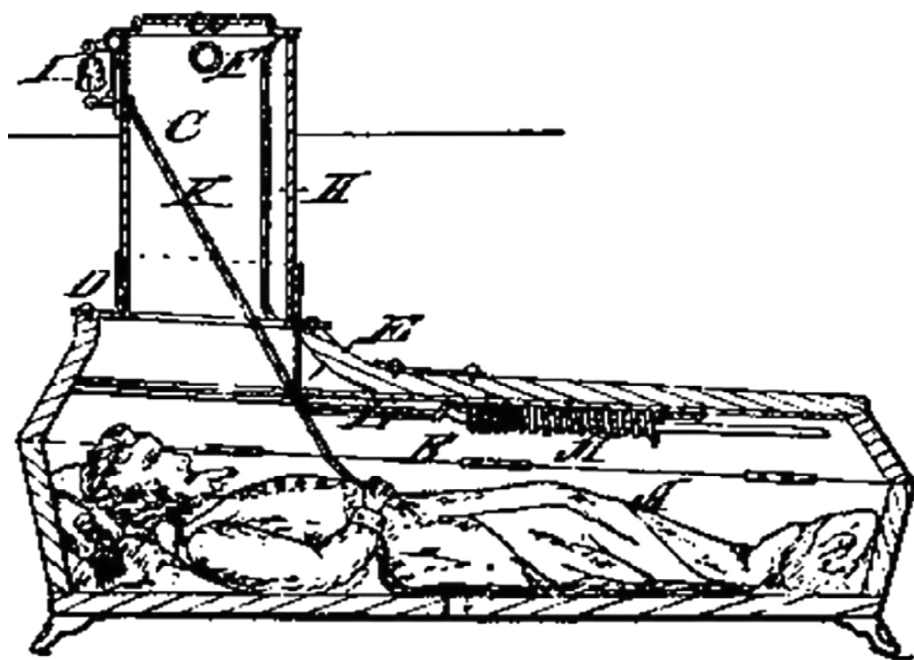
¹² В.А. Малахов, *Опыт о конце света* [W. Małachow, *Oпыт о konce swieta*], maszynopis otrzymany od filozofa.

¹³ J. Mesjasz, *Kłątwa czy dar przemijania...*, dz. cyt., s. 19.

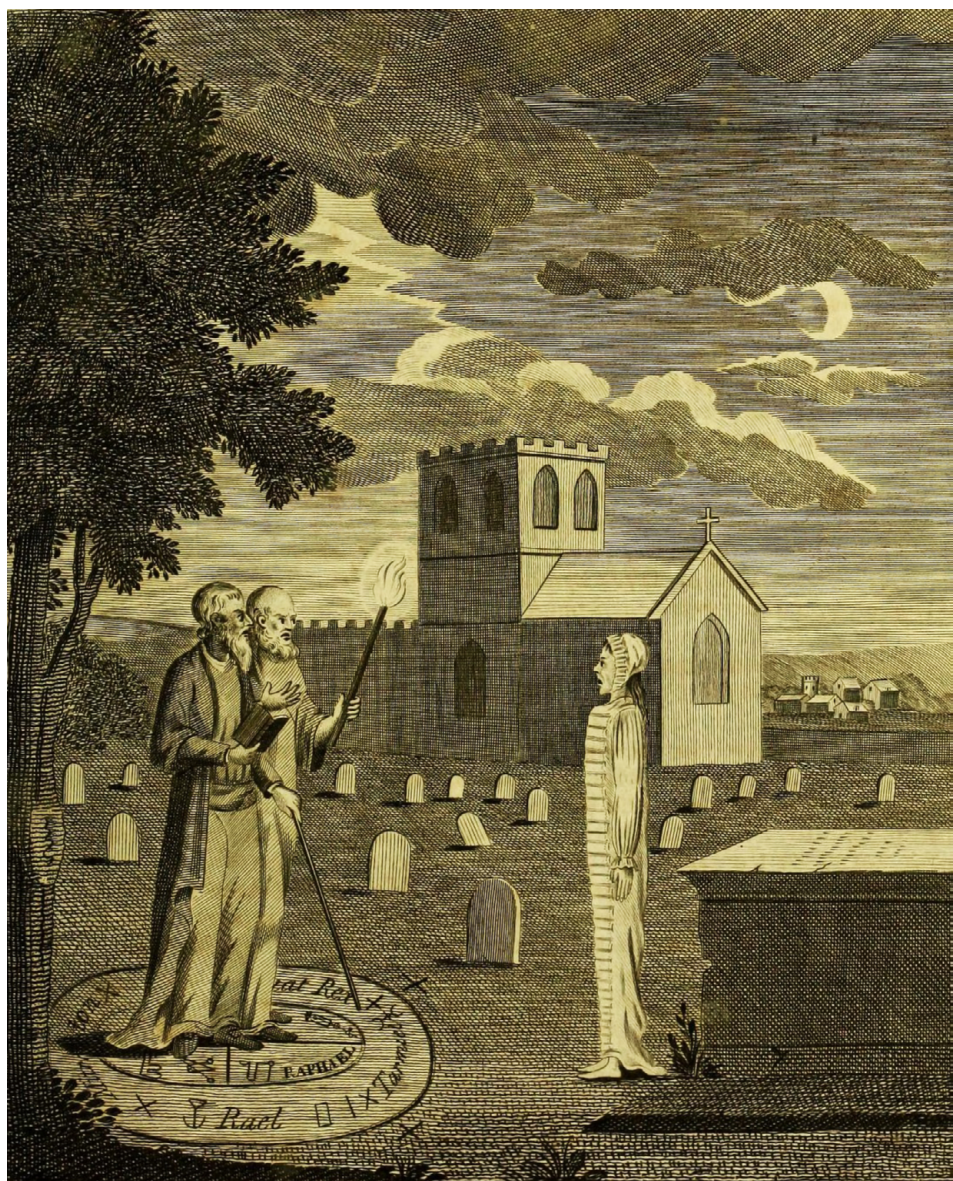
¹⁴ Tamże, s. 20.

¹⁵ Р. Ткач, *Экзистенциальный подход в консультировании* [R. Tkacz, *Ekzystencjalnyj podchod w konsultirowanii*], <https://hpsy.ru/public/x5206.html> (dostęp: 12.11.2022).

i chęcią dalszego życia; 2) o konflikcie rodzonym przez świadomość własnej wolności i konieczność brania odpowiedzialności za swoje życie; 3) o konflikcie powodowanym świadomością własnej globalnej samotności i pragnieniem bycia częścią większej całości; 4) o konflikcie rodzonym przez potrzebę istnienia pewnej struktury, sensu życia wobec świadomości obojętności Wszechświata, który nie oferuje konkretnych znaczeń. Każdy konflikt egzystencjalny jest pewnym kryzysem, ale nas interesuje tutaj szczególnie konflikt powodowany świadomością nieuchronności własnej śmierci i chęcią dalszego życia, który powoduje fundamentalny, tanatyczny lęk. Ten lęk może przyjmować postać normalną (adaptacyjną), ale też psychopatologiczną, na przykład w postaci nerwicowej obawy przed pogrzebaniem żywcem lub zabiegów nekromanckich, do których zalicza się wywoływanie duchów osób zmarłych.



Dzwon trumienny mający zmniejszyć lęk przed pogrzebaniem żywcem, 1868
Wynalazca: Franz Vester, Nowy Jork



Ebenezer Sibly, *Edward Kelley z Johnem Dee podczas przywoływania ducha zmarłej osoby*, 1790

Lęk zostaje uznany przez terapeutów egzystencjalnych za naturalny wtedy, kiedy ludzie są w stanie wykorzystać egzystencjalne zagrożenie ze strony śmierci na swoją korzyść, gdy uznają doświadczenie śmierci kogoś bliskiego za pouczające i będą nadal się rozwijać; gdy zaczynają żyć życiem bardziej sensownym i twórczym. Zagrożenie śmiercią, antycypacja bliskiego końca swego

życia nie muszą być zatem, jak twierdzi psycholog Irvin D. Yalom, doświadczeniem tragicznym, mogą być wyzwoleniem, otwarciem się na różne, dotąd skrywane i głębokie pragnienia. Może to być odzyskanie prawa do spontanicznej ekspresji siebie, bez obawy o utratę swego publicznego czy rodzinnego wizerunku. Śmiertelna choroba może pozwolić zdjąć z siebie całą warstwę lęków i złudzeń co do samego siebie, które uniemożliwiały afirmację siebie jako prawdziwego i świadomego istnienia, i które nie pozwalały autentycznie kochać siebie – doceniać swój charakter, talenty itp., gdyż koncentrowały się na strategiach przetrwania i rodziły jedynie taką czy inną nerwicę. Dopiero poważna choroba, na przykład rak, potrafi uleczyć kogoś z tej nerwicy¹⁶. Lęk może jednak przyjmować formę zaburzoną, formę lęku nerwicowego, który jest dowodem uruchamiania przez jednostkę mechanizmów samoobronnych i który może powodować nie tylko typowe zaburzenia wynikające z tłumienia czy wypierania negatywnych emocji, ale może też prowadzić do poważniejszych objawów zachowania autodestrukcyjnego lub destrukcyjnego, np. do maniakalnego heroizmu, pracoholizmu, silnego narcyzmu czy do agresywnych form wymierzonych w innych ludzi. Zadaniem terapeuty egzystencjalnego jest, po pierwsze, rozpoznanie tych psychicznych mechanizmów obronnych, które przyjmują inną postać u małych dzieci i młodzieży, a inną u ludzi dorosłych. W pierwszej grupie dominuje zaprzeczanie śmierci (wiara, że dzieci i młodzi ludzie nie umierają, że śmierć jest tylko tymczasowa, itd.) lub uosabianie jej w obrazach stanowiących zewnętrzne zagrożenie, na które można jednak wpłynąć (przechytrzyć lub pokonać śmierć). W drugiej grupie można mówić, za Yalomem, o dwu głównych mechanizmach obronnych: o wierze we własną niepowtarzalność i nieśmiertelność oraz o wierze w Osobistego Obrońcę / Ostatecznego Zbawiciela¹⁷. Drugim zadaniem terapeuty egzystencjalnego pracującego z pacjentem z lękiem tanatycznym, jak stwierdza na podstawie swojej praktyki terapeutycznej Razida Tkacz, nie jest bynajmniej dążenie do całkowitego usunięcia tego lęku, lecz dążenie do jego redukcji do poziomu komfortowego, a następnie nauczanie pacjenta wykorzystywania owego lęku do zwiększenia swej świadomości śmierci, która może

¹⁶ I.D. Yalom, *Religia i psychiatria*, przeł. A. Tanalska-Dulęba, Wyd. Paradygmat, Warszawa 2009, s. 40.

¹⁷ А. Долгих, Специфика экзистенциальной психологии Ирвина Ялома [A. Dolgich, *Spiecyfika ekzistencijalnoj psichologii Irvina Jaloma*] <https://tipabiblioteka.narod.ru/poyalom.html> (dostęp: 13.11.2022).

doprowadzić do większego docenienia życia, do zwiększenia swej witalności i kreatywności¹⁸.

Z kolei psychologia i terapia humanistyczna mniejszą wagę przypisują chorobom, nawet śmiertelnym, większą zaś zdrowiu i pozytywnemu rozwojowi człowieka. Z tej racji jej przedstawiciele nie wspominają dość często o mechanizmach obronnych człowieka, jakie z kolei bierze nieustannie pod uwagę nurt psychodynamiczny, analizując mechanizm wyparcia i represji, zaprzeczenia, projekcji, racjonalizacji, przemieszczenia, sublimacji i kompensacji stosowane przez człowieka wobec niechcianych przeżyć, także wobec lęku tanatycznego. Terapeuta, zwolennik terapii humanistycznej, przymuszony do zajęcia stanowiska wobec lęku przed śmiercią, wchodzi w dialog z podejściem egzystencjalnym. Wskutek owego mariażu uczy się dostrzegać, że za tym lękiem

kryją się głębsze (i nie zawsze jasno dostrzegane) problemy egzystencjalne: problem wolności wyboru i odpowiedzialności, izolacji i powiązania z innymi ludźmi, poszukiwania sensu życia i odpowiedzi na pytania: „Kim Jestem?”, „Czym jest ten świat?” [...]. Podejście egzystencjalno-humanistyczne opiera się na rozpoznaniu człowieka w każdej osobie i fundamentalnym szacunku dla jego wyjątkowości i autonomii. Oznacza to również świadomość terapeuty, że człowiek w głębi swojej istoty jest bezlitośnie nieprzewidywalny i nie może być w pełni poznany, ponieważ sam może działać jako źródło zmian we własnym byciu, niszcząc obiektywne przewidywania i oczekiwane rezultaty¹⁹.

Mimo owej nieprzewidywalności właściwej dla ludzkiej niepowtarzalności niektórzy przedstawiciele podejścia humanistyczno-egzystencjalnego są w stanie, na podstawie doświadczenia terapeutycznego, stwierdzać, że „konfrontacja ze śmiercią (psychiczną lub fizyczną) jest z natury sytuacją ambivalentną: z jednej strony może ona mieć destrukcyjny wpływ na człowieka

¹⁸ Р. Ткач, *Экзистенциальный подход в консультировании* [R. Tkacz, *Ekzystencyalnyj podchod w konsultirowanii*], <https://hpsy.ru/public/x5206.html> (dostęp: 12.11.2022).

¹⁹ С.Л. Братченко, *Экзистенциально-гуманистический подход в психологии и психотерапии*, „Психологическая газета” № 01 (16) 1997. [S.L. Bratzenko, *Ekzistiencyalno-gumanisticeskij podchod w psichologii i psichoterapii*, «Psichologiczeskaja gazieta» 1997, nr 1 (16)].

(wyrażając się w zwiększonym lęku przed śmiercią), a z drugiej może nadać życiu sens, sprawić, że będzie bardziej spełnione i znaczące. Na podstawie prac Roberto Assagioli, Abrahama Maslowa, Rollo Maya, Jamesa Rainwatera, Wiktora Frankla, Ericha Fromma i Irvina D. Yaloma mogą też wyodrębnić dwie opcje stawiania czoła śmierci. Otóż śmierć może być postrzegana jako okazja do przeżycia uczucia miłości, odnalezienia sensu życia, stania się sobą, ale może też prowadzić do wzrostu lęku przed śmiercią i stratą²⁰.

Jeśli chodzi o postrzeganie śmierci jako okazji do przeżycia uczucia miłości, można tutaj odwołać się do wspomnianego psychologa humanistycznego Rollo Maya, który był przekonany, że świadomość własnej śmiertelności daje człowiekowi możliwość doświadczenia uczucia miłości. Miłość jest bowiem przypomnieniem zarówno wieczności, jak i śmiertelności, a „nasze poczucie śmiertelności nie tylko wzbogaca miłość, ale też ją rodzi”²¹. Z kolei inny czołowy przedstawiciel psychologii humanistycznej, Abraham Maslow, wątpił, czy bylibyśmy w stanie namiętnie kochać, czy w ogóle przeżywać ekstazę, gdybyśmy wiedzieli, że nigdy nie umrzemy”²². Ostatecznie, jak zauważa badaczka Anna Bakanowa, te dwie przeciwstawne idee dotyczące śmierci: „czyjaś śmierć jako przejście na inny poziom rozwoju naszej egzystencji” i „czyjaś śmierć / moja śmierć jako absolutny koniec życia” opierają się na zdolności naszej osobowości (lub odpowiednio niemożności) dostrzeżenia sensu w wydarzeniach zachodzących w życiu. Wypowiedź badaczki sugeruje nam, by wyciągnąć ten istotny wniosek, dobrze zresztą znany myślicielom starożytnym i średniowiecznym, według którego umiejętność dostrzegania sensu życia jest dla człowieka kamieniem węgielnym, na którym budowany

²⁰ А.А. Баканова, *Отношение к смерти и преодоление кризисных ситуаций//Многообразие психологической помощи*. Коллективная монография, Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, СПб 2008, s. 46–53. [A.A. Bakanowa, *Otnoszenije k smerti i prieodolienije krizisnych situacyj// Monogoobrazije psichologičeskoj pomoszczi*. Kolektiwnaja monografija. Izdatielstwo RGPU im. A.I. Giercena, SPb 2008, s. 46–53].

²¹ А.А. Баканова, *Смерть и работа горя//* Е.П. Кораблина, И.А. Акиндинова, А.А. Баканова, А.М. Родина, *Искусство исцеления души: Этюды о психо-логической помощи. Пособие для практических психологов*, под ред. Е.П. Кораблиной, Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, СПб 2001, s. 182–212. [A.A. Bakanowa, *Smierť i rabota gorja*, w: Е.П. Korablina, I.A. Akindinowa, А.А. Баканова, А.М. Rodina, *Iskustwo iscelenija: etiudy o psichologičeskoj pomoszczy; Posobije dla praktičeskich psichologow*, pod redakcyje E.P. Korablinoj, Izdatielstwo RGPU im. A.I. Giercena, SPb 2001 s. 182–212].

²² Tamże.

jest nie tylko jego stosunek do śmierci, ale także odniesienie do samego siebie i własnego życia w trakcie jego trwania”²³.

5.3. Lęk przed śmiercią jako przedmiot rozważań filozoficznych

Rozwój filozofii europejskiej, a następnie nowożytnej nauki spowodował, że religijna forma ochrony przed lękiem tanatycznym stopniowo traciła wśród warstw wykształconych swoją terapeutyczną moc, gdyż filozoficzno-naukowy i mityczno-religijny światopogląd wzajemnie się wykluczały. Jednak to obopólne wykluczanie się przejawiało się zazwyczaj, i przejawia nadal, głównie w okresie wczesnej i środkowej dorosłości tego czy innego zwolennika myślenia naukowego. Natomiast okres późnej dorosłości obfituje dość często wśród uprzednich *wyznawców* naukowo-ewolucjonistycznego obrazu świata w konwersje religijne. Co jest przy tym interesujące, taka konwersja występuje rzadziej u zwolenników czy twórców różnych światopoglądów filozoficznych. Naturą i konstytutywnym warunkiem światopoglądu filozoficznego jest bowiem spójność jego poszczególnych części składowych i chęć sformułowania odpowiedzi na najważniejsze ludzkie pytania (przynajmniej w klasycznej koncepcji filozofii, która daje wyjaśnienia dotyczące natury bytu, jego poznania, miejsca człowieka w świecie, jego sensu życia, zarówno jednostkowego, jak i społecznego). Także dotyczy to odpowiedzi na pytanie o kres ludzkiego istnienia, które stanowią filozoficzną tanatologię. Pozostali zwolennicy nauki i jej kultu, określonego dzisiaj mianem „naukoteizmu”, mogą poszukiwać wsparcia w doradztwie filozoficznym.

Współczesny praktyk filozoficzny, swobodnie korzystający z potencjału terapeutycznego zawartego w historii filozofii, może sięgać zarówno do antycznych, grecko-rzymskich koncepcji dotyczących zagadnienia śmierci, jak też do dziejów tej filozofii średniowiecznej, nowożytnej i współczesnej, która podejmowała próby odpowiedzi na ostateczne pytania człowieka, a przede wszystkim modyfikowała negatywne ludzkie emocje (lęk, poczucie grozy itp.), jak przystało na konkurentkę medycyny, wszak skoro „lekarz zajmuje się chorobami i cierpieniami ciała; to filozof powinien być odpowiedzialny za opiekę nad chorobami

²³ А.А. Баканова, *Отношение к смерти...*, s. 46–53.

i cierpieniem duszy”²⁴. Doradca może zatem odwołać się do powszechnie znanego, starożytnego stanowiska filozofa Epikura, który zalecał, aby zacząć przyzwyczajać się do tej myśli, że „śmierć jest dla nas niczym, ponieważ całe dobro i całe zło tkwi w doznaniach, a śmierć jest właśnie pozbawieniem zmysłowych przeżyć”²⁵. Kiedy już uda się komuś pozbyć cierpienia wynikającego ze strachu przed śmiercią, uspokaja on wtedy całą burzę swych uczuć i może zacząć wreszcie żyć naprawdę szczęśliwie. Jeśli sięgniemy z kolei do Platona, zaburzając nieco chronologię opisu, między innymi do mniej znanego fragmentu z jego *Obrony Sokratesa*, wtedy zauważymy, że lęk przed śmiercią jest traktowany przez niego jako bardzo niemądry, ale z innego powodu niż u Epikura:

Bo obawiać się śmierci, obywatele, to nic innego nie jest, jak tylko mieć się za mądrego, choć się nim nie jest. Bo to znaczy myśleć, że się wie to, czego człowiek nie wie. Bo przecież o śmierci żaden człowiek nie wie, czy czasem nie jest dla nas największym ze wszystkich dobrem. A tak się jej ludzie boją, jakby dobrze wiedzieli, że jest największym złem. A czy to nie jest głupota, i to ta najpaskudniejsza: myśleć, że się wie to, czego człowiek nie wie?²⁶.

Platon nie pozostawiał człowieka w tym sofistycznym położeniu, lecz wychodził poza granice racjonalnego myślenia i w formie religijno-eschatologicznej opisywał w *Fedonie*, czym jest ludzkie umieranie i jakie są pośmiertne losy dusz ludzkich. Zgodnie z tym opisem śmierć jawiła się jako coś pożądanego, zwłaszcza dla ludzi rozumnych, ponieważ uwalniała nieśmiertelną duszę ludzką od wszelkich związków z ułomną rzeczywistością zmysłową i zapewniała jej doskonałe istnienie w innym świecie. Następnie inspirujące terapeutycznie może być myślenie stoików: Seneki (*De brevitae vitae i Epistulae*) i Marka Aureliusza (*Rozmyślenia*). Seneka za główną przyczynę lęku przed śmiercią uznawał przywiązanie do życia i dóbr materialnych, dlatego terapeutycznie zalecał tłumienie rozbudzonego pragnienia rzeczy materialnych, co umożliwi

²⁴ A. Macena de Figueiredo, *Tanatology: Historical-philosophical approach to death in the context of legal medicine and law*, „Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento” 2020 Vol. 9, nr 10, s. 26–55.

²⁵ Tamże.

²⁶ Platon, *Obrona Sokratesa*, przeł. W. Witwicki, [w:] tegoż, *Uczta. Eutyfron. Obrona Sokratesa. Kriton. Fedon*, PWN, Warszawa 1984, fragm. 29 A–B.

z kolei lepsze wykorzystanie przyznanego nam przez bogów czasu. Stąd wynika jego sentencja „cokolwiek robisz, pamiętaj o śmierci”, która zachęca do rozsądnego dysponowania formami życiowej aktywności. Z kolei Marek Aureliusz lęk przed śmiercią, protest przeciwko jej nieuchronności uznawał za przejaw braku mądrości. Prawdziwa mądrość zaleca bowiem akceptację praw natury: „śmierć jest tym samym co narodziny, misterium natury”²⁷.

Warto też sięgać do myśli humanizmu renesansowego, wyrastającego z antycznej kultury i łączącego często epikureizm ze stoicyzmem, a nawet ze sceptycyzmem, co szczególnie widać u francuskiego filozofa Michela de Montaigne w jego dziele *Próby* (1595). W *Próbie I.20* – zatytułowanej „Czym filozof uczy umierać” – Montaigne, korzystając z argumentów filozofów stoickich i epikurejskich, „sprzeciwia się tym, którzy odwracają się od śmierci, starając się za wszelką cenę zignorować tę niezbywalną fatalność ludzkiej kondycji”²⁸, to znaczy zaprzeczają, wymazują z pamięci, banalizują ją. Dla niego są to błędne tropy, które prowadzą do powstawania wielu niebezpiecznych złudzeń i nie uwalniają wcale człowieka od strachu, lecz wręcz przeciwnie – powiększają go. Dlatego należy, jak podkreśla to stanowisko także filozof Wojciech Tyburski, nieustannie rozmyślać o śmierci, przygotowywać się do niej, gdyż jest to jednocześnie rozmyślanie o wolności i przygotowywanie się do niej²⁹.

Nieco wcześniej, bo w 1514 roku, wyraził tę myśl w sposób wizualny wenecki malarz Tycjan, malując obraz *Trzy okresy życia*. W tym zmysłowym i barwnym dziele, przedstawiającym niemal całkowicie nagie postaci na tle krajobrazu z bujną zielenią drzew i głębokim błękitem morza oraz nieco bledszym niebem, dominuje – jak się wydaje w pierwszym momencie – energia i witalność. Jednak po chwili namysłu można dostrzec też coś więcej. Przesłanie tego obrazu – „proste w swej wymowie – jak zauważa Caspar Henderson, autor pięknej pracy *Nowa mapa cudów*, nie pozostawia wątpliwości: człowiek rodzi się, dorasta, a potem starzeje się i umiera [...]. Łuk biegu życia przypomina trajektorię dnia, na której każdy ma swój poranek, swoje południe i swój wieczór”³⁰.

²⁷ Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, przeł. M. Reiter, Wyd. Antyk, Kęty 2003, IV.5.

²⁸ A. Macena de Figueiredo, *Tanatology: Historical-philosophical approach to death...*, dz. cyt.

²⁹ W. Tyburski, *Śmierć człowieka w ujęciu filozoficznym* (szkic do tematu), „Udar Mózgu. Problemy Interdyscyplinarne” 2007, t. 9, nr 1, s. 1–7.

³⁰ C. Henderson, *Nowa mapa cudów. Podróż w poszukiwaniu rzeczy niepojętych*, przeł. A. Olesiejuk i Z. Szachnowska-Olesiejuk, Wyd. Marginesy, Warszawa 2019, s. 212.



Tycjan, *Trzy okresy życia*, ok. 1512–1514, ze zbiorów National Gallery of Scotland, Edynburg

Jeśli chodzi o czasy nowożytne, w XIX wieku niemiecki filozof Arthur Schopenhauer w pracy *W poszukiwaniu mądrości życia* także sprzeciwiał się odwracaniu się od śmierci poprzez myślowe jej przewyższanie lub jej upiększanie, tworzenie różnych hipostaz ją rozgrzeszających³¹. Jest to jego zdaniem mało skuteczne, dlatego zachęcał do przyjmowania postawy heroicznej, polegającej na wypracowaniu w sobie przyzwyczajenia, aby „traktować ten świat jako miejsce pokuty, czyli niejako zakład penitencjarny, kolonię karną, jak zwali go już najdawniejsi filozofowie”³². Uwidacznia się tutaj motyw stoicki w przyjmowaniu właściwej postawy wobec cierpień, jakie świat zsyła ludziom, niezależnie od ich woli oraz traktowanie śmierci jako platońskiego wybawienia od zła świata i przejścia do stanu niebytu.

W XX wieku, w epoce masowych śmierci, godna uwagi jest refleksja filozoficzna egzystencjalistów, zwłaszcza Martina Heideggera i Karla Jaspersa oraz myśl fenomenologiczna, szczególnie reprezentowana przez Maxa Schelera, który w pracy *Cierpienie, śmierć, dalsze życie* skoncentrował się

³¹ W. Tyburski, *Śmierć człowieka w ujęciu filozoficznym...*, dz. cyt.

³² A. Schopenhauer, *W poszukiwaniu mądrości życia. Parerga i paralipomena*, t. II, przeł. J. Garewicz, Wyd. Antyk, Kęty 2003, s. 268.

na fenomenologicznym opisie „przeżycia ukierunkowania na śmierć”. M. Scheler twierdził tutaj, że każdy człowiek jest „intuicyjnie świadomy swojej śmiertelności”³³. Intuicja ta nie wynika bynajmniej z procesów starzenia się organizmu czy z odczuwanych dolegliwości fizycznych. Nie oznacza również oczekiwania na śmierć czy freudowskiego popędu śmierci. To raczej bezpośrednia świadomość naszej skończoności, dana w takich świadomych przeżyciach, w strukturze których zawiera się ukierunkowanie na zmianę, oznaczające faktycznie ukierunkowanie na śmierć. Jak stwierdzał Scheler, „nawet człowiek, który nie wie, kiedy się urodził, ani ile ma lat, jest świadomy ukierunkowania swego życia na nieuchronną śmierć; przyszły kres życia jest mu dany w poczuciu słabnącego rozmachu życia oraz w różnicy między sferą bezpośredniego przypomnienia i sferą oczekiwań”³⁴. Ireneusz Ziemiński, autor ważnej pracy *Metafizyka śmierci*, zauważa dzisiaj, iż niemiecki filozof rozumiał doskonale, że:

mimo niezachwianej pewności i oczywistości śmierci, jaką wydobył tylko na jaw jego fenomenologiczny opis, człowiek współczesny po raz kolejny wybiera iluzję, pogrążając się w wirze interesów ze względu na samo zabieganie o coś i owo pogrążenie, jak też iluzję „nie mającego kresu postępu życia”, przez co stają się one zasadniczymi podstawami jego egzystencji³⁵.

Wbrew powierzchownemu oglądowi filozofii współczesnej z końca XX wieku i początków XXI stulecia, która wydaje się gubić w lingwistycznych ustaleniach właściwych dla filozofii analitycznej, w postmodernistycznej dekonstrukcji, czy wreszcie z powodu silnego związku z naukami ścisłymi i przyrodniczymi, przyczyniającymi się do biologicznego jedynie ujmowania człowieka i jego śmierci, doradca filozoficzny może mimo wszystko odwołać się co najmniej do trzech podejść wobec śmierci. Po pierwsze może, za Georgiem Schererem, współczesnym niemieckim tanatologiem filozoficznym, ten triumfalizm nauk szczegółowych, redukujący człowieka do świata biologicznego, kwestionować jednym

³³ M. Scheler, *Cierpienie, śmierć, dalsze życie. Pisma wybrane*, przeł. A. Węgrzecki, PWN, Warszawa 1994.

³⁴ Tamże, s. 81–84.

³⁵ I. Ziemiński, *Metafizyka śmierci*, Wyd. WAM, 2010; M. Scheler, *Cierpienie, śmierć, dalsze życie*, dz. cyt., s. 95–96.

prosty pytanie³⁶: jeśli uznajemy, że człowiek w ciągu życia, za sprawą swej inteligencji poznawczej i inteligencji elastycznej (kreatywnej) wynosi się ponad poziom biologiczny, to dlaczego jego śmierć jest tylko natury biologicznej? Owe stanowisko można nazwać *przełamanym scjentyzmem*. Jako takie jest zatem otwarte na religijne czy metafizyczne próby humanizowania śmierci, osławiania się z nią. Drugim stanowiskiem jest etyczny sceptycyzm Wilhelma Weischedela, proponujący dystans i zawieszenie sądów na temat śmierci oraz wycofywanie się z namiętności, które ona rodzi. Jest to po prostu rezygnacja z siebie, z własnej potrzeby pewności, prawdy i przeżywania określonych emocji oraz akceptacja śmierci jako radykalnego przejawu przemijania. Trzecim stanowiskiem jest natomiast postawa bezkompromisowego pesymizmu, zakładania tego, co najgorsze, zwana przez Costicę Bradatana postawą autentycznie praktyczną, ponieważ dzięki niej nic nas już nie wyprowadzi z równowagi: „ci, którzy spoglądają swej niemal-nicości prosto w oczy, żyją w spokoju, równowadze i rzadko narzekają. Najgorsze, co może ich spotkać, to dokładnie to, czego się spodziewali”³⁷. Należy po prostu iść przed siebie, „patrzac prawdzie w oczy, w świadomości tego, co nas czeka”³⁸. Bo nic na nas nie czeka. Taki sposób myślenia jest według filozofa odnalezioną wreszcie wyższą formą wiedzy i umiejętności zrozumienia tego, co się rzeczywiście dzieje.

Ostatnim natomiast współczesnym stanowiskiem, zupełnie przeciwnym wobec trzech poprzednich koncepcji, jest katastrofizm tanatologiczny (reprezentowany publicznie m.in. przez artystę Andy’ego Warhola). Wedle niego śmierć nie jest czymś naturalnym, jest po prostu życiową katastrofą, niesprawiedliwym kresem sprawiającym, że człowiek przestaje istnieć na całą wieczność. Owo odczucie niesprawiedliwości i towarzyszące mu poczucie absurdalności śmierci są tym potężniejsze, że muszą zderzać się ze świadomością niezwykłego postępu sztuki, wiedzy i techniki medycznej charakteryzującej początek XXI wieku. Są one bardzo często doznawane także przez zwykłych ludzi³⁹.

³⁶ G. Scherer, *Filozofia śmierci*, przeł. W. Szymona, Kraków 2008, s. 33.

³⁷ C. Bradatan, *Pochwała porażki. Cztery lekcje pokory*, przeł. P. Lipszyc, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2024, s. 9.

³⁸ Tamże.

³⁹ G. Scherer, *Filozofia śmierci*, dz. cyt., s. 34.

5.4. Współczesna terapia filozoficzna wobec przeżyć tanatycznych

Współczesna terapia filozoficzna, w odróżnieniu od terapii psychologicznej typu humanistycznego czy egzystencjalnego, nie odchodzi od rygorystycznego języka filozofii na rzecz przystępnego języka zwykłych ludzi, stosowanego w wymienionych terapiach, nie spogląda pobieżnie na „sytuacje graniczne” czy na przeczuwane przez pacjenta nadchodzenie katastrofy. Na koniec terapeuta filozoficzny nie czuje się też prorokiem swej metody psychoterapii, choć z drugiej strony patrząc, klient może uważać, że doradca powinien być bardzo mocno przekonany do tego, co proponuje, ponieważ to jego zaangażowanie udziela się drugiej stronie. Filozof wchodzi w sytuację dialogową jako przedstawiciel nauki, chociaż ujętej praktycznie, nie ma zatem zamiaru podporządkowywania sobie czy indoktrynowania klienta określonym sposobem widzenia świata. Wie doskonale, że rozmówca może reprezentować odmienne spojrzenie na sens egzystencji i jej koniec. Nie można jednak zakładać, jak już to zostało pokazane, że istnieje tutaj, w punkcie wyjścia, ogromna różnorodność takich eschatologicznych wizji. Sytuacja przedstawia się raczej odwrotnie: współczesny terapeuta może spotkać w sytuacji dialogowej dwa zasadnicze typy rozmówców: tych, którzy uważają, że brak wiary w życie pozagrobowe pozbawia człowieka jakiegokolwiek nadziei (i odbiera sens życiu ziemskiemu), oraz tych, którzy sądzą, że niewiara, radykalne odrzucenie mgły mitów i magii nadaje wreszcie naszemu życiu sens i autentyczność, zaczynamy bowiem żyć wreszcie pełnią istnienia. Najdoskonalszym współczesnym filozoficznym obrońcą tej drugiej opcji myślowej jest ciągle filozof egzystencji Martin Heidegger i jego myślowi spadkobiercy. Tę pierwszą religijną lub filozoficzno-dualistyczną perspektywę kontynuacji życia po śmierci fizycznego ciała nazwiemy „otwieraniem drzwi”, tę drugą, areligijną, bliską filozoficznym materialistom, agnostykom lub osobom niereligijnym, „dochodzeniem do ściany”. Owszem, można mówić o trzecim podejściu, czyli o wspomnianym sceptycyzmie etycznym, lecz jak powszechnie wiadomo, rezygnacja z samego siebie, ze swych ambicji, zaangażowania w więzi z innymi, jest postawą niesłychanie rzadką w praktyce.

Jest oczywiste, że terapeuta musi wcześniej przygotować klienta do rozumienia języka filozoficznego, powinien też zapoznać go z terminologią ontologiczną i epistemologiczną, w czym będzie różnił się od powierzchownego podejścia psychologa egzystencjalnego (pomijającego taką właśnie tematykę). Dalej jego postępowanie może się rozwidlać: rozmawia z klientem o śmierci

w nowym dla tego języku filozoficznym albo zaleca mu czytanie określonych fragmentów dzieł filozofów czy pisarzy-filozofów, opisujących proces ludzkiego umierania. W rozmowie o śmierci chodzi wszak o to – jak zauważa polski aksjolog Józef Lipiec – by pomóc człowiekowi oswoić się ze śmiercią:

Przede wszystkim jednak rozmowy o śmierci winny zadośćuczynić pragnieniu więzi z drugim człowiekiem – i być może z ludzkością w ogóle – poprzez wyrwanie się z głuchej i strasznej samotności umierania. Chory zmierzający do nieuchronnego kresu potrzebuje rozmowy, wielu poważnych rozmów o tym, zwłaszcza że nie jest i nie będzie sam aż do swego końca. Pojawia się tutaj w sposób zwielokrotniony esencjalne wymaganie wspólnoty, skoro jesteśmy, jak twierdzi Arystoteles, „zwierzętami społecznymi”; skoro rodzimy się, żyjemy oraz tworzymy nowe życia zawsze w związku z drugim człowiekiem, to absolutnie nie wolno pozbawiać człowieka tej gatunkowo istotnej otuliny egzystencjalnej w fazie dochodzenia do mety. Być może jest to nam bardziej potrzebne niż wszelkie wcześniejsze oznaki więzi międzyludzkiej. Rozmowa jest zatem drogą do oswojenia ze śmiercią, w konsekwencji zaś pozbawieniem jej atrybutu złej, przerażającej tajemniczości⁴⁰.

Tutaj pójdziemy drugą drogą osvajania ze śmiercią, zakładając, że czytelnikiem naszej książki będzie odbiorca znający podstawową terminologię filozoficzną. Przedstawione zostaną dwa literackie opisy śmierci, które będą obdarzone nieznacznym tylko komentarzem oraz jeden – filozoficzny – dotyczący samej już agonii. Zakładamy bowiem, że owa biblioterapia będzie stosowana w atmosferze spokoju i będzie zachęcać do samodzielnej refleksji, nawet do kilkukrotnych powrotów w czytaniu, choć nie jest wykluczana także wizyta u filozoficznego doradcy. Może też tak się zdarzyć, że będzie to ostatnie sięganie po tę książkę, gdy czytający będzie śmiertelnie chory, gdy został już poinformowany przez lekarza o prawdziwym rozpoznaniu i negatywnym rokowaniu i gdy przeszedł już cztery fazy przyjmowania tej przerażającej informacji, a wkracza w piątą, ostatnią. Zdaniem wspomianej już tanatolog

⁴⁰ J. Lipiec, *Teoria rozmowy z chorym. Prolegomena filozoficzne*, <https://nowakrytyka.pl/pl> (dostęp: 20.10.2022).

Elisabeth Kübler-Ross, pierwszą fazą jest negacja (nie wierzę), drugą złość i gniew (dlaczego właśnie ja?), trzecią targowanie się z losem (rozumiem, ale może to dałoby się jeszcze odwlec), czwartą depresyjny smutek. W piątej fazie następuje rezygnacja z buntu i akceptacja informacji o zbliżającej się śmierci⁴¹.

Na początku zostanie wzięta pod uwagę perspektywa niewiary, radykalnego odrzucenia mitów czy wyjaśnień religijnych związanych ze śmiercią, ponieważ jest ona zdecydowanie rzadsza w każdym społeczeństwie i dość jeszcze osamotniona, gdyż odrzuca nauczanie i wspólnotowe wsparcie oferowane przez takie czy inne instytucje religijne (kościół i inne wspólnoty itd.). Przytoczymy dwa poważne fragmenty z *Prób* autorstwa wspomnianego już Michela de Montaigne (1533–1592), francuskiego filozofa okresu renesansu, którego światopogląd filozoficzny oscylował pomiędzy stoicyzmem, epikureizmem i sceptycyzmem. Dotyczą one: a) jego perswazji o konieczności codziennego myślenia o swojej śmierci, b) porównania swej antycypowanej śmierci ze snem lub omdleniem. Te dwa długie cytaty z dzieła Michela de Montaigne znalazły się tutaj, ponieważ potrzebna jest ich uważna lektura. Po ich odczytaniu spodziewamy się bowiem pojawienia się efektu terapeutycznego, jaki niesie ze sobą zawsze biblioterapia.

⁴¹ J. Bielak, *Tożsamość człowieka...*, dz. cyt., s. 65.



Zdjęcie z pierwszej strony dzieła Michela de Montaigne *Próby*, 1595

Michel de Montaigne, *Próby*, księga I, rozdz. XIX⁴²

Celem naszej wędrówki jest śmierć; to nieunikniony przedmiot naszego dążenia: jeżeli nas przeraża, w jakiż sposób możebna jest nam ujść jeden krok bez drżenia? Lekarstwem pospółstwa jest nie myśleć o tym: ale jakaż głupota,

⁴² M. de Montaigne, *Próby*. Księga pierwsza, przeł. T. Boy-Żeleński, <https://wolnelektury.pl/katalog/lektura/proby-ksiega-pierwsza.html> (dostęp: 15.03.2023).

jakaż tępość może sprowadzić tak grube zaślepienie? [...] Nie ma w tym dziwu, jeśli tak często wpadają w pułapkę. Wystarczy jeno nazwać śmierć, aby tych ludzi przerazić; większość odzęgnuje się jakoby na imię diabła. A ponieważ wspomina się o niej w testamencie, nie spodziewajcie się, aby przyłożyli doń rękę, póki lekarz nie ogłosi im ostatecznego wyroku [...].

Rzymianie (jako że ten wyraz zbyt szorstko drażnił ich uszy i dźwięk здаwał się złowieszczym) przyjęli obyczaj zmiękczać go lub rozwodzić w opisach: zamiast mówić „umarł”, powiadają „przestał żyć, dożył”; byle w tym było życie, bodaj i minione, to ich już pociesza. Myśmy od nich zapożyczyli nasze: *nieboszczyk pan Jan* [...].

Minęło dopiero dwa tygodnie, jak skończyłem trzydzieści dziewięć lat: należy mi się tedy co najmniej drugie tyle. Wszelako poniechać myślenia o tej rzeczy, bodaj tak oddalonej, byłoby szaleństwem. Ba, cóż! i młodzi, i starzy opuszczają ten świat jednak: nikt nie rozstaje się z nim inaczej, jeno tak, jak gdyby dopiero co nań wstąpił [...].

A zresztą, biedny szaleńcze, któż ci określił granice żywota? Opierasz się na baśniach lekarzy: patrz raczej na rzeczywistość i doświadczenie. Wedle zwykłego biegu rzeczy to, że żyjesz tak długo, to już osobliwa łaska: przekroczyłeś zwyczajny termin ludzkiego żywota. A że tak jest w istocie, policzże swoich znajomych, ilu z nich zmarło przed upływem twego wieku: pewnie więcej niżli go dosięgło. Sporządź sobie listę tych, co życie swoje ozdobili chwałą: założę się, iż więcej znajdziesz takich, co umarli przed niż po trzydziestym piątym roku. [...]

Ileż śmierć ma sposobów, aby nas dopaść! Pomijam tu gorączki i zaziębienia: ba, któż mógłby pomyśleć, że księżę Bretanii może zginąć uduszony w ścisku, jak mu się zdarzyło podczas wjazdu papieża Klemensa do Lionu? Czyż nie widzieliście, jak jeden z naszych królów zginął wśród zabawy? A jeden z jego przodków nie pomału raniony przez dziką świnię? Eschylos, mając przepowiedzianą śmierć od zwałenia się domu, daremnie ma się na baczności: oto ginie ugodzony domem żółwia, jego skorupą, która wymknęła się ze szponów orła w powietrzu. Anakreon umarł od pestki winogrona; cesarz pewien od zadraśnięcia grzebieniem; Emilius Lepidus, potknąwszy się o próg; Aufidiusz, iż uderzył się o drzwi, wchodząc do senatu; zasię między udami niewieściami Korneliusz Gallus pretor, Tigellinus naczelnik straży w Rzymie, Ludwik, syn Wita Gonzagi, margrabiego Mantui; takó (jeszcze szpetniejszy przykład), Speusyppus, platoński filozof, i jeden z papieży. Biedny sędzia Bebius, gdy udzielał tygodnia zwłoki jakiejś stronie, oto sam popada w termin śmierci,

którego odwłoka się dłań właśnie skończyła; Kajus Julius, lekarz, namaszcza-
jąc oczy choremu, w tejże chwili swoje zamyka na wieki [...]. Gdy te tak częste
i tak pospolite przykłady przesuwają się nam przed oczyma, jakże możebnym
jest wyzbyć się myślenia o śmierci i nie doznawać w każdej chwili uczucia, że
trzyma nas za szyję? Cóż na tym zależy, powiecie, jaką drogą się to osiągnie,
byle się nie troskać? [...]

Ale szaleństwem jest mniemać, iż tą drogą dojdzie się do celu. Idą, kręcą
się, drepcą, tańczą; o śmierci ani słycho: wszystko to bardzo pięknie; ale za to,
kiedy przyjdzie albo do nich, albo do ich żon, dzieci i przyjaciół, zaskakując
ich znienacka i chyłkiem, coś za cierpienia, krzyki, co za szaleństwo, jakie
rozpacze! czy widzieliście kiedy coś tak zdeptanego, pomieszanego, zmienio-
nego? Trzebaż myśleć o tym zawczasu: ta bowiem zwierzęca beztroska, gdyby
nawet mogła powstać w głowie rozumnego człowieka (co mi się wydaje zgoła
niemożliwe), zbyt drogo nam sprzedaje swój towar [...].

Nauczmyż się tedy stawić jej mężnie czoło i walczyć przeciw niej. Aby zaś na
początek odjąć jej największą przewagę nad nami, obierzmy drogę zgoła prze-
ciwną owej pospolitej; odejmijmy śmierci dziwność; obcujmy z nią, przywyk-
nijmy do niej; hodujmy ją w myśli jako nieustanną towarzyszkę, w każdej chwili
przedstawiamy ją wyobraźni i pod wszelaką postacią. Za potknięciem konia,
za upadkiem cegły, za najlżejszym ukłuciem szpilką, powtarzajmy wraz: „I cóż!
choćby to była i śmierć!” i w ten sposób hartujmy się i siłujmy [...]. Nie wiadomo,
gdzie śmierć na nas czeka: oczekujmyż jej wszędzie. Rozmyślanie o śmierci jest
rozmyślaniem o wolności: kto się nauczył umierać, oduczył się służyć.

Michel de Montaigne, *Próby*, Księga II, rozdz. VI⁴³

Zda mi się wszelako, że jest jakowyś sposób oswojenia się z nią i spróbowania
jej poniekąd. Możemy się z nią poznać z doświadczenia, które to doświad-
czenie, jeśli nie jest zupełne i doskonałe, nie będzie bodaj bezpożyteczne
i uczyni nas snadno bardziej hartownymi i ubezpieczonymi. Jeśli nie zdołamy
jej osiągnąć, możemy się do niej przybliżyć, możemy jej posmakować; jeśli nie
dotrzemy do samego jej grodu, możemy bodaj zmacać i przeznaczyć prowadzące
doń aleje.

⁴³ M. de Montaigne, *Próby. Księga druga*, przeł. T. Boy-Żeleński, <https://wolnelektury.pl/katalog/lektura/proby-ksiega-pierwsza.html> (dostęp: 15.03.2023).

Nie bez racji zwracają nam uwagę bodaj na sen, dla podobieństwa, jakie ma ze śmiercią: jak łatwo przechodzimy od czuwania do spania! z jak małą troską tracimy świadomość światła i samych siebie! Mogłaby się snadno zdawać bez potrzeby i przeciw naturze owa zdolność snu, która nas zbawia wszelkiej czynności i wszelkiego czucia, gdyby nie to, iż przez ten sposób natura poucza nas, że stworzyła nas zarówno dla śmierci co dla życia.

Za życia jeszcze daje nam poznać wieczny stan, jaki nam przeznacza po jego upływie, aby nas doń przyzwyczaić i odjąć przed nim obawę. A już ci, którzy wskutek jakiegoś gwałtownego przypadku popadli w omdlenie i stracili wszelkie czucie, ci, moim zdaniem, byli bardzo blisko oglądania jej prawdziwej i naturalnej twarzy: co się tyczy bowiem momentu i chwili tego przejścia, nie ma obawy, by miało ono przynieść z sobą jakowyś mozół albo przykrość. Nie możemy mieć żadnego uczucia, nie mając jego świadomości. Cierpienie potrzebuje czasu, który jest przy śmierci tak krótki i nagły, że z konieczności musi być ona bezczułą. Obawiać się możemy jedynie chwil poprzedzających ją; te zaś mogą podpadać doświadczeniu.

Często rzeczy wydają się nam większe przez imainację niż w samym działaniu. Spędziłem większą część życia w zupełnym i doskonałym zdrowiu; i to nie tylko zupełnym, ale kwitnącym i hożym. Stan ten, pełen rześkości i wesela, ukazywał mi wszelakie choroby w tak straszliwym świetle, iż kiedy później poznałem je z doświadczenia, ukłucia ich zdały mi się miętkie i mdłe w stosunku do mej obawy. Oto rzeczy, jakich doświadczam co dzień: jeśli okryty ciepło zażywam wczasu w zacisznej komnacie, gdy na dworze jest noc niespokojna i burzliwa, lituję się i cuduję nad tymi, którzy są wówczas w polu; zasię gdy sam się tam znajduję, ani mi na myśl przyjdzie pragnąć być gdzie indziej. Już to samo, aby być ustawicznie zamknięty w izbie, udawało mi się nie do zniesienia, niebawem zniewolony byłem przebywać w niej tydzień i miesiąc, pełen wzruszeń, alteracyj i niemocy; owo uznałem, iż czasu mego zdrowia litowałem się nad chorymi o wiele więcej niż sam, będąc nim, uważam się za godnego litości; i że siła mej wyobraźni pomnażała blisko o połowę istotę i prawdę rzeczy. Mam nadzieję, iż tak samo okaże się ze śmiercią, i że nie jest ona warta, abym się silił na tyle przygotowań oraz wzywał i gromadził tyle pomocy ku ścierpieniu tej przygody. Wszelako od wypadku nigdy nie można być nadto przezornym.

Podczas naszych trzecich zamieszek lub może drugich (nie pomnę już dokładnie), wybrałem się na przejażdżkę, mniej więcej o milę od domu. Okolica moja leży niejako w samym centrum wszelkiego zamętu i wojen domowych

we Francji; mniemając wszelako, iż nic mi nie grozi tak blisko od mej siedziby, nie uważałem nawet za potrzebne dosiąść tęższego bieguna; ot, wziąłem niezłego konika, ale niezbyt mocnego w nogach. Owo za powrotem nadarzyła się nagle okazja posłużenia się tym koniem, która nie była przewidziana. Jeden z moich ludzi, wielki i zwalisty, dosiadający potężnego mierzyna, straszliwie twardego w pysku (zresztą był rączy i tęgi), pragnąc popisać się zręcznością i wyprzedzić kompanów, wypuścił konia w całym pędzie prosto za mym śladem, runął jak kolos na małego człowieczka i małego konika, i spiorunował ich swoim pędem i ciężarem, tak iż oba znaleźliśmy się z nogami w powietrzu: koń obalony i ogłuszony na ziemi, ja o dziesięć lub dwanaście kroków dalej, na wznak, twarz cała posiniaczona i podrapana, szpada, którą miałem w ręku, o więcej niż dziesięć kroków, rzemień podarty, ja sam bez czucia i tchu, jak kłoda. Oto jedyne omdlenie, jakiego zaznałem do tej pory.

Ci, którzy byli wpodłe, namozoliwszy się na wszystkie sposoby, aby mnie ocucić, uważając snąc za umarłego, wzięli mnie na ramiona i unieśli z niemałym trudem do domu odległego mniej więcej o milę. W drodze, po upływie dalszych dwóch godzin, przez które uważano mnie za nieboszczyka, zacząłem się ruszać i oddychać; spłynęła mi bowiem wielka obfitość krwi do żołądka, której, aby się pozbyć, natura potrzebowała obudzić swe siły. Ustawiono mnie na nogi, po czym oddałem pełne wiadro skrzepów czystej krwi; i wiele razy w ciągu drogi trzeba było powtarzać to samo. Na skutek tego zacząłem powoli odzyskiwać życie, ale działo się to bardzo z wolna i przez tak długi ciąg czasu, iż pierwsze me uczucia o wiele były bliższe śmierci niż życia [...].

To wspomnienie, które bardzo mocno wyrzyło się w mej pamięci, przedstawia mi oblicze i wyraz śmierci tak bliski rzeczywistości, godzi mnie z nią poniekąd. Kiedy odzyskałem zdolność widzenia, był mój wzrok tak mętny, tak słaby i martwy, iż ledwie mogłem rozpoznawać samo światło [...].

Co do funkcji duszy, rodzą się one tak samo stopniowo, jak funkcje ciała. Ujrzałem się cał zakrwawionym; kaftan bowiem był wszędzie poplamiony krwią, jaką oddałem. Pierwsza myśl, jaka się we mnie obudziła, to iż musiałem dostać postrzał z rusznicy w głowę: prawda, iż w tym samym czasie słychać było liczne strzały dokoła nas. Zdawało mi się, że życie zawieszone jest we mnie jakoby na wargach; zamykałem oczy, aby do reszty (tak mi się zdało) wyżenąć je precz, i czyniło mi to rozkosz poddawać się tak memu omdleniu. Wyobrażenie to pływało jeno powierzchownie po mej duszy, tak wątłe i słabe jak wszystko inne; i było nie tylko wolne od przykrości, ale połączone z ową słodyczą, jaką odczuwają ci, którzy popadają w sen.

Sądzę, iż jest to ten sam stan, w jakim znajduje się człowiek omdlewający w śmiertelnej agonii. Mniemam, iż bez przyczyny żałujemy takich ludzi, rozumiejąc, iż szarpią ich wówczas jakoweś srogie boleści lub że dusza ich uciśniona jest ciężkimi myślami. Byłem zawsze tego zdania, wbrew zdaniu innych, a nawet Stefana de la Boëtie, że ci, których widzimy tak powalonych i otumanionych, bliskich zgonu i wyczerpanych długim cierpieniem albo przygodnym udarem lub padaczką, albo zranieni w głowę, których słyszymy, jak jęczą i wydają raz po raz przeraźliwe westchnienia, otóż, mniemałem zawsze, że u takich ludzi, mimo że dobywamy z nich niejaki znaki pozwalające wnosić o resztkach świadomości, i mimo iż ciało wykonywa niektóre podrygi, i dusza i ciało znajdują się w stanie odurzenia i uśpienia [...] Nie mogłem uwierzyć, aby przy tak wielkim obrażeniu członków i tak wielkim upadku zmysłów dusza mogła zachować wewnątrz jakąś siłę, aby poznawać samą siebie; tym samym ludzie tacy nie mogą mieć żadnego rozeznania, które by ich dręczyło i pozwalało im osądzić i uczuć mizериę ich stanu; nie należy przeto nadto się takich litować.

Nie wyobrażam sobie strasznego i nieznosniejszego stanu, jak mieć duszę przejętą żywym strapieniem bez możliwości wyrażenia się; jakoby rzekł o tych, których posyłają na męki, uciawszy im język (w takim wszelako rodzaju śmierci, niema śmierć wydaje mi się najprzystojniejsza, jeśli towarzyszy jej oblicze spokojne i poważne); i jako dzieje się z bardzo nieszczęsnymi jeńcami, popadłymi w ręce owych szpetnych rakarzy (mniemam: żołnierzy naszych czasów), którzy dręczą ich okrucieństwami wszelkiego rodzaju, aby zmusić do jakowegoś nadmiernego i niepodobnego okupu; trzymając ich przez ten czas w kondycji i miejscu, w którym nie mają żadnego sposobu objawienia i wyrażenia swoich myśli i swej niedoli. Poeci wymyślili niejaki bóstwa życzliwe uwolnieniu tych, którzy tak wloką ową śmierć powolną [...]

Krótkie i bezładne głosy i odpowiedzi, jakie udaje się wydrzeć niekiedy takim ludziom, krzycząc im głośno nad uchem i potrząsając nimi, albo też poruszenia ich, zdające się niekiedy wyrażać przytwierdzenie tego, o co ich pytają, nie są wszelako świadectwem, że żyją, w każdym razie nie całkowitego życia. Zdarza się nam niekiedy także w pierwszym odrętwieniu snu, nim nas jeszcze całkowicie opęta, czuć, jakoby w sennym widzeniu, to, co się koło nas dzieje i słyszeć głosy mętnym i niezupełnym słyszeniem, jakoby trącającym jedynie o brzegi duszy. Dajemy wówczas odpowiedzi czepiające się ostatnich słów, jakie do nas zwrócono, więcej przypadkowe niż dorzeczne.

Owo teraz, kiedym zmacał sprawę doświadczeniem, nie mam wątpliwości, że dobrze sądziłem o tym do tej pory. Po pierwsze, będąc całkowicie zemdlony, starałem się paznokciami rozedrzeć kaftan (byłem bowiem bez pancerza), wiem zaś, iż nie czułem w wyobraźni nic, co by mnie raniło. Istnieje w nas możebność rozmaitych ruchów, które nie pochodzą z naszej woli [...].

Ktoś, kto upada, wyciąga ramiona przed siebie w stronę swego upadku, przez ów naturalny popęd, który sprawia, iż członki nasze oddają sobie wzajem usługi i wykonują poruszenia poza naszym zamiarem [...].

Żołądek miałem uciśniony skrzepami krwi: ręce były tam same, jako czynią często, gdy nas, gdzie swędzi, nawet wbrew naszej świadomej woli. Zdarza się u wielu zwierząt, i u ludzi nawet, iż po śmierci widomie się kurczą i poruszają mięśniami. Każdy wie z doświadczenia, iż są członki, które poruszają się, podnoszą, opadają, często bez naszego zezwolenia. Owo te poruszenia, które dotyczą nas jeno po wierzchu, nie mogą zwać się *naszymi*; aby się stały naszymi, trzeba, by cały człowiek brał w nich udział; ból, jaki odczuwa noga albo ręka, gdy śpimy, nie jest naszym bólem.

Kiedy zbliżałem się do domu, dokąd wieść o moim upadku już doszła, i gdy rodzina wybiegła naprzeciw, z okrzykami zwyczajnymi w takich wypadkach, nie tylko odpowiadałem coś na pytania, jakie mi zadawano, ale także powiadają, iż miałem przytomność nakazać, aby podano konia mojej żonie, widząc, jak się mozoli i potyka na nierównej i kamienistej drodze. Zdawałoby się, iż taka troska musiała wychodzić z duszy obudzonej; owóż faktem jest, iż ja nie miałem w tym żadnego udziału: były to jakoby cienie myśli, mgliste opary pobudzone wrażeniami oczu i uszu; nie pochodziły ze mnie. Nie wiedziałem cały czas, ani skąd przybywam, ani dokąd idę; toż nie mogłem zważyć i ocenić tego, o co mnie pytano: były to lekkie drgnienia, jakie zmysły objawiają same z siebie, jakoby z nawyku. O ile dusza brała w nich udział, to tylko jakoby we śnie, muśnięta bardzo lekko i jakby liźnięta lub zwilżona mięt看im wrażeniem zmysłów. Podczas tego wszystkiego, stan mój był w rzeczy bardzo spokojny i łagodny: nie czułem żadnego strapienia ani za kogoś, ani za siebie; była to omdłałość i nadmierna niemoc, bez żadnego bólu.

Ujrzałem dom, nie poznając go. Kiedy mnie położono, uczułem nieskończoną słodycz w tym spoczynku; aż dotąd bowiem byłem szpetnie szarpany przez dobrych ludzi, którzy podjęli trud nieść mnie na ramionach tęgi kawał bardzo lichej drogi i musieli parę razy mieniać się dla wypoczynku. Ofiarowano mi mnóstwo lekarstw, z których nie przyjąłem żadnego, uważając zapewne, iż raniony jestem śmiertelnie w głowę. Byłaby to, bez łągarstwa, bardzo szczęśliwa

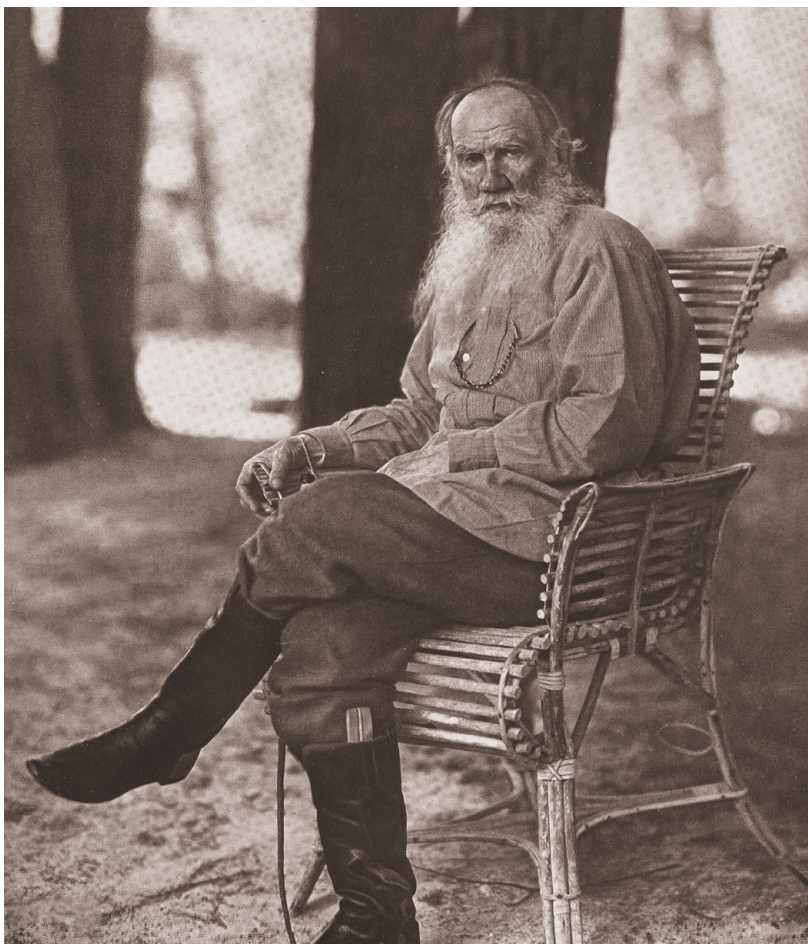
śmierć: słabość bowiem umysłu zbawiała mnie wszelkiej świadomości, a słabość ciała wszelkiego czucia: dawałem się jej kołysać tak łagodnie i w sposób tak miętki i luby, że nie wyobrażam sobie mniej uciążliwej czynności.

Kiedy począłem wracać do życia i odzyskiwać siły [...], co przyszło w parę godzin potem, zacząłem od razu odczuwać ból, mając członki silnie otłuczone i zgniecione upadkiem. Czułem się tak źle przez jakie dwie albo trzy doby, że myślałem, iż umrę na nowo jeszcze raz, ale tym razem śmiercią bardziej dotkliwą; i czuję jeszcze jakoby wstrząśnienie tego upadku. Aby nie zaniedbał dodać, iż ostatnia rzecz, którą sobie mogłem przypomnieć, to była pamięć tego wydarzenia; kazałem sobie powtarzać kilka razy wszystko: dokąd jechałem, skąd wracałem, o której godzinie mi się to trafiło, nim zdołałem pojąć. Co do przyczyn upadku, ukrywano je przede mną, ochraniając tego, kto był jego sprawcą i podawano inne. Dopiero w dłuższy czas potem, nazajutrz, kiedy pamięć moja się otwarła i odtworzyła mi ową chwilę, gdy ujrzałem konia walącego się na mnie (widziałem bowiem go, jak mi najeżdżał na pięty i pomyślałem, że to już mój koniec; myśl ta wszelako była wówczas tak nagła, że obawa nie miała czasu w niej się zalać), zdało mi się, iż nagła błyskawica wstrząsnęła mą duszę i że wracam z tamtego świata.

Ta opowieść o tak drobnym wypadku byłaby sama przez się dość błaha, gdyby nie nauka, jaką stąd dobyłem dla siebie: po prawdzie bowiem, aby oswoić się ze śmiercią, sądzę, iż nie ma nic lepszego, jak pozostawać w jej sąsiedztwie (...). Ja nie nauczam tutaj, jeno się uczę; nie jest to lekcja dla drugich, ale dla mnie; nie należy wszelako brać mi za złe, że jej udzielam. To, co mnie jest pożyteczne, może przypadkowo zdać się i drugiemu”.



W drugiej kolejności przedstawiamy artystyczny opis śmierci autorstwa wielkiego rosyjskiego pisarza i religijnego myśliciela Lwa Tołstoja (1828–1910), zawarty w jego noweli Śmierć Iwana Iljicza, pisanej w latach 1882–1886. Opis ten może być czytany zarówno przez agnostyków i niewierzących w religijny obraz życia i śmierci, jak też przez filozofów o światopoglądzie dualistycznym i osoby religijne, wierzące, że śmierć otwiera tylko drzwi do innego, zazwyczaj lepszego świata. Nie ma tu wyraźnych akcentów światopoglądowych, z wyjątkiem ostatniego zdania o dostrzeganiu przez umierającego światła. Fakt dostrzegania takiego światła jest dzisiaj jednak interpretowany dwojako: nadal religijnie, ale też i naukowo-naturalistycznie.



Zdjęcie Lwa Tołstoja z Jasnej Polany

Lew Tołstoj, *Śmierć Iwana Iljicza*, rozdz. IX⁴⁴

Tak minęło dwa tygodnie. W ciągu tych tygodni zaszło pożądane dla Iwana Iljicza i jego żony zdarzenie. Pietriszczew oświadczył się formalnie. Było to wieczorem. Na drugi dzień Praskowia Fiodorowna weszła do męża, obmyślając, jak ma powiedzieć mu o oświadczeniach Fiodora Piotrowicza, ale tej samej nocy stan Iwana Iljicza znowu się pogorszył. Praskowia Fiodorowna zastała

⁴⁴ L. Tołstoj, *Śmierć Iwana Iljicza*, przeł. J. Iwaszkiewicz, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1960 i 1971, rozdz. IX.

go na tej samej kanapie, ale w nowej pozycji. Leżał na wznak, jęczał i patrzył wprost przed siebie z nieruchomym wzrokiem.

Zaczęła mówić o lekarstwach. Przeniósł swe spojrzenie na nią. Żona nie skończyła tego, co zaczęła; taka nienawiść, właśnie do niej, widniała w tym spojrzeniu.

– Na miłość boską, daj mi umrzeć spokojnie – powiedział.

Praskowia Fiodorowna chciała wyjść, ale w tej chwili weszła córka i chciała się przywitać, Iwan Iljicz popatrzył tak samo na córkę, jak na żonę i na jej pytanie o zdrowie odpowiedział sucho, że już wkrótce ich wszystkich uwolni od siebie. Obie zamilkły, posiedziały chwilę i wyszły.

– Cóż my jesteśmy winne? – powiedziała Liza do matki – jak gdybyśmy my to zrobiły. Mnie bardzo żal ojca, ale dlaczego nam dokucza?

O zwykłej porze przyjechał doktor. Iwan Iljicz odpowiadał mu „tak” i „nie”, nie puszczać z niego rozwścieczonego wzroku i pod koniec powiedział;

– Przecież pan wie, że pan nic nie pomoże, niechże więc da pan spokój.

– Możemy przynieść ulgę w cierpieniach.

– Nawet tego nie możecie, dajcie spokój.

Doktor wszedł do bawialni i zakomunikował Praskowii Fiodorownie, że stan jest bardzo groźny i że jedyny środek, aby ulżyć cierpieniom, które prawdopodobnie są straszne, to opium. Doktor powiedział, że fizyczne cierpienia Iwana Iljicza są straszne, i to było prawdą; lecz cięższe od cierpień fizycznych były cierpienia moralne, i na tym polegała głównie jego męka. Moralne cierpienia polegały na tym, że tej nocy patrząc na senną dobroduszną szeroką twarz Gierasima przyszło mu nagle do głowy: a jeżeli naprawdę całe moje życie, życie świadome, było „nie to”? Przyszło mu nagle do głowy to, co przedtem wydawało mu się zupełną niemożliwością, to, że przeżył swoje życie nie tak jak należy, że to mogło być prawdą! Przyszło mu do głowy, że jego nieznaczące próby walki z tym, co najwyżej postawione osobistości uważały za słuszne, próby ledwie dostrzegalne, które natychmiast dławił w sobie, że one to właśnie mogły być tymi prawdziwymi rzeczami, a cała reszta była „nie to”. Próbował bronić tego wszystkiego przed sobą. I nagle poczuł całą słabość tego, czego broni. Nie miał czego bronić.

– A jeżeli to tak – powiedział sobie – i żegnam się z życiem ze świadomością, że zagubiłem wszystko, co było mi dane, i że nic nie można już naprawić, to co? Położył się na wznak i zaczął na nowo rozważać całe swoje życie. Kiedy z rana ujrzał lokaja, potem żonę, potem córkę, potem doktora, każdy ich ruch, każde słowo potwierdzało mu straszną prawdę, która mu się objawiła w nocy. Widział w nich siebie, wszystko, czym żył, i wyraźnie widział, że wszystko to było „nie to”, wszystko było strasliwym, ogromnym oszukaństwem,

zasłaniającym życie i śmierć. Ta świadomość powiększała, wzmagala dziecięciokrotnie jego fizyczne cierpienia. Jęczał, rzucał się i szarpał na sobie odzienie. Zdawało u się, że to ono dusi i dławi go. I za to znienawidził ich.

Podano mu dużą dozę opium, zapadł w półsen, ale po południu zaczęło się znowu to samo. Odpędzał wszystkich od siebie i rzucał się z miejsca na miejsce. Żona przyszła do niego i powiedziała:

– Jean, kochanie, zrób to dla mnie, dla mnie? To ci przecież nie zaszkodzi, a często pomaga, przecież nic nie znaczy. I zdrowi często... Otworzył szeroko oczy.

– Co? Sakramenty? Po co? Nie trzeba! A zresztą...

Żona rozplakała się.

– Tak, mój najdroższy! Poślę po naszego, on taki miły...

– Doskonale, bardzo dobrze – powiedział Iwan Iljicz.

Kiedy przyszedł duchowny i spowiadał go, rozczulił się, odczuł jakby ulgę w swoich wątpliwościach, a na skutek tego w cierpieniach przyszła na niego chwila nadziei. Znowu począł myśleć o ślepej kiszce i o możliwościach jej wyleczenia. Przyjął sakrament ze łzami w oczach.

Kiedy go położono po komunii, poczuł się przez chwilę lekko, znowu zjawiała się nadzieja na życie. Zaczął myśleć o operacji, którą mu proponowano. „Żyć, chcę żyć” – powiedział sobie. Żona przyszła mu powinszować; powiedziała zwyczajne w tych razach słowa i dodała:

– Prawda, że ci jest lepiej!

A on nie patrząc na nią odpowiedział:

– Tak.

Jej suknia, jej figura, wyraz twarzy, brzmienie jej głosu – wszystko powiedziało mu jedno: „Nie to”. Wszystko to, czym żyłeś i żyjesz, jest kłamstwem, oszukaństwem, zasłaniającym przed tobą życie i śmierć. I gdy tylko to pomyślał, zbudziła się jego nienawiść, a razem z nienawiścią fizyczne męczeńskie cierpienie. A razem z cierpieniem świadomość nieuniknionej, bliskiej zguby. Nastąpiło coś nowego, coś zaczęło w nim świdrować i wybuchać i dławić oddech.

Wyraz jego twarzy, kiedy powiedział „tak”, był okropny. Powiedziawszy owo „tak”, patrząc jej prosto w oczy, niezwykle szybko, jak na swoje osłabienie, odwrócił się twarzą do poduszki i krzyknął:

– Idźcie, idźcie precz! Dajcie mi pokój!⁴⁵ [...]

⁴⁵ Ten długi cytat z dzieła Lwa Tołstoja jest tu niezbędny do analizy opisu procesu umierania, a następnie do terapeutycznego nauczania, które ma znieść lęk przed śmiercią.



Po odczytaniu tego fragmentu, kiedy współodczuwaliśmy z bolesnymi przeżyciami towarzyszącymi procesowi umierania Iwana Iljicza, możemy zrozumieć, że był on tak trudny głównie z powodu „niewłaściwego” dotychczasowego sposobu życia głównego bohatera noweli. Do czasu paromiesięcznej choroby, która zaczęła się dość banalnie, od uderzenia się całym ciałem o klamkę ramy okiennej, Iwan Iljicz Gołowin uważał, że jego życie powinno być bardzo przyjemne i na przyzwoitym poziomie społecznym. Tak zresztą próbowali żyć wszyscy, których znał. To znaczy funkcjonować bez jakiejś nadmiernej refleksji nad światem i nad samym sobą. Niczego też nie przeżywać zbyt głęboko, unikać problemów zawodowych czy publicznych, które mogłyby zakłócić w miarę przyjemny rytm dnia, wybierać pozory przyjaźni i miłości zamiast szukać ich idealnej wersji. Żył w ten sposób przez czterdzieści pięć lat i skutecznie wspinał się po szczeblach kariery zawodowej, by wreszcie zostać prowincjonalnym sędzią izby sądowej. Dopiero czas umierania spowodował przeobrażenie jego „niewłaściwego” dotąd sposobu życia w „autentyczną egzystencję”, o jaką walczył później w swej twórczości Martin Heidegger, krytykując w pracy *Bycie i czas* (1927) powierzchowne życie powszednie, określone przez niego jako „Sie”. Cechą szczególną owej autentycznej wreszcie egzystencji, *bycia w świecie* (*Dasein*) jest w koncepcji Heideggera *bycie ku śmierci*. W tym fundamentalnym modusie istnienia, „w byciu ku własnemu kresowi”, odsłania się nam ono jako całość, jako całokształt możliwości, jako możliwość najbardziej „wysunięta do przodu”⁴⁶.

Proces umierania w ujęciu proto-egzystencjalisty Lwa Tołstoja staje się zatem narzędziem swoistego oczyszczenia tego pogrążonego dotąd w upadku, fałszywego i „niewłaściwego” życia, szansą na odrzucenie jego zakłamania, które cechowało zwłaszcza cywilizowane warstwy wyższe społeczeństwa rosyjskiego XIX wieku.

Można też, przynajmniej w ostatniej części noweli, dostrzec ten szczególny aspekt odnoszenia się Iwana Iljicza do własnej śmierci, którym jest, zapożyczając trafne słowa filozofa Adama Sawickiego, „wewnętrzne i zewnętrzne

⁴⁶ B. Baran, *Sein und Zeit*, [w:] *Przewodnik po literaturze filozoficznej XX wieku*, t. 4, red. B. Skarga, Warszawa 1996, s. 190.

zmaganie się, walka, a więc agonia”⁴⁷. Umieranie zostaje tu ukazane jako „zasadniczy ludzki dramat”, wynikający z konieczności wykorzenienia się z tego świata i porzucenia go już na zawsze. W zamieszczonym fragmencie zawarty jest literacki opis dynamiki procesu umierania wyrażającej się w oporze, raz przepełnionym nadzieją, drugim razem – wściekłością⁴⁸. To wszystko sprawia, że można agonię jako taką pojmować jako kategorię filozoficzną, do czego zachęca właśnie A. Sawicki, badacz z zakresu filozoficznej tanatologii i immortalologii. Interesuje go szczególnie ten moment ludzkiej egzystencji, kiedy człowiek zмага się ze swą śmiercią już wprost, „gdy metafizyczne pociechy i kulturowe archetypy przestają już wystarczać”⁴⁹ i jedynym sposobem przeciwstawienia się śmierci staje się tylko stawienie jej czoła. Ważny dla owego filozofa jest sposób istnienia człowieka w obliczu tak pojętej i uniwersalnej dla ludzkiej kondycji zagłady. Oto istotny dla doradztwa filozoficznego fragment jego artykułu *Agonia jako kategoria filozoficzna* (1999) dający ostatnią już pociechę czy wsparcie:

Agonia stawia człowieka wobec własnej śmierci, ale jednocześnie czyni go drobnym fragmentem jakiegoś szerszego kontekstu, kosmicznego wręcz procesu. Co nie znaczy, że sytuuje go w tle racjonalnego kontekstu. Kontekst jest tu zamazany, a kontury niewyraźne. Sytuacja człowieka w agonii jest sytuacją rozbitka, a nie żeglarza wyposażonego w busolę rozumu. Kontekstem agonii jest bezmierny ocean niepewności. Nasuwa się jednak pytanie o wolność człowieka w sytuacji agonalnej i wiąże się z tym zagadnienie ludzkiej godności. Czy agonia ma być tylko stanem ubezwłasnowolnienia, na które milcząco godzimy się czy agonia w nieuchronny sposób musi obdrzeć nas z resztek godności, którą zawdzięczamy pielęgowanej przez tysiąclecia kulturze *homo sapiens*? Wydaje się, że agonia nie musi prowadzić do upadku, choć udaremnia wolność wyboru, to nie pozbawia wolności uczestnictwa w żywiołowym nurcie rzeczywistości, wolności żywiołowej, spontanicznej właśnie. Zaś godność

⁴⁷ A. Sawicki, *Agonia jako kategoria filozoficzna*, „Colloquia Communia” 1999, nr 2/69, (numer monograficzny: „Tożsamość człowieka wobec życia i śmierci”), s. 154.

⁴⁸ Tamże, s. 153.

⁴⁹ Tamże.

w agonii ma swoje źródło w możliwości przyjęcia tego, co nieznane i otwartości na wydarzenie się losu. Uświadomienie agonalnego charakteru swojego istnienia jest bowiem świadomością jego niepowtarzalności i niewymienności [...]. Agonia stwarza niepowtarzalną szansę bycia u siebie i bycia w sobie⁵⁰.

W cytowanym wcześniej opowiadaniu Lwa Tolstoja, lecz we fragmencie tutaj już pominiętym, Iwan Iljicz w ostatniej chwili swej agonii „szukał swego poprzedniego zwyczajnego strachu śmierci i nie znajdował go... Strachu żadnego nie było, bo i śmierci nie było. Zamiast śmierci jaśniało światło. – Więc to tak! – nagle powiedział głośno. – Jakaż radość!”⁵¹. Poprzedziły ją majaki, przedśmiertne sny i pozytywne lub negatywne wizje, które wyrażały nagromadzone wewnątrz emocje, łączące się z nierozwiązanymi sprawami z przeszłości. Jak wyjaśnia dzisiaj owo zjawisko pisarz Caspar Henderson, odwołując się do badań naukowych w hospicjum w Nowym Jorku, taka „mentalna podróż przez owe majaki wynika z potrzeby ostatecznego rozstrzygnięcia, wybaczenia i miłości – albo tej, którą darzyliśmy innych, albo tej, której im skąpiliśmy”⁵².

Podsumowanie

Czas umierania, czas zbliżania się ludzkiego kresu, ukazany tak w ujęciu filozoficzno-kulturowym i filozoficzno-doradczym, jak też z punktu widzenia tanatologii i psychologii praktycznej, nie musi być, jak można było zauważyć, okresem doświadczania wstydlivej porażki, „dochodzenia do ściany” nawet u osoby o światopoglądzie ateistycznym czy agnostycystycznym. Ten szczególny czas powinien raczej powodować przeobrażenie „niewłaściwego” dotąd sposobu życia człowieka w „autentyczną egzystencję”. Uzupełniając tę myśl Heideggera można powiedzieć dzisiaj, za amerykańską pisarką i psycholog Janette Rainwater, że dla każdego człowieka niezwykle istotne jest

⁵⁰ Tamże, s. 155.

⁵¹ L. Tolstoj, *Śmierć Iwana Iljicza*, dz. cyt., s. 98.

⁵² C. Henderson, *Nowa mapa cudów*, dz. cyt., s. 246.

uświadomienie sobie faktu nieuchronności własnej śmierci⁵³. Co więcej, powinniśmy być wdzięczni, że śmierć w ogóle istnieje. Bez niej nie poszukiwalibyśmy bowiem sensu życia, nie byłibyśmy zatem ludźmi⁵⁴.

O należyтым przygotowaniu się do kresu życia w tym świecie nauczali nieustannie od dwóch tysiącleci chrześcijańscy duszpasterze i kierownicy duchowi, twierdząc, że „postawę wierzącego chrześcijanina wobec śmierci wyrażać winna prośba z litanii do Wszystkich Świętych [...] „A subitanea morte, libera nos, Domine” („Od nagłej a niespodziewanej śmierci wybaw nas, Panie”)⁵⁵. W tym duchu rozwijała się w średniowieczu bogata literatura religijna, nazywana „sztuką umierania” (*ars moriendi*). Tylko nagłe odejście ze świata było i jest nadal traktowane w myśli chrześcijańskiej jako egzystencjalne zagrożenie dla człowieka w jego godności osobowej, w jego pragnieniu, by mieć „godne życie oraz godne umieranie”⁵⁶, by świadomie i w pojednaniu ze wszystkimi przechodzić przez swój ostatni etap życia doczesnego; by żegnać się z innymi tak jak przy każdym innym ważnym pożegnaniu, a nie odchodzić ukradkiem czy w stanie nieświadomości. Niestety, w obecnym czasie upowszechnienia się pragmatycznego podejścia wobec życia własnego i innych ludzi (oraz niesłuchania głosu filozofów), powolnego zwycięstwa jednowymiarowo pojętego sukcesu życiowego, zbliżanie się śmierci oznacza w większości przypadków krzywdę czy nieodwracalną porażkę w naszym „projekcie życia”, niczym porażka poniższego statku:

⁵³ Дж. Рейнвотер, *Это в твоих силах. Как стать своим собственным психотерапевтом*, Изд. Прогресс, Москва 1993 [J. Rainwater, *Eto w twoich siłach. Jak stat' swoim sobstwiennym psichotierapiewtom*, Wyd. Progress, Moskwa 1993], s. 206–215.

⁵⁴ Tamże.

⁵⁵ J. Pierzchalski, *Moje walizki spakowane*, Chrześcijański portal kierownictwa duchowego „Przemiana”, <https://www.przemiana.biblia.pl/> (dostęp: 15.06.2016).

⁵⁶ T. Tylka, *Psychologiczne aspekty cierpienia w chorobie i umieraniu*, „Advances in Palliative Medicine” 2012, nr 1 (11), s. 5.



Ilustracja z książki Charlesa Ellmsa, *The Tragedy of the Seas; or, Sorrow on the Ocean, Lake, and River, from Shipwreck, Plague, Fire and Famine* [Tragedia mórz; czyli smutek na oceanie, jeziorze i rzece, z tomu Rozbicie statku, zaraza, ogień i głód], Collins, Keese & Co., New York 1841

Zbliżanie się śmierci czyni nas już całkowicie bezużytecznymi dla siebie czy innych ludzi. Z tego również powodu, oprócz wymienionych wcześniej przyczyn, o śmierci się uparcie milczy⁵⁷, podobnie jak zbywa się milczeniem wszelkie porażki w zachodniej ponowoczesnej kulturze sukcesu. Jest to, jak można było wcześniej zauważyć, oglądając wybrane reprodukcje obrazów i zdjęcia nagrobnych pomników, ogromna i niepowetowana strata dla świata kultury. Owszem, w świecie nauk społecznych istnieje pewien stały, chociaż słaby strumień empirycznych badań na temat śmierci. Stosunkowo więcej jest natomiast, jak zauważał już w latach 70. XX wieku psychiatra i psychoterapeuta Irvin D. Yalom, spekulatywnych lub impresjonistycznych tekstów na temat śmierci⁵⁸, lecz ta ilość, zarówno wtedy, jak obecnie, nie była i nie jest ostatecznie zadowalająca dla krytycznych czytelników.

⁵⁷ Należy jednak dodać, że obok tej dominującej na razie tendencji w kulturze ponowoczesności pojawia się nieśmiało, w codziennej praktyce, fenomen towarzyszenia umierającym i ich rodzinom, zarówno w hospicjach, jak i w szpitalach..

⁵⁸ I.D. Yalom, *Psychoterapia egzystencjalna*, rozdz. *Śmierć i trwoga*, dz. cyt.

Rozdział VI

Psychologia i filozofia a solastalgia



Lęk klimatyczny, rysunek autorstwa Przemysława Kubiaka, 2023

*Kiedy miejsca, które są dla nas najważniejsze,
nasze domy, nasze ziemie i nasze społeczności
ulegają zakłóceniom, zmianom lub zagrożeniu,
możemy również ulegać mniej widocznemu,
ale nie mniej szkodliwemu wpływowi,
jaki niosą ze sobą nasze emocje¹.*

Wprowadzenie

Obecnie mamy do czynienia z narastającą świadomością zmiany klimatu na całym świecie, która prowadzi niemal w prostej linii do zagrożenia katastrofą klimatyczną². Ta natomiast oznacza w naukowych prognozach tego typu sytuację, w której zmiany klimatu osiągną tak radykalny poziom, że ich skutki okażą się tragiczne dla całego środowiska naturalnego, a co za tym idzie także dla społeczeństw i życia gospodarczego na świecie. Ta przykra i ledwo akceptowalna wiedza wynika z obserwowanych negatywnych przemian w środowiskach lokalnych różnych części świata, jak też z kolejnych naukowych i medialnych raportów o anomaliach klimatycznych: samoistnych pożarach i samozapłonach, wysychających rzekach, jeziorach, polach uprawnych, a także o topniejących lodowcach na biegunach ziemi i w wysokich górach, co prowadzi bezpośrednio do podwyższania się poziomu wód oceanów, zasolenia wody pitnej itd. Kolejne prognozy formułowane przez ekspertów z Rady Klimatu Ziemi czy przedstawicieli innych gremiów naukowych nie pozwalają

¹ G. Blashki i in., *Climate change and mental health: risks, impacts, and priority actions*, „International Journal of Mental Health Systems” 2018, <https://psycnet.apa.org/record/2008-13886-001> (dostęp: 15.10. 2019).

² W części VI książki autorka nawiązuje do wcześniejszego artykułu *Psychoterapia w sytuacji zagrożenia zmianą klimatu* zamieszczonego w monografii zbiorowej pt. *Wyniki badań interdyscyplinarnych w aspekcie edukacji techniczno-informatycznej i bezpieczeństwa*, pod red. M. Śniadkowskiego, wydanej w Wydawnictwie Politechniki Lubelskiej w Lublinie w 2020 roku (s. 122–136), a przygotowanego do druku w 2019 roku. Teraz jednak uzupełnia go o wyniki nowszych badań empirycznych, jak też o rezultaty badań analitycznych innych uczonych w zakresie zmiany klimatu. Ponadto poważnie poszerza część dotyczącą doradztwa filozoficznego i psychologicznego, włączając nowe stanowiska, np. filozofa M. Fabjańskiego czy z zakresu nowej subdyscypliny psychologii, jaką jest psychologia klimatu; rozwijając zagadnienie solastalgii, ideę zachowania dziedzictwa kulturowego i przyrodniczego oraz tworzenia nowych miejsc w środowisku naturalnym, dających ludziom zbawienny kontakt z przyrodą; dodając ilustracje tekstowe i wizualne, które są elementami założonej we wstępie pracy arteterapii oraz nowe źródła bibliograficzne.

się nam ludzić, że kiedyś będziemy żyć lepiej, to znaczy przynajmniej tak jak było dotąd, w drugiej połowie XX wieku. Dane te powodują u ludzi drugiej dekady XXI wieku poważny stres, zdenerwowanie (zwane klimatyczną wściekłością), lęk ekologiczny (*eco-anxiety*), depresję klimatyczną, apatię lub wybór wewnętrznej emigracji. Wyniki przeprowadzanych w wielu krajach świata badań empirycznych dotyczących ludzkich emocji, uczuć, postaw i zachowań wobec niekorzystnych dla ludzi zmian klimatycznych wskazują na znaczny i stopniowo rosnący niepokój dużego odsetka ankietowanych³. Zostało nawet ukute nowe pojęcie *solastalgii* jako cierpienia wywołanego zmianami środowiskowymi⁴. Nazwa tego schorzenia została zainspirowana pojęciem *nostalgii*, lecz ze świadomością, że owe stany różnią się od siebie⁵. Nostalgia opisuje bowiem tęsknotę za domem lub stan smutku spowodowany przebywaniem z dala od rodzinnego miejsca. Człowiek jednak wie, że jeśli tęsknota będzie zbyt wielka, może się z niej wyzwolić, wracając do swego domu czy konkretnego miejsca. Solastalgia natomiast opisuje doświadczenie tęsknoty powiązanej z beznadzieją. W tym przypadku nie można powrócić do domu, ponieważ wcale się z niego nie wyjechało. Tęsknimy za domem, za jego poprzednią dobrze znaną postacią i wiemy, że nigdy ona już nie powróci z powodu niepokojących czy ewidentnie negatywnych zmian w miejscu rodzinnym lub

³ Por. YouGov, Concern for the environment at record highs, <https://yougov.co.uk/topics/politics/articles-reports/2019/06/05/concernenvironment-record-highs> (dostęp: 20.11.2019) oraz DESNZ Public Attitudes Tracker: Energy Infrastructure and Energy Sources, Summer 2023, UK. Z polskich badań na temat postaw Polaków wobec zmiany klimatu z listopada 2018 roku wynikało, że tylko 29% badanych postrzegało te zmiany jako „największe zagrożenie dla współczesnej cywilizacji”, a „ponad połowa (54%) respondentów uważała, że jest to tylko jedno z wielu niebezpiecznych zjawisk”. Por. CBOS, *Komunikat z badań nr 158/2018: Polacy wobec zmian klimatu*, https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2018/K_158_18.PDF (dostęp: 15.11.2019). Najnowsze badania o tej samej tematyce, pochodzące z roku 2023, pokazują, że 52% polskiego społeczeństwa zadeklarowało, iż obawia się zmian klimatycznych (w tym 12% respondentów obawiało się „w bardzo dużym stopniu”, a 40% badanych w „dość dużym stopniu”). Por. Sondaż CBOS DLA POLE DIALOGU 2023. Zob. też raport na temat pogarszania się zdrowia psychicznego z powodu zmiany klimatu: N. Jennings and all, *The Impact of Climate Change on Mental Health and Emotional Wellbeing: A Narrative Review of Current Evidence, and its Implications*, „Int Rev Psychiatry” 2022, Vol. 34 (5), s. 443–498.

⁴ L.P. Galway i in., *Mapping the literature of solastalgia: a scoping review*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2019, Vol. 16 (15), s. 2662.

⁵ S. Vanbuskirk, *Solastalgia May Be the Reason Climate Change Is Making You Depressed*, <https://www.verywellmind.com/sarah-vanbuskirk-5087236> (dostęp: 13.10.2023); G. Albrecht, G. Maree, L. Sartore, N. Connor, S. Higginbotham, B. Freeman, H. Kelly, A. Stain, T.G. Pollard, *Solastalgia: the distress caused by environmental change*, „Australian Psychiatry” 2007, Vol. 15.

w całym ekosystemie, zmian spowodowanych pożarami, tajfunami, suszami i innymi anomaliami klimatycznymi i wszystkimi ich konsekwencjami, w tym także wymieraniem kolejnych gatunków zwierząt. Z tego powodu termin *sola-stalgia* jest utożsamiany z klimatyczną melancholią, która jest spowodowana zmianami klimatycznymi⁶.



Edvard Munch, *Melancholia*, 1893

⁶ B. Morizot, *Ce mal du pays sans exil. Les affects du mauvais temps qui vient*, „Publié dans Critique, Editions de Minuit” 2019, no. 1-2, s. 166-181.



Miri Israeli, Yaakov Tzadikov, *Mój Boże*, 2019

Solastalgia może powodować łagodne objawy, czyli tylko poczucie straty i niepokoju. Może jednak prowadzić także do objawów ciężkich, np. głębokiej bezradności, ponieważ zmiany klimatyczne wymykają się spod kontroli, zespołu stresu pourazowego, a nawet do klinicznej depresji⁷. Ten niepokój czy poczucie głębokiej bezradności zostały spotęgowane prognozą specjalistów z Międzyrządowego Panelu ds. Zmian Klimatu (IPCC) z 2019 roku, według której podwyższenie temperatury Ziemi o ponad 2 stopnie Celsjusza spowoduje niebezpieczeństwo sprzężenia zwrotnego w systemie klimatycznym, co doprowadzi do wzrostu średnich temperatur o 5–6 stopni Celsjusza i tym samym do wyginięcia ludzi, jak też dalszego wymierania przedstawicieli przyrody ożywionej⁸. Kolejne badania o charakterze diagnostycznym pokazują, że prognozowany groźny trend jak najbardziej się utrzymuje: w Niemczech średnia roczna temperatura w 2021 roku wynosiła już 1,54 stopnia Celsjusza więcej w porównaniu do średniej z lat 1961–1990, w Polsce w 2022 roku było

⁷ L.P. Galwayi in., *Mapping the literature of solastalgia*, dz. cyt.

⁸ IPCC – *Special Report on 1.5 Degrees*, www.ipcc.ch (dostęp: 15.11.2019).

to 1,15 stopnia Celsjusza, zaś na całym świecie w 2023 roku osiągnęła poziom 1,45 stopnia Celsjusza powyżej średniej z okresu przedindustrialnego. Jest to zgodne z raportem podsumowującym sformułowanym przez IPCC 21 marca 2023 roku, w którym eksperci stwierdzili, że „1,5°C ocieplenia jest praktycznie przesądzone”⁹. Rok 2024 – według prognozy Met Office – miał być pierwszym okresem w dziejach antropocenu, kiedy średnia temperatura powierzchni Ziemi wzrośnie o ponad 1,5 stopnia Celsjusza¹⁰. Owa fatalistyczna prognoza, niestety, już się spełniła. Takie niebezpieczne tempo wzrostu średniej rocznej temperatury globu sugeruje, że w 2050 roku osiągnie ona 3,5 stopnia Celsjusza, co sprawi, że znaczne obszary Ziemi nie będą już nadawały się do życia. Tym katastrofalnym zmianom towarzyszy, i będzie towarzyszył, kryzys nie tylko zdrowia psychicznego, ale także kryzys zdrowia publicznego, przejawiający się we wzroście ludzkiej śmiertelności. Według prognozy z 2021 roku, sformułowanej przez zespół doradczy do spraw kryzysu klimatycznego przy Polskiej Akademii Nauk, przewiduje się, że w 2040 roku, w niedostosowanych klimatycznie miastach, wzrośnie ona o 36%, a po 2040 roku już o 225% w odniesieniu do obecnej sytuacji¹¹.

6.1. Psychologia kryzysu i psychoterapia wobec objawów lęku i depresji klimatycznej

Już niejednokrotnie podkreślano w tej książce, że każdy odczuwany stan kryzysu, w tym także kryzysu klimatycznego, łączy się u człowieka z przeżywaniem różnych, zazwyczaj negatywnych emocji i uczuć. Mówią o nich bardzo dużo od lat 80. XX wieku (od kiedy powstała psychologia kryzysu *sensu stricto*) psychologowie kryzysu. Jak pisze na przykład wybitny psycholog kryzysu Lawrence Martin Brammer, zjawisko zwane *kryzysem* można teoretycznie konceptualizować jako stan zaburzenia równowagi życiowej człowieka,

⁹ Raport podsumowujący IPCC: 1,5°C ocieplenia jest praktycznie przesądzone, <https://oko.press/raport-podsumowujacy-ipcc-15c-ocieplenia-jest-praktycznie-przesadzone> (dostęp: 1.12.2024).

¹⁰ G. Madge, 2024: *First chance of 1.5 °C year*, <https://www.metoffice.gov.uk/about-us/news-and-media/media-centre/weather-and-climate-news/2023/2024-first-chance-of-year-above-1.5-c-say-climate-scientists> (dostęp: 16.11.2019).

¹¹ Zespół doradczy do spraw kryzysu klimatycznego przy Polskiej Akademii Nauk, *Komunikat 04/2021 na temat zagrożeń miast wobec kryzysu klimatycznego*, <https://klimat.pan.pl/zespol/> (dostęp: 10.09.2024).

dezorganizacji jego myśli i zachowań. W tymże stanie, jak stwierdza psycholog, ludzie doświadczają w sposób psychicznie bolesny „frustracji ważnych celów życiowych lub głębokiego naruszenia ich cykli życiowych, a także zawodności metod radzenia sobie ze stresorami. Termin *kryzys* odnosi się zazwyczaj do uczuć osoby, takich jak strach, szok, dystres, powstających w związku z tym naruszeniem, a nie do samego faktu naruszenia”¹². Alternatywny opis uczuć i emocji doświadczanych w takim krytycznym kontekście, sformułowany przez kolejnego psychologa kryzysu Wojciecha Szlagurę, jest o wiele bardziej pojemny niż poprzedni. Albowiem jest w nim miejsce na niemal całkowity zestaw negatywnych ludzkich przeżyć: na złość, żal, lęk, smutek, strach, wściekłość, rozpacz, zwątpienie, apatię, bezsilność, bezradność, osamotnienie, poczucie izolacji, ból, poczucie winy, wstyd, poczucie zagrożenia, ale też na nadzieję i tęsknotę za lepszą przyszłością¹³. Po tym czy innym teoretycznym rozróżnieniu emocji na stany, cechy i relacje, psychologowie emocji lub psychologowie kryzysu muszą ostatecznie przyznać rację Karolowi Darwinowi, że te czy inne emocje wykształciły się w sposób ewolucyjny w tym celu, by mogły być adaptacyjnie użyteczne, by ostrzegały, czy łączyły ludzi dzięki sile gniewu do rozwiązywania podstawowych życiowych wyzwań.

Tradycyjnie, a nie filozoficzno-egzystencjalnie pojęty kryzys może powodować osłabienie lub wręcz załamanie się mechanizmów adaptacyjnych człowieka, a także poczucia jego osobowej tożsamości. Do osłabienia działania mechanizmów adaptacyjnych człowieka w sytuacji odczuwanych początków zmiany klimatycznej i prognozowanej katastrofy klimatycznej przyczynia się, w dużej mierze, powszechnie konstatowane przez badaczy czy dziennikarzy, działanie jego mechanizmów samoobronnych. Na tej inkryminowanej liście znajdują się zatem: strategia unikania informacji o niekorzystnych dla Ziemi i ludzi zmianach; odkładanie myślenia o nich na dzień jutrzejszy; zaprzeczanie im przyjmowanie postawy nierealistycznego optymizmu, że klimatem zajmą się politycy; niski poziom zaufania okazywany przedstawicielom świata nauki.

Te samoobronne strategie przetrwania z jednej strony pomagają ludziom odsunąć zagadnienie rozwiązywania problemu na czas przyszły, z drugiej

¹² L.M. Brammer, *The helping relationship: Process and skills*, Upper Saddle River, Prentice Hall, New York 1985.

¹³ W. Szlagura, *Człowiekowi kryzys dano*, „Charaktery” 2005, nr 3 oraz H. Rarot, *Psychoterapia w sytuacji...*, dz. cyt., s. 124.

jednak uniemożliwiają przyjmowanie pożądanych społecznie postaw proekologicznych. Tym samym powodują akceptację *status quo*, bierność, przez co dramatycznie pogłębiają kryzys klimatyczny. Innym czynnikiem, istotnym z punktu widzenia psychologów, utrudniającym podejmowanie łagodzących działań proklimatycznych są dwa rodzaje preferowanych przez ludzi environmentalnych (środowiskowych) hierarchii wartości: hedonistycznej i egoistycznej. Wartości, jak dobrze wszystkim wiadomo, odzwierciedlają ogólnie pożądane cele i służą jako wiodące zasady w życiu ludzkim¹⁴. Jako takie kierują naszą uwagę i wpływają na ocenę konsekwencji różnych życiowych wyborów¹⁵. Można, za badaczami Thomasem Dietzem¹⁶, Lindą Steg i Judith I.M. de Groot¹⁷, mówić w ogóle o czterech środowiskowych hierarchiach wartości, niezwykle istotnych w kontekście zmiany klimatu: hedonistycznej, egoistycznej, altruistycznej i biosferycznej. Wspomniane wyżej dwie hierarchie wartości sprawiają, że ludzie skupiają się przede wszystkim na osobistych konsekwencjach danego wyboru: albo dążą do poprawy swoich uczuć i ograniczania wysiłku (np. przyjemności, cieszenia się życiem) i są wtedy aksjologicznie rzecz ujmując, środowiskowymi hedonistami, albo starają się zwiększać swoje zasoby materialne (np. bogactwo, władzę społeczną) i są wtedy środowiskowymi egoistami¹⁸. Wyniki badań przeprowadzonych przez psychologów klimatu wśród różnych populacji i w różnych kulturach pokazują, że idące zazwyczaj w parze preferowanie wartości hedonistycznych i egoistycznych znacznie utrudnia działania łagodzące zmianę klimatu oraz osłabia społeczne wsparcie dla inicjatyw podejmowanych przez politykę państwową na rzecz łagodzenia zmiany klimatu. Takie państwowe inicjatywy i działania wiążą się bowiem z pewnymi kosztami osobistymi (np. wydatkami finansowymi, wysiłkiem fizycznym czy psychicznym oraz różnymi innymi

¹⁴ S.H. Schwartz, *Universals in the content and structures of values: theoretical advances and empirical tests in 20 countries*, „Advances in Experimental Psychology” 1992, Vol. 25. Cyt. za: L. Steg, *Psychology of Climate Change*, „Annual Review of Psychology” 2023, Vol. 74, s. 391–421.

¹⁵ L. Steg, *Psychology of Climate Change*, dz. cyt., s. 391–421.

¹⁶ T. Dietz, K.A. Frank, C.T. Whitley, J. Kelly, R. Kelly, *Political influences on greenhouse gas emissions from US states*, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112, 27825–459. Za: L. Steg, *Psychology of Climate Change*, dz. cyt., s. 391–421.

¹⁷ L. Steg, J.I.M. De Groot, *Environmental values*, [w:] S. Clayton (Ed.), *The Oxford Handbook of Environmental and Conservation Psychology*, Oxford University Press, New York 2012, s. 81–92.

¹⁸ L. Steg, *Psychology of Climate Change*, dz. cyt., s. 391–421.

niedogodnościami), przynajmniej w krótkim okresie¹⁹. Dla takich ludzi podróż prywatnym samochodem jest ewidentnie wygodniejsza i zajmuje mniej czasu niż podróż komunikacją miejską czy kolejową. Uszczelnienie domu przed wiatrem, mrozem czy wysoką temperaturą jest finansowo dość drogie oraz fizycznie i psychicznie uciążliwe²⁰.

Kryzys pojęty najbardziej ogólnie, w naszym ujęciu, egzystencjalnie, może wszakże oddziaływać na ludzi pogrążonych w kryzysie klimatycznym wprost przeciwnie, czyli otwierać ich na nowe możliwości rozwojowe, zmuszając do podejmowania różnych pozytywnych decyzji egzystencjalnych, do przyjmowania pomocnych strategii adaptacyjnych (postawy rozwiązywania problemów, szukania społecznego wsparcia, ekspresyjnego radzenia sobie itp.). Owo otwieranie na nowe możliwości rozwojowe, nawet w tak beznadziejnej sytuacji, jaką jest zagrożenie katastrofą klimatyczną, i zachęcanie do postaw aktywistycznych, jest na ogół zadaniem podejmowanym zarówno przez psychologów kryzysu, praktyków psychoterapeutów, jak i przez działających od niedawna psychologów kryzysu klimatycznego, choć określają je i realizują przede wszystkim – i od dłuższego już czasu – aktywiści ekologiczni. Można to z łatwością zaobserwować, gdy analizuje się najnowsze dostępne wypowiedzi formułowane w różnych częściach świata i proponowane przez nich strategie zaradcze²¹. Weźmy na razie pod uwagę najprostszą strategię zaradczą, czyli typową rozmowę terapeutyczną lub interwencję kryzysową i jej kroki, poprzedzające otwieranie się osoby w kryzysie na dostrzeganie i urzeczywistnianie nowych możliwości rozwojowych. Są nimi: a) rozpoznanie i określenie problemu z punktu widzenia samego klienta, b) zapewnienie mu psychicznego bezpieczeństwa, c) przekonanie go o wsparciu i zaangażowaniu ze strony terapeuty, d) udzielenie mu pomocy w poszukiwaniu dostępnych wyborów i zachęta do pozytywnego myślenia, e) wspólne opracowanie realistycznego i krótkoterminowego lub długoterminowego planu radzenia sobie z tego typu trudnościami. W ostatnim kroku terapeuta klimatyczny może pomóc pacjentowi ułożyć aż cztery diagramy dotyczące jego indywidualnej aktywności

¹⁹ Tamże.

²⁰ L. Steg, *Car use: lust and must. Instrumental, symbolic and affective motives for car use*, „Transportation Research. Part A Policy and Practice” 2005, 39, s. 2–31, 47–62.

²¹ W Polsce znanymi postaciami w dziedzinie badań i praktyki stają się terapeuta psycholog zmiany Renata Pająkowska-Rożen i badaczka Magdalena Budziszewska (Uniwersytet Warszawski).

w różnych dziedzinach życia, będące adekwatnym zestawem różnych sposobów działania antykryzysowego²². Będzie to wybrana forma aktywności proklimatycznej w życiu prywatnym (dom, zakupy, dojazd do pracy lub szkoły, wychowanie dzieci), następnie aktywność proklimatyczna w sferze towarzyskiej, dalej aktywność w sferze samorozwoju, a na koniec próby motywowania innych osób do aktywności obywatelskiej w postaci współtworzenia lokalnych wspólnot i grup nacisku działających w obronie klimatu.

W sytuacji egzystencjalnego doświadczania kryzysu klimatycznego niezwykle istotne jest owo rozpoznanie i określenie problemu z punktu widzenia samego klienta czy pacjenta. Okazuje się bowiem, że im bardziej ludzie są przekonani, że „zmiany klimatyczne są realne, spowodowane przez człowieka i mają raczej negatywne niż pozytywne konsekwencje”²³, tym bardziej są i będą skłonni angażować się w zachowania łagodzące zmianę klimatu i będą wspierać politykę adaptacji do zmiany klimatu. Sojusznikiem staną się tutaj także ich preferencje aksjologiczne, opowiadanie się za dwoma zupełnie innymi niż wcześniej wymienione środowiskowymi hierarchiami wartości: za hierarchią altruistyczną lub hierarchią biosferyczną (uznającą wartość biosfery za wartość obiektywną). Punktem wspólnym tych systemów wartości jest koncentrowanie się na zbiorowych kosztach i korzyściach wynikających z możliwego wyboru. Środowiskowi zwolennicy hierarchii altruistycznej cenią różne sposoby powiększania dobrobytu innych ludzi, preferują i faktycznie urzeczywistniają to, co jest korzystne dla całego społeczeństwa, a środowiskowi zwolennicy hierarchii biosferycznej starają się działać na rzecz poprawy stanu jakości środowiska naturalnego, to znaczy zapobiegać jego zanieczyszczeniom oraz dalszemu ocieplaniu się klimatu Ziemi²⁴. Jak dowodzą wyniki badań wielu badaczy, o których pisze szczegółowo w swym artykule *Psychology of Climate Change* Judith Steg²⁵, silne wartości altruistyczne, a szczególnie biosferyczne, korelują z promowaniem działań klimatycznych i wspieraniem polityki klimatycznej w różnych częściach świata, ponieważ takie działania w oczywisty sposób przynoszą korzyści innym ludziom, przyrodzie

²² 101 things you can do to help address climate change, https://www.psychology.org.au/getmedia/101-things-you-can-do-climatechange_1.pdf (dostęp: 18.10.2020).

²³ Cyt. za: L. Steg, *Psychology of Climate Change*, dz. cyt., s. 391–421.

²⁴ Tamże.

²⁵ Tamże.

i środowisku społecznemu. Zatem, dla przykładu, tacy ludzie bez większego oporu zastosują systemy fotowoltaiczne w budynkach mieszkalnych, zainwestują w efektywność energetyczną i izolację domów, będą redukować zużycie energii elektrycznej, gazu i ciepłej wody, będą skłonni rzadziej jeździć własnym samochodem, a częściej korzystać ze zrównoważonych środków transportu oraz ograniczać spożycie mięsa, ponieważ jego produkcja wiąże się z negatywnym wpływem na środowisko naturalne²⁶.

Ta dość krótka rekonstrukcja interesujących badań psychologów klimatu może wywołać wrażenie, że pojawia się tutaj pewna binarność postaw środowiskowych, o charakterze niemal moralnym: z jednej strony występują źli moralnie zwolennicy środowiskowego hedonizmu i egoizmu, z drugiej – dobrzy moralnie zwolennicy środowiskowego altruizmu i biosferyzmu. Ponadto wydaje się, że jest to dualizm niemożliwy do przezwyciężenia, ponieważ podwaliny systemów wartości powstają podczas procesu wczesnodziecięcej socjalizacji. Jednak psychologowie jako tacy, niezależnie od uprawianej dyscypliny badawczej czy praktyki, mają za sobą już dość długie doświadczenie w angażowaniu się w interwencje, które zmieniają ludzkie zachowanie i przyczyniają się do polepszania ludzkiego życia oraz budowania pozytywnych interakcji społecznych. Dlatego, zwłaszcza psychologowie o orientacji praktycznej, są w stanie promować dzisiaj zrównoważone zachowanie na rzecz klimatu również wśród tych ludzi, którzy są skoncentrowani na osobistych korzyściach i kosztach. Jak piszą badaczki S. Lindenberg i L. Steg:

dyskursy naukowe, programy edukacyjne i debaty publiczne mogą uświadomić tym ludziom, że ich obecny hedonistyczny sposób życia jest poważnie zagrożony. W konsekwencji mogą oni silniej popierać teraz wartości biosferyczne, które promują działania na rzecz ograniczenia zagrożeń wynikających ze zmian klimatycznych i umniejszać znaczenie wartości hedonistycznych i egoistycznych powodujących zmiany klimatyczne²⁷.

²⁶ S. Lindenberg, L. Steg, *What makes organizations in market democracies adopt environmentally friendly policies? Green Organizations: Driving Change with IO Psychology* AH Huffman, SR Klein, Routledge, New York 2013, s. 93–114. Za: L. Steg, *Psychology of Climate Change*, dz. cyt., s. 391–421.

²⁷ Tamże.

Można też wzmacniać w tych osobach istniejące dotąd jedynie w zarodku środowiskowe wartości biosferyczne. Jest to całkiem realne przedsięwzięcie, zwłaszcza wtedy, gdy będzie się podkreślać ich wcześniejsze, choćby przypadkowe czy wymuszone działania proklimatyczne, gdy będzie się im ukazywać zakres, w jakim inni popierają wartości biosferyczne, i gdy będzie się wspólnie z nimi zabiegać o zmianę kosztów działań proklimatycznych na bardziej sprawiedliwe społecznie oraz dostarczać rzetelne informacje zwrotne o skuteczności konkretnych działań na rzecz łagodzenia zmian klimatu.

6.2. Doradztwo filozoficzne w sytuacji zagrożenia katastrofą klimatyczną

Staje przed nami teraz ważne pytanie: czy i jak odnoszą się do ludzkich lęków związanych z zagrażającą ludzkości katastrofą klimatyczną filozofowie praktycy, i do jakich rozstrzygnięć z filozofii teoretycznej mogą się odwoływać w razie spotkania z klientami z objawami klimatycznego lęku, solastalgii czy klimatycznej depresji? Czy w tak bezprecedensowej sytuacji jest w ogóle możliwe odwoływanie się do klasycznej i najnowszej refleksji filozoficznej? W dobie dominacji filozofii nauki (utożsamianej niekiedy z ogólną metodologią nauk ścisłych) filozofia teoretyczna wydaje się daleka od namysłu nad ludzkim lękiem. Sądzi się także, że o obawie, trwodze, rozpacz czy postawie rezygnacji można powiedzieć już niewiele odkrywczego, za wyjątkiem badań z kognitywistyki, tej najnowszej postaci filozofii ludzkiego umysłu, ponieważ uczynili to w sposób wystarczający filozofowie egzystencjalistyczni i neopsychoanalityczni, będący pod wpływem psychologicznej szkoły neopsychoanalizy. Dlatego problematyka ludzkich emocji, uczuć, afektów i nastrojów jest powoli przejmowana właśnie przez filozofię praktyczną czyli doradztwo filozoficzne. A filozof-praktyk, kierując się dobrem swego klienta, musi samodzielnie podejmować decyzję o przydatności dotychczasowych ustaleń filozoficznych w rozwiązywaniu nowych problemów, jakie wywołuje ta bezprecedensowa sytuacja w ludzkich, a nie geologicznych dziejach świata, którą jest radykalna zmiana klimatu. Może na przykład koncentrować się, w celu intelektualnej inspiracji, na tych dziełach i koncepcjach filozoficznych, które powstawały podczas dotychczasowych wielkich katastrof w postaci światowych wojen, trzęsień ziemi, pandemii (czy też po ich ustąpieniu lub zakończeniu). Wspólnym ich mianownikiem jest, jak się wydaje, idea

obrony ludzkiej podmiotowości (choć rozumianej jako podmiotowość słaba, nienadająca się na podstawę żadnego idealistycznego systemu), a wraz z nią obrony nie tylko tzw. humanistycznych wartości (z wolnością i odpowiedzialnością na czele), ale i rozumu – pojmowanego szeroko jako zdolność krytycznego myślenia [...] łączenie racjonalności z wrażliwością na złożoność i ambiwalencję takiego doświadczenia, które nie poddaje się żadnym schematom²⁸.

Był to przecież wiodący motyw powojennej myśli egzystencjalistycznej w Europie, formułowanej przez Jeana-Paula Sartre'a i innych przedstawicieli egzystencjalizmu. Wielkie katastrofy w przeszłości mogły również inspirować filozofów do przebudowywania dotychczasowego obrazu świata, do konstruowania nowego rodzaju metafizyki lub antropologii. Podobnie może być, jak sugeruje filozof Byron Williston, z zagrażającą nam obecnie katastrofą klimatyczną, która grozi i cierpieniem wielu milionów ludzi będzie w stanie zmusić filozofów do innowacji w myśleniu, tak bardzo dzisiaj potrzebnych światu nauki i całemu społeczeństwu²⁹.

Poważnym i fundamentalnym zasobem ideowym dla filozofa-praktyka powinna być jednak *filozofia kryzysu* w ścisłym znaczeniu, czyli *kryzysologia* pojmowana jako odmiana filozofii kultury. Chodzi w niej przecież o stan kryzysu/zmiany ujęty w zakresie najbardziej ogólnym, czyli kulturowo-cywilizacyjnym. Jednak do tej pory zajmowała się ona jedynie kryzysowym stanem kultury czy cywilizacji Zachodu. Obecnie będzie musiała objąć swym namysłem kryzys wielu cywilizacji i potencjalną ich zagładę. Z owego kryzysologicznego rezerwuaru idei, utworzonego przez tak wybitnych filozofów jak Fryderyk Nietzsche, Oswald Spengler, Ortega y Gasset i inni, filozof-praktyk, kierując się intencją odnalezienia dla pacjenta ratunku chroniącego go przed zagrażającymi mu postawami nihilistycznymi czy katastroficznymi, spowodowanymi prognozą dotyczącą bliskiej katastrofy klimatycznej, powinien sięgnąć przede wszystkim do pełnego rozumienia zjawiska kryzysu.

²⁸ M. Kowalska, *O Barbarze Skardze raz jeszcze – nie tylko in memoriam*, https://www.pauza.krakow.pl/139_140_1&2_2011.pdf (dostęp: 7.06.2024).

²⁹ Zwraca na ten aspekt uwagę Byron Williston w książce *Philosophy and the Climate Crisis. How the Past Can Save the Present*, Routledge, London 2020, w której omawia pięć kryzysów z przeszłości wiążących się z odmiennymi formami zbiorowej traumy i twórcze ich przepracowanie przez filozofów-teoretyków.

To znaczy do takiego rozumienia, jakie było obecne już w starożytnej Grecji i jakie znalazło odbicie w samym jego pojęciu. Etymologicznie rzecz biorąc greckie słowo *krisis* pochodzi od czasownika *krinein*, ten zaś, zarówno w starożytnej grece, jak i w obecnej, ma wiele znaczeń. W dawnej grece czasownik ten oznaczał *rozłączanie*, *rozróżnianie*, *tłumaczenie*, *wybieranie*, *decydowanie*. Jak podaje natomiast współczesny słownik grecko-polski, istnieje aż dziewięć grup znaczeniowych tego słowa: 1. 'oddzielenie, odróżnienie', 2. 'rozumienie, rozstrzygnięcie, ocena, przyznanie', 3. 'wybór', 4. 'tłumaczenie (np. znaków)', 5. 'sąd, proces', 6. 'próba zręczności', 7. 'dysputa', 8. 'wynik, koniec', 9. 'punkt zwrotny w chorobie, nagła zmiana'³⁰. Krzysztof Stachewicz – współczesny badacz zagadnienia kryzysu w ujęciu filozoficznym – analizując tropy etymologiczne tego słowa, trafnie zauważa, że

obok znaczeń wskazujących na jakąś formę rozdzielenia mamy tu wskazanie na finalność, zwrot, odróżnienie, przesilenie, ale także – warto to mocno podkreślić – rozumienie. Kryzys coś odsłania, umożliwia poznawcze uchwycenie czegoś, co bez niego byłoby niepoznawalne, poznawczo prezentuje coś ważnego, istotnego, odsłania teleologię określonego procesu. Kryzys ujawnia coś słabego, kruchego, w pewnym fundamentalnym sensie nieprzystosowanego, ale i może wskazywanego na siłę: mówimy wtedy o kryzysie wzrostu (określeniem tym często posługują się historycy). Zatem z etymologicznego punktu widzenia sensy negatywne, wiążące się z jakąś dekompozycją, dekonstrukcją, są wymieszane z pozytywnymi, wskazującymi na możliwości rozumienia, interpretacji. Kryzys wprowadza w przebieg zjawiska jakąś nieciągłość, stan równowagi zostaje zakłócony. Dla człowieka stanowi to wyzwanie, ciężar, kłopot, często budzi lęk. Czy da się odnaleźć nowy, inny stan równowagi? A może kryzys zoptymalizuje i przyspieszy rozwój? Być może bez kryzysu – jak zauważa Stachewicz – nie nastąpiłoby przyspieszenie procesu dziejowego w makro- lub mikroskali?³¹

³⁰ *Słownik grecko-polski*, red. Z. Abramowiczówna, t. 2, Warszawa 1960.

³¹ K. Stachewicz, *Kryzys jako kategoria filozoficzna*, „Teologia i Moralność” 2010, t. 7, s. 8–9.

Jeśli tylko filozof-praktyk jest przekonany, że spośród wielu modeli współczesnego kryzysu klimatycznego najbardziej prawdopodobny jest ten, który nakazuje liczyć się z wieloma nieznanymi zmiennymi, jakie w tej chwili przy obecnych specjalistycznych narzędziach nie są uchwytne lub jeszcze nie nastąpiły, wtedy zaakcentuje w dialogu z klientem to medyczne rozumienie kryzysu, jakim jest *przesilenie*, które może zoptymalizować i przyspieszyć pozytywny rozwój sytuacji klimatycznej. To przekonanie może umacniać w pacjencie poprzez zachęcanie go do lektury stanowisk sceptycznych (m.in. Richarda Lindzena oraz polskiego pisarza i publicysty, znawcy zagadnień cywilizacyjnych, Edwina Bendyka) czy alternatywnych, dotyczących kwestii potencjalnej katastrofy klimatycznej, na przykład do zapisu stanowiska „ponad 500 uznanych naukowców i profesjonalistów w dziedzinie klimatu i powiązanych z nim dziedzin”³² czy do idei *Petycji Oregońskiej* (*Petition Project*)³³. Uczy go w ten sposób poszerzania perspektywy oglądu problemu i zarządzania swoim myśleniem, które w sytuacji stresującej traci na elastyczności i koncentruje się jedynie na myślowych skrótach, na binarnym, czarno-białym widzeniu świata. Ten rodzaj myślenia stosuje nadmierną generalizację, wnioskując o zasadzie nadrzędnej z pojedynczego zdarzenia (np. obecna susza hydrologiczna potwierdza prognozę, że wszyscy jesteśmy skazani na zmianę klimatu). Owszem, nikt nie może negować faktu, że być może niektóre z naszych myśli na temat zmiany klimatu są dość realistyczne, ale niestety, nie są one wystarczająco pomocne, skoro prowadzą do przytłaczających uczuć rozpaczy czy gniewu i przeszkadzają w radzeniu sobie z tymi emocjami oraz w wykonywaniu ważnej pracy³⁴. Następnym krokiem filozoficznego terapeuty może być odwołanie się do wieloskładnikowej teorii emocji, sformułowanej na gruncie filozofii współczesnej przez polskiego kognitywistę Andrzeja Dąbrowskiego, mającego swych odległych prekursorów w namyśle – Arystotelesa, Kartezjusza i Hume’a. Na tym kognitywistycznym gruncie powstała bowiem ważna definicja emocji:

³² Mowa tu o liście Sekretarza Konwencji Narodów Zjednoczonych ds. zmian klimatycznych z dnia 24 września 2019 roku. Zob. więcej w Komentarzach i uzupełnieniach.

³³ Od 1998 do 2008 roku w owym projekcie wzięło udział 31 tysięcy uczonych, według których nie ma dowodu na to, że emisja dwutlenku węgla spowoduje w najbliższej przyszłości ocieplenie atmosfery Ziemi. Zob. *Frequently Asked Questions. Global Warming Petition Project*, https://www.petitionproject.org/frequently_asked_questions.php (dostęp: 15.11.2019).

³⁴ E. Bobrow, *Fight Climate Change with Behavior Change*, 16.10.2018; <https://behavioralscientist.org/fight-climate-change-with-behavior-change/> (dostęp: 16.11.2019).

są to mianowicie „stany psychofizyczne systemu umysł–mózg–ciało w świecie. Jako takie z jednej strony pośredniczą między tym, co mentalne i cielesne, a z drugiej stanowią swoiste okno na świat: umożliwiają kontakt z zewnętrzną rzeczywistością”³⁵. Dzięki nim człowiek ma zdolność do odczuwania zagrożenia czy szans napływających ze świata, ale też zdolność do działania. Za sprawą tej drugiej funkcji emocje skłaniają człowieka do wyborów i działań, ponieważ jako rodzaj energii muszą się w końcu w czymś rozładować. Niestety, mogą też skłonić człowieka do zaniechania działań³⁶.

Zatem cały wysiłek filozofa-praktyka polega teraz na zachęcenie klienta do działania. Zdaje on sobie przy tym doskonale sprawę z faktu, że katastrofizm jako forma antyoptimistycznej świadomości historiozoficzno-moralnej wyłania się u ludzi dość łatwo, gdyż wiąże się integralnie z pierwotnymi i uniwersalnymi emocjami lęku i złości, i dlatego jest obecny we wszystkich kulturach od ich zamierzonych czasów. Jest to niemal odwieczne – jak zauważa polski badacz światopoglądów katastroficznych filozof Lech Gawor – rozważanie radykalnego przerwania naturalnego cyklu rozwojowego i jego zniszczenia³⁷. Myślenie optymistyczne o kryzysie jest natomiast bardziej wymagające, ponieważ jest rodzajem pozytywnej krytyki, która nie tylko dostrzega ciemne strony zjawiska, lecz podejmuje też próbę sformułowania projektu pozytywnej jego przyszłości, twórczego przekroczenia obecnego „horyzontu rozumienia”. Było ono popularne w myśli oświeceniowej, która nieustannie podkreślała, że człowiek i jego kultura przechodzą kolejne szczeble zmian o charakterze wyłącznie progresywnym, gdyż ludzka racjonalność sprawia, iż jest to zawsze postęp, zarówno poznawczy, jak i moralny. W filozofii współczesnej jest ono, w swej wersji „niecałkowitej”, właściwe zazwyczaj dla filozofii życia lub filozofii egzystencji albo wiąże się z przełomem w myśleniu teoretycznym tego czy innego filozofa, ze zwrotem ku praktycznym postulatami (Wittgenstein, Heidegger). Według tychże filozofów, o orientacji teoretyczno-praktycznej, powrót do przeszłej postaci cywilizacji Zachodu, jej złotego czy srebrnego wieku, jest raczej tradycjonalistyczną utopią. Lecz możliwy jest inny, twórczy powrót, kiedy wydobywa się z jej przeszłości to, co najlepsze, aby budować

³⁵ A. Dąbrowski, *Czym są emocje? Prezentacja wieloskładnikowej teorii emocji*, „Analiza i Egzystencja” 2014, nr 27, s. 130.

³⁶ Tamże, s. 141–142.

³⁷ L. Gawor, *Próba typologii myśli katastroficznej*, „Kultura i Wartości” 2015, nr 13, s. 11.

nową przyszłość. W tym konserwatywno-dynamicznym podejściu widzi się zarys przyszłości, ma się nadzieję i inne pozytywne uczucia oraz emocje, które motywują do działania, czyli szukania sposobu na przezwycięzenie tego stanu. Widać to doskonale w większości koncepcji dotyczących kryzysu kultury i cywilizacji Zachodu: w myśli Fryderyka Nietzschego, Arnolda Toynbeeego, Feliksa Konecznego, Ortegi y Gasset, Johanna Huizingi, Martina Heideggera, Floriana Znanieckiego czy w końcu Samuela Huntingтона. Ich koncepcje zawierają też oryginalne propozycje przezwyciężenia opisywanego kryzysu.

Terapeutyczna zachęta do działania w sytuacji kryzysu klimatycznego to mobilizacja do wydobywania z przeszłości tego, co najlepsze, aby można było budować nową, bezpieczną ekologicznie przyszłość dla swego kraju czy całego świata. Postrzeganie własnego kraju i jego kultury jako starej i dojrzałej i z tego powodu przeznaczonej do długiej przyszłości może rzeczywiście skłaniać klienta – jak stwierdza badaczka Elke Weber – do zachowywania się w sposób przyjazny i odpowiedzialny także wobec środowiska naturalnego³⁸. A zdaniem holenderskiego historyka sztuki Thijsa Weststeijna, przytoczonym tutaj z tego powodu, że ważny jest dla nas także głos artystów, taka koncentracja na dziedzictwie kulturowym zapewnia również nowe perspektywy rozwoju ludzkiej sprawczości w obliczu kryzysu klimatycznego. Wystarczy tylko uświadomić sobie, że owo dziedzictwo zostało stworzone przez ludzi, dlatego też ludzie własnymi rękami powinni być w stanie je ocalić. Ponadto nakaz troski o dziedzictwo historyczne, wykraczające poza długość życia jednego lub większej liczby pokoleń ludzkich, wydaje się łatwiejszy do zrozumienia i akceptacji niż „głęboki czas” związany z ewolucją świata³⁹.

³⁸ H. Rarot, *Psychoterapia w sytuacji zagrożenia zmianą klimatu*, [w:] *Wyniki badań interdyscyplinarnych w aspekcie edukacji techniczno-informatycznej i bezpieczeństwa*, red. M. Śniadkowski, Wyd. Politechniki Lubelskiej, Lublin 2020, s. 133.

³⁹ T. Weststeijn, *Heritage at sea. Must we simply accept the loss of beloved buildings and cities to the floods and rising seas of the climate crisis*, <https://aeon.co/essays/must-we-accept-the-loss-of-beloved-heritage-to-the-climate-crisis> (dostęp: 12.07.2023).



Grób Vasco da Gamy w Kościele Najświętszej Marii Panny z Belém w Lizbonie, Portugalia



Ca' d'Oro, fasada domu w Wenecji autorstwa Bartolomea Bona, fot. George Chernilevsky



Sebastiano Ricci, *Diana i Kallisto*, ok. 1712–1716, ze zbiorów Gallerie Accademia w Wenecji.

Zachęty do indywidualnego czy zbiorowego działania w sytuacji zmiany klimatu, odwołujące się do chęci ratowania tego, co cenne, czy do poczucia dumy, że dokonuje się właściwego wyboru, a nie do poczucia winy, że dokonano się złego wyboru – są o wiele bardziej skuteczne niż jakiekolwiek kampanie stosujące narrację nadchodzącej zagłady⁴⁰. Po prostu ludzie wtedy bardzo efektywnie ignorują, wypierają, racjonalizują niewygodne dla nich informacje, ponieważ tak działają ich mózgi: nie chcą tracić energii na beznadziejne, w powszechnej narracji, zagrożenia ekologiczne. Innym skutecznym sposobem zachęty do proklimatycznego działania, zwłaszcza wtedy, gdy chodzi o dokonywanie dalekowzrocznych wyborów na rzecz ochrony środowiska, jaki może wykorzystać filozoficzny terapeuta w dialogu z klientem ogarniętym ekologicznym lękiem, jest odwołanie się do chęci bycia dobrze zapamiętanym za sprawą owego pozytywnego działania. Dalszym krokiem jest uświadomienie klientowi, że jego dotychczasowe przekonanie, iż prośrodowiskowe indywidualne zachowania

⁴⁰ E. Bobrow, *Fight Climate Change with Behavior Change*, 16.10.2018, <https://behavioralscientist.org/fight-climate-change-with-behavior-change/> (dostęp: 16.11.2019).

i wybory będą nieskuteczne wobec tak ogromnego problemu, jakim jest prognozowana niekorzystna zmiana klimatu, jest po prostu błędne. W tym celu można odwoływać się do różnych badań i ustaleń, na przykład do Raportu Rare'a z 2019 roku, czy do kolejnych edycji tego Raportu (z lat 2020–2022), formułowanych przez Rare, czyli międzynarodową organizację zajmującą się ochroną przyrody⁴¹. Według ustaleń Rare dobrowolne działania na poziomie jednostkowym i indywidualnych gospodarstw domowych mogą znacznie przyczynić się do ogólnej redukcji emisji dwutlenku węgla w USA. Mogą to uczynić nawet w przypadku braku inicjatywy ze strony świata polityki tego potężnego kraju. Warto jeszcze nadmienić, że Rare pomaga różnym społecznościom lokalnym w podejmowaniu i utrwalaniu zrównoważonych zachowań wobec ich środowiska naturalnego i jego zasobów, co można odnaleźć w Raporcie z 2021 roku. W tym właśnie roku organizacja Rare pomogła osiągnąć kompromis w ochronie zdrowia oceanów poprzez inicjatywy odbudowywania raf koralowych, łąk trawy morskiej i namorzynów, tak istotnych dla przybrzeżnych społeczności. Organizacja nie dokonuje więc jedynie badań empirycznych, nie tworzy jedynie prognoz, ale wykorzystuje także techniki marketingowe i interwencje techniczne w celu przeciwdziałania zagrożeniom, takim jak przełowienie, wylesianie i niezrównoważone praktyki rolnicze⁴². Wpływa ponadto na budowanie sieci społeczności rolniczych, aby te przechodziły na rolnictwo przyjazne dla klimatu, a nawet na społeczności hollywoodzkich twórców, aby ci zaczęli inaczej niż dotychczas przedstawiać zmiany klimatyczne. Twórcy Rare wychodzą z racjonalnego, wolnego od ideologicznych przekłamań założenia, że większość zagrożeń, na jakie narażone jest środowisko naturalne, wynika z destrukcyjnych ludzkich zachowań, a zmiana tych zachowań wymaga odwoływania się zarówno do argumentów racjonalnych, jak i emocjonalnych. Cenne są zatem, z ich punktu widzenia, wszelkie inicjatywy i przejawy działania, poczynając od zapoznawania innych ludzi z mapami zmian klimatu, finansowego wspierania ruchu Greenpeace, stymulowania rozwoju proekologicznych technologii przez działania na rzecz indywidualnego zmniejszania emisji dwutlenku węgla do atmosfery, zagospodarowywania wód opadowych w ogrodowych zbiornikach,

⁴¹ *Changing Behaviors to Reduce U.S. Emissions. Seven Pathways to Achieve Climate Impact*, Raport Rare's Center for Behavior & the Environment, 2019/07; <https://rare.org/research-reports/changing-behaviors-to-reduce-u-s-emissions/> oraz <https://rare.org/report/rare-2020-year-in-review/> i <https://rare.org/research-reports/rare-2021-year-in-review/> (dostęp: 14.11.2022).

⁴² Tamże.

poszukiwania alternatywnych źródeł energii, po tworzenie lokalnych wspólnot i grup nacisku wymuszających dekarbonizację w przemyśle, popierających polityków otwartych na rozumienie problemu kryzysu klimatycznego.

Trudno się nie zgodzić z takim aktywistycznym stanowiskiem w sprawie łagodzenia negatywnych zmian klimatycznych. Wydaje się też, że nie tylko oglądanie wspaniałych dokonań artystów w sztuce rzeźbiarskiej czy malarskiej, jakie było przed chwilą udziałem czytelnika, ale również rozmowy o ukochanych zakątkach przyrody prowadzone w kręgu rodzinnym czy towarzyskim także mogą działać na rzecz osobistej lub społecznej troski oraz odpowiedzialności za środowisko naturalne. Nie można zapominać przy tym o lekturach, o biblioterapii, do której niechybnie zachęci terapeuta filozoficzny, polecając, na przykład, książkę Petera Wohllebena *Sekretne życie drzew* (2016), z której przytaczamy tutaj (nawiązując do idei terapii tekstem literackim czy quasi-literackim) fragment o czymś niezwykłym w świecie przyrody, czyli o pamięci występującej u drzew:

Jeszcze raz powróćmy do tematu „szkoły”. Jeśli drzewa potrafią się uczyć (a można to łatwo zaobserwować), to nasuwa się pytanie, gdzie też mogą gromadzić nabytą wiedzę i w razie potrzeby odwoływać się do niej. W końcu nie mają mózgu, który działałby jak baza danych i sterował wszystkimi procesami. Dotyczy to wszystkich roślin, dlatego też niektórzy badacze pozostają sceptyczni pod tym względem, a wielu leśników odesłałoby przypisywane florze zdolności uczenia się do krainy bajek. Odesłałoby, gdyby znowu nie pojawiła się australijska uczona dr Monica Gagliano. Badała ona mimozy, tropikalne półkrzewy. Dobrze nadają się na obiekty badań, ponieważ w dostrzegalny sposób można je troszkę zdenerwować, a w laboratorium łatwiej prowadzić badania na nich niż na drzewach. Ich pierzaste listki przy dotknięciu składają się w obronny geście. W doświadczeniu na liście roślin padały regularne pojedyncze krople wody. Początkowo listki natychmiast trwożnie się składały, jednak po pewnym czasie krzewy się nauczyły, że wilgoć niczym nie grozi. Odtąd listki pozostawały rozchylone mimo uderzających kropel. Jeszcze większym zaskoczeniem dla Gagliano było to, że mimozy nawet po kilku tygodniach bez dalszych sprawdzianów pamiętały lekcje i potrafiły je stosować w praktyce⁴³.

⁴³ P. Wohlleben, *Sekretne życie drzew*, przeł. E. Kochanowska, Wyd. Otwarte, Kraków 2016, s. 55–56.

W kolejnym fragmencie można przeczytać o równie tajemniczym zjawisku, jakim jest poczucie czasu widoczne u drzew:

Ileż to razy doświadczaliśmy w styczniu lub lutym cieplejszych okresów, a jednak buki czy dęby się nie zazieleniły? Skąd one wiedzą, że to jeszcze nie pora na tworzenie nowych listków. Rozwiązanie zagadki wskazują chyba drzewa owocowe. Najwyraźniej drzewa potrafią liczyć! Dopiero po przekroczeniu określonej liczby ciepłych dni uznają, że sytuacja jest bezpieczna i nastała wiosna. Jednakże same ciepłe dni wiosny nie czynią. Zrzucanie i wypuszczanie nowych liści nie zależą bowiem od temperatury, lecz także od długości dnia. Przykładowo, buki ruszają dopiero wtedy, gdy w ciągu dnia przynajmniej przez trzynaście godzin jest jasno. To o tyle zdumiewające, że drzewa muszą przecież w takim razie dysponować czymś w rodzaju wzroku. Nasuwa się przypuszczenie, by szukać go na przykład w liściach – w końcu są one wyposażone w rodzaj ogniw słonecznych, a więc najlepiej przygotowane na przyjęcie fal ciepłych. W porze letniego przesilenia faktycznie jest to prawda, ale przecież w kwietniu na gałęziach jeszcze nie ma liści. Sprawa do dziś nie jest całkowicie wyjaśniona, jednak przypuszczalnie chodzi o pączki, które posiadają tę zagadkową zdolność. Spoczywają w nich zwinięte listki, od zewnątrz okryte brązowymi łuskami, zapobiegającymi wyschnięciu [...]. Prawdopodobnie wystarcza już mniejsza ilość światła, by zarejestrować długość dnia, o czym wiadomo z badań nasion niektórych chwastów segetalnych (rosnących na polach wśród roślin uprawnych) [...]. A po czym drzewa poznają, że cieplejsze dni należy powiązać nie z późnym latem, lecz z wiosną? Tu z kolei chodzi o połączenie długości dnia i temperatury, które wyzwała właściwą reakcję. Rosnące temperatury oznaczają wiosnę, spadające zaś jesień – drzewa potrafią zarejestrować również i to. [...] Nawiasem mówiąc, dowodziłoby to jeszcze czego innego – drzewa muszą mieć pamięć. Jak inaczej mogłyby porównywać ze sobą długość dni, jak inaczej mogłyby liczyć ciepłe dni?⁴⁴

⁴⁴ Tamże, s. 152–153.

Nie można przy tym zapominać, że oglądanie sztuki malarskiej czy fotograficznej⁴⁵ ukazującej piękno przyrody może pomagać w uwalnianiu się od codziennego stresu i zmartwień, oferując psychiczne pocieszenie i ukojenie. Tym samym zmniejsza ono nerwicowy lęk czy depresję oraz wyzwala w odbiorcy pozytywne emocje.



Morze Czarne, 2024, fot. Agnieszka Ziętek

⁴⁵ Dodajmy, że oglądanie dzieł sztuki może być elementem sesji terapeutycznej, podczas której pacjenci omawiają swoje odczucia i intelektualne reakcje na owe dzieła, próbując je łączyć z dotychczasowymi doświadczeniami ze swego życia.



Toskański pejzaż, 2024, fot. Halina Rarot

Jeszcze bardziej skuteczna jest jednak lasoterapia uprawiana w japońskiej formie *shinrin-yoku*, czyli *kąpiel leśna*, rozumiana jako niezapośredniczone przez sztukę bezpośrednie „czerpanie z leśnej atmosfery lub zanurzanie się w lesie

przy użyciu wszystkich zmysłów”⁴⁶. Terapeuta prowadzący grupę przez las może na przykład, po jej nasyceniu się zapachami ściółki, ziemi, liści czy igieł drzew, odwołując się do zmysłu wzroku, zachęcić ją, aby wyobraziła sobie, że las jest galerią sztuki pełną obrazów namalowanych przez artystów lub (opcjonalnie) rzeźb. Następnie proponuje, aby każdy przeszedł przez tę galerię i uważnie obserwował wystawione dzieła. Dobrze jest pozostać dłużej przy tym dziele, które najbardziej nas przyciągało. Potem powinniśmy zastanowić się, dlaczego je wybraliśmy i opowiedzieć o tym innym osobom w grupie⁴⁷.



Naturalna rzeźba, drzewo z londyńskiego parku, fot. Anna Maria Mickiewicz

⁴⁶ K. Simonienko, *Lasoterapia*, Wyd. Dragon, Bielsko-Biała 2021, s. 19.

⁴⁷ Tamże, s. 229.



Historyczny park Heremastate. Most nad stawem, fot. Dominicus Johannes Bergsma

Oprócz nawoływania (właściwego dla skruszonego przedstawiciela epoki antropocenu) do odpowiedzialności za dzieła kultury i zestetyzowanej według ludzkich norm natury możliwe są już także inne podejścia formułowane przez tych doradców filozoficznych, którym nie są obojętne zmiany klimatu i cierpienia osób przeżywających lęk klimatyczny, solastalgię czy depresję klimatyczną. Warto tu wspomnieć o pracy filozofa-praktyka Marcina Fabjańskiego *Embodied Nature and Health: How to Attune to the Open-source Intelligence* (2022)⁴⁸. Jej autor jest bardzo krytycznie nastawiony do dotychczasowych narracji ekologicznych czy etyczno-środowiskowych, które w swym rozproszeniu na różne odmiany (i różny zasięg troski o środowisko naturalne) wydają się zbyt partykularne, aby można było oprzeć się na nich w edukacji całych społeczeństw, przygotowującej do radykalnych zmian klimatu i uczącej

⁴⁸ M. Fabjański, *Embodied Nature and Health: How to Attune to the Open-source Intelligence*, Routledge, New York and London 2022.

łagodzenia niektórych z tych zjawisk. Dokonuje więc próby radykalnego prze-myślenia obecności ludzi jako gatunku na Ziemi. W duchu etyki biocentrycznej dostrzega, nie czytając, jak się zdaje, prac Petera Wohllebena, obecność inteligencji u różnych gatunków przyrody ożywionej. Sądzi, że tak szeroko ujęta inteligencja, rozumiana przez niego jako sposób interakcji z otoczeniem, będzie decydująca w rozwiązywaniu trudnych środowiskowych wyzwań, jakie stają przed ludzkością. Nic zatem dziwnego, że w tym ujęciu dotychczasowy antropocentryczny pogląd na przyrodę wymaga krytycznego podważenia, a model bezwzględnej dominacji człowieka nad naturą musi zostać zmieni-ony na model współlistnienia czy integracji z nią. Praktycznymi sposobami na kultywowanie nowej obecności człowieka w przyrodzie, do których można zachęcać w gabinecie filozoficznego doradcy, są uważność i głębsze zaangażowanie się we współpracę z naturą, które pociągną za sobą odpowiedzialne postawy i działania. Zasadniczym zadaniem takiego doradcy jest, zdaniem Fabjańskiego, ukazanie klientowi istoty ludzkiej uwagi, możliwości jej nakierowania i skupienia na tym czy innym aspekcie rzeczywistości. Jej mechanizmy mogą kreować różnorodne doświadczenia rzeczywistości, dowolnie kształto-wać nasze postrzeganie świata i interakcje z naturą. Widać to wyraźnie dzisiaj, kiedy życie w technogennej cywilizacji, pełne nadmiernej stymulacji senso-rycznej, przepełnienia obrazami cyfrowymi powoduje ograniczenie ludzkiej zdolności do kontaktu z niezapośredniczonym światem naturalnym. Możliwa jest jednak zmiana kierunku naszej uwagi, tego ważnego i elementarnego pro-cesu poznawczego, która sprawi, że nawiążemy z powrotem więź z „rytmami natury”, przez co będziemy mieć zarazem bardziej zrównoważone i satysfak-cjonujące życie. Praktyczną metodą takiego przebudzenia się do natury są w jego ujęciu praktyki medytacyjne zapożyczone z tradycji buddyjskiej. To one właśnie mogą przekierować naszą uwagę z nowoczesnego egocentrycznego nastawienia na nastawienie integracyjne, łączące człowieka z naturalnymi rytмами otaczającego nas świata przyrody. Ukażą one wzajemną zależność między ludźmi a naturalnym środowiskiem, a pozyskana w ten sposób świa-domość tej zależności umożliwiać będzie działania na rzecz poprawy stanu przyrody⁴⁹.

⁴⁹ O idei zastąpienia dotychczasowego „ja” egocentrycznego „ja” dostrzegającym przynależność i podobieństwo do innych żywych istnień, tworzących w ten sposób jedności życia, czyli „ja” ekologiczne pisze również Magdalena Hoły-Łuczaj. Zob. *Radykalny nonantropocentryzm*, Wyd. Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2018.

Doradca filozoficzny o orientacji umiarkowanego antropocentryzmu czy ostrożnego biocentryzmu, wchodzący w dialog z psychoterapią, może, w poszukiwaniu motywów do działania proklimatycznego, pochylić się także nad radami teoretyka solastalgii, psychiatry Glenna Albrechta. Tenże nie tylko opisał po raz pierwszy ów fenomen i jego przyczyny, ale też wskazał drogi wychodzenia z niej lub osłabiania jej mocy oddziaływania na nas. Jest to nie tylko wspomniane przed chwilą rozbudzanie w sobie „pozytywnych emocji i uczuć wobec różnych aspektów środowiska naturalnego czy kulturowego”⁵⁰, pozwalające na zaangażowane dążenie do ochrony tego, co jeszcze pozostało, ale też kreatywne tworzenie nowych miejsc w przyrodzie, które dawałyby człowiekowi ukojenie poprzez kontakt z naturą, ułatwiałyby adaptację psychiczną i zmniejszały stres oraz solastalię powodowane przez katastroficzne zmiany w środowisku naturalnym. O tym, jak wielką leczniczą moc miał zawsze kontakt z przyrodą, pisał też wcześniej filozof-praktyk Alain de Botton w swej *Sztuce podróżowania* (2010):

Cóż więc może stać się z naszą tożsamością w kontakcie z wodospadem, górą, dębem czy jaskrem – obiektami, które przecież nie żywią żadnych świadomych zainteresowań i, co za tym idzie, nie mogą ani zachęcać, ani zniechęcać nas do takiego czy innego zachowania? A jednak te nieożywione obiekty potrafią [...] wywierać wpływ na osoby, które znalazły się w ich pobliżu. Sceny Natury sugerują nam pewne wartości: dęby – godność, sosny – stanowczość, jeziora – spokój, w dyskretny sposób podsycając potrzebę prawości⁵¹.

Idąc dalej, w różnych naturalnych i rozległych pejzażach można dostrzegać przykłady stałości czy zdrowia, a w obserwowanych zwierzętach – wzory stoicyzmu. Niestety, obecny kryzys klimatyczny to również niszczenie leczniczego oddziaływania na nas przyrody. Można jednak, mimo wszystko, tworzyć nowe miejsca, które będą krzepić ludzkie serca. Na kolejnych czterech zdjęciach znajdują się wybrane przez autorkę przykłady tworzenia takich miejsc,

⁵⁰ B. Gulla, K. Tucholska, A. Ziernicka-Wojtaszek, *Psychologia kryzysu klimatycznego*, Uniwersytet Jagielloński, Biblioteka Jagiellońska, Kraków 2020.

⁵¹ A. de Botton, *Sztuka podróżowania*, przeł. P. Lipszyc, Czuły Barbarzyńca Press Warszawa 2010, s. 137.

umożliwiających kontakt z naturą, jak też inicjatyw uzdrawiających przyrodę, mimo jej stopniowej globalnej degradacji.



Hotel Acores w Lizbonie, 2023, fot. Halina Rarot



Budynek Biblioteki Uniwersyteckiej w Warszawie, fot. Darekm135

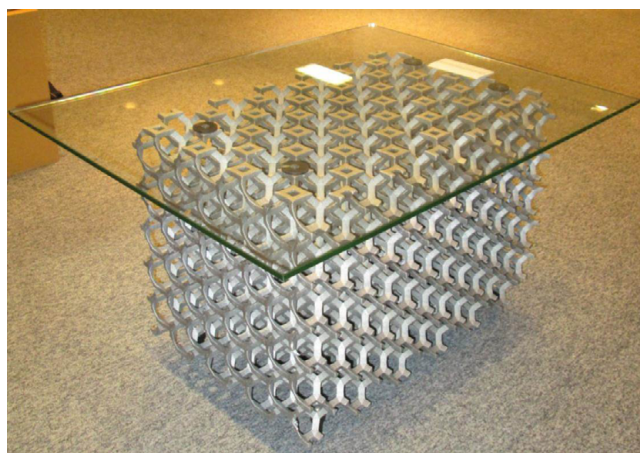


Niewielki obszar regeneracji terenów podmokłych w południowo-wschodniej Australii, fot. Nick Carson



Miejsce po starych torach kolejowych w Londynie, 2021, fot. Anna Maria Mickiewicz

Albrechtowskie nawoływanie do tworzenia nowych propozycji adaptacyjnych dotyczy również różnych dziedzin kultury wysokiej: teatru, tańca, literatury pięknej, malarstwa, rzeźby, designu, grafiki czy filmu. Na kolejnych dwóch zdjęciach znajdują się proponowane przez autorkę książki wybrane przykłady takiej adaptacji.



Français: pianka metalowa Stolik kawowy. Autor pracy: Matthieu Blanchet



Historial de la Vendée w Les-Lucs-sur-Boulogne we Francji, 2005, fot. Simon Garbutt



Nie można na koniec nie wspomnieć o innym jeszcze rezerwuarze idei filozoficznych, którymi może posłużyć się filozof-psychoterapeuta, jako narzędziem przywracania ludziom nadziei oraz sensu życia w sytuacji formułowanych apokaliptycznych wizji przyszłości i teraźniejszych kryzysów. Podobnie jak w poprzednich częściach książki, jest nim filozofia chrześcijańska. Ten rezerwuar jest właściwy jednak dla określonego typu pacjentów czy klientów, którym bliskie jest myślenie chrześcijańskie. Wtedy zalecaną formą aktywistycznej terapii będzie angażowanie się w solidarne działania dla całego świata i na całym świecie (ponad podziałami narodowościowymi czy politycznymi). Sens owych solidarnych działań ma polegać na tym, że największe koszty poniosą w nich ludzie najbogatsi, którzy ponoszą też największą winę za obecną sytuację klimatyczną. Jak pisze Ignacy Dudkiewicz, filozof i bioetyk, „to właśnie Kościół rzymskokatolicki – oraz inne Kościoły i wspólnoty chrześcijańskie, a także pojedynczy chrześcijanie i chrześcijanki – powinien dawać nadzieję, że jeszcze nie jest za późno, o ile odrzucimy przywiązanie do utartych ścieżek myślenia i pójdziemy wspólnie nową drogą”⁵².

⁵² Dudkiewicz I., *Nadzieja w obliczu katastrofy*, „Kontakt” 2019, nr 40, <https://magazynkontakt.pl/nadzieja-w-obliczu-katastrofy/> (dostęp: 18.10.2020).

Z kolei papież Kościoła katolickiego w ekologicznej encyklice *Laudato Si* (2015) pisze o tym następująco:

Dlatego myślimy nie tylko o możliwości straszliwych zjawisk klimatycznych lub klęsk żywiołowych, ale także o katastrofach wpływających z kryzysu społecznego. Bowiem obsesja na tle konsumpcyjnego stylu życia, zwłaszcza gdy bardzo niewielu jest w stanie tak żyć, może sprowokować jedynie przemoc i wzajemne zniszczenie. Jednak nie wszystko stracone, ponieważ człowiek zdolny poniżyć siebie aż do skrajności może również stawić czoło trudnościom, dokonać zwrotu i ponownie wybrać dobro, odrodzić się, niezależnie od narzuconych mu wszelkich uwarunkowań psychicznych i społecznych. Jest zdolny uczciwie spojrzeć na siebie, ujawnić swoją odrazę i podjąć nowe drogi ku prawdziwej wolności. Nie ma systemów, które całkowicie zniweczyłyby otwarcie na dobro, prawdę i piękno czy też zdolność do reakcji, jaką Bóg nieustannie wzbudza w głębi naszych serc. Każdego człowieka na tym świecie proszę, by nie zapominał o swojej godności, której nikt nie ma prawa mu odbierać⁵³.

Podsumowanie

Opis wybranych idei psychologicznego podejścia wobec pacjenta w sytuacji poczucia zagrożenia radykalną zmianą klimatyczną, stanowiący istotny wyraz powstającej na przełomie XX i XXI wieku subdyscypliny naukowej, czyli psychologii kryzysu klimatycznego (psychologii klimatu), jak też filozoficzno-terapeutyczne propozycje sposobu reagowania na negatywne emocje klimatyczne, są tylko zarysem szerszego ujęcia zagadnienia. Ta tematyka z pewnością będzie w najbliższych dekadach podejmowana i analizowana przez wielu teoretyków i praktyków zajmujących się zdrowiem i dobrostanem psychicznym ludzi, przy wykorzystaniu różnych podejść. W końcowej części

⁵³ Encyklika *Laudato Si'* Ojca Świętego Franciszka poświęcona trosce o wspólny dom, Watykan 2015, s. 162–163.

tego rozdziału położono nacisk na aktywizm oddolny jako najlepszą w obecnym czasie postać indywidualnego radzenia sobie z różnymi negatywnymi emocjami i uczuciami rodzonymi przez kryzys klimatyczny. Chodzi o aktywizm w każdej niemal formie i każdej dziedzinie życia, poczynając od zmiany zachowań w domu, przez zmiany sposobów spędzania czasu wolnego i form życia towarzyskiego, po zmiany w miejscu pracy czy szkole.

Zdajemy sobie doskonale sprawę z faktu, że taka postawa może być z powodów ekonomicznych i politycznych po prostu bezlitośnie lekceważona. Będzie się nam także krytycznie podpowiadać, że należy pamiętać również o historycznych, kulturowych i polityczno-ekonomicznych korzeniach negowania zmian klimatycznych na Ziemi, skoro te uwarunkowania ujawniały się już wcześniej w różnych postawach antyekologicznych. Powróćmy wtedy do argumentów przemawiających za oddolnym aktywizmem, jakie zostały przedłożone wyżej, ponieważ tylko on może być łatwo dostępnym „środkiem leczniczym” na solastalgię, eko-lęk czy klimatyczną depresję.

Wszelkie „to było” jest ułomkiem,
zagadką, okrutnym przypadkiem,
póki wola twórcza na to nie powie:
„Lecz tak ja właśnie chciałam!”¹.

Fryderyk Nietzsche

Zakończenie

Jak mogliśmy zauważyć w kolejnych rozdziałach książki, akceptacja swego losu, praw przyrody, a w mniejszym stopniu praw kultury, jest uznawana za prawdziwą ludzką mądrość. Owszem, w czystym modelu teoretycznym, na początku typowej sytuacji kryzysowej pojawiają się kolejno cztery reakcje uczuciowe i emocjonalne, które lekarka i tanatolog Elisabeth Kübler-Ross opisała w odniesieniu do straty czy porażki życiowej, jaką jest śmierć kogoś bliskiego bądź nadchodząca własna śmierć (i które z czasem przeniosła także na inne życiowe straty): zaprzeczanie, gniew, targowanie się, depresyjny smutek. Potem przychodzi działanie rozumu, który proponuje akceptację, czyli najbardziej rozdzierający i mylący moment dla smutku, ponieważ zaakceptowanie straty oznaczałoby „odpuszczenie i pozwolenie na to, by tak już było, jak się stało”². Słowo akceptacja pojawiało się w naszym dyskursie dość często, ale jego znaczenie nigdy nie zostało do końca wyjaśnione. Najprościej można powiedzieć o niej, że to ostatni „etap” czy „próg” żałoby po tej czy innej stracie, który sugeruje, że kiedy go osiągniemy, nasz smutek już na zawsze się oddali. Akceptacja z całą pewnością jest uczuciem, to znaczy przefiltrowanymi przez rozum emocjami gniewu i smutku, przez co może być niekiedy uznawana za tajemnicze przeżycie czy owoc rozwoju duchowego. W takim właśnie duchowym ujęciu akceptacja nie będzie:

[czymś] co jest naszym wytworem, nie będzie działaniem, którego musimy się jakoś nauczyć, a następnie udoskonalić. Będzie natomiast czymś, co nam się przydarza, co przychodzi jakby z zewnątrz [...]. Aby to jednak zrozumieć, musimy pogodzić się z naszym statusem

¹ F. Nietzsche, *Tako rzecze Zaratustra*, s. 25–27.

² W. Dadario, *What Acceptance Is*, „Public Philosophy Journal” 2023, Vol. 5 (1), s. 1.

pacjenta. Zamiast myśleć o sobie jako o podmiotach, aktywnych jednostkach potwierdzających naszą wolę poprzez nasze czyny, musimy dostroić się do naszego statusu jako istot znoszących pewne wydarzenie. To wydarzenie czyni dla nas korzyść, a duża część naszej „mocy” pochodzi z tego, że pozwalamy sobie na to, by z nami coś się stało³.

Akceptacja nie jest „czymś, co muszę zrobić, ale czymś, co dzieje się równolegle z każdym moim oddechem. To »wydarzanie się« jest samym życiem, darem, którego intensywność znieczula dążąca i ugina kolana, ożywiając nasze serca i dusze”⁴. Najlepszym kluczem do zrozumienia akceptacji jest słowo *ulga*, ponieważ „akceptacja własnego smutku nie łączy się z przekreśleniem warunków, które doprowadziły do powstania bólu, ale z *ulgą* w odczuwaniu jego uządlenia”⁵.

Z całą pewnością słowo *akceptacja* nie oznacza rezygnacji lub kapitulacji, czyli zaprzestania obrony i walki, zaniechania własnych potrzeb czy interesów. Jest to, jak pisze trafnie i literacko Ewa Woydyłło, „zaprzestanie nieracjonalnej walki i obrócenie odzyskanej energii oraz wszystkich zaoszczędzonych dzięki temu zasobów fizycznych, psychicznych i społecznych na nasz własny pożytek”⁶. Jest to swoiście pojęty życiowy sukces, ponieważ na nowo zaczynamy kierować swym życiem i jesteśmy ciekawi dalszej lub całkiem nowej drogi⁷ oraz swego nowego Ja. Nic zatem dziwnego, że od stuleci, czy nawet tysiącleci (np. w buddyzmie), dostrzega się w akceptacji moc transformacyjną, niezwykle istotną dla naszego osobowego rozwoju. Taka akceptacja i racjonalna ochrona własnych zasobów energetycznych powinna dotyczyć każdej straty, każdego przechodzenia przez sytuację kryzysową, także utraty swego miejsca zamieszkania i życia spowodowanej nadmierną suszą czy zatopieniem wyspy na oceanie. Nawet akceptacja tego najtrudniejszego faktu zbliżającej się własnej śmierci może łączyć się czy to z naszą próbą minimalizacji cierpienia psychicznego, czy to z medycznymi lub religijnymi działaniami podejmowanymi przez nasze otoczenie. Ów racjonalny aktywizm uruchamiany w celu

³ Tamże, s. 4.

⁴ Tamże, s. 8.

⁵ Tamże, s. 14.

⁶ E. Woydyłło, *Żal po stracie. Lekcje akceptacji*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2020, s. 149.

⁷ Tamże, s. 158.

minimalizacji cierpienia, mimo przekonania o wszechwładności losu czy praw natury, można nazwać również ludzką próbą ich przechytrzenia lub mądrym do nich dostosowaniem się, a nie biernym poddaniem się. Jest on osiągalny przez zmianę myśli, a za nimi uczuć i zachowań. Nowe myślenie umożliwia bowiem „zaprzestanie uporu i lamentu i dopuszczenie do głosu szeptu, ugody, nawet uśmiechu, chociaż może przez łzy”⁸. Akceptacja jest wtedy pogodzeniem się z tym, co jest prawdziwe, to znaczy już absolutnie nieodwołalne i niepodważalne. Można było to dostrzec w proponowanych koncepcjach filozoficznych i psychologicznych, wynikających często z własnego doświadczenia ich autorów, zrodzonego przez sytuację tragiczną lub traumatyczną – to znaczy taką właśnie propozycję nowego *myślenia w kryzysie*. To ono pomagało w odnalezieniu sensu w cierpieniu, a ów sens powodował zmniejszanie się poziomu jego odczuwania. Inna to rzecz, że świat uczuć i emocji, a za nim konkretnych zachowań, nie poddaje się tak łatwo, jak chciałby rozum, owemu nadawaniu sensu, nie chce też słuchać dyktatu roztropnego instynktu przetrwania. Uczucia i emocje ściągają bowiem niejednokrotnie cierpiącą osobę z powziętej już drogi obracania odzyskanej energii „na własny i społeczny użytek”, zaprzeczają linearnemu porządkowi przeżywania żałoby po stracie. Dzieje się to najczęściej wtedy, gdy cierpi po nagłej śmierci dorosłego i kochającego syna matka:

Do syna Stasia (1986–2023)

Tak pusto
cicho
niemo
zasłony zaciekałą mgłą
to już koniec dnia wszelkiego
nie ma rozpacz
za wielką była

roztopiony lód sercami dwoma
zbliża je do siebie ciepłem łez
tak pozostanie

⁸ Tamże, s. 161.

nieodwołalnie
zastygły herkulesowy głaz niemocy⁹.

Można mieć tylko nadzieję, że ten etap już dwuletniego jej cierpienia jest fazą gojenia ran, *healing process*, a nie procesu prowadzącego do zastygnięcia lawy rozpacz w formę antycznego głazu. Jest to prawda, proces gojenia ran nie przypomina prostej linii wznoszącej się. Jest raczej odwrotnie: powoli i cierpliwie dążymy do pełni zdrowia, lecz nagle możemy znowu popaść w rozpacz i będziemy musieli zaczynać zdrowienie od początku. W tej sytuacji, w obronie przed chęcią ponownego skucia lodem własnego serca, pomocne mogłyby być kontakty ze wzniosłą i potężną przyrodą. Powróćmy jeszcze, dla egzemplifikacji tej tezy, do *Sztuki podróżowania* Alaina de Bottona. Pisze on następująco:

Kiedy świat jest niesprawiedliwy albo wymyka się naszemu pojmowaniu, wzniosłe krajobrazy sugerują, że nie powinniśmy być zaskoczeni takim obrotem spraw. Jesteśmy zabawką w rękach sił, które rozlały oceany i wyrzeźbiły góry. Wzniosłe miejsca nakłaniają nas delikatnie, byśmy przyjęli do wiadomości ograniczenia, które normalną koleją rzeczy wzbudziłyby w nas lęk czy gniew. Nie tylko natura stawia opór naszej woli. Już sama ludzka egzystencja jest przytłaczająca, ale rozległe przestrzenie natury najlepiej, subtelnie i z szacunkiem przypominają nam o wszystkim, co nas przekracza. Jeśli spędzimy pośród nich trochę czasu, pomogą nam może pogodzić się bez bólu z niepojętymi wydarzeniami, które kładą się cieniem na naszym życiu”¹⁰.

Wielce użyteczne jest również wypowiadanie swoich przeżyć, wyrażanie emocji i myśli. Słowa, jak pisaliśmy we wstępie o biblioterapii, potrafią wydobywać na zewnątrz różne bolesne uczucia. Przede wszystkim należy jednak bronić się przed poczuciem osamotnienia i bezradności wobec doznanej straty, szukać wsparcia u innych ludzi i otaczać się osobami o pogodnym

⁹ A.M. Mickiewicz, *Łódź*, 2024 [rękopis].

¹⁰ A. de Botton, *Sztuka podróżowania*, przeł. P. Lipszyc, Czuły Barbarzyńca Press, Warszawa 2010, s. 165.

usposobieniu. Po prostu, trzeba podjąć decyzję, że wybiera się życie, a nie wegetację równą niemal śmierci, i żyć dalej. Owszem, to dalsze życie będzie życiem z *traumą ukojoną*, jak nazywa ten stan E. Woydyłło¹¹, czyli ze stanem akceptacji (i nawet przebaczenia) samemu życiu, które w ten sposób ćwiczy nas w sztuce przetrwania i które podlega przecież procesom ewolucji. Nie oznacza to wcale, że niedostępne będą już równowaga psychiczna, zdrowie czy codzienna radość. Co więcej, może kiedyś pojawić się również satysfakcja z heroicznie dokonanej sublimacji doznawanego cierpienia i przekierowania swej życiowej energii na cele społecznie doniosłe.

¹¹ E. Woydyłło, M. Harland, *Ukoić siebie, czyli jak oswoić lęk i traumę*, Wyd. WAM, Kraków 2022, s. 180.

Komentarze i uzupełnienia

WSTĘP

Przypis 13 Ostatecznie jednak, o czym jeszcze będziemy pisać, nie chodzi to, by rozwiązać kryzysowy problem, ile o to, by pomóc klientowi lepiej go zrozumieć, aby – w konsekwencji – sam się potem z nim zmierzył. Bywa jednak też tak, że klienci oczekują konkretnych rozwiązań lub rad.

Przypis 14 J. Baggini uważa, że jest to sprzeczne z duchem filozofii teoretycznej, której zadaniem jest siać wątpliwości, podważać wartości, a nie oferować gotowe już produkty, gotowe światopoglądy. Píše o tym następująco: „dobieranie filozoficznych tekstów i idei jedynie pod kątem tego, by ktoś poczuł się lepiej, ma niewiele wspólnego z filozofią”. Ostatecznie łagodzi swoją wypowiedź stwierdzając, że „można jednak znaleźć jakiś łącznik między tym, co klient myśli, a kanonem filozoficznym – jako punkt wyjścia dociekań”. J. Baggini, A. Macaro, *Filozof na koźce*, przeł. D. Cieśla-Szymańska, Wydawnictwo W.A.B, Warszawa 2014, s. 206–207.

ROZDZIAŁ I

Przypis 1 W rozdziale pierwszym autorka dokonuje weryfikacji swych poglądów i ustaleń, zawartych we wcześniej opublikowanym i dość jeszcze skrótowym artykule zatytułowanym *Człowiek ponowoczesności wobec psychoterapii filozoficznej i kierownictwa duchowego*, wydany w 2013 r. w bardzo niszowym czasopiśmie i jedynie w drukarni, a nie w wydawnictwie. Owa weryfikacja dokonuje się zwłaszcza pod kątem nowych interpretacji dotyczących obecnej epoki i jej głównych tendencji. Ponadto ów pierwotny i zapowiadający jedynie artykuł został także rozszerzony i wzbogacony o praktyczne ilustracje tekstowe dotyczące spotkań z doradcą filozoficznym, o ilustracje wizualne, o zagadnienie roli milczenia w doradztwie filozoficznym.

Przypis 11 Podobne rozumienie obecnego czasu, czyli trzeciej nowoczesności, spotkać można w pracy Alaina de Vulpiana, *Towards the Third Modernity*, w której autor pisze o nadejściu pokolenia Facebooka, malejącej sile konwencjonalnej reklamy, co powoduje konieczność indywidualnego docierania do klienta i śledzenia jego wyborów konsumenckich, o rosnącej apatii elektoratu i utracie zaufania do polityków, nawet demokratycznych, o przestępstwach nieletnich z użyciem noża i wszelkiego rodzaju

zachowaniach antyspołecznych. Jediną pozytywną cechą nowego czasu wydaje się rosnący poziom świadomości ekologicznej.

Przypis 17 W realiach amerykańskich doradcy filozoficzni, oprócz wykształcenia filozoficznego i szkolenia/certyfikacji w zakresie praktyki filozoficznej uznawanej przez NPCA (National Philosophical Counseling Association, działające od 1992 roku), takiej jak terapia oparta na logice (LBT), posiadają także co najmniej tytuł magistra w dziedzinie zdrowia psychicznego i są licencjonowani w tym stanie USA, w którym praktykują. Z tego powodu doradcy filozoficzni mogą zastosować swoje szkolenie w zakresie praktyki filozoficznej również do zakresu zaburzeń psychicznych, którymi zwykle zajmują się licencjonowani lekarze zajmujący się zdrowiem psychicznym. Natomiast konsultanci filozoficzni, nie posiadający co najmniej magisterskiego wykształcenia w dziedzinie zdrowia psychicznego, pomagają swoim klientom uporać się tylko z różnego rodzaju codziennymi problemami życiowymi. Należą do nich między innymi: „kwestie moralne, nieporozumienia dotyczące wartości, kwestie polityczne i spory, kwestie zarządzania czasem, problemy z karierą, utrata pracy, problemy ze współpracownikami, kwestie niepełnosprawności, problemy finansowe, przejście na emeryturę, starzenie się, problemy związane z końcem życia, problemy wieku średniego, dorosłe dzieci starzejących się rodziców, problemy z rodziną, kwestie planowania rodziny, kwestie teściowej, zerwania i rozwody, problemy rodzicielskie, rywalizacja rodzeństwa, zakochiwanie się i odkochiwanie, utrata członka rodziny, utrata ukochanego zwierzęcia, problemy z przyjaźnią, presja rówieśnicza, problemy akademickie lub szkolne, odmowa, dyskryminacja, kwestie związane z religią i rasą, kwestie związane z rozrywką, kwestie związane z technologią”. Zob. *National Philosophical Counseling Association (NPCA)*; <https://npcassoc.org/>.

Przypis 27 Lou Marinoff, znany francuski teoretyk i praktyk doradztwa filozoficznego, widzi trochę inaczej potrzebę doradztwa filozoficznego: religijne instytucje straciły autorytet, a psychologia i psychiatria osiągnęły już kres swego rozwoju i przynoszą więcej szkody niż pożytku, gdyż opierają się na behawioryzmie zubożającym ludzkie doświadczenie, redukującym złożoność i niepowtarzalność istnienia ludzkiego, niedostrzegającego potęgi doświadczenia wewnętrznego, które może oprzeć się bodźcom zewnętrznym. Por. L. Marinoff, *W poszukiwaniu szczęścia. Jak skutecznie rozwiązywać problemy życiowe*, przeł. M. Pietrzak-Merta, Wyd. Prószyński i Spółka, Warszawa 2002, s. 16, 34.

Przypis 34 Terapia filozoficzna jest skoncentrowana na teraźniejszości pacjenta i trwa krótko (może to być tylko jedno spotkanie, gdy doradca filozoficznym aforyzmem przetnie czyjś problem). Najdłuższe przypadki, jak to podsumowuje L. Marinoff, zabierają jeden rok. Gerd Achenbach w Bergisch Gladbad oferuje „indywidualne porady filozoficzne jako działalność usługową. Jest duchowym ojcem praktyki filozoficznej, prowadzi indywidualną praktykę od ponad 17 lat. Są to często kryzysy małżeńskie czy życiowe, które mu jego goście – filozof nie mówi klienti ani pacjenci – przynoszą. W wyniku zajęć z filozofii osobiste problemy depersonalizują się i uogólniają. Dzięki temu ofiara chamstwa rozumie, że trudności w miejscu pracy nie wynikają z antypatii kolegów, ale są częścią wewnątrzzakładowych walk o władzę. Niektórym jego gościom wystarcza jedynie jedno posiedzenie, aby w rozmowie rozwinąć nowe wątki myślowe, pomagające uporać się ze swoim kryzysem. Inni natomiast przychodzą do filozofa co tydzień”. Zob. <https://www.grupy.senior.pl/Re-PSYCHOLOGIA-kontra-FILOZOFIA> (dostęp: 10.11.2024).

Przypis 50 Niektórzy, nawiązując do tradycji filozoficznej, za podstawową metodę swego działania uznają dialog sokratejski. Widać to na przykład u L. Marinoffa, u którego dialog ten nazywany jest też 5-etapową metodą PEACE (postawienie problemu (P), przedstawienie uczuć związanych z problemem (E), analiza problemu (A), kontemplacja, czyli wnikliwe rozważanie (krok do tyłu, aby zobaczyć całość) (C), osiągnięcie równowagi (E – ekwilibrium). Zob. L. Marinoff, *W poszukiwaniu szczęścia...*, dz. cyt., s. 49.

Przypis 54 Jest to nawiązanie do krytyki praktyki psychologa egzystencjalnego, Irvina D. Yaloma, jaką zawarł M. Żelazny w cytowanej pracy *Filozofia i psychologia egzystencjalna*. Jednak sam Yalom nie pomija tego rozróżnienia, pisze jedynie o nim językiem mniej hermetycznym niż M. Heidegger. Przytoczę tutaj krótki fragment z jego pracy *Patrząc w słońce. Jak przezwyciężyć grozę śmierci*: „Zaproponował on [Heidegger – H.R.] rozróżnienie dwóch sposobów istnienia: codziennego i ontologicznego (z greckiego: *on*, *ontos* – byt, i drugiego członu *logos* – nauka). Żyjąc na sposób codzienny, człowiek jest całkowicie pochłonięty tym, co się dzieje w jego otoczeniu, i podziwia to, *jakie są rzeczy wstępujące w jego świecie*, podczas gdy sposób ontologiczny skupia uwagę na byciu jako takim i docenieniu cudu istnienia oraz wiąże się z podziwem dla samego faktu, że różne rzeczy są, że ja jestem. Różnica między tym, *jakie rzeczy są*, a tym, że są, jest zasadnicza. Kiedy człowiek jest pochłonięty swoją codziennością, jego uwagę mogą odwracać takie przemijające sprawy, jak wygląd zewnętrzny, styl bycia, stan posiadania czy prestiż. Sposób ontologiczny wiąże się z przeżywaniem kontrastowo

odmiennym: człowiek nie tylko jest bardziej świadomy spraw egzystencji i śmiertelności, jak również niezmiennych cech życia, ale także ma więcej w sobie gotowości i jest bardziej skory do dokonywania znaczących zmian. Jest skłonny do tego, żeby zmagać się z fundamentalną odpowiedzialnością człowieka – tworzyć całe, pełne zaangażowania więzi z ludźmi oraz szukać znaczenia i samorealizacji”. Tamże, s. 37.

Przypis 69 Chodzi w nim zawsze o problemy „etyczne bądź wychowawcze, o poszukiwanie sensu w momencie kryzysu (lub w ogóle), o rozwiązywanie problemów związanych z podejmowaniem decyzji, o trudności związane z karierą, z problemami rodzinnymi lub stosunkami międzyludzkimi, o problemy małżeńskie i o ważne decyzje życiowe”.

Przypis 70 W owym dialogu, czy szerzej ujmując, w komunikacji, chodzi o to w szczególności, jak pisze Emil Visnowsky – »by filozof prowadził partnera tam, dokąd partner chce iść; aby mu pomóc określić, dokąd chce iść i jak chce się tam dostać; aby wreszcie obaj od siebie nawzajem się uczyli i coś sobie przekazywali (nie chodzi tutaj o stosunek podporządkowania „ekspert–laik”, lecz raczej o stosunek równoważności typu „ekspert–ekspert”)«.

Przypis 72 *Fronesis* uznawano za mądrość praktyczną, rozsądek. W myśli chrześcijańskiej stała się cnotą roztropności (*prudentio*). Była to zdolność do wyboru właściwych celów i środków działania w zależności od sytuacji i okoliczności. Główną dla niej przeszkodą stawało się zbyt pochopne przechodzenie od ogólnej koncepcji czy reguły do konkretnego czynu, wdrożenia w działanie.

Przypis 92 Pierre Hadot nie zauważał, czy nie doceniał gimnastycznych ćwiczeń, o których pisze wyraźnie nie tylko Michel Foucault, ale też niemiecki historyk czasów antycznych Werner Jaeger w *Pajdei*. Według Foucaulta „praca nad sobą to nie synekura. Jest tu troska o ciało, reżym zdrowotny, niezbyt intensywne ćwiczenia fizyczne, umiarkowane zaspokajanie potrzeb”. Por. M. Foucault, *Historia seksualności*, dz. cyt., s. 428.

Przypis 96 Shlomit C. Schuster w pracy *Critique of Lou Marinoff's Philosophical Practice* (2004) analizuje podejście Lou Marinoffa do doradztwa filozoficznego, wskazując na jego metodologiczne i merytoryczne niedoskonałości. W swojej pracy krytykuje go za uproszczenia w prezentacji filozofii, nadmierną komercjalizację doradztwa filozoficznego oraz niekonsekwentne zastosowanie metod, takich jak model PEACE. Schuster podkreśla również, że podejście Marinoffa często odbiega od pierwotnych

założeń doradztwa filozoficznego, takich jak refleksyjność i intelektualna głębia, na rzecz popularnych i uproszczonych rozwiązań. W konkluzji sugeruje, że publikacje tego francuskiego filozofa mogą dewaloryzować filozofię jako dyscyplinę, nadając jej charakter poradnikowy kosztem tradycyjnych wartości filozoficznych.

Przypis 107 To przeciwieństwo długiej, pofreudowskiej tradycji traktującej religię jako mechanizm nerwowy, umożliwił ją klimat otwarcia posoborowego kościoła, a przede wszystkim klimat postmodernistycznego pluralizmu. Jak piszą James L. Gryffith i Melissa Elliot Gryffith, stosunki między psychoterapeutami a księżmi zaczęły ulegać zmianie. Psychoterapeuci zaczynają uznawać, że „o duchowości pacjenta nie tylko wolno, ale i należy rozmawiać podczas sesji psychoterapeutycznej, w podręcznikach psychiatrii pojawia się zachęta do szkoleń, jak rozmawiać na tematy religijne. [...] Duszpasterze zaczynają doceniać profesjonalną psychoterapię i już nie traktują jej jako źródła libertyńskiego przyzwolenia na nieodpowiedzialne i niemoralne życie. Na rynku księgarskim pojawiają się prace na temat związków między psychologią a teologią oraz między psychoterapią a duszpasterstwem”. Trzeba dodać, że Kościół katolicki mimo tego otwarcia obawia się jednak, że dojdzie do pewnego spłaszczenia przekazu metafizycznego, z powodu którego Chrystus zbawca stanie się wyłącznie Chrystusem doradcą.

ROZDZIAŁ III

Przypis 14 Owa weryfikacja dokonuje się zwłaszcza pod kątem teoretycznego rozumienia tragizmu. Ponadto ów pierwotny i zapowiadający artykuł został rozszerzony i wzbogacony o sugestie z zakresu historii filozofii (teksty źródłowe), podpowiadające doradcy filozoficznemu rodzaj argumentacji możliwej do zastosowania przez niego w dialogu sokratejskim z pacjentem przeżywającym życiową tragedię. Dodane zostały także sugestywne ilustracje z zakresu literatury i malarstwa, które są elementami zamierzonej arteterapii i terapii obrazami malarskimi.

Przypis 44 Akcent położony na tragizm i ludzkie ograniczenia cechuje europejską myśl egzystencjalną, natomiast amerykański egzystencjalizm zależny od amerykańskiej kultury optymizmu staje się z czasem rozwodniony, nie pisze się tutaj o lęku, ograniczeniach, lecz o rozwoju i nowych możliwościach. Także w Europie nie jest on odczuwany w sposób stały, lecz pojawia się dopiero wtedy, gdy zaczniemy myśleć o absurdzie śmierci jako końcu życiowego projektu. Terapia egzystencjalna wprowadzająca w życie koncepcję Heideggera i Sartre’a zaleca jednak wtedy mężne, stoickie spoglądanie w oczy tragedii, ciągłe pamiętanie

o perspektywie całkowitej anihilacji ludzkiego ja. Zob. I. Yalom, *Psychoterapia egzystencjalna*, dz. cyt., „Szukaj alternatywnych, a nawet przeciwnych sądów. Znajdź więcej faktów. Jeszcze raz się zastanów! Bądź elastyczny”. Por. A. Ellis, *Głębokie uzdrawianie emocji*, dz. cyt., s. 238.

Przypis 56 Propozycja A. Ellisa bliska jest już idei doradztwa filozoficznego i tradycji filozofowania. Ellis bowiem nawołuje do rozróżniania między przekonaniami a dogmatami. Jest to konieczne, ponieważ ludzie zazwyczaj racjonalizują swoje cele i dążenia, formułowane na podstawie irracjonalnych przekonań, czyli „odkrywają” fakty potwierdzające słusność tych zamierzeń. „Bądź sceptyczny i podejrzliwy wobec swoich najbardziej zakorzenionych przekonań, emocji, zachowań. Od czasu do czasu przemyśl je od nowa i zweryfikuj fakty, które stanowią ich podstawę. Szukaj alternatywnych, a nawet przeciwnych sądów. Znajdź więcej faktów. Jeszcze raz się zastanów! Bądź elastyczny”. Por. A. Ellis, *Głębokie uzdrawianie emocji*, dz. cyt., s.238.

ROZDZIAŁ V

Przypis 5 Jak zauważa Józef Pierzchalski, tendencję do marginalizowania czy ukrywania śmierci „skutecznie wspiera struktura współczesnego społeczeństwa, z którą związany jest wyraźny kryzys więzi rodzinnych. Rodzina bowiem przestaje być tym miejscem schronienia, które skupia ludzi sobie bliskich przy narodzinach, śmierci, zdrowiu i chorobie. Te wielkie wydarzenia coraz rzadziej realizują się w atmosferze sacrum... Stąd też zarówno cierpienie, jak i umieranie stają się problemami technicznymi, którymi zajmują się „zawodowo” powołane do tego instytucje. Podstawowe fenomeny bytowania ludzkiego, wobec których człowiek winien stanąć z ogromnym szacunkiem i świadomością dokonującej się tajemnicy, zostają coraz częściej banalizowane”.

ROZDZIAŁ VI

Przypis 32 Z inicjatywy G. Berkhouta, emerytowanego geofizyka z Uniwersytetu w Hadze uczeni ze stworzonej sieci porozumienia wystosowali w dniu 24 września 2019 r. List do Sekretarza Generalnego ONZ oraz Sekretarza Konwencji Narodów Zjednoczonych ds. zmian klimatycznych. Stwierdzili w nim, że zjawisko „kryzysu klimatycznego”, którym straszy się cały świat, jako takie nie istnieje.

Bibliografia

Wstęp

- Badura-Madej W., *Wybrane zagadnienia interwencji kryzysowej. Poradnik dla pracowników socjalnych*, Interart, Warszawa 1996.
- Baggini J., Macaro A., *Filozof na kozetce*, przeł. D. Cieśla-Szymańska, Wyd. W.A.B, Warszawa 2014.
- Botton de A., *Architektura szczęścia*, przeł. K. Środa, Czuły Barbarzyńca Press, Warszawa 2010.
- Dzika-Jurek K., *Ognik w dłoni*, „Przekrój” 2023, nr 2, s. 38–39.
- Jacobsen B., *Invitation to Existential Psychology: A Psychology for the Unique Human Being and its Applications in Therapy*, John Wiley & Sons Ltd, Chichester 2007.
- Jucewicz-Kwaśniewska A., Dobroczyński B., *Tańcząc. Rozmowy o kryzysie i przemianie*, Wyd. Agora, Warszawa 2024.
- Kapusta A., *Filozofia jako terapia. Badania nad doświadczeniem transformacji*, Wyd. UMCS, Lublin 2025.
- Kübler-Ross E., *Rozmowy o śmierci i umieraniu*, przeł. H. Jankowska, Wyd. Media Rodzina, Poznań 2021.
- Kubler-Ross E., Kessler D., *Lekcje życia*, przeł. K. Puławski, Wyd. Media Rodzina, Poznań 2014.
- Nussbaum M., *The therapy of desire: theory and practice in Hellenistic ethics*, Princeton University Press, Princeton, New Jersey 1994.
- Rarot H., Wójcik T., *Kryzys informacyjny i milczenie w perspektywie filozoficzno-kulturowej*, „Kultura i Wartości” 2023, nr 35, s. 59–79.
- Szablowski S., *Lekartyści*, „Przekrój” 2023, nr 2, s. 34–37.
- Woydyło E., *Żal po stracie. Lekcje akceptacji*, Wyd. Literackie, Kraków 2020.
- Woźniak-Marchewka A., *Maluj*, „Przekrój” 2023, nr 2, s. 43–44.
- Yuan S., Zhou X., Zhang Y., Zhang H., Pu J., Yang L., Liu L., Jiang X., Xie P., *Comparative efficacy and acceptability of bibliotherapy for depression and anxiety disorders in children and adolescents: a meta-analysis of randomized clinical trials*, „Neuropsychiatric Disease and Treatment” 2018, 14, s. 353–365.

Rozdział I

- American Philosophical Practitioners Association, *FAQ About Philosophical Counseling*, <https://appa.edu/faq/> (dostęp: 26.06.2025).
- Amir L.B., *Three Questionable Assumptions of Philosophical Counselling*, „International Journal of Philosophical Practice” 2002, vol. 1, no. 2, s. 1–32.
- Arbiszewski K., Zabielski A., *Niewiedza, cynizm i zniechęcenie. Trzy fazy nowoczesności i ich formy ideologiczne*, „Dialogi Polityczne” 2020, nr 29, s. 27–43.
- Baker M.W., *Jezus największy terapeuta wszechczasów. Psychologiczne przesłanie Ewangelii*, przeł. A. Wolnicka, Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2012.
- Балашов Л., *Философия для жизни. Пособие по практической философии*, МЗ-Пресс Москва 2001. [Bałaszow L., *Filozofija dla żyżni. Posobie po praktičeskoj filozofii*, MZ-Press, Moskwa 2001].

- Coeckelbergh M., *Self-Improvement. Technologies of the Soul in the Age of Artificial Intelligence*, Columbia University Press, New York 2022.
- Cust K.F.T., *Introduction to philosophical counselling* 1988, Vol. XVII, No. 3, s. 1–3.
- Dobre przywództwo. Najlepsze praktyki polskich liderów biznesu*, red. A. Drzewiecki, D. Chelmiński, E. Kubica, Warszawa 2011.
- Epiktet, *Diatryby*, przeł. L. Joachimowicz, Polska Akademia Nauk, Państw. Wydaw. Naukowe, Warszawa 1961.
- Femiak T., *Terapia filozoficzna, czyli doradztwo filozoficzne w działaniu*, [w:] *Psychoterapia. Pogranicza*, red. L. Grzesiuk, H. Suszek, Wyd. Enenteia, Warszawa 2012, s. 461–488.
- Fornari P., *Senza guide e maestri il potere finisce in mano ai pifferai. La moda delle consulenze filosofiche*, „L'Osservatore Romano”, giugno 2008, s. 23–24.
- Foucault M., *Historia seksualności*, przeł. B. Banasiak, T. Komendant, K. Matuszewski, Czytelnik, Warszawa 1995.
- Giddens A., *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, przeł. A. Szulżycka, PWN, Warszawa 2001.
- Gryffith J.L., Gryffith M.E., *Odkrywanie duchowości w psychoterapii*, przeł. K. Godowska, Wyd. WAM, Kraków 2008.
- Hadot P., *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, przeł. P. Domański, Wyd. Aletheia, Warszawa 2003.
- Kargulowa A., *Pacjent, klient, homo consulting – perspektywa andragogiczna*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja” 2017, 3(79), s. 7–20.
- Kiereś H., *Postmodernizm*, [w:] *Powszechna Encyklopedia Filozofii*, t. 8, Lublin 2007, s. 387–391.
- Laertios D., *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, przeł. K. Leśniak, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1984, s. 224–226.
- Lipiec J., *Teoria rozmowy z chorym. Prolegomena filozoficzne*, „Nowa Krytyka” 2004, 16, s. 435–458.
- Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, przeł. M. Reiter, PIW, Warszawa 1998, rozdz. VII. 21.
- Sołowjow W., *Trzy mowy ku pamięci Dostojewskiego*, [w:] tegoż, *Wybór pism*, t. III, przeł. A. Hauke-Ligowski OP, Wyd. „W drodze”, Poznań 1998.
- Marinoff L., *W poszukiwaniu szczęścia. Jak skutecznie rozwiązywać problemy życiowe*, przeł. M. Pietrzak-Merta, Wyd. Prószyński i Spółka, Warszawa 2002.
- Marinoff L., *Plato, not prozac! Applying Philosophy to Everyday Problems*, Harper Collins Publishers, New York 2000.
- Madre Ph., *Jak być przewodnikiem duchowym?* przeł. J. Gorecka-Kalita, WAM, Kraków 2002.
- Mazur T., *O stawianiu się stoikiem. Czy jesteście gotowi na sukces?* Dom Wydawniczy PWN, Warszawa 2014.
- Na kozetce z Sokratesem*, https://wyborcza.pl/duzyformat/1,127291,7104080,Na_kozetce_z_Sokratesem (dostęp: 26.08.2014).
- National Philosophical Counseling Association (NPCA), <https://npcassoc.org/> (dostęp: 23.04.2025).
- Psychologia kontra Filozofia*, <https://www.grupy.senior.pl/Re-PSYCHOLOGIA-kontra-FILOZOFIA> (dostęp: 10.11.2024).
- Psychoterapia. Pogranicza*, red. L. Grzesiuk, H. Suszek, Wyd. Enenteia, Warszawa 2012.
- Przybyszewski S., *Mówić, milcząc. Nie milczeć, nie mówiąc*, „Prace Językoznawcze” 2012, 14, s. 235–246.

- Rarot H., *Uczestnictwo w Olimpiadzie Filozoficznej jako przejaw „kultury siebie”*, „Olimpiada Filozoficzna” 2014, nr 44, s. 35–38.
- Rarot H., *Od nihilizmu do chrześcijaństwa. Historia i współczesności idei filozoficzno-religijnego przewyższania nihilizmu*, Wyd. UMCS, Lublin 2011.
- Rarot H., *Der Postmoderne Mensch in der philosophischen Psychotherapie und der spirituellen Fügung*, [w:] *Angewandte Philosophie*, Hrsg. C. Meseke, Studio Raster, Lublin 2014.
- Ромек Е.А., *Что может дать философия психотерапевту? (неокантианцы, «принцип дополнительности» Н. Бора и античные «практики себя»)*, „Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия” 2011, Nr 2(19), s. 147–163. [E.A. Romiek, *Szto może dat’ filozofija psichotierapijwu?(nieokantiancy, „pryncyp dopołnitielnosti” N. Bora i anticznyje „praktiki siebia”)*, „Ekzistencjalnaja tradycia: filozofija, psichologija, psichotierapija” 2011, Nr 2(19), s. 147–163].
- Rzycka O., *Niezwykła moc zadawania pytań w zarządzaniu ludźmi*, Oficyna a Wolters Kluwer business, Warszawa 2010.
- Stankiewicz P., Długowski L., *Stoik podnosi jakość życia*, „Gazeta Wyborcza”, 9–10 sierpnia 2014, s. 34–35.
- Śniatkowski S., *Milczenie i pauza w gramatyce nadawcy i odbiorcy: ujęcie lingwoedukacyjne*, Wyd. Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków 2022.
- Taylor Ch., *Źródła podmiotowości. Narodziny tożsamości nowoczesnej*, przekład zbiorowy, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2001.
- Tilmann Pesch O. SI, *Chrześcijańska filozofia życia*, przekład anonimowy, tom I., wyd. 2, Kraków 1930.
- Vernezze P.J., *Don’t Worry, Be Stoic. Antyczna mądrość na trudne czasy*, przeł. A. Aduszkiewicz, Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2013.
- Visnovsky E., *Doradztwo filozoficzne jako forma praktyki filozoficznej*, przeł. M. Aleksandrowicz, „Colloquia Communia” 2001, 4/71, (numer monograficzny: „Szkice ze współczesnej filozofii słowackiej”, red. J. Mizińska, H. Rarot), s. 157–166.
- Vulpian de A., *Towards the Third Modernity. How Ordinary People are Transforming the World*, Triarchy Press Ltd., Charmouth, Dorset 2008.
- Yalom I.D., *Religia i psychiatria*, przeł. A. Tanalska-Dulęba, Wyd. Paradygmat, Warszawa 2009.
- Yalom I.D., *Kiedy Nietzsche szlochał*, przeł. A. Tanalska-Dulęba, Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2013.
- Yalom I.D., *Psychoterapia egzystencjalna*, przeł. A. Nowak, Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2008.
- Yalom I.D., *Творчество придает жизни смысл*, <https://www.psychologies.ru/people/irvin-yalom-tvorchestvo-pridaet-jizni-smyisl/> (dostęp: 10.01.2022).
- Yalom I.D., *Экзистенциальная психотерапия* (I. Yalom, *Ekzistencjalna psichotierapija*) <https://geshtaltart.dp.ua/news/library/irvin-jalom-ekzistencjalnaja-psichotierapija.html> (dostęp: 23.04.2025).
- Yalom I.D., *Patrząc w słońce. Jak przewyższyć groźbę śmierci*, przeł. A. Dodziuk, Instytut Psychologii i Zdrowia, Warszawa 2008.
- Woszczyk A., *Niedyrektywność w doradztwie filozoficznym*, Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra 2023.
- Załazińska A., *Niewerbalna struktura dialogu*, Universitas, Kraków 2006.

- Золотухина-Аболина Ю.В., *Потенциал терапевтической философии. Философия как психотерапия. Терапевтические возможности философии, „Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия”* 2003, Nr 2–3, s. 4–13. [Zolotouchina-Abolina J.W., *Potencyał tierapiewitczeskij filosofii. Filosofija kak psichotierapija. Tierapiewitczeskije wożmożnosti filosofii, „Ekszistencjalnaja tradicija: filosofija, psichologija, psichotierapija”* 2003, Nr 2–3, s. 4–13].
- Zuboff S., *The Age of Surveillance Capitalism: The Fight for a Human Nature at the new Frontier of Power*, Public Affairs, New York 2018.
- Zuboff S., *Wiek kapitalizmu inwigilacji*, przeł. A. Unterschuetz, Wyd. Zysk i S-ka, Poznań 2022.
- Zdybek P., *Krytyczne spojrzenie z perspektywy psychologa na granice poradnictwa filozoficznego w porównaniu do psychoterapii, pomocy psychologicznej i coachingu*, „Studia Philosophiae Christianae UKSW” 2018, 54, s. 61–75.
- Żelazny M., *Filozofia i psychologia egzystencjalna*, Wydawnictwo Naukowe UMK, Toruń 2011.

Rozdział II

- Albisetti V., *Ból miłości. Jak radzić sobie z problemami życia uczuciowego*, przeł. W. Zasiura, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2004.
- Barber B., *Consumed: How Markets Corrupt Children, Infantilize Adults, and Swallow Citizens Whole*, W.W. Norton & Company, New York 2007.
- Baumeister N.L., Roy F., *Unrequited Love*, [w:] *Encyclopedia of Social Psychology*, red. R.F. Baumeister, K.D. Vohs, SAGE Publications, Thousand Oaks, California 2007.
- Benedykt XVI, *Encyklika Deus caritas est*, Polskie Wydawnictwo Encyklopedyczne Polwen, Radom 2006.
- Bogucka K., *Miłość z castingu*, „Wysokie Obcasy”, dodatek do „Gazety Wyborczej”, 20 kwietnia 2024.
- Dziewiecki M., *Antropologiczne podstawy poradnictwa psychologiczno-religijnego*, <https://cpp-metanoia.com/aktualnosci/artykuly/integralna-wizja-czlowieka/> (dostęp: 16.05.2019).
- Fostakowska A., *Lęki Polki* 2007, „Gazeta Wyborcza”, 31 marca 2007.
- Fromm E., *O sztuce miłości*, przeł. A. Bogdański, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2005.
- Gos A., *Wymiary płciowości – analiza wieloaspektowa*, „Kwartalnik Naukowy” 2014, s. 27.
- Grafton A. i in., *The Classical Tradition*, Harvard University Press, Cambridge 2010.
- Haefner G., *Wprowadzenie do antropologii filozoficznej*, przeł. W. Szymona OP, Wyd. WAM, Kraków 2006.
- Hirschman A.O., *Namiętności i interesy. U intelektualnych źródeł kapitalizmu*, Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, Kraków 1997.
- Karwowska A., *Jak się kochają Polacy?*, „Gazeta Wyborcza” 14 marca 2018.
- Jan Paweł II, *Osoba i czyn oraz inne studia antropologiczne*, TN KUL, Lublin 1994.
- Jan Paweł II, *Mężczyznę i niewiastę stworzył ich. Odkupienie ciała a sakramentalność małżeństwa*, wyd. 4, oprac. J. Kowalczyk, Wydawnictwo KUL, Lublin 2011.
- Jucewicz-Kwaśniewska A., Dobroczyński B., *Tańcząc. Rozmowy o kryzysie i przemianie*, Wydawnictwo Agora, Warszawa 2024.

- Kalita A., *Żyjemy w epoce idealnej miłości kochanków, która nieustannie pragnie, tęskni i pożąda*, <https://weekend.gazeta.pl/weekend/7,177333,26782229,zyjemy-w-epoce-idealnej-milosci-kochankow-ktora-nieustannie.html> (dostęp: 17.07.2024).
- Michalik-Jeżowska M., *Psychoanaliza i neopsychoanaliza*, [w:] *Filozofia współczesna*, red. L. Gawor, Z. Stachowski, Wyd. Branta, Bydgoszcz–Warszawa–Lublin 2006.
- Mroczkowski I., *Osoba i cielesność. Moralne aspekty teologii ciała*, Wyd. Instytut Papieża Jana Pawła II, Płock 1994.
- Rarot H., *Rola mechanizmu sublimacyjnego w epoce ponowoczesności*, „Kultura i Wartości” 2016, nr 18, s. 51–68.
- Рарот Н., *Интегральная концепция любви (Р. Штернберг, В. Соловьёв, К. Войтыла)*. „Соловьёвские исследования” 2019, nr 4 (64), s. 57–70 [Rarot H. *Integralnaja koncepcyja lubwi (R. Sternberg, W. Sołowjew, K. Wojtyła)*, „Sołowjewskije isliedowanija” 2019, nr 4 (64), s. 57–70].
- Mistrzowska Akademia Miłości, *Mit miłości romantycznej? Rozmowa z Bogdanem Wojciszke*, <https://mistrzowska.pl/category/artykuly/> (dostęp: 15.08.2023).
- Schopenhauer A., *Psychologia miłości*, przeł. A.L., red. M. Borkowski, Literatura Net Pl, Gdańsk 2008.
- Sołowjow W., *Dramat życiowy Platona*, przeł. J. Zychowicz, Wyd. Znak, Kraków 1994.
- Sołowjow W., *Sens miłości*, przeł. H. Paprocki, Wyd. Antyk, Kęty 2002.
- Sołowjow W., *Uzasadnienie dobra. Filozofia moralna*, przeł. P. Rojek, M. Kita, K. Janowska, L. Augustyn, Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2008.
- Unamuno M., *O poczuciu tragiczności życia wśród ludzi i wśród narodów*, przeł. H. Woźniakowski, Wydawnictwo Literackie, Kraków–Wrocław 1984.
- Wojciszke B., *Psychologia społeczna*, Wyd. Naukowe Scholar, Warszawa 2018.
- Wojciszke B., *Psychologia miłości*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 1993.
- Wojtyła K., *Miłość i odpowiedzialność*, Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 1960.

Rozdział III

- Albisetti A., *Jak przejść przez cierpienie i wyjść z niego zwycięsko*, Wyd. Jedność, Kielce 2007.
- Алоян Н. Л., *Трагедия как модус бытия человека (философско-антропологический аспект)*, автореферат по ВАК РФ 2008 [Ałojan N.L., *Tragedija kak modus bytija czelowieka (filosofsko-antropologičeskij aspekt)* awtoriefierat po BAK RF 2008], <https://www.dissercat.com/content/tragediya-kak-modus-bytiya-cheloveka-filosofsko-antropologičeskii-aspekt> (dostęp: 15.11.2021).
- Бердяев Н., *О назначении человека*, Paris 1931 [Bierdiajew M., *O naznaczenii czelowieka*, Paris 1931].
- Bierdiajew M., *Filozofia wolnego ducha*, przeł. H. Rarot, Wyd. IFIS PAN, Warszawa 2022.
- Butolo W., *Zum Stellenwert der Loghoterapie innerhalb der Psychologie*, „Zur Debatte. Themen der katholischen Akademie in Bayern” 2005, nr 2.
- Camus A., *Człowiek zbuntowany*, przeł. J. Guze, Instytut Literacki, Paryż 1958.
- Chamitow M., *Ludzie tęsknoty i ludzie nudy*, przeł. M. Ułanek, [w:] *Tęsknota w kulturze*, red. J. Mizińska, H. Rarot, Wyd. UMCS, Lublin 2009.
- Cicero M.T., *Pocieszenie*, [w:] M.T. Cicero, *Pisma filozoficzne*, t. 4, przeł. W. Kornatowski, PWN, Warszawa 1963.

- Dodziuk A., *Uleczyć wstyd i poczucie wartości, czyli pokochać siebie*, [w:] Woydyłło E., *Dobra pamięć, zła pamięć*, Wyd. Literackie, Kraków 2014.
- Ellis A., *Głębokie uzdrawianie emocji. Jak zadbać o swoje samopoczucie, zdrowie psychiczne i odporność na przeciwności*, przeł. J. Gilewicz, Wyd. Zielona Sowa, Kraków 2008.
- Femiał T., *Terapia filozoficzna, czyli doradztwo filozoficzne w działaniu*, [w:] *Psychoterapia. Pogranicza*, red. L. Grzesiuk, H. Suszek, Wyd. Enenteia, Warszawa 2012.
- Fénelon F., *Christian Perfection*, Bethany House Publishers, Bloomington, Minnesota 1976.
- Галиева А.М., *Феномен трагизма: культурные и исторические типы: социальный и философский анализ. Введение к работе и выводы*, 2002 [Galiyewa A.M., *Fenomen tragizma: kulturnyje i istoricheskie typy: socialnyj i filosofskij analiz. Wwiedienije k rabotie i wywody*, 2002]; <https://www.dslib.net/soc-filosofia/fenomen-tragicheskogo-kulturno-istoricheskie-tipy-socialno-filosofskij-analiz.html> (dostęp: 11.12.2018).
- Gianduzzo S., *Aforyzmy. Płomyki mądrości*, przeł. A. Lis, Wydawnictwo Salezjańskie, Warszawa 2001.
- Griffith J.L., Elliott Griffith M., *Odkrywanie duchowości w psychoterapii*, przeł. A. Kap-turkiewicz, Wyd. WAM, Kraków 2008.
- Grün A., *Dlaczego mnie to spotkało?*, przeł. K. Markiewicz, Wyd. Święty Wojciech, Poznań 2008.
- Księga Hioba 4:7–8.*
- Кувакин В., *Религиозная философия в России. Начало XX века, Часть 2, От шекспировских трагедий к «философии трагедии»*. Изд. Мысль, Москва 1980 [W. Kuwakin, *Religio-znaja filosofija w Rosii. Naczalo XX wieku, Cz. 2, Ot szekspirowskich tragiedij k „filosofii tragiedii”*, Wyd. Mysl, Moskwa 1980].
- Lech E., *Tragizm antropocenu*, [w:] M. Kot, E. Lech, P. Falkowski, K. Polecki, *Strach, odpowiedzialność, nadzieja. Filozoficzno-społeczne aspekty globalnego ocieplenia*, Wyd. Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2021.
- Łojek S., *Obrona Nietzschego. Rzecz o odpowiedzialności*, Wyd. Antyk, Kęty 2002.
- Maurin K., *Przebaczenie i wdzięczność*, [w:] *Psychoterapia i kultura*, red. Z. Rosińska, E. Olender-Dmowska, Wydział Filozofii i Socjologii Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 1997.
- Martin J., SJ, *Jezuicki przewodnik po prawie wszystkim*, przeł. L. Malczak, Wydawnictwo WAM, Kraków 2014.
- История философии: Запад, Россия, Восток, Книга четвертая: Философия XX века. Персонализм*, Мотрошилова Н.В., Руткевич А.М., (ред.), Греко-латинский кабинет Ю.А. Щичалина, Москва 2000 [Istorija filosofii: Zapad, Rossija, Wostok, Kniga czetwiortaja: Filosofija XX wieku. Piersonalizm, red. A.W. Motroszyłowa, A.M. Rutkiewicz, Grieko-łatinskij kabinet J.A. Szczalina, Moskwa 2000].
- Nietzsche F., *Dusza dostojna*, przeł. nieznanym, Wydawnictwo Rękodzielnia ARHAT, Warszawa 2001.
- Nietzsche F., *Wola Mocy. Próba przemiany wszystkich wartości*, przeł. S. Frycz, K. Drzewiecki, Wydawnictwo Gebethner i Wolff, Warszawa 1911.
- Nietzsche F., *Poza dobrem i złem*, przeł. S. Wyrzykowski, Wydawnictwo Gebethner i Wolff, Warszawa 1905.
- Pierzchalski J., *Szukając drogi przemiany*, Apostolicum, Ząbki 2006.

- Pokropski A., *Egzystencja i tragizm. Dialektyka ludzkiej skończoności. Krytyka nowożytnej i współczesnej myśli egzystencjalistycznej*, Wydawnictwo Marek Derewiecki, Kęty 2007.
- Почему это случилось со мною, Боже? Митрополит Месогейский и Лавреотикийский Николай, [Poczeu eto słuczilos' so mnoj, Bozhe? Mitropolit Mesogeyskiy i Lavreotikiyskiy Nikolay] www.pravoslavie.ru/ (dostęp: 03.11.2017).
- Rachwał K., *Wizja człowieka w filozofii Lwa Szestowa*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska” 2012, Vol. 2, s. 45–58.
- Rarot H., *Die Rolle von philosophischer Psychotherapie gegenüber der Tragik des Lebens*, [w:] *Angewandte Philosophie*, Hrsg. C. Meseke, Studio Raster, Lublin 2014.
- Rarot H., *Rosyjski personalizm Mikołaja Bierdiajewa*, „Kultura i Wartości” 2013, 3, s. 87–101.
- Scheler M., *O zjawisku tragiczności*, przeł. R. Ingarden, Instytut Filozofii, Kraków 1938.
- Szestow L., *Dostojewski i Nietzsche. Filozofia tragedii*, przeł. C. Wodziński, Czytelnik, Warszawa 1987.
- Szestow L., *Potestas clavium*, przeł. I. Turowicz, Antyk Marek Derewiecki, Kęty 2005.
- Popularny słownik języka polskiego*, oprac. E. Sobol, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2003.
- Solomon R.C., *Filozofia emocji*, przeł. M. Kacmajor, [w:] *Psychologia emocji*, red. M. Lewis, J. Haviland-Jones, Gdańskie Wyd. Psychologiczne, Sopot 2005.
- Styl życia*, „Wysokie Obcasy”, dodatek do „Gazety Wyborczej”, 15 marca 2014, s. 56.
- Tołstoj L., *Anna Karenina*, przeł. K. Iłakowiczówna, Wyd. TPPR, Warszawa 1986.
- Unamuno M., *O poczuciu tragiczności życia wśród ludzi i wśród narodów*, przeł. H. Woźniakowski, Wyd. Literackie, Kraków–Wrocław 1984.
- Woydyło E., *Żal po stracie. Lekcje akceptacji*, Wyd. Literackie, Kraków 2020.
- Woydyło E., *Dobra pamięć, zła pamięć*, Wyd. Literackie, Kraków 2014.
- Yalom I., *Psychotherapia egzystencjalna*, przeł. A. Nowak, Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2008.
- Yalom I., *Religia i psychotherapia*, przeł. Anna Tanalska-Dulęba, Wyd. Paradygmat, Warszawa 2009.
- Yalom I., *Patrząc w słońce. Jak przezwyciężyć grozę śmierci*, przeł. A. Dodziuk, Instytut Psychologii i Zdrowia, Warszawa 2008.
- Yalom I., *Problem Spinozy*, przeł. A. Dodziuk, Wyd. Zielone Drzewo, Warszawa 2012.
- Yalom I., *Kuracja według Schopenhauera*, przeł. Agnieszka Nowak, Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2021.
- Żelazny M., *Filozofia i psychologia egzystencjalna*, Wydawnictwo Naukowe UMK, Toruń 2011.

Rozdział IV

- Baggini J., Macaro A., *Filozof na kozetce. Przewodnik po dobrym życiu*, przeł. D. Cieśla-Szymańska, Grupa Wydawnicza Foksal, Warszawa 2014.
- Banasiak B., *Sny o potędze: przyczynek do teorii Nadczłowieka*, https://nietzsche.ph-f.org/teksty/bb_sny.pdf, s. 11 (dostęp: 12.10.2024).
- Bauman Z., *Życie na przemiał*, przeł. T. Kunz, Wyd. Literackie, Kraków 2005.
- Bauman Z., *Ponowoczesne wzory osobowe*, „Studia Socjologiczne” 2011, nr 1, s. 7–31.
- Benisz H., *Nietzsche i filozofia dionizyjska*, Wyd. AWF, Warszawa 2001.
- Botton de A., *Lęk o status*, przeł. H. Pustuła-Lewicka, Czuły Barbarzyńca Press, Warszawa 2012.

- Bradatan C., *Pochwała porażki. Cztery lekcje pokory*, przeł. P. Lipszyc, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2024.
- Brzezińska M., *Co stracić, by zyskać wolność?* [w:] *Ja, czyli kto. Co wiemy o sobie, a co nam się wydaje*, red. A. Cedro, Wyd. Charaktery, Kielce 2016, s. 191–204.
- Cytaty o błędach, <https://www.cytaty.info/cytat/> (dostęp: 20.04.2020).
- Epiktet, *Diatryby*, przeł. L. Jachimowicz, PWN, Warszawa 1961.
- Fortuna P., *Pozytywna psychologia porażki. Jak z cytryn zrobić lemoniadę*, GWP, Sopot 2012.
- Fredrikson B., *The Role of Positive Emotions in Positive Psychology*, „American Psychologist” 2001, 56(3), s. 218–226.
- Gadacz T., *O umiejętności życia*, Wyd. Znak, Kraków 2002.
- Error [hasło], <https://es.wikiquote.org/wiki/Error> (dostęp: 19.04.2016).
- Hayes S., Smith S., *W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem*, przeł. A. Wojciechowski, GWP, Sopot 2014.
- Irvine W.B., *Wyzwanie stoika. Jak dzięki filozofii odnaleźć w sobie siłę, spokój i odporność psychiczną*, przeł. O. Siara, Wydawnictwo Insignis Media, Kraków 2020.
- Jędraszko Cz., *Łacina na co dzień*, Nasza Księgarnia, Warszawa 1988.
- Kapusta A., Rarot H., *Ku dojrzałości. Esej o wybranych sposobach terapii wstydu w doradztwie psychologicznym i filozoficznym*, „Ethos” 2017, t. 30, nr 2 (118), s. 129–141.
- Ключников С.Ю., *Философия успеха: гносеологический анализ, Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата философских наук*, Москва 2003, s. 8–9. [Klucznikow S.J., *Filosofija uspiecha: gnoseologiczeskij analiz. Awtoriefierat dysiertacyi na soiskaniye uczonej stepieni kandidata filosofskich nauk*, Moskwa 2003, s. 8–9], <https://www.dissercat.com/content/filosofiya-uspekha-gnoseologicheskii-analiz> (dostęp: 11.04.2020).
- Marden O., *Masterful Personality*, Thomas Y. Crowell Company, New York 1923.
- Мардэн О., *Успех в Жизни*, Типография и Литография В.А. Тихонова, С. Петербург 1902; [Marden O., *Uspiech w żywni*, Tipografija i Litografija W.A. Tichonowa, S. Petersburg 1902; <https://www.ruslit.net/>] (dostęp: 15.01.2022).
- Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, przeł. M. Reiter, Wyd. Antyk, Kęty 2003.
- Mitek-Dziemba A., *Literatura i filozofia w poszukiwaniu sztuki życia: Nietzsche, Wilde, Shusterman*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2011.
- Peale N.V., *Uwierz i zwyciężaj. Jak zaufać swoim myślom i poczuć pewność siebie*, Wyd. Studio EMKA, Warszawa 2015.
- Rarot H., *Filozofia praktyczna wobec porażek życiowych*, „Studia Społeczne” 2017, nr 4, s. 45–58.
- Seligman M.E.P., *Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie*, przeł. A. Jankowski, Wydawnictwo Media Rodzina, Poznań 2007.
- Seneka Lucjusz Anneusz, *Listy moralne do Lucyliusza*, przeł. L. Joachimowicz, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1961.
- Seneka Lucjusz Anneusz, *Dialogi*, przeł. L. Joachimowicz, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1989.
- Sobolaj J., *Prekariusze. Wiecznie niepewni*, <https://biznes.onet.pl/praca/zarobki/prekariusze-wiecznie-niepewni/5x5zkg> (dostęp: 20.05.2022).
- Sonnefeld J., Ward A., *Powrót do kariery. Jak wielcy liderzy naprawiają złamane kariery*, przeł. T. Rzychoń, MTBiznes Ltd., Warszawa 2010.
- Stankiewicz P., *Sztuka życia według stoików*, Wyd. WAB, Warszawa 2014.

- Sun Tzu, *Sztuka wojny*, rozdz. I; <https://www.neijia.net/neijia/neijia035.html#sztuka-wojny> (dostęp: 20.04.2024).
- Pierzchalski J., *Chrześcijański portal kierownictwa duchowego „Przemiana”*, <https://pierzchalski.ecclesia.org.pl/> (dostęp: 10.05.2016).
- Yalom I.D., *Kiedy Nietzsche szlochał*, przeł. A. Tanalska-Dulęba, Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Gdańsk 2005.

Rozdział V

- Ariès P., *Człowiek i śmierć*, przeł. E. Bąkowska, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1977.
- Баканова А.А., *Отношение к смерти и преодоление кризисных ситуаций//Многообразие психологической помощи. Коллективная монография*, Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, СПб 2008 [Bakanowa A.A., *Otnoszenije k smerti i prieodolienije krizisnych situacij // Monogoobrazije psichologiczeskoj pomoszczi*. Kolektywnaja monografija, Izdatielstwo RPGU im. A.I. Giercena, SPb 2008].
- Баканова А.А., *Смерть и работа горя*, [w:] Кораблина Е.П., Акиндинова И.А., Баканова А.А., Родина А.М., *Искусство исцеления души: Этюды о психологической помощи. Пособие для практических психологов* / Под ред. Е.П. Кораблиной, Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, СПб 2001 [Bakanowa A.A., *Smiert' i rabota gorja*, [w:] Korablina E.P., Akindinowa I.A., Bakanowa A.A., Rodina A.M., *Iskustwo iscielenija: etiudy o psichologiczeskoj pomoszczy. Posobije dla praktičeskich psichologow*, pod redakcyej E.P. Korablinoj, Izdatielstwo RGPY im. A.I. Giercena, SPb 2001].
- Baran B., *Sein und Zeit*, [w:] *Przewodnik po literaturze filozoficznej XX wieku*, t. 4, red. B. Skarga, PWN, Warszawa 1996.
- Bielak J., *Tożsamość człowieka umierającego*, „Colloquia Communia” 1999, nr 2(69), (numer monograficzny: „Tożsamość człowieka wobec życia i śmierci”), s. 59–69.
- Błaszczuk T., *Mors omnia adequat? Rzecz o postrzeganiu śmierci w kulturze Zachodu*, „Filozofuj!” 2019, 6, s. 44–46.
- Bradatan C., *Pochwała porażki. Cztery lekcje pokory*, przeł. P. Lipszyc, PWN, Warszawa 2024.
- Братченко С.Л., *Экзистенциально-гуманистический подход в психологии и психотерапии*, „Психологическая газета” 1997, № 01 (16) [Bratzenko S.L., *Ekzistencjalno-gumanisticeskij podchod w psichologii i psichotierapii*, „Psichologiczeskaja gazieta” 1997, № 01 (16)].
- Долгих А., *Специфика экзистенциальной психологии Ирвина Ялома*, [A. Dołgich, *Spiecifyka ekzistencjalnoj psichologii Irvina Jałoma*], <https://tipa.biblioteka.narod.ru/poyalom.html> (dostęp: 13.11.2022).
- Gorer G., *The Pornography of Death*, „Enocunter” 1995, 25, s. 192–199.
- Henderson C., *Nowa mapa cudów. Podróż w poszukiwaniu rzeczy niepojętych*, przeł. A. Olesiejuk, Z. Szachnowska-Olesiejuk, Wydawnictwo Marginesy, Warszawa 2019.
- Jastrzębski J., *Psychologiczny wymiar lęku przed śmiercią*, <https://www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=209> (dostęp: 12.04.2019).
- Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, IV, przeł. M. Reitner, PWN, Warszawa 1958.
- Lipiec J., *Teoria rozmowy z chorym. Prolegomena filozoficzne*, „Nowa Krytyka” 2004, nr 16, s. 435–458.

- Macena de Figueiredo A., *Tanatology: Historical-philosophical approach to death in the context of legal medicine and law*, „Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento” 2020, Ed. 10, Vol. 09, s. 26–55.
- Makselon J., *Lęk wobec śmierci*, PTT, Kraków 1988.
- Малахов В.А., *Опыт о конце света* [Małachow W.A., *Oпыт o konce swieta*] [maszynopis otrzymany od filozofa].
- Mesjasz J., *Kłątwa czy dar przemijania. Studium z tanatopsychologii*, Difin, Warszawa 2010.
- Montaigne de M., *Próby. Księga pierwsza*, przeł. T. Boy-Żeleński, <https://wolnelektury.pl/katalog/lektura/proby-ksiega-pierwsza.html> (dostęp: 15.03.2023).
- Montaigne de M., *Próby. Księga druga*, przeł. T. Boy-Żeleński, <https://wolnelektury.pl/katalog/lektura/> (dostęp: 15.03.2023).
- Pierchalski J., *Moje walizki spakowane*, „Przemiana. Chrześcijański portal kierownictwa duchowego”, <https://pierchalski.ecclesia.org.pl> (dostęp: 24.04.2025).
- Platon, *Obrona Sokratesa*, przeł. W. Witwicki, [w:] Tegoż, *Uczta. Eutyfron. Obrona Sokratesa. Kriton. Fedon*, PWN, Warszawa 1984, fragm. 29 A–B.
- Рейнвотер Дж., *Это в твоих силах. Как стать своим собственным психотерапевтом*, Изд. Прогресс, Москва 1993 [Rainwater J., *Eto w twoich siłach. Jak stat' swoim sobstwiennym psichotierapietom*, Izd. Progress, Moskwa 1993], s. 206–215.
- Rarot H., *Człowiek i kres życia*, [w:] *Człowiek i granice*, red. M. Dudek, E. Sawa-Czajka, Wydawnictwo von Borowiecky, Warszawa–Radzymin 2023.
- Sawicki A., *Agonia jako kategoria filozoficzna*, „Colloquia Communia” 1999, nr 2(69), (numer monograficzny: „Tożsamość człowieka wobec życia i śmierci”), s. 153–159.
- Sawicki, *Pandemiczne doświadczenie zła*, „Bibliotekarz Podlaski” 2023, nr 4, s. 9–28.
- Scheler M., *Cierpienie, śmierć, dalsze życie. Pisma wybrane*, przeł. A. Węgrzecki, PWN, Warszawa 1994.
- Schopenhauer A., *W poszukiwaniu mądrości życia. Parerga i paralipomena*, t. II, przeł. J. Garewicz, Wyd. Antyk, Kęty 2003.
- Scherer G., *Filozofia śmierci*, przeł. W. Szymona, WAM, Kraków 2008.
- Tischner J.A., *Świat ludzkiej nadziei. Wybór szkiców filozoficznych 1966–1975*, Znak, Kraków 1994.
- Ткач Р., *Экзистенциальный подход в консультировании* [Tkacz R., *Ekzystencyalnyj podchod w konsultirowanii*], <https://hpsy.ru/public/x5206.html> (dostęp: 12.11.2022).
- Tołstoj L., *Śmierć Iwana Iljicza*, przeł. J. Iwaszkiewicz, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1971.
- Tyburski W., *Śmierć człowieka w ujęciu filozoficznym (szkic do tematu)*, „Udar Mózgu. Problemy Interdyscyplinarne” 2007, 9 (1), s. 1–7.
- Tylka T., *Psychologiczne aspekty cierpienia w chorobie i umieraniu*, „Advances in Palliative Medicine” 2012, nr 1(11), s. 1–8.
- Ирвин Ялом об искусстве психотерапии, [I. Yalom o sztuce psychoterapii] <https://newpsy.org/edu/irvin-yalom> (dostęp: 12.12.2020).
- Ziemiński I., *Metafizyka śmierci*, WAM, Kraków 2010.

Rozdział VI

- Albrecht G., Maree G., Sartore L., Connor N., Higginbotham S., Freeman B., Kelly H., Stain A., Pollard G., Tonna A., *Solastalgia: the distress caused by environmental change*, „Australasian Psychiatry” 2007, Vol. 15, s. 95–98.

- Blashki, G., Wiseman J., Burke S., Reifels L., *Climate change and mental health: risks, impacts, and priority actions*, „International Journal of Mental Health Systems”, 2018, 12, s. 28–40.
- Bobrow E., *Fight Climate Change with Behavior Change*, <https://behavioralscientist.org/fight-climate-change-with-behavior-change/> (dostęp: 16.11.2019).
- Botton de A., *Sztuka podróżowania*, przeł. P. Lipszyc, Czuły Barbarzyńca Press Warszawa 2010.
- Brammer L.M., *The helping relationship: Process and skills*, Upper Saddle River, Prentice Hall, New York 1985.
- CBOS, *Komunikat z badań nr 158/2018: Polacy wobec zmian klimatu*, https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2018/K_158_18.PDF (dostęp: 15.11.2019).
- Dąbrowski A., *Czym są emocje? Prezentacja wieloskładnikowej teorii emocji*, „Analiza i Egzystencja” 2014, t. 27, s. 5–24.
- Dudkiewicz I., *Nadzieja w obliczu katastrofy*, „Kontakt” 2019, nr 40, <https://magazynkontakt.pl/nadzieja-w-obliczu-katastrofy/> (dostęp: 18.10.2020).
- Encyklika Laudato Si Ojca Świętego Franciszka poświęcona trosce o wspólny dom*, Wydawnictwo Wrocławskiej Księgarni Archidiecezjalnej, Wrocław 2015.
- Fabjański M., *Embodied Nature and Health. How to Attune to the Open-source Intelligence*, Routledge, New York–London 2022.
- Frequently Asked Questions. Global Warming Petition Project*; https://www.petitionproject.org/frequently_asked_questions.php (dostęp: 15.11.2019).
- Galway L.P., Beery T., Jones-Casey K., Tasala K., *Mapping the Literature of Solastalgia: A Scoping Review*, „International Journal of Environmental Research and Public Health”, 2019, vol. 16, nr 15, s. 1–24.
- Gawor L., *Próba typologii myśli katastroficznej*, „Kultura i Wartości” 2015, nr 13, s. 9–26.
- Gulla B., Tucholska K., Ziernicka-Wojtaszek A., *Psychologia kryzysu klimatycznego*, Uniwersytet Jagielloński, Biblioteka Jagiellońska, Kraków 2020.
- Heller K., Green K., *Changing Behaviors to Reduce U.S. Emissions: Seven Pathways to Achieve Climate Impact*, Arlington, VA, 2019.
- IPCC – *Special Report on Global Warming of 1.5°C*, <https://www.ipcc.ch/> (dostęp: 15.11.2019).
- Kowalska M., *O Barbarze Skardze raz jeszcze – nie tylko in memoriam*, „Pauza Akademicka” 2011, nr 139, s. 1–2.
- Madge G., *First chance of 1.5 °C year*, <https://www.metoffice.gov.uk/about-us/news-and-media/media-centre/weather-and-climate-news/2023/2024-first-chance-of-year-above-1.5-c-say-climate-scientists> (dostęp: 23.05.2024).
- Morizot B., *Ce mal du pays sans exil. Les affects du mauvais temps qui vient*, „Critique” 2019, nr 1–2, s. 166–181.
- Rarot H., *Psychoterapia w sytuacji zagrożenia zmianą klimatu*, [w:] *Wyniki badań interdyscyplinarnych w aspekcie edukacji techniczno-informatycznej i bezpieczeństwa*, red. M. Śniadkowski, Wydawnictwo Politechniki Lubelskiej, Lublin 2020, s. 122–137.
- Schwartz, S.H., *Universals in the Content and Structure of Values: Theoretical Advances and Empirical Tests in 20 Countries*, „Advances in Experimental Social Psychology” 1992, Vol. 25, s. 1–65.
- Szlagura W., *Człowiekowi kryzys dano*, „Charaktery” 2005, nr 3, s. 1–96.
- Słownik grecko-polski*, red. Z. Abramowiczówna, t. 2, Warszawa 1960.

- Stachewicz K., *Kryzys jako kategoria filozoficzna*, „Teologia i Moralność” 2010, t. 7, s. 17–34.
- Steg L., *Psychology of Climate Change*, „Annual Review of Psychology” 2023, 74, s. 391–421.
- Steg L., De Groot, J.I.M., *Environmental values*, [w:] ed. S. Clayton *The Oxford Handbook of Environmental and Conservation Psychology*, Oxford Univ. Press, New York 2012, s. 81–92.
- 101 things you can do to help address climate change*; https://www.psychology.org.au/getmedia/101-things-you-can-do-climatechange_1.pdf (dostęp: 18.10.2019).
- American Psychological Association, *Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance*, <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/climate-mental-health> (dostęp: 20.11.2019).
- Simonienko K., *Lasoterapia*, Wyd. Dragon, Bielsko-Biała 2021.
- YouGov, *Concern for the Environment at Record Highs*, <https://yougov.co.uk/politics/articles/23691-concern-environment-record-highs> (dostęp: 20.11.2019).
- Weststein D., *Heritage at Sea: Do We Simply Have to Accept the Loss of Beloved Buildings and Cities Due to Flooding and Rising Sea Levels as a Result of the Climate Crisis?*; <https://aeon.co/essays/must-we-accept-the-loss-of-beloved-heritage-to-the-climate-crisis> (dostęp: 12.07.2023).
- Williston B., *Philosophy and the Climate Crisis. How the Past Can Save the Present*, Routledge, London 2020.
- Wohlleben P., *Sekretne życie drzew*, przeł. E. Kochanowska, Wyd. Otwarte, Kraków 2016.
- Vanbuskirk S., *Solastalgia May Be the Reason Climate Change Is Making You Depressed*, <https://www.verywellmind.com/sarah-vanbuskirk-5087236> (dostęp: 13.10.2023).
- Zespół doradczy do spraw kryzysu klimatycznego przy Polskiej Akademii Nauk, *Komunikat 04/2021 na temat zagrożeń miast wobec kryzysu klimatycznego*, <https://klimat.pan.pl/zespol/> (dostęp: 10.09.2024).

Zakończenie

- Botton de A., *Sztuka podróżowania*, przeł. P. Lipszyc, Czuły Barbarzyńca Press, Warszawa 2010.
- Dadario W., *What Acceptance Is*, „Public Philosophy Journal” 2023, Vol. 5, s. 1–22.
- Mickiewicz A.M., *Lód*, 2024 [rękopis].
- Woydyłło E., *Żał po stracie. Lekcje akceptacji*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2020.
- Woydyłło E., Harland M., *Ukoić siebie, czyli jak oswoić lęk i traumę*, Wyd. WAM, Kraków 2023.

Wykaz źródeł ilustracji

Rozdział I

- s. 16** Ikona terapii mówionej, poradnictwa, psychoterapii lub dyskusji. Źródło oryginalnej grafiki: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Noun_counseling_1147698.svg (dostęp: 12.03.2023).
- s. 37** Sokrates jako nauczyciel. Ilustracja zaczerpnięta ze strony: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Socrates_teaching.jpg (dostęp: 10.04.2024).
- s. 42** Karel Nepraš, rzeźba *Velký dialog / Great dialogue*, 1966. Ilustracja zaczerpnięta ze strony: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Karel_Nepra%C5%A1,_Velk%C3%BD_dialog_%281966%29.jpg (dostęp: 10.04.2025).
- s. 45** Rozmowa Hadriana Augusta z filozofem Epiktetem (drzeworyt prawdopodobnie autorstwa Christoffela Schweytzera). Ilustracja zaczerpnięta ze strony: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Altercatio_Adriani_Aug_et_Epicteti_philosophi_1552.jpg (dostęp: 14.10.2024).
- s. 49** Seneka Młodszy. Ilustracja zaczerpnięta ze strony *New World Encyclopedia*: <https://www.newworldencyclopedia.org/entry/Seneca> (dostęp: 15.10.2024).
- s. 57** *Le Silence*, malowana rzeźba gipsowa autorstwa Augusta Preaulta, 1842–1843. Zdjęcie zaczerpnięte ze strony: https://bo.m.wikipedia.org/wiki/File:Le_Silence_by_Auguste_Preault.jpg (dostęp: 18.10.2024).

Rozdział II

- s.62** Gherardo di Giovanni del Fora, *Walka miłości i czystości*, ok. 1475–1500. Ilustracja zaczerpnięta ze strony: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Giovanni_di_gherardo_del_fora,_combattimento_di_amore_e_castit%C3%A0,_1475-1500_ca.jpg (dostęp: 16.10.2024).
- s. 72** Antonio Canova, *Adonis i Wenus*, 1794. Zdjęcie zaczerpnięte ze strony: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/54/Antonio_Canova-Venus_and_Adonis-LG_4929-IMG_9116-gradient.jpg (dostęp: 12.01.2025).
- s. 73** Bartolomeo Crivellari i Gaetano Zompini, *Triumf miłości* Petrarki, 1756. Ilustracja zaczerpnięta ze strony: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Petrarch-triumph-zompini-1-love.jpg> (dostęp: 16.11.2023).
- s. 94** Joseph Anton Koch, *Paolo da Malatesta i Francesca da Rimini zaskoczeni przez Gianciotto Malatesta*, ok. 1805–1810, ze zbiorów Thorvaldsen Museum. Ilustracja zaczerpnięta ze strony: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/09/Inf_06_Joseph_Anton_Koch%2C_Paolo_e_Francesca_sorpresi_da_Gianciotto%2C_1805-10c.jpg (dostęp: 12.06.2024).

- s. 98** Henry Holiday, *Spotkanie Dantego i Beatryczce na moście Santa Trinita*, 1883, ze zbiorów Galerii Walkera, Liverpool. Ilustracja zaczerpnięta ze strony: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Dante_and_beatrice.jpg (dostęp: 18.10.2024).

Rozdział III

- s. 102** Maski Dionizosa z greckiej tragedii. Ilustracja zaczerpnięta ze strony: https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Greek_tragedy#/media/File:Dionysos_mask_Louvre_Myr347.jpg (dostęp: 10.10.2023).
- s. 116** Giacomo Conti, *Przypowieść o Dobrym Samarytaninie*, Mesyna, kościół Cudownego Medalika, Dom Gościnny Collereale, 1850. Ilustracja zaczerpnięta ze strony: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:G._Conti_La_parabola_del_Buon_Samaritano_Messina_Chiesa_della_Medaglia_Miracolosa_Casa_di_Ospitalit%C3%A0_Collereale.jpg (dostęp: 10.10.2024).
- s. 133** Georg Frederick Watts, *Nadzieja*, 1886. Ilustracja zaczerpnięta ze strony: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Assistants_and_George_Frederic_Watts_-_Hope_-_Google_Art_Project.jpg (dostęp: 30.11.2023).

Rozdział IV

- s. 142** Hans Holbein, *Taniec makabryczny*, XLVIII. Ilustracja zaczerpnięta ze strony: https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Accidents_in_art#/media/File:Holbein_Danse_Macabre_48.jpg (dostęp: 30.11.2023).
- s. 147** Feniks z bestiariusza, ze zbiorów British Library, Royal MS 12 C XIX; 1200–1210. Ilustracja zaczerpnięta ze strony: <https://www.icysedgwick.com/mythical-birds/> (dostęp: 12.10.2024).
- s. 156** Labirynt w Opactwie św. Bertina, Saint-Omer, Francja 1350. Ilustracja zaczerpnięta ze strony: <https://publicdomainreview.org/collection/mazes-and-labyrinths-1922/> (dostęp: 30.11.2023).
- s. 157** Sebastián Asegurado, *Labirynt 1*, 2007. Ilustracja zaczerpnięta ze strony: [https://pl.m.wikipedia.org/wiki/Plik:Labyrinth_1_\(from_Nordisk_familjebok\).svg](https://pl.m.wikipedia.org/wiki/Plik:Labyrinth_1_(from_Nordisk_familjebok).svg) (dostęp: 30.11.2023).
- s. 161** Antologia z *Listów do Lucyliusza* autorstwa Lucjusza Anneusza Seneki, w szesnastowiecznym przekładzie Annibala Caro. Ilustracja zaczerpnięta ze strony: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Seneca_-_Lettere,_1802_\(page_3_crop\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Seneca_-_Lettere,_1802_(page_3_crop).jpg) (dostęp: 12.04.2023).
- s. 171** *Nowoczesny Feniks*, grafika autorstwa Małgorzaty Ciosmak, 2019. Źródło: grafika udostępniona przez autorkę, Małgorzatę Ciosmak.
- s. 172** Cecilio Pizarro. *Ruiny pałacu Doñi Marii Wielkiej w Toledo*, 1851. Ilustracja zaczerpnięta ze strony: https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Cecilio_Pizarro#/media/File:1851-09-07,_Semanario_Pintoresco_Espa%C3%B1ol,_Toledo,_Ruinas_del_palacio_de_Do%C3%B1a_Mar%C3%ADala_Grande.jpg (dostęp: 13.06.2023).

- s. 172** Cecillio Pizarro, *Kaplica św. Kwiterii*, 1848. Ilustracja zaczerpnięta ze strony: https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Capilla_de_Santa_Quiteria,_Toledo (dostęp: 14.04.2023).
- s. 173** Genaro Pérez de Villa-Amil, Patricio de la Escosura, *Pałac w Olite*, 1850. Ilustracja zaczerpnięta ze strony: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:1850,_Espa%C3%B1a_art%C3%ADstica_y_monumental,_vistas_y_descripci%C3%B3n_de_los_sitios_y_monumentos_m%C3%A1s_notables_de_esp%C3%B1a,_vol_3,_El_palacio_de_Olite_\(cropped\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:1850,_Espa%C3%B1a_art%C3%ADstica_y_monumental,_vistas_y_descripci%C3%B3n_de_los_sitios_y_monumentos_m%C3%A1s_notables_de_esp%C3%B1a,_vol_3,_El_palacio_de_Olite_(cropped).jpg) (dostęp: 10.11.2024).

Rozdział V

- s. 184** Fragment nagrobka na cmentarzu przy ulicy Lipowej w Lublinie, Ilustracja zaczerpnięta ze strony: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rzymskokatolicki_cmentarz_przy_ul._Lipowej_w_Lublinie_\(20\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rzymskokatolicki_cmentarz_przy_ul._Lipowej_w_Lublinie_(20).jpg) (dostęp: 13.12.2024).
- s. 187** Fragment fresku Michała Anioła pt. *Sąd Ostateczny*, 1534–1541. Ilustracja zaczerpnięta ze strony: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Last_Judgement_\(Michelangelo\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Last_Judgement_(Michelangelo).jpg) (dostęp: 13.12.2024).
- s. 188** Grób Galileusza w kościele pod wezwaniem św. Franciszka we Florencji, fot. Halina Rarot.
- s. 193** Dzwon trumienny mający zmniejszyć lęk przed pogrzebaniem żywcem. Wynalazca: Franz Vester, Nowy Jork, 1868. Ilustracja zaczerpnięta ze strony: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Coffin-bell.gif> (dostęp: 11.12.2024).
- s. 194** Ebenezer Sibly, *Edward Kelley z Johnem Dee podczas przywoływania ducha zmarłej osoby*, 1790. Ilustracja zaczerpnięta ze strony: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ebenezer_Sibly_-_Edw%E1%B8%8D_Kelly,_a_Magician._in_the_Act_of_invo-king_the_Spirit_of_a_Deceased_Person.jpg?uselang=pl (dostęp: 11.11.2024).
- s. 201** Tycjan, *Trzy okresy życia*, ze zbiorów National Gallery of Scotland, Edynburg, ok. 1512–1514. Ilustracja zaczerpnięta ze strony: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tizian_002.jpg (dostęp: 06.01.2025).
- s. 207** Zdjęcie z pierwszej strony dzieła Michela de Montaigne *Próby*, 1595. Ilustracja zaczerpnięta ze strony: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Essays_\(Montaigne\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Essays_(Montaigne).jpg) (dostęp: 20.10.2023).
- s. 215** Zdjęcie Lwa Tołstoja z Jasnej Polany. Ilustracja zaczerpnięta ze strony: https://commons.wikimedia.org/wiki/Leo_Tolstoy (dostęp: 20.10. 2024).
- s. 222** Ilustracja z książki Charlesa Ellmsa, *The Tragedy of the Seas; or, Sorrow on the Ocean, Lake, and River, from Shipwreck, Plague, Fire and Famine* [Tragedia mórz; czyli smutek na oceanie, jeziorze i rzece, z tomu *Rozbicie statku, zaraza, ogień i głód*], Collins, Keese & Co., New York 1841. Ilustracja zaczerpnięta ze strony: <https://publicdomainreview.org/collection/the-tragedy-of-the-seas-1841/> (dostęp: 04.02.2024).

Rozdział VI

- s. 224** Lęk klimatyczny, rysunek autorstwa Przemysława Kubiaka, 2023
- s. 228** Edvard Munch, *Melancholia*, 1893. Ilustracja zaczerpnięta ze strony: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Edvard_Munch_-_Melancholy_\(1893\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Edvard_Munch_-_Melancholy_(1893).jpg) (dostęp: 03.02.2024).
- s. 228** Miri Israeli, Yaakov Tzadikov, *Mój Boże*, 2019. Ilustracja zaczerpnięta ze strony: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:SRG_9660_Large_.JPG (dostęp: 03.02.2024).
- s. 241** Grób Vasco da Gamy w Kościele Najświętszej Marii Panny z Belém w Lizbonie, Portugalia, fot. Halina Rarot
- s. 241** *Ca'd'Oro*, fasada domu w Wenecji autorstwa Bartolomea Bona, fot. George Chernilevsky. Ilustracja zaczerpnięta ze strony: https://commons.wikimedia.org/wiki/Commons:Valued_image_candidates/Ca%27_d%27Oro_facciata.jpg (dostęp: 17.07.2024)
- s. 242** Sebastiano Ricci, *Diana i Kallisto*, ok. 1712-1716, ze zbiorów Gallerie Accademia (Wenecja). Ilustracja zaczerpnięta ze strony: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sebastiano_Ricci_-_Diana_and_Callisto_-_WGA19416.jpg (dostęp: 15.05.2024).
- s. 246** Morze Czarne, 2024, fot. Agnieszka Ziętek
- s. 247** Toskański pejzaż, 2024, fot. Halina Rarot
- s. 248** *Naturalna rzeźba*, drzewo z londyńskiego parku, fot. Anna Maria Mickiewicz
- s. 249** *Historyczny park Heremastate. Most nad stawem*, fot. Dominicus Johannes Bergsma. Ilustracja zaczerpnięta ze strony: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Park_Heremastate._Brug_over_vijver.JPG (dostęp: 12.12.2024).
- s. 252** Hotel Acores w Lizbonie, 2023, fot. Halina Rarot
- s. 253** Budynek Biblioteki Uniwersyteckiej w Warszawie, fot. Darekm135. Ilustracja zaczerpnięta ze strony: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Biblioteka_UW.JPG (dostęp: 08.09.2024).
- s. 253** Niewielki obszar regeneracji terenów podmokłych w południowo-wschodniej Australii, fot. Nick Carson. Ilustracja zaczerpnięta ze strony: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Wetland_restoration_in_Australia.jpg (dostęp: 09.09.2024).
- s. 254** Miejsce po starych torach kolejowych w Londynie, 2021, fot. Anna Maria Mickiewicz
- s. 254** *Français: pianka metalowa Stolik kawowy*. Autor pracy: Matthieu Blanchet. Ilustracja zaczerpnięta ze strony: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Metal_foam_Coffee_table.jpg (dostęp: 08.09.2024).
- s. 255** Historial de la Vendée w Les-Lucs-sur-Boulogne we Francji, 2005, fot. Simon Garbutt. Ilustracja zaczerpnięta ze strony: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Green_Roof_at_Vend%C3%A9e_Historial,_les-Lucs.jpg (dostęp: 09.09.2024).