

MINIBOOK

ZNAK
M I E S I Ę C Z N I K

USŁYSZEĆ SIEBIE



MINIBOOK

ZNAK

M I E S I Ę C Z N I K

**USŁYSZEĆ
SIEBIE**



Usłyszeć siebie

Podczas spacerów często odkrywamy nieznane miejsca, szukamy ukojenia w otoczeniu przyrody, próbujemy się oderwać na chwilę od codziennych obowiązków. Takie niespieszne wędrówki sprzyjają zachwytom, pozwalają się uspokoić, ale także lepiej przyjrzeć się sobie i swojemu życiu. Wpływają więc też pozytywnie na nasz dobrostan psychiczny.

Gdy już usłyszemy siebie i poczujemy się dobrze ze sobą, wówczas łatwiej nam zauważyć to, co nas otacza i poczuć wobec tego wdzięczność, dostrzegając jednocześnie, że jesteśmy tylko małą częścią tej układanki. Nie musimy już wówczas gonić za szczęściem, które wydaje się odległe i nieosiągalne, ale zaczynamy dostrzegać je tuż obok siebie: w innych ludziach, drobnych przyjemnościach czy w naturze.

Zapraszamy do lektury
Redakcja miesięcznika „Znak”

Wszystkim autorom i spadkobiercom praw autorskich serdecznie dziękujemy za udostępnienie tekstów do minibooków. Jednocześnie informujemy, że dołożyliśmy wszelkich starań, by odnaleźć ich spadkobierców i właścicieli. Przychody ze sprzedaży nieposiadających ambicji komercyjnych minibooków zostaną przeznaczone na kontynuowanie działalności miesięcznika „Znak”.

■ KAROLINA ZALEWSKA-ŁUNKIEWICZ W ROZMOWIE
Z URSZULĄ PIECZEK

Jestem tu dzisiaj dla Ciebie

Jeśli się decydujemy, że chcemy poświęcić chwilę i wesprzeć osobę w depresji, musimy nie tylko wygospodarować na to czas, ale też mieć świadomość, że to może nie być łatwe

Dlaczego mamy trudność w rozmawianiu o zdrowiu psychicznym?

Po pierwsze, temat zdrowia psychicznego jest uważany za wstydlivy. Łatwiej przyznać się do chorowania somatycznego, np. grypy lub operacji kardiologicznej niż do hospitalizacji z powodu kryzysu psychicznego. Po drugie, często termin zdrowie psychiczne sprowadza się w skojarzeniach mimo wszystko do terminów mu przeciwnych – zaburzenia psychicznego czy choroby. A pojęcie choroby psychicznej jest silnie stygmatyzujące. Proces stygmatyzacji osób z zaburzeniami psychicznymi to zjawisko nadal powszechne, zresztą nie tylko w Polsce.

Na czym on polega?

Gdy dochodzi do stygmatyzacji wszelka odmienność od tzw. normy dotyczącej stanów psychicznych zaczyna być rozumiana jako coś niebezpiecznego. Społeczeństwo odsuwa się od osób, które inaczej postrzegają świat i reagują na niego. Stygmatyzacja utrzymuje się na wysokim poziomie m.in. dlatego, że nadal brakuje dobrej edukacji i profilaktyki w tym zakresie: nie mówi się wiele o zdrowiu psychicznym

w szkole. Za godny naśladowania przykład może posłużyć norweski system edukacji – dzieci oczywiście nie poznają psychopatologii, ale uczą się nazywać swoje emocje i wiedzą, że czasem można doświadczać trudności w myśleniu i przeżywaniu, że osoby które je przeżywają nie muszą być traktowane jako gorsze, dowiadują się, co jest dla dobrego nastroju ważne.

Inną przyczyną stygmatyzacji jest język stosowany przez media. Prócz takiej sytuacji, kiedy zachoruje ktoś wokół nas, o temacie choroby psychicznej dowiadujemy się najczęściej, kiedy w przestrzeni publicznej wydarzy się coś złego. Przykładem jest atak na prezydenta Gdańska Pawła Adamowicza. Całe rozumienie tej sytuacji media oparły na chorobie psychicznej, schizofrenii sprawcy. Zachowanie agresywne automatycznie kojarzone jest wówczas z chorobą psychiczną, więc poruszanie tematu zaburzeń psychicznych wzbudza niepokój.

Proszę powiedzieć o tym, czym jest zdrowie psychiczne.

Zdrowie psychiczne można ujmować np. jako poczucie komfortu psychicznego, dobrostan psychiczny, utrzymywanie dobrych relacji społecznych i uwarunkowania tychże. Opiera się ono na sprawnych procesach samoregulacji m.in. umiejętności rozumienia swoich emocji, mówieniu o nich i ich kontrolowaniu. Bywa, że od wczesnych etapów rozwoju nie uczy się nas jak prawidłowo (lub że w ogóle można) wyrażać zróżnicowane stany emocjonalne, co skutkuje później napięciami kumulowanymi przez lata. Tak tworzą się blokady, które mogą się objawić w postaci zaburzenia definiowanego klinicznie. Kolejne aspekty zdrowia psychicznego to zdolność do wglądu i autorefleksji (rozumienia siebie), dobra samoocena, umiejętności radzenia sobie ze stresem, pokonywania frustracji a także rezyliencja, czyli zdolność „odbijania się” od kryzysów, wychodzenia z nich silnymi. Wiele koncepcji dotyczących zdrowia

psychicznego odnosi się do podatności na stres, a więc na pewne czynniki, które płyną do nas z zewnątrz. Kumulacja napięć z nich wynikających w powiązaniu z biologiczną podatnością powoduje utrwalenie określonych zaburzeń.

W jaki sposób temu zapobiegać? Należy edukować od małego, jak radzić sobie z napięciami, stresorami (czym one w ogóle są). Mówię tu o podstawach stanowiących profilaktykę w zakresie dobrostanu psychicznego.

Bogdan de Barbaro twierdzi, że we współczesnej kulturze istnieje tendencja do medykalizacji smutku. Innymi słowy – nie pozwala się go przeżywać jako naturalnej odpowiedzi na wydarzenia losowe, a od razu mówimy, że jesteśmy w depresji, dzieci przestają być po prostu niegrzeczne, tylko uważa się, że mają ADHD. Kiedy zasadne jest sięganie po pomoc psychologiczną czy psychiatryczną?

Jako diagności często mamy problem z klasyfikowaniem tego, czy już powinniśmy mówić o zaburzeniu na poziomie klinicznym, czy może jedynie o dysfunkcji w jakimś obszarze? Każdy z nas reaguje odmiennie, wyjściowo operujemy więc innym repertuarem zachowań i reakcji – osoby bardziej neurotyczne są skłonne do bardziej intensywnego przeżywania, przejmowania się trudnościami i lęku. U nich pojawia się dużo smutku, ale to nie oznacza, że już mają depresję – one po prostu takie są.

Sygnaly alarmowe dla depresji to pewna doza cierpienia i poczucie winy, które wydaje się zupełnie nieuzasadnione. Kiedy obserwujemy, że ktoś nie odczuwa przyjemności, energii i chęci do robienia czegoś, co wcześniej sprawiało radość, powinniśmy się zaniepokoić i sprawdzić kilka takich sygnałów. Jeżeli taka osoba niezależnie od zewnętrznych przyczyn mówi: „Nie mam siły, motywacji, żeby o siebie zadbać” i obserwujemy u niej natężenie zachowań utrudniających wykonywanie codziennych obowiązków, powinniśmy to traktować poważnie. Jeśli taki stan (według kryteriów) utrzymuje się dwa tygodnie, to dostateczny powód, by np.

zachęcać do wizyty u lekarza pierwszego kontaktu, który może wskazać konsultację z psychologiem czy psychiatrą. Należy monitorować ten stan, po to aby nie rozwinął się do tego stopnia, kiedy konieczna będzie hospitalizacja.

Myślę, że nie będzie przesadą, kiedy powiem, że każdy z nas miał kontakt z osobą z zaburzeniami depresyjnymi czy depresją. Odnoszę wrażenie, że mimo powszechności tego zjawiska depresja wciąż jest bagatelizowana, mylona z lenistwem, sprowadzana do fanaberii czy wymówki. Osoby chore słyszą komunikaty: „Weź się w garść”, „Nie przesadzaj, inni mają gorsze problemy”, „Przestań się nad sobą użalać” albo: „Zajmij się pracą, to ci przejdzie”. Skąd wynika takie przekonanie? Nie chcę wierzyć, że ze złej woli.

Według raportów Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) z depresją walczy dziś 350 mln osób na całym świecie. Depresja to cierpienie. Bagatelizowanie, o którym Pani mówi, po pierwsze, wynika z niewiedzy, jak odróżnić zaburzenie od np. lenistwa, które zarzuca się osobom z depresją. Po drugie, często szukamy prostych porad, bo chcemy pomóc. Wydaje nam się, że udzielenie wskazówki będzie dobre. Natomiast faktem jest, że osoby, które chorują na depresję czy schizofrenię cierpią, ponieważ czują się niezrozumiane i trudno im nawiązać dialog między sobą a otoczeniem. Kiedy zatem słyszą pseudoporady takie jak: „Weź się w garść”, blokują się jeszcze bardziej. Bariera staje się coraz większa, osoby w kryzysie psychicznym czują się wyizolowane i osamotnione. Paradoks „prostego pocieszenia” polega więc na tym, że ich stan się nie poprawia, a może nawet ulec pogorszeniu.

Jaki komunikat będzie zatem właściwy?

Zamiast takich pseudoprad, może lepiej byłoby zapytać: „Widzę, że coś dzisiaj cię trapi, opowiesz o tym?”, „Nad czym się zastanawiasz?”, „Zastanawiam się co może być powodem, że nie masz ochoty, żeby wyjść?”, „Rozumiem, że to jest dla ciebie trudne”, „Nie musimy od razu

wychodzić do tłocznej restauracji, ale spędźmy czas razem”. Edukacja w tym kierunku byłaby pomocna każdemu z nas, moglibyśmy bardziej adekwatnie reagować, rozumieć osobę doświadczającą zaburzenia, a nie mówić jej: „Dobrze wiesz, że leżenie w łóżku nic nie zmienia”. Owszem, nic nie zmienia, może pogłębić złe samopoczucie, ale kiedy przyjmujemy postawę kogoś, „kto wie lepiej”, to na pewno nie służy to tej drugiej stronie. Warto oprzeć się na takich argumentach: „Kiedy wstajesz z łóżka, zupełnie inaczej działa twój organizm”, „Może zaczniesz zauważać inne rzeczy, nie będziesz sama / sam ze swoimi myślami”, „Może to będzie dla ciebie pomocne”, „Spróbuj wstać, jestem tu dzisiaj dla Ciebie”. Ważne jest, by nie składać deklaracji bez pokrycia, obietnic, z których nie można się wywiązać, czyli jeśli mówimy: „Ja tobie potowarzyszę”, to nie oznajmiamy za chwilę: „Muszę już iść, bo się umówiłam / umówiłem”. Jeśli się decydujemy, że chcemy poświęcić chwilę i wesprzeć tę osobę, musimy nie tylko wygospodarować na to czas, ale też mieć świadomość, że to może nie być łatwe.

Dlaczego pytanie o „dzisiaj” jest tak istotne?

Działamy tu i teraz, bo dzięki temu na drugi dzień może się coś zmienić, przyjdzie moment, w którym ta osoba „zaskoczy”. Często jednak musimy się wykazać cierpliwością, w miarę regularnie pokazując naszą stałą gotowość na to, że gdy dla kogoś przyjdzie właściwy moment, to podejmiemy z nim dialog.

W psychoterapii bieżący stan pacjenta jest dla nas kluczowy. Na tym właściwie zasadza się idea leczenia terapeutycznego, by wzmocnić poczucie stałości, na gotowości, czekaniu i zaangażowaniu. W skrócie – jestem tu dla ciebie, choć może ty dzisiaj jeszcze nie jesteś gotowy / gotowa. Kiedy więc spotkam się z tobą za tydzień, to może coś się zmieni i zechcesz ze mną porozmawiać.

Daniel Fisher, znany amerykański psychiatra, który był kilkakrotnie hospitalizowany z powodu psychozy, wyraźnie mówi o tym, że dla niego lecącym czynnikiem okazała się świadomość, że ma wsparcie w swoim kuzynie. Kiedy Fisher podzielił się refleksją, że doświadczenie przebywania w szpitalu psychiatrycznym sprawiło, że chce nieść pomoc chorym i samemu zostać psychiatrą, jego kuzyn miał powiedzieć: „Tak, wierzę w ciebie, któregoś dnia ci się uda”. Zapewne stwierdził to na tyle autentycznie, że Fisher odczuł siłę tego wsparcia. To czynnik mobilizujący do wychodzenia z trudnych stanów – kuzyn był przy nim, Fisher mógł na niego liczyć, wiedział, że nie spotka się z postawą oceniającą. Kiedy jesteśmy autentyczni i cierpliwi w przekazie, wtedy jesteśmy pomocni.

Inną postawą jest zrywanie kontaktu, często niewynikające z braku zainteresowania. Przeciwnie. Osoby mające w swoim otoczeniu chorego na depresję wycofują się, bo nie chcą urazić kogoś, kto na ich oczach się zasmuca i kruszeje.

Możliwe wówczas, że ktoś reaguje strachem, który może wiązać się z jego osobistym sposobem funkcjonowania i patrzenia na świat. Warto podkreślić, że każdy z nas jest inny i chyba nie istnieje ogólna porada, jeden złoty środek na to jak postępować wobec osoby z depresją. Zachęcam jednak, by się mobilizować, nie odpuszczać, nie wycofywać się. Jeśli nawet ktoś nie podejmuje dialogu, jedynie płacze, bądźmy obok. I najważniejsze, nasza wspierająca obecność nie oznacza, że my kogoś leczymy. Przestrzegabym przed stawianiem sobie za cel bycie lekarzem osoby, która zмага się z realnym zaburzeniem. Zadaniem bliskich jest wówczas zachęcać ją, by skorzystała z profesjonalnej pomocy, a nie odrabiać pracę za specjalistów, bo często bliscy nie posiadają do tego kompetencji. To, co mogą dać, to autentyczne wsparcie, gotowość, towarzyszenie, cierpliwość oraz zachęcanie, by taka osoba poszukała pomocy.

Osobom cierpiącym na depresję, będącym w głębokim smutku, wydaje się, że ten stan nie minie. Depresja jest uleczalna, ale jednak nadal często można usłyszeć, że choroby psychicznej nie da się wyleczyć.

To mit, który często dotyczy zwłaszcza schizofrenii. Niektórzy psychiatrzy stoją na stanowisku, że to choroba nieuleczalna, ale przecież jest bardzo wiele przypadków wyleczeń – byli pacjenci doskonale sobie radzą po ciężkich epizodach psychozy, mają długie okresy remisji. Jeśli np. przez 20 lat funkcjonują bez objawów, to czy nie możemy uznać, że zostały wyleczone? Oczywiście, zawsze jest ryzyko, że kolejny epizod nastąpi, ale to nie znaczy, że nie jesteśmy w stanie opanować tych stanów poprzez leczenie – w wielu przypadkach można to zrobić i ludzie żyją w pełnym tego słowa znaczeniu bez większych trudności.

Nie możemy oczekiwać, że każdy w społeczeństwie będzie ekspertem w zakresie psychopatologii i będzie znał odpowiedź na pytania dotyczące trwałości depresji czy schizofrenii. Epizod depresji może przyjmować kilka poziomów ciężkości, a także współtowarzyszyć innym typom zaburzeń. Jedni przechodzą depresję w cięższy sposób, epizody powracają w krótszych odstępach czasu, są uporczywe, u innych jednorazowe i można je opanować. Nie można zatem generalizować, bo tak naprawdę depresja ma wiele twarzy, manifestuje się na różne sposoby i dużo zależy między innymi od indywidualnej podatności, osobowościowego podłoża, stylu życia, a także od zaburzeń współwystępujących, jak zaburzenia osobowości (szczególnie zaburzenia osobowości chwiejnej emocjonalnie typu borderline), czy uzależnienia, zwłaszcza od alkoholu, które bardzo często idzie w parze z powracającymi epizodami depresyjnymi. Depresja może towarzyszyć również schorzeniom i stanom somatycznym. Osoby, które cierpią na niewydolność serca, miały udar lub doświadczyły zmian w obszarze ośrodkowego układu nerwowego, są narażone na wystąpienie epizodów depresyjnych. Okoliczności, w których depresja może się

pojawić jako objaw towarzyszący albo choroba sama w sobie, jest całe spektrum.

Poruszyła Pani bardzo istotny wątek. Mówi się: „W zdrowym ciele, zdrowy duch”, dlatego też pacjenci, którzy przeszli bardzo poważne operacje zakończone sukcesem często automatycznie uważane są za osoby w pełni zdrowia. A przecież ciężkie choroby somatyczne nie pozostają bez śladu na psychice.

Polska służba zdrowia powoli, ale coraz szerzej otwiera się na przyjmowanie tego do wiadomości. Leczenie powinno odbywać się w formule holistycznej, to znaczy z uznaniem że to, co dzieje się z ciałem, ma wpływ na psychikę (i odwrotnie). Nareszcie zatrudnia się psychologów na oddziałach somatycznych. W tej chwili np. nie ma jednostek leczniczych o profilu onkologicznym, w których nie byłoby możliwości konsultacji psychologicznych.

Posłużę się przykładem z mojego, regionalnego podwórka – na każdym oddziale Górnośląskiego Centrum Zdrowia Dziecka w Katowicach pacjenci i ich rodzice mogą skorzystać z konsultacji psychologa dziecięcego, który oprócz własnej pomocy może również zasugerować konieczność dodatkowej konsultacji psychiatrycznej. Pacjent wypisany ze szpitala, jeśli to wyraźnie potrzebne, wychodzi z zaleceniem kontaktu ambulatoryjnego w poradni psychologicznej czy psychoterapii. Coraz więcej psychologów kształci się w obrębie psychologii chorób somatycznych i coraz częściej lekarze informują swoich pacjentów o możliwości skorzystania z pomocy psychologicznej. Pacjenci zupełnie inaczej przechodzą rekonwalescencję przy chorobach somatycznych, np. nowotworowych, kiedy są wspierani psychologicznie, ponieważ mogą otrzymać fachową pomoc, kiedy przestają wierzyć w to, że wyzdrowieją, kiedy tracą nadzieję. Innym przykładem znaczenia prowadzenia dialogu między psyche i somą jest opieka psychologiczna roztaczana wokół pacjentów kardiologicznych, zwłaszcza tych kwalifikowanych do

przeszczepu jaki i tych po zabiegu kardiochirurgicznym. Są oni diagnozowani przez psychologa i mogą korzystać z rozmowy psychologicznej, treningów relaksacyjnych redukujących poziom stresu.

Głośny reportaż *Miłość w czasach zarazy* Janusza Schwertnera pokazuje olbrzymi problem ze zdrowiem psychicznym wśród nastolatków. Czy ta grupa wiekowa jest dziś szczególnie narażona na zaburzenia?

Prawdopodobnie nie jest tak, że nagle, współcześni nastolatki stali się bardziej problematyczni. Adolescencja i dorastanie to w kontekście faz rozwojowych człowieka czas krytycznych zmian, to preludium do stawania się dorosłymi, okres, zmian biologicznych, hormonalnych, które nie pozostają oderwane od kształtującej się psychiki. Pamiętajmy, że zmiany hormonalne mają wpływ na emocjonalność dojrzewającej młodzieży. Chcę przez to podkreślić, że to nie tyle nastolatek ma być w pełni świadomy tego, co się z nim dzieje, ale raczej rodzic, wychowawca powinien rozumieć, towarzyszyć mu w tych zmianach i w razie potrzeby zadbać o to, by skorzystał z fachowej pomocy.

Nie sposób mówić o zdrowiu psychicznym młodzieży w oderwaniu od zmian środowiskowych – te czynniki są ze sobą ściśle związane. Pewne zmiany społeczno-kulturowe mogą wpływać na treść problemów współczesnej młodzieży i na to, że obecnie szczególnie trudno budować swoją tożsamość, uczyć się wchodzenia w świat. Czasem w tym gąszczu zmiennych informacji, bodźców, trendów nastolatki nie potrafią znaleźć punktu zaczepienia, tak kluczowego w okresie budowania osobowości.

W reportażu Schwertnera pojawiły się też sformułowania, które mocno skrytykowała Polskie Towarzystwo Psychiatryczne np. „faszerowanie lekami” czy „igranie z życiem pacjentów”. Czy reporterzy powinni unikać takich wypowiedzi, ponieważ podważają one zaufanie do leczenia psychiatrycznego?

W mediach często pojawiają się słowa silnie ekspresyjne, mające zwrócić uwagę widza, słuchacza, czytelnika. O ile spełniają funkcję tylko „wykrzyknika” nie mam nic przeciwko, ale kiedy nieostrożnie osądzają bez wnikliwej analizy, to chcę powiedzieć: „stop”. Zdarzają się nadużycia tak w psychiatrii, jak i innych obszarach opieki (nieprzyjemne historie na temat ośrodków adopcyjnych, czy domów dla seniorów są nam znane) i dobrze, kiedy media rzetelnie nagłaśniają sprawę. Problem jednak w tym, że aby stwierdzić fakt „faszerowania lekami” potrzebna jest specjalistyczna wiedza, więc w tej kwestii mógłby się wypowiedzieć uczciwie lekarz (lub dla zwiększenia obiektywizmu – kilkoro lekarzy). Wspomniałam już o mediach i o tym, że pewien sposób prezentowania informacji sprzyja stygmatyzowaniu samych pacjentów, może też sprzyjać czynieniu psychiatrii bardziej ponurą czy wręcz przemocową, co tym bardziej będzie zniechęcało ludzi do leczenia. Ważne jest więc przekazywanie informacji na temat konkretnego przypadku tak, by unikać generalizacji.

Czy istnieją w Polsce jakieś pilotażowe programy dotyczące zdrowia psychicznego np. w szkołach albo w mniejszych ośrodkach miejskich?

Raczej nie na dużą skalę. Zasadniczo szeroko pojęta edukacja dla zdrowia włączona jest w podstawę programową w szkołach, ale treści wplatane są w różne lekcje, podczas których brakuje czasu na ich dokładne omówienie. Być może niektóre szkoły próbują wprowadzać tego typu zagadnienia bardziej szczegółowo i w sposób zwarty na godzinach wychowawczych w ramach programu wychowawczo-profilaktycznego. Najczęściej programy profilaktyczne dla młodzieży i dzieci w zakresie zdrowia psychicznego dotyczą problematyki sięgania po środki psychoaktywne. Te działania mają najdłuższą tradycję, są spopularyzowane. Pojawiają się także próby poruszania problematyki przemocy. Natomiast

o zaburzeniach: depresji, schizofrenii czy zaburzeniach lękowych się nie mówi lub mówi się w szkołach rzadko. Na poziomie ogólnospołecznym pojawiają się kampanie takie jak „Schizofrenia, otwórzcie drzwi” czy „Wiele twarzy depresji” popularyzujące informacje o zdrowiu psychicznym lecz to nadal za mało. Może to zabrzmieć paradoksalnie, ale niewiele mówi się w Polsce o zdrowiu psychicznym i zaburzeniach psychicznych w tzw. normalny sposób. Od 2018 r. trwa projekt pilotażowy stworzenia sieci Środowiskowych Centrów Zdrowia Psychicznego (ŚCZP), które miałyby zapewniać łatwy dostęp do kompleksowej pomocy psychiatrycznej, psychologicznej i społecznej blisko miejsca zamieszkania osoby potrzebującej. W założeniu Centra miałyby opierać się na idei szybkiej interwencji, dostępnej zanim rozwinię się poważny psychologicznie kryzys. Póki co, na 314 powiatów, blisko 2,5 tys. gmin w Polsce, zgodnie z internetową mapą Centrów (dostępna na stronie: www.czp.org.pl), powstało ich 29 i obejmują 27 powiatów, 6 dużych miast i dodatkowo niespełna 10 gmin. W kwietniu 2020 r. Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej ogłosiło konkurs z funduszy Unii Europejskiej na sześć takich Centrów na terenie kraju, przeznaczonych dla dzieci i młodzieży. To pokazuje, że dopiero powoli rozwijają się w Polsce systemowe regulacje i programy dotyczące opieki w zakresie zdrowia psychicznego.

A przecież, mówiąc pół żartem, pół serio podobno „każdy z nas jest zaburzony, ale nie każdy jest zdiagnozowany”.

To stwierdzenie dotyczy pojęcia normy, która ma szczególne znaczenie w psychologii i psychiatrii. A kto wie, czym jest norma? Zaburzenie to odbieganie od pewnego wzorca, który przecież sami kreujemy. Albo odbieganie od naszych przekonań kulturowych, które w innym obszarze świata mogą nie być takie same. Norma to także kryterium ilościowe.

Prawie każdy z nas ma pewne elementy neurotyczne, ekstrawertyczne, każdy z nas może w jakimś momencie życia potrzebować wycofać się ze społecznej aktywności. Wszystko jest w takim ujęciu uzależnione od natężenia cechy, zachowania, chroniczności wzorca oraz odpowiedzi na pytania: czy cecha umożliwia adaptowanie się do otoczenia? Czy pozwala nie czuć się w tym świecie wyalienowanym, wyobcowanym? Pojęcie normy jest więc względne. Diagnoza dotycząca zaburzenia pojawia się w którymś momencie na kontinuum, ale znowu to, czy natężenie jakiejś właściwości będziemy rozpoznawać jako zaburzenie, związane jest z tym, jakie jej nasycenie w naszej kulturze uznajemy za normę, a jakie już nie.

Karolina Zalewska-Łunkiewicz – Dr, psycholożka, terapeutka pracująca w nurcie psychodynamicznym, socjoterapeutka. Adiunkt w Zakładzie Psychologii Klinicznej i Zdrowia na Wydziale Psychologii SWPS Uniwersytetu Humanistycznospołecznego Filia w Katowicach. Interesuje się aspektami rozwoju osobistego w tym dotyczącymi ról płciowych, adaptacji i funkcjonowania społecznego osób doświadczających zaburzeń psychicznych oraz przeżywających sytuacje kryzysowe. Bada dorosłych i młodych dorosłych doświadczających hospitalizacji psychiatrycznej w kontekście radzenia sobie z zadaniami rozwojowymi i podejmowaniem ról płciowych

■ MARCIN FABJAŃSKI W ROZMOWIE Z MICHAŁEM JĘDRZEJKIEM
I MARKIEM MARASZKIEM

Filozofia jako bunt i terapia

Dla wielu filozofów Zachodu życie było medytacją. Nie siadali co prawda w pozycji lotosu, ale i tak potrafili wpływać na siebie do tego stopnia, że dostrzegali świat na nowo w jego zmienności

Jak długo idzie się z Lipska do Królewca?

Półtora miesiąca.

To ponad 700 km, trzeba mieć niezłe tempo. Pod koniec XVIII w. tę drogę pokonał Johann Gottlieb Fichte, aby spotkać się z Immanuelem Kantem. Pan postanowił pójść jego śladem.

Muszę się przyznać, że nie szedłem pieszo całej tej drogi – podobnie zresztą jak Fichte. Pozostawił on po sobie pamiątniki z podróży. Wiemy więc, że niekiedy jechał dyliżansami pocztowymi, wynajął też wóz węglowy z furmanem. Zdaje się, że był wolnym duchem i jak gdzieś mu się podobało, to zostawał. Szedł przez większą część trasy, ale też zatrzymywał się w karczmach, u swoich znajomych. Nie spieszył się po drodze.

A Pan?

Tam, gdzie szedł Fichte, ja też szedłem twardo, a tam, gdzie jechał, używałem dostępnych dziś środków lokomocji.

Skąd się wziął ten pomysł?

O tym, że Fichte odbył kiedyś taką podróż dowiedziałem się na studiach filozoficznych. Wzruszyło mnie romantyczne wyobrażenie, że Fichte poszedł pieszo, aby spotkać Kanta i uścisnąć dłoń wielkiemu filozofowi. Nie wiedziałem jeszcze, że jego pierwszym celem była Warszawa, gdzie poszukiwał pracy. Pomyślałem wtedy – jak się kocha filozofię, to można dla niej przejść taki szmat świata. Postanowiłem więc, że kiedyś zrobię to samo co Fichte. I w końcu się udało.

Jak się myśli w czasie marszu?

Bardzo dobrze, to fantastyczne doznanie. Działa taka kołysanka grawitacji, która uspokaja, daje wewnętrzny luz tradycyjnie osiągany za pomocą medytacji. Marsz wymaga regularnego porządku dnia. I to też sprawia, że wpada się w naturalny, łagodny, spokojny nastrój, z którego potem rodzą się klarowne myśli.

Ostatnio wydał Pan książkę *Uwolnij się! Dobre życie według siedmiu filozofów-terapeutów*. To kolejna Pana praca pokazująca znaczenie filozofii dla codziennego życia. Czy studia filozoficzne uczą też praktykowania filozofii?

W pewnym stopniu tak. Tam w końcu analizowaliśmy np. rozważania stoików czy Nietzschego i Schopenhauera, do których odwołuję się w książce. Czytając ich teksty, trudno nimi nie nasiąknąć. Byłem zaangażowanym studentem. Pamiętam, że w czasie studiów w Poznaniu spędzałem całe dni w bibliotece uniwersyteckiej, siedząc np. nad trzema *Krytykami* Kanta. Oddziaływały na mnie tak mocno, że po wyjściu z biblioteki byłem nieobecny jeszcze przez wiele godzin.

Jednocześnie jednak na studiach czyta się teksty w sposób zdystansowany. Niewielu wykładowców zwracało uwagę na terapeutyczny, osobisty wymiar filozofii.

Czyli nie żałuje Pan lat spędzonych na filozofii na uniwersytecie?

Nie. Czasem młodzi ludzie pytają mnie, czy warto iść na filozofię, czy raczej wybrać coś „porządnego”, co przyniesie pieniądze. Nie mam wątpliwości i ze szczerym sercem odpowiadam: idź na filozofię, na pewno na tym nie stracisz.

Po studiach w Poznaniu i w Yorku w Wielkiej Brytanii, spędził Pan również dwa lata w Azji. Podróżował Pan po Indiach, Chinach, Nepalu, Tajlandii i Birmie. Czy impulsem były poszukiwania uniwersalizmu, wspólnych cech myśli Wschodu i Zachodu?

Szczerze mówiąc, nie stał za tym żaden rozsądny argument. Zdecydował głos serca przy lekturze tekstów buddyjskich, w tym klasyków takich jak *Trzy filary zen* Philipa Kapleau, niedostępnych wówczas w Polsce. Takie lektury mocno mnie inspirowały, czułem się wtedy buddystą. Miałem 25 lat, studiując w Anglii dorabiałem sobie jako nocny portier w motelu i odłożyłem pieniądze na pierwszy wyjazd do Azji. Cóż lepszego mogłem zrobić, niż spróbować buddyzmu w miejscu, gdzie tryska jego źródło?

Z dzisiejszej perspektywy wydaje mi się, że istnieje jakaś uniwersalna tęsknota do rozkwitania. Jest obecna i w Azji, i w naszym kręgu kulturowym, gdzie jest bardzo wyraźna w filozofii antycznej, właściwie we wszystkich ówczesnych szkołach. Bardzo podobne są zarówno ścieżki filozoficznego życia, jak i diagnozy choroby duszy – to, że bierze się ona z przywiązania do błahych spraw, błędów myślenia, widzenia świata nie takim, jakim jest, tylko takim, jakim wydaje nam się, że jest.

A co w tej podróży wydało się Panu obce, dziwne, nietypowe?

Doświadczyłem zderzenia z obcością w postaci zwyczajów, etykiety, sposobów bycia i myślenia. Zwłaszcza, że spędzałem czas w buddyjskich klasztorach.

Na Zachodzie i Wschodzie różnią się środki służące rozkwitaniu człowieka. Zawsze jednak szukałem w buddyzmie tych szkół, które są jak najdalej od kulturowego i religijnego zabarwienia, nie tworzą barier dla

osoby pochodzącej z Europy. Dlatego wybrałem buddyzm therawada trzymający się filozoficznej tradycji, w której Budda jest przewodnikiem zabierającym swoich uczniów do lasu, aby pokazać im, czym jest natura.

To dalekie od powszechnych wyobrażeń o buddyzmie.

Często się nam wydaje, że buddysta to ten człowiek, który siedzi ze skrzyżowanymi nogami. Prawie zawsze gdy piszę o medytacji w popularnej prasie na początku zaznaczam, że medytacja tego nie oznacza. Mimo to redakcje ilustrowały to zdjęciami faceta w garniturze w takiej pozycji...

Gdy czytamy wielu filozofów Zachodu, to widać, że ich życie też było medytacją. Nie musieli siadać w pozycji lotosu, ale wykonywali czynności typowo medytacyjne, czyli tak wpływali na siebie, żeby zobaczyć świat na nowo w jego zmienności. Marek Aureliusz mówi o tym, żeby wyszukiwać w rzeczywistości tego, co zmienne, a z tej zmienności czerpać siłę do moralnego działania w świecie. Czy to nie medytacja?

Wśród moich nauczycieli w Azji byli tacy, którzy mówili właściwie to samo, co Marek Aureliusz: przysposabiaj swój umysł do zmiany, a nie stałości; masz widzieć relację między rzeczami, a nie przestrzeń pełną odizolowanych od siebie przedmiotów. Tylko potem kazali mi iść na poduszkę do medytacji, a Marek Aureliusz tego by nie zrobił. Lecz istota sprawy jest bardzo podobna.

Przed rozmową wyobrażaliśmy sobie, że praktykowanie medytacji to coś zupełnie innego niż tradycyjna filozofia, bo medytując, trzeba mocno zaangażować ciało. Wspominał Pan kiedyś, że przygoda z medytacją doprowadziła Pana nawet do uszkodzenia nerwu kulszowego. A może pytając o ten aspekt fizycznej sprawności, ulegamy dalej stereotypowi człowieka w garniturze w pozycji lotosu?

Trochę tak. Najgorsze jest to, że wszyscy mamy takie wyobrażenie, zanim się zetkniemy ze wschodnią medytacją. Dlatego np. uszkadzamy sobie nerwy. To nie medytacja buddyjska uszkodziła mi nerw kulszowy, tylko

moja własna głupota, próba sprostania wymogom, na które nie byłem wtedy gotowy.

Medytacja nie jest czymś niebezpiecznym. O ile oczywiście nie trzymamy się sztywno technik i zaleceń guru, tylko słuchamy też siebie i swojego ciała. Jeśli nie zaczynamy – tak jak ja to zrobiłem – od siedzenia wbrew bólowi przez wiele godzin, to przychodzi wreszcie taki moment, kiedy długie medytowanie staje się czymś naturalnym.

Mieszkając teraz w naszym otoczeniu kulturowym, medytuje Pan w taki sposób jak wówczas w klasztorze buddyjskim?

Używam technik, których się tam nauczyłem, ale nieco przekształconych. Nie uczę z książek. Techniki medytacyjne, które oferuję innym ludziom, są wynikiem praktyki, ale też i błędów, które popełniałem. Po powrocie z Azji do naszego świata trudno zintegrować w codziennym życiu medytację wytrenowaną w klasztornych warunkach, ponieważ życie w mieście niełatwo pogodzić z tamtym doświadczeniem. Staje się więc ono coraz bardziej obce, odległe, mimo że we wspomnieniu jest bardzo wyraźne.

W medytacji codziennej można dotrzeć do interesujących stanów. Inna jest jednak intensywność przeżycia. W środowisku klasztornym znika, rozplywa się cały świat razem z naszą jaźnią, tutaj można się co najwyżej wprowadzić w stan łagodności. To trochę jak różnica między duchowymi Himalajami a Beskidem Niskim. Choć Beskid Niski też ma swój urok.

Publikowaliśmy w grudniowym „Znaku” tekst Natalii de Barbaro, która opisując to, iż czerpie z wielu duchowych tradycji, nazwała siebie „duchową poliamorystką”. Pan też chyba jest takim „duchowym poliamorystą”, który nie pozostał przy buddyjskiej tożsamości.

Tak można powiedzieć. Nie pozostałem przy niej, ale ona jest wciąż dla mnie fundamentem. Buddyzm jest moim filozoficznym DNA. Nie wiąże się to z przekonaniem o jego intelektualnej wyższości nad innymi

tradycjami mądrościowymi, lecz z tym, co przeżyłem w klasztorach, z doświadczeniem, które zostało we mnie. Ono wpływa też na to, jak postrzegam filozofię Zachodu, choć wiem, że Epikur czy stoicy oferują inne interesujące punkty widzenia. Osoby, które uczę filozofii zachęcam, aby dały sobie szansę na poznanie rozmaitych perspektyw.

Wśród filozofów, do których odwołuje się Pan w *Uwolnij się!*, pojawia się m.in. Laozi, twórca taoizmu. „Bez żądy”, mówi Laozi, „oto jak powinno się obserwować cudowność wszystkich rzeczy”. Co to znaczy?

Według Laozi „cudowność” rzeczywistości objawi się, wtedy gdy spojrzymy na nią inaczej niż dotąd. Jak to zrobić? Musimy dostrzegać raczej zmianę niż stałość. Naszą płynną percepcję rzeczywistości próbujemy zwykle zasklepić za pomocą pragnienia, żądy stałości, poręczności świata. Im mniej pragnienia, tym większa szansa, że sprowokujemy rzeczywistość do pokazania nam prawdy o sobie.

Często jeździłem ze studentami do Puszczy Białowieskiej, w miejsce, gdzie widać, że las jest jedną wielką przemianą. Możemy w nim dostrzec to, o czym mówi Laozi, czyli świat bez granic, które oddzielają jedne rzeczy od drugich. Na próchniejącym drzewie zobaczymy, jak wyrastają z niego mchy i grzyby. Trudno wskazać, gdzie i kiedy drzewo przeobraża się w coś innego. W puszczy łatwiej zrozumieć, że nakładamy na rzeczywistość siatkę naszych usztywniających pojęć, które zamrażają ten ciągły ruch.

Pisze Pan o tym, że należy „dostroić się do procesu życia”. Lecz na życie można patrzeć też przez Darwinowskie okulary jako na brutalny proces, w którym silniejszy zabija słabszego. Dlaczego mamy się do niego „dostrajać”?

Gdy idziemy przez puszcę, natykamy się też na ciało rozszarpanego dzika, szczątki jelenia, na rzeczy gnijące i rozpadające się. Nie po to idziemy do puszczy, by zaspokoić się estetycznie pięknymi obrazami. Doświadczamy w niej, że rzeczy się ciągle przekształcają. Marek

Aureliusz potrafił, patrząc na te przekształcenia przyrody, wywołać w sobie stan duchowy, w którym dostrzegał w tej zmienności harmonię. Dostrojenie do procesu życia nie jest apoteozą przyrody i nie jest nawoływaniem do tego, żeby powrócić do stanu dzikości. Jeśli zastanowimy się, czym jest „natura” dla starożytnych Greków, to widzimy, że to pojęcie wykracza bardzo daleko poza pojęcie przyrody. Przyroda stanowi manifestację pewnej naturalnej harmonii, której istota tkwi gdzieś głębiej, w intelekcie samego kosmosu, do którego mamy dostęp, ponieważ refleks tego intelektu tkwi w nas.

To już jednak pewne założenie o istnieniu metafizycznej „podszewki świata”, które mogą odrzucić osoby mające bardziej naturalistyczny czy ateistyczny światopogląd. To prawda. Ci myśliciele, którymi się zajmuję – i buddyści, i stoicy, i Laozi – szukają jakiegoś ładu i inteligencji przekraczających naturalistycznie pojęty świat. Choć nie jest to osobowy Bóg.

Przytoczmy jeszcze jedną myśl Laozi. Chodzi o „odmowę bycia kimś ważnym”. Odmowa bycia kimś ważnym jest jedną z cnót taoistycznych. Zdejmuje ciężar z naszego *ego* i przenosi go na coś większego od nas. Gdyby chciał to wyrazić w kategoriach filozofii zachodniej, to byłoby to *oikeiosis*, dostrojenie do wszechnatury. W bardziej wschodnich terminach można byłoby nazwać to przebudzeniem, z którym wiąże się przekroczenie własnej jaźni.

Wszystkie cnoty proponowane przez różne systemy filozoficzne: sprawiedliwość, odwaga, mądrość, mają w sobie element transcendentny wobec naszego małego *ego*. Cnota odmowy bycia kimś ważnym oznacza po prostu rezygnację z obsesyjnego podkreślania wagi swojej pojedynczości.

Prowadzi Pan regularnie warsztaty filozoficzne w ramach założonej przez siebie Apenińskiej Szkoły Filozofii. Czy wchodząc w rolę nauczyciela filozofii praktycznej,

nie ma Pan pokusy, by instruować innych, jak mają żyć, by właśnie „być kimś ważnym”?

Odpowiem nieco na około. Część z nauczycieli myślenia opisanych w mojej ostatniej książce – jak Budda czy Epikur – nie zapisywała swoich nauk, przekazała je w formie rozmowy z uczniami. Ich uczniowie często ze źle pojmowanej wdzięczności budowali pomniki swoim nauczycielom i być może stąd to złudzenie bycia guru u niektórych filozofów.

W życiu każdego z tych antycznych myślicieli znajdziemy jednak jakiś rys, który pokazywałby, że nie oczekiwali sławy, rozpoznawalności i bycia podziwianym przez elity. Epikur przyjmował do swojego Ogrodu kobiety i niewolników, obrażając w ten sposób arystokrację ateńską. Według podań Laozi uciekł w góry z ciepłej posadki w archiwum królewskim i dopiero pogranicznik wymusił na nim spisanie nauk, bo inaczej straciłby głowę za to, że wypuścił takiego mędrca z kraju. Jest też Budda, który niczego sam nie napisał.

Tworzenie postaci guru bierze się z projekcji uczniów. I rzeczywiście wydaje mi się, że jest to pewien problem np. w niektórych szkołach medytacji. Pojawiają się informacje o nauczycielach, którzy dopuszczają się tam rozmaitych nadużyć seksualnych i finansowych. Gdy na warsztatach ktoś próbuje projektować na mnie jakieś swoje wyobrażenie, to bardzo szybko to ucinam. W szkole filozoficznej zawsze podkreślam, że tworzymy razem wspólnotę dociekań. Nie jestem w niej jakimś autorytetem, ale po prostu organizatorem, kimś, kto proponuje lektury.

Czy spotyka się Pan z przekonaniem, że filozofia terapeutyczna to forma eskapizmu? Ucieczka od społeczeństwa zamiast próby naprawienia go?

Tak, zdarza się taka opinia. Jeśli centrum świata byłoby życie społeczne, korporacyjna rzeczywistość, to byłaby to rzeczywiście ucieczka. Lecz jeśli uznamy, że to nie tam rozkwitają prawda, piękno i mądrość, to nie możemy już tego nazwać ucieczką, ale powrotem.

Moi ulubieni filozofowie są trochę anarchistami, buntownikami, banitami – nie pasowali do tradycyjnych struktur społecznych. Lecz obecnie, także na akademickich zajęciach z historii filozofii, więcej czasu poświęca się banitom, niż tym „porządnym”. Myślę, że mamy dziś powinność bycia anarchistami przynajmniej w jakimś stopniu. Niebycie anarchistą, gdy ludzkość zmierza do klimatycznego krachu to grzech zaniechania. W filozofii szukam nie tylko krytycznego myślenia czy przeżywania świata w sposób głębszy, medytacyjny, ale także twórczej anarchii.

A czego szukają uczestnicy Pana szkoły filozoficznej? Kim są? Ludźmi zmęczonymi „systemem”?

„Zmęczeni” to dobre słowo. Niekiedy mówią też, że są „rozczarowani”. Duża część moich studentów to ludzie, którzy mają za sobą bardzo błyskotliwe kariery, stworzenie własnych firm. Wielu uświadomiło sobie jednak w pewnym momencie, że szukali źródeł szczęścia w złym miejscu. Że nie znajdują go w zaspokojeniu materialnym, władzy czy sławie. Poczuli, że to ślepy zaułek. Mają jakiś przebłysk, intuicję, że muszą poszukać szczęścia, gdzie indziej niż do tej pory.

Spotyka się Pan na warsztatach z osobami „niewytrenowanymi” filozoficznie. Czuje Pan, że w trakcie tych dyskusji pojawiają się jakieś olśnienia, nowe sposoby spojrzenia na tekst?

Tak, są momenty, kiedy czuję, że „coś” się wydarzyło, że te warsztaty osiągnęły swój cel.

Na początek analizujemy np. *Rozmyślenia* Marka Aureliusza. Jak wiemy, Marek Aureliusz nie był zawodowym filozofem, był amatorem, i właśnie dlatego tak cudownie się go czyta. Dobieram lektury tak, by takie momenty olśnienia się zdarzały, chociaż każdy doświadcza tych tekstów inaczej. Staram się jednak pokazywać w ramach szkoły zawsze

różnych autorów, z odmiennych czasów, z innymi stylami. I Laozi, i Nietzschego.

A czy takie warsztaty nie mają w sobie czegoś z coachingu? Syci menadżerowie, „specjaliści od sprzedaży dóbr niepotrzebnych”, przyjeżdżają na chwilę, żeby doładować baterie, a potem wracają do swojej zwykłej roboty.

Tym, czego szukamy na naszych zajęciach z filozofii jest anarchia, ucieczka od normalności. Szukamy powściągnięcia pragnienia, przepracowania go, po to, żeby odsłoniło się piękno i logika rzeczy samej. Jeśli coaching rozumieć jako działalność służącą skuteczności biznesowej, to mamy do czynienia z jego odwrotnością. Dzięki tekstom filozoficznym staramy się uwolnić od przekonania, że sukces finansowy może wyczerpywać sens życia.

W ocenie zjawiska coachingu jestem jednak ostrożny. Znam metaforę mówiącą, że coach jest lustrem dla osoby, która do niego przychodzi. W tym sensie istnieje jakieś powinowactwo między coachem a Sokratesem, który poprzez dialog próbował wydobyć pewną mądrość, tkwiącą już w jego rozmówcy. Mam jednak wrażenie, że to jest to coachingowe alibi. Używa się tej metafory, ale nie widzę jej w pracy i tekstach popularnych coachów; dostrzegam tam raczej apoteozę chciwości, postawy „mam być lepszy”, „muszę być bardziej skuteczny”, „chcę osiągać lepsze rezultaty niż inni ludzie”. Zupełnie nie o to chodzi w filozofii.

Pisze Pan o filozofii jako terapii. Choć pojęcie to ma greckie i filozoficzne korzenie, to współcześnie budzi skojarzenia z procesem medycznym bądź psychoterapeutycznym. Nie obawia się Pan, że np. osoba z zaburzeniami psychicznymi będzie mieć nadmierne oczekiwania wobec filozofii? Że spodziewać się może „uleczenia”, które zapewni jej raczej kontakt ze specjalistą medycznym, niż lektura tekstów stoickich.

Pewnie jest jakaś słuszność w takiej obawie. Nie myślałem o tym w ten sposób. Zależało mi, żeby przywrócić słowu „terapia” sens, który miało

w filozofii, żeby nie było tak wąsko traktowane. Warto zaznaczyć, że mogą istnieć pewne zbieżności między psychoterapią egzystencjalną a praktyką filozoficzną np. w walce z lękiem. Trudno byłoby użyć innego słowa, które pokazałoby, czym była filozofia. Nie zastąpi ona jednak z pewnością kontaktu z lekarzem.

Czy Polacy różnią się od innych nacji, jeśli chodzi o popyt na filozofię terapeutyczną? Myślę, że tak. Nie dlatego, że Polacy mają inne potrzeby filozoficzne. Na przeszkodzie stoi brak filozofii w szkołach. Sformułowanie „nie filozofuj” (choć obecne też w innych językach) dobrze pokazuje nasz nieco prześmiewczy stosunek do filozofii. W krajach zachodnich, gdzie filozofia jest przez kilka lat uczona w liceum, ten stosunek jest inny. Ludzie wiedzą, że to rdzeń naszej kultury, coś bardzo konkretnego i życiowo ważnego.

W tym kontekście trudno jest prowadzić w Polsce szkołę filozofii. Często spotykam się z reakcją: „Miałem filozofię na studiach. To był najnudniejszy przedmiot. Robiłem wszystko, żeby na niego nie chodzić”. Jednocześnie jednak wszyscy jesteśmy ludźmi, mamy potrzeby duchowe, egzystencjalne, i prędzej czy później odczuwamy swoją skończoność.

Bliski członek mojej rodziny, będąc już po pięćdziesiątce, odkrył książki popularyzujące filozofię. Powiedział mi, że poczuł się, jak gdyby wcześniej był z czegoś ważnego ograbiony.

Świetnie to rozumiem. Spotykam ludzi, którzy w pewnym momencie swojego życia wchodzą w filozofię i pytają: dlaczego dopiero teraz? Dlaczego nikt mi wcześniej nie pokazał tego świata? Jak wyglądałoby moje życie, gdybym spotkał się z nim 20-30 lat wcześniej? To wskazuje jak mocno i głęboko tkwi w nas potrzeba filozofii.

Marcin Fabjański – Dr filozofii, nauczyciel medytacji, autor wielu książek m.in. *Wędrowki filozoficzne* (2003), *Stoicyzm uliczny* (2010), *Uwolnij się! Dobre życie według siedmiu filozofów-terapeutów* (2020). W Trevi Nel Lazio, niedaleko Rzymu, prowadzi regularne warsztaty Apenińskiej Szkoły Filozofii

■ JANUSZ CZAPIŃSKI W ROZMOWIE Z ELŻBIETĄ KOT

Kołowrotek szczęścia

Gdy zbadano zwycięzców loterii i sparaliżowane ofiary wypadków samochodowych, okazało się, że już po kilku miesiącach od tych wydarzeń ich poziom zadowolenia z życia wracał niemal do poprzedniego stanu. Niezależnie od okoliczności możemy zachować równowagę ducha i przynajmniej umiarkowane poczucie szczęścia

Czym z punktu widzenia psychologii jest szczęście?

Poczucie szczęścia jest jedną z dość powszechnie wykorzystywanych miar szerszego zjawiska, jakim jest dobrostan psychiczny. Różnie się go definiuje, ale niemal we wszystkich definicjach owo poczucie szczęścia się pojawia. Oprócz tego na dobrostan składa się też zadowolenie z życia oraz bilans emocjonalny – wszystko jedno, czy dnia, czy tygodnia, a nawet całego życia – z przewagą doznań pozytywnych. Pojęcie szczęścia zdaniem niektórych obejmuje również szereg cech osobowości, np. cnoty, siłę charakteru itd. Definicje dobrostanu psychicznego są bardzo zróżnicowane, ale w sumie sprowadzają się do jednego – do pozytywnej postawy wobec własnego życia.

W psychologii, podobnie jak w filozofii, wyróżnia się hedonistyczne i eudajmonistyczne koncepcje szczęścia.

Szczęście w rozumieniu Arystotelesowskim, eudajmonistycznym, to wykorzystanie w życiu wszystkich lub większości swoich potencjałów, z którymi przychodzimy na świat, natomiast w ujęciu hedonistycznym chodzi o przewagę przyjemności nad przykrościami, kolekcjonowanie

tego, co nam sprawia frajdę, radość. Różnica w obu podejściach jest istotna, ale mają one wspólny punkt dojścia, czyli to, jak patrzymy na swoje życie i jak je oceniamy.

Eudajmoniści gotowi są nawet cierpieć za sprawę, jeśli mają szczytny cel, po to, by móc, uruchamiając swoje potencjały intelektualne, emocjonalne czy zawodowe, osiągnąć to, co sami definiują jako pełne, satysfakcjonujące życie. Hedoniści też do tego dążą, ale inną drogą, nie są gotowi się poświęcać. Oczywiście nie ma stuprocentowych eudajmonistów i hedonistów, hedoniści również mają wykraczające poza kolekcjonowanie przyjemności cele życiowe, tylko tak je wyznaczają, żeby nie wymagały szczególnego poświęcenia. A eudajmoniści też lubią zjeść dobry obiad.

Czy któraś z tych postaw jest skuteczniejsza w osiągnięciu tego, co nazywamy szczęściem? Po lekturze Pańskiej książki *Psychologia szczęścia* odniosłam wrażenie, że jednak optuje Pan bardziej za podejściem eudajmonistycznym.

Bo ono zakłada większą wrażliwość na to, co wykracza poza nasze indywidualne życie. Ta postawa jest z natury bardziej prospołeczna. Znowu odwołując się do Arystotelesa – chodzi o kultywowanie cnót, zwłaszcza takich jak odwaga, miłość, życzliwość wobec innych. Nie mogę jednak powiedzieć, że kategorycznie wolę eudajmonistów od hedonistów. Te różnice nie pozwalają nam stwierdzić, że jedni są lepsi, a drudzy gorsi.

A na czym polega stworzona przez Pana „cebulowa teoria szczęścia”?

Początki badań nad dobrostanem psychicznym były związane z pomiarami o charakterze hedonistycznym - mierzono temperaturę emocji, zadowolenie z życia i poczucie szczęścia, o inne stany w zasadzie nie pytano. Dopiero gdy pojawiły się koncepcje szczęścia eudajmonistycznego – pierwszą stworzyła Carol Ryff – zaczęły się pomiary innych od hedonicznego wymiarów jakości życia, ale pozostają one w mniejszości. W dalszym ciągu przeważają bowiem badania

jednowymiarowe, na skali przyjemnie–nieprzyjemnie, zadowolony–niezadowolony.

Doszedłem do wniosku, że psychologowie wpadli w pułapkę, która nie pozwala na znalezienie odpowiedzi na wiele istotnych pytań, dlatego zaproponowałem „teorię cebulową” zakładającą istnienie kilku warstw szczęścia. To, czy uznajemy nasze życie za udane, niezależnie od tego, czy hołdujemy eudajmonizmowi, czy hedonizmowi, jest związane ze spontanicznym i automatycznym dążeniem do równowagi ducha, niezależnie od okoliczności. Ja to nazwałem „atraktorem szczęścia”, ale można mówić po prostu o woli życia. Większość ludzi w wyniku ostrej selekcji naturalnej rodzi się z całkiem silną wolą życia, choć występują tu także różnice jednostkowe. Wola życia jest stuprocentowo uwarunkowanym genetycznie, czyli wrodzonym, elementem dobrostanu. I ona jest pierwszą, najgłębszą z warstw owej cebuli.

Poza tym, wszyscy kolekcjonujemy różne doświadczenia życiowe, które docierają do naszej świadomości w postaci bilansu dobrych i złych przypadków. I tym zajmowała się większość badaczy dobrostanu psychicznego. Ja nazwałem ten zbiór, środkową warstwę cebuli, „ogólnym dobrostanem subiektywnym”. O nim mówimy, gdy ktoś nas pyta, albo sami zadajemy sobie pytanie, czy jesteśmy zadowoleni z życia i w jakim stopniu.

I wreszcie jest wymiar, który można nazwać potokiem bieżących doświadczeń – może nam się powodzić lub nie: finansowo, w pracy, w małżeństwie, możemy być zadowoleni lub nie z dzieci, z miejsca zamieszkania itd. Po angielsku to się nazywa *domain satisfactions* – zadowolenie z poszczególnych aspektów życia.

Jakie są zależności między tymi trzema warstwami szczęścia?

Część środkowa, czyli dobrostan subiektywny, jest nieustannie pod naciskiem dwóch pozostałych – wola życia przywraca nas do przyzwyczajenia pozytywnego poziomu („nie martw się”, „jutro będzie lepiej”), a z kolei potok codziennych doświadczeń od czasu do czasu przesuwa nas w kierunku krańca negatywnego. Na przykład, gdy już naprawdę nie wiadzie nam się w robocie, jesteśmy szykanowani przez przełożonych, nie mamy dobrych relacji z kolegami, może to zacząć rzutować na nasz ogólny stosunek do życia i doprowadzić do konkluzji, że więdziemy marne życie – chociaż mamy dobrą żonę czy męża, i to nas ratuje, bo nie pozwala nam się całkiem ześliznąć w czarną dziurę nieszczęścia. Ale nawet jeśli na jakiś czas te bieżące doświadczenia powodują obniżenie zadowolenia z życia, wszyscy możemy jednak liczyć na to, że atraktor szczęścia prędzej czy później, a raczej prędzej, pozwoli nam się przystosować do tych warunków, przywróci nam uśmiech na twarzy i pozytywne spojrzenie w przyszłość.

Wola życia zawsze zwycięża?

Ludzie się oczywiście różnią tym, jak wysoko na skali dobrostanu mają możliwy do osiągnięcia poziom zadowolenia. Jednak 80% ludzi na świecie, jak pokazują ankiety, lokuje się na pozytywnej stronie skali. Również badania sprawdzające, jak długo trwa negatywny okres po złych doświadczeniach, dowodzą, że człowiek bardzo szybko się adaptuje i staje na nogi nawet po tak traumatycznych doświadczeniach jak śmierć partnera lub dziecka (nawiasem mówiąc, adaptacja do wdowieństwa trwa dłużej niż do życia po utracie dziecka). Jednak - co może wielu ludzi zmartwić - równie krótko trwa adaptacja do sytuacji pozytywnej. Np. jeśli chodzi o związki małżeńskie, najwyższe poczucie szczęścia ludzie osiągają tuż przed i tuż po zawarciu ślubu, a już po dwóch latach wraca ono do przypisanego im normalnego poziomu. W słynnych badaniach Janoff-

Bulman, Coatesa i Brickmana, badających poziom zadowolenia z życia zwycięzców loterii pieniężnych i sparaliżowanych ofiar wypadków drogowych, wykazano, że po kilku miesiącach od tych wydarzeń wskaźnik ich zadowolenia z życia zbliżył się do wskaźnika osiągniętego przez osoby z grupy kontrolnej, czyli wrócił niemal do poprzedniego poziomu. Badacze nazwali to „hedonicznym kołowrotkiem”.

Są jednak takie wydarzenia, gdzie nie doświadczamy pełnej adaptacji – np. po rozwodzie nie wraca się do poprzedniego poziomu poczucia szczęścia. Nie do wszystkiego równie łatwo się adaptujemy i to jest zagadka, przed którą stoją badacze – czy ten atraktor szczęścia przestał być wydajny, został uszkodzony przez jakieś wydarzenia? Ja bym jednak oczekiwał, że po wszystkich wydarzeniach życiowych wrócimy do równowagi.

Czyli dążymy do homeostazy i to jest optimum, skrajności są zbyt wyczerpujące. Czemu w takim razie w psychologii mówi się o szczęściu, czy nie wystarczy pojęcie zadowolenia? W potocznym rozumieniu, a także w literaturze, szczęście kojarzy się z czymś wyjątkowym.

Rzeczywiście w języku polskim szczęście kojarzy się z euforią – ale raczej gdy mówimy o pełni szczęścia. Gdy zaś mówimy o szczęśliwym życiu, to chyba nie mamy przekonania, że to jest coś tak ekstra, że niewielu ludzi jest w stanie je osiągnąć. 84% Polaków deklaruje, że są przynajmniej dosyć szczęśliwi – czyli patrzą na swoje życie w umiarkowany sposób. Tylko ok. 10% deklaruje, że są bardzo szczęśliwi. Podobnie odpowiadają mieszkańcy innych krajów, mówiący innymi językami i posługujący się inną definicją szczęścia. Ja nie fetyszyzuję tego terminu, staram się badać dobrostan psychiczny Polaków za pomocą wielu miar. Jedną z nich jest ocena własnego życia w siedmiopunktowej skali od „Moje życie jest wspaniałe” do „Moje życie jest okropne”. Inni badacze, żeby ominąć problem różnych konotacji związanych z danymi terminami, posługują się

miarą, która nazywa się „drabiną Cantrila”, od nazwiska jej twórcy – to drabina z dziesięcioma szczeblami, najwyższy to „Najlepsze życie, jakie mogę sobie wyobrazić”, a dół to „Najgorsze życie, jakie mogę sobie wyobrazić”. I ludzie potrafią zaznaczyć ten właściwy szczebelek.

Atraktor szczęścia to czynnik, na który nie mamy zupełnie wpływu – czyli tak naprawdę niewiele możemy zmienić w sobie, do czego namawiają nas różni coache, książki i poradniki szczęśliwego życia.

Różni autorzy różnie szacują siłę genetycznej determinanty naszego poczucia szczęścia. Jeden z nich, David Lykken, pisał wręcz o stuprocentowej roli genów. Potem się z tego wycofał. Większość badań genetyków behawioralnych – najczęściej są to badania na bliźniętach jedno- i dwujajowych, podzielonych jeszcze na wychowywane razem i osobno - nie pokazuje, że to jest aż tak silna determinacja. Niemniej większość prac dowodzi, że geny są najsilniejszym czynnikiem, tłumacząc od ponad 50% do 80% różnic w poczuciu szczęścia. Chodzi o same geny, ale także o ich warianty, które warunkują nie tylko poczucie szczęścia, ale także silnie skorelowane z nim cechy osobowości, jak ekstrawersja czy neurotyzm.

Przyjmijmy więc, że z potencjalnym dobrostanem psychicznym się rodzimy i z tym nic nie możemy zrobić. To znaczy – możemy go podnieść, ale tylko chwilowo, np. paląc marihuanę. Możemy go też trwale obniżyć, przez regularne nadużywanie alkoholu, narkotyków lub stosowanie nieodpowiedniej diety. Dieta i substancje psychoaktywne mają wpływ na nasz dobrostan jako drugie po genach. Dopiero na trzecim miejscu są relacje społeczne i pieniądze. W odniesieniu do tych dwóch ostatnich czynników, zależność idzie w obu kierunkach – pieniądze mogą nas przybliżyć do osiągnięcia wrodzonego potencjalnego poczucia szczęścia, ale też to, w jakim stopniu się bogacimy, zależy od tego, na ile jesteśmy

zadowoleni z życia. Innymi słowy – szczęśliwym więcej się w życiu udaje. Z moich badań, czyli *Diagnozy społecznej* prowadzonej od 2000 r. w dwuletnich odstępach czasu na tych samych gospodarstwach domowych i ich członkach, wynika, że osoby bardzo szczęśliwe mają dwadzieścia razy większe szanse na znalezienie sobie stałego partnera niż osoby niezbyt szczęśliwe. Niezbyt szczęśliwi, którzy nigdy nie byli w stałym związku, mają niemal zerowe prawdopodobieństwo na to w ciągu najbliższych sześciu lat. A spośród bardzo szczęśliwych singli 25% stworzy w tym czasie stabilny związek.

Szczęście jest nie tylko efektem tego, jak nam się układa, ale też kapitałem, który przynosi nam dalsze zyski.

Jak rozumiem, Pan Profesor jest sceptyczny wobec kursów czy treningów bycia szczęśliwym? Wydaje się, że ostatnio jest ich coraz więcej.

Są autorzy, którzy nie negując wpływu genów, badają pozostałą część uwarunkowań, kładąc nacisk np. na styl życia albo na to, czy praktykujemy postawy i zachowania takie jak grzeczność bądź wybaczenie innym. Czołową postacią, spośród tych, którzy mówią, że nasze poczucie szczęścia zależy od nas, od tego, jak żyjemy, jest Sonya Lyubomirsky, która ocenia ten udział na 40%. Do tej pory nie ma solidnych badań, które pokazywałyby, jak trwałe są efekty tzw. praktyk szczęściodajnych. Sama Lyubmirsky podaje jako najdłuższy czas ich trwania dwa tygodnie. To oczywiście znacznie dłużej niż trwa efekt po zażyciu amfetaminy, ale trudno powiedzieć, na ile możemy w sposób trwały, zmieniając swoje zachowania, podnieść dobrostan psychiczny. Dlatego w zakończeniu swojej książki odwołuję się do bohatera *Opowieści wigilijnej* Dickensa, Scrooge'a i stwierdzam, że niezależnie od tego, jak genialny byłby coaching, któremu by się poddał (o ile by się na to zdecydował), to mało

prawdopodobne, żeby nagle zaczął miłować dzieci sąsiadów i przyjaźnie się odnosić do innych. Wątpię w to.

Chciałam wrócić jeszcze do satysfakcji cząstkowych, które wpływają na nasze poczucie szczęścia. Czy poza dietą, relacjami i pieniędzmi któreś jeszcze odgrywają szczególną rolę? Np. zdrowie?

Niektóre z czynników wiążących się ze szczęściem są skorelowane ze sobą. Zdrowie – tak, ale ono łączy się z naszym stylem życia, w tym również z dietą, ćwiczeniami fizycznymi. To nie są czynniki izolowane.

Niemal wszyscy badacze podkreślają, że szczęściodajne jest małżeństwo i że osoby w stałych związkach są szczęśliwsze, i to znacznie, od samotnych, owdowiałych lub rozwiedzionych. Lecz ja z kolei dowodzę w *Diagnozie społecznej*, że osoby żyjące w małżeństwie były szczęśliwsze od pozostałych co najmniej 6 lat przed jego zawarciem. I to zwiększało ich szanse na znalezienie partnera i na szczęśliwy związek.

Mimo iż większość polskich (i nie tylko) matek i ojców twierdzi, że dzieci są najważniejszym, obok udanego małżeństwa, warunkiem szczęścia, współczesne badania w zasadzie nie dostarczają żadnego przekonującego dowodu na to w dłuższej perspektywie. Potwierdzają tylko, że dzieci dają szczęście w okresie po narodzeniu. Niektóre badania wskazują wręcz na pozytywny wpływ bezdzietności na dobrostan psychiczny.

Nie ma jednoznacznej bezpośredniej zależności między występowaniem takich czynników jak bogactwo, kultura i cywilizacja, w jakich się żyje, miejsce zamieszkania, inteligencja, styl życia czy wiara i praktyki religijne na nasz dobrostan psychiczny. Ona mają znaczenie w połączeniu z innymi.

A czy istotna dla szczęścia jest satysfakcja z wykonywanej pracy?

We wszystkich ludziach jest apetyt, żeby osiągnąć coś znaczącego w życiu i to przesądza o tym, czy uznajemy swoje życie za udane – w tym zakresie istotne znaczenia ma praca zawodowa. Były takie badania budżetu czasu ludności przeprowadzone przez GUS – ogromne badanie na próbie 40 tys. osób w wieku od 10 lat. Trochę maczałem w nim palce, bo przeforsowałem dołączenie do dzienniczka, który wypełniali respondenci, pytania czy to, co w danym czasie robili, było przyjemne, nieprzyjemne czy neutralne. Na tej podstawie można było obliczyć afektywny bilans doby Polaka – na ile przyjemnie spędzał czas w dniach wypełniania dzienniczka. Okazało się, że najprzyjemniej czas spędzały zarówno w dni robocze, jak i weekendy dwie grupy najmniej zadowolone ze swojego dotychczasowego życia, czyli bezrobotni i emeryci.

I jak to można wytłumaczyć?

Czym innym jest zaspokajanie hedonicznego apetytu, a czym innym podsumowanie swojego życia w odpowiedzi na pytanie, czy jest się z niego zadowolonym. Nawet gdy miło spędzamy czas, to do poczucia szczęścia potrzebna jest jeszcze z satysfakcją z tego, czego dokonaliśmy – i tu ważnym czynnikiem może być praca zawodowa. To nie jest zresztą tylko polska specyfika, po raz pierwszy takie wyniki badań uzyskano w USA.

Gdzie wedle badań plasują się Polacy, jeśli chodzi o poczucie szczęścia?

W sondażach np. Gallupa czy World Values Survey jesteśmy niżej niż kraje skandynawskie i chyba nie osiągniemy ich poziomu, ale też wyżej niż mieszkańcy krajów Europy Południowej – Włosi, Grecy (także ci sprzed kryzysu), Hiszpanie czy Portugalczycy. Generalnie rozkład poczucia szczęścia jest równoleżnikowy – im bliżej równika, tym mniejsze zadowolenie z życia - i różni autorzy wskazują różne czynniki jako odpowiedzialne za ten stan rzeczy, np. klimat, cywilizację, kulturę.

Ale na pewno w krajach Północy, gdzie w czasie ewolucji naszego gatunku, były śniegi, mrozy, trudne warunki życia, proces selekcji naturalnej był bardziej radykalny niż tam, gdzie jedzenie rosło na drzewach. Przetrwali ci, którzy odznaczali się szczególnym hartem ducha, motywującym do zachowań ochronnych i ekspansywnych. To może być jedno z wyjaśnień. Inne jest takie, że w krajach Północy trudne warunki sprzyjały wzmocnieniu czegoś, co można nazwać kapitałem społecznym, bo trudno było w pojedynkę zbudować solidny dom. Nieprzypadkowo wskaźniki zaufania społecznego są najwyższe w krajach nordyckich. Mieszkańcy Północy zbudowali sobie cywilizacyjne protezy dla podtrzymywania odpowiedniego poziomu zadowolenia życia – są bogaci, dobrze ułożeni społecznie, ufają sobie. Bezpośredni wpływ ciepłego klimatu na nasze samopoczucie jest pozytywny, dlatego mieszkańcy chłodniejszych krajów lubią jeździć na wakacje nad Morzem Śródziemnym, ale przełożenie na poczucie szczęścia ma tylko w połączeniu z dobrymi warunkami ekonomicznymi.

W potocznym odbiorze nadal nacje południowe kojarzą się ze szczęściem i radością życia, a Skandynawowie z ponuractwem i depresją.

Te stereotypy wynikają z przywiązywania zbyt dużej wagi do czegoś, co jest kulturowo uwarunkowaną ekspresją emocji. Ona inaczej wygląda we Włoszech, a inaczej w Skandynawii.

Jakie są jeszcze inne częste „błędy”, które popełniamy w ocenie własnego i cudzego szczęścia i nieszczęścia?

Istnieje coś takiego, jak złudzenie patetyczne, któremu wszyscy ulegamy. To przecenianie psychologicznych efektów nieszczęść i niepowodzeń spotykających innych ludzi. Ono działa jak ostrzeżenie, jak czarny punkt przy drodze: nie rób tego, zwolnij, może się przebadaj, nie psuj sobie relacji z innymi. Mówimy tu o złudzeniu, bo badania pokazują nam, że

nawet po doświadczeniu czegoś okropnego ostatecznie wrócimy do równowagi. Żałoba, nawet po takim doświadczeniu jak śmierć dziecka, w większości wypadków trwa tyle, ile kulturowo przypisany jej okres, czyli około roku albo nawet krócej.

Złudzenie postępu hedonicznego, któremu także większość z nas ulega, to przekonanie, że jeśli będziemy mieli czegoś więcej, albo będziemy mieli coś bardziej kolorowego, to będziemy szczęśliwsi. To się sprawdza, ale tylko na krótko. Owo złudzenie jest korzystne, bo mobilizuje do aktywności, ale z jednym wyjątkiem – jego efektem ubocznym są zmiany klimatyczne i zanieczyszczenie środowiska, wynikające z pazernego kapitalizmu, w którym wszyscy chcą mieć więcej.

Właśnie - czy współczesna kultura, która skupia się na generowaniu nowych potrzeb, nie sprawia, że jesteśmy mniej szczęśliwi niż nasi przodkowie? Może jednak zewnętrzne satysfakcje zaczynają odgrywać większą rolę niż kiedyś?

Nie jest tak, że nowe potrzeby, nawet jeśli nie jesteśmy w stanie szybko ich zaspokoić, czynią nas mniej szczęśliwymi. Atraktor szczęścia gwarantuje nam, że się jakoś przystosujemy do tej sytuacji. Groźne są efekty, o których wspomniałem – konsumpcjonizm, produkowanie coraz większej liczby coraz mniej trwałych rzeczy itd. Na dłuższą metę niemożność zaspokojenia potrzeb nie wpływa na kondycję psychiczną ludzi. Pod warunkiem, że zaspokojone zostały potrzeby podstawowe – biologiczne i bezpieczeństwa. Tak samo moim zdaniem pandemia nie odbije się naszej psychice. Możemy być przez jakiś czas zszokowani, jak po śmierci kogoś bliskiego, ale w końcu się przystosujemy.

Z jednej strony mamy wizję Stevena Pinkera, że żyjemy w najlepszym z dotychczasowych światów. Z drugiej, ponieważ wiemy o nim więcej niż nasi przodkowie, zdajemy sobie sprawę, jak wszystko jest ze sobą połączone, złe wiadomości do nas szybko docierają i mamy też większą świadomość własnego negatywnego wpływu na świat – czy to nie jest przyczyną rosnącej liczby przypadków

depresji, która staje się chorobą cywilizacyjną? Jesteśmy mniej szczęśliwi i dlatego też tego szczęścia bardziej poszukujemy.

Nie wierzę w znaczący wzrost zachorowań na depresję. Wierzę w obniżenie progu wrażliwości na różnego rodzaju symptomy chorób afektywnych i w to, że jest coraz więcej rozpoznań depresji. Ktoś ma kłopoty z zasypianiem albo traci apetyt i obawia się, że zachorował na depresję. Udaje się do odpowiedniej poradni, wypełnia kwestionariusz określający skalę depresji i wychodzi, że jest osobą depresyjną. Jego przodek, który mógł mieć przez jakiś czas nawet dwa razy więcej symptomów depresji, nie wypełniał takiego kwestionariusza i w konsekwencji nigdy nie trafił do statystyk zachorowań. Ludzie Zachodu bywają dziś przewrażliwieni na punkcie własnej kondycji, fizycznej i psychicznej. Wierzę w choroby cywilizacyjne, ale to są choroby innego rodzaju – np. choroby układu krążenia, poważne alergie. Choroby psychiczne, jak schizofrenia, a także depresja dwubiegunowa, są w ogromnej mierze uwarunkowane genetycznie i cywilizacja nie ma na nie żadnego wpływu.

Czyli konkluzją naszej rozmowy nadal mogłyby być rady, które daje Pan w zakończeniu swojej książki – jeśli chcesz być szczęśliwy, wpasuj się w środowisko, w którym żyjesz, albo zmień je na takie, które odpowiada twojej kulturze i nawykom, oraz – unikaj pułapek hedonicznych obiecujących natychmiastową poprawę nastroju. Reszta to geny i los.

Moje myślenie poszło bardziej w kierunku eudajmonizmu – spróbuj przededefiniować swój scenariusz życia tak, aby wydobyć z niego wszystko, co można nazwać cnotą. Nie bądź taki zawzięty w relacjach z innymi, nie bądź taki fundamentalistyczny, łatwiej wybaczaj, bądź bardziej elastyczny i wyrozumiały. To sprawi, że dokonując na łożu śmierci rachunku sumienia, będziesz mógł powiedzieć: Przynajmniej dla innych byłem dobry.

Janusz Czapiński – prof. Akademii Ekonomiczno-
Humanistycznej w Warszawie, psycholog społeczny, autor m.in.
Psychologii szczęścia (2017), wieloletni kierownik badań
Diagnoza społeczna dotyczących warunków i jakości życia
Polaków

■ URSZULA ZAJĄCZKOWSKA

Wiej!

Kluczem do zrozumienia tego świata jest na pewno cecha, która dziś jest w zaniku, jest nieopłacalna i w obecnej rzeczywistości postrzegana jako słabość. To wdzięczność. Wdzięczność za innych, żywych i nieożywione cząstki materii, dzięki którym jesteś

Podobno rozkwit świata, właśnie kończy się, jego płatki brązowieją i gniją, a w dzikim przyspieszeniu w ciągłym poszukiwaniu komfortu i szczęśliwości życia nie ma już przed człowiekiem przyszłości. Coraz więcej też w ludziach smutku. Nie ma wojen, a i tak ludzie giną. Po prostu sami się zabijamy. Depresja, cukrzyca i otyłość są chorobami tzw. cywilizacyjnymi naszych ciał, kiedy w tym samym czasie, daleko inni konają z głodu lub pragnienia. Umierają w rudym popiele, nie mając dokąd iść. Przecież ich tu nie wpuścimy. Różnice pogłębiają się i nasza o nich świadomość zdradza nas, jak my żyliśmy przez ostatnie setki lat.

Piekło

Niepodobna więc w takim świecie istnieć. Za trudno jest też stąd uciec, właściwie stało się to niemożliwe. A więc jesteśmy w pułapce.

Dlatego nawet ci, którzy są tak dzielni i chcą tu jeszcze cokolwiek, po pracy, na swoje życiowe raty, muszą jednak iść odpocząć, najchętniej do

lasu, nad jezioro albo przynajmniej do tego wytrymowanego i sterylonego od chwastów parku. Gdzieś w naturze wszyscy pobyć przecież muszą, chociaż na trochę, dotknąć drzewa, położyć się na ziemi, popatrzeć daleko, poszukać czystego powietrza, chwycić je w płuca i zaraz wrócić tam. Do tego życia. Do pracy. I tak wkoło. Sprężyna się napina i w naturze odpuszcza, potem znowu napina i zwalnia. Trwa to do starości. Potem jest emerytura, choroba, i się umiera, zostawiając świat pełen śmieci.

A kiedy jest już się w piekle, zaskakująco dobija nas prawda, że cała ta tyrania pracy, wyrażająca się ziemskim sukcesem, a nawet ciągnącym się jego pasmem, okazała się żalną pomyłką. Bo przecież my tym wszystkim, właściwie tylko poszukiwaliśmy odrobiny miłości i bliskości, a jednak jakoś beznadziejnie osuwaliśmy się jedynie w odyseję samotności. Nie to kochaliśmy, co kochania wymagało, co było blisko, dobre, normalne i spokojne. Nie tego chcieliśmy. Zrobili nam to od dzieciństwa, a my potem innym dzieciństwa robiliśmy tym. Wytrybujemy cię z twoich marzeń, zniszczymy ci naukę świata z czystej, dziecięcej ciekawości, a zmusimy do nauki do egzaminu, byś potem miała lub miał lepszą pracę. Byś więcej mógł kupić. Będziemy ciągle wymagać do ciebie wyników we wzroście i nie wybaczymy porażek. Bezlitośnie zbudujemy tobie presję na twoje ciało, by było takie, jakie to my chcemy, a nie jakie ciało może być. Zanegujemy wszystkie inne marzenia niż władza i powodzenie, wyśmiejemy spontaniczność w zachowaniu, szkole, w pracy, w domu (chyba, że przyniesie to zysk). Będziemy też szczuć was na innych, będziemy szukać podziałów, nie łączy między ludźmi, nie łączy z przyrodą. I jeszcze konkurencja. Musicie się ścigać. Byście ciągle przegrywali albo obrastali pychą. I kiedy już zbudujemy wam to betonowe sklepienie tuż nad głową, szyderczo – właśnie tylko tam nakażemy wam szukać szczęścia. Stworzymy na to całe kampanie, aż wreszcie uwierzysz.

My żywi. My tobie. Ty nam. Tu na ziemi robimy to bez ustanku. Więc szukaj szczęścia do utraty tchu.

Szkoda, że dopiero w piekle dowiadujemy się, że nigdy szczęścia tam być nie mogło.

Dzikusy

Dlatego ja nie szukam szczęścia. I nie będę was pocieszać. Nawet dziś. Szczęście, którym nas zaprogramował system, nie istnieje. Dlatego poszukiwanie go jest zwykle nieskończonym źródłem doświadczania jego braku. Szkoda mi na to czasu. Tak jak i w lesie, te radosne płasy i ekspresje piękna lub niesamowitości, do jakich przyzwyczailiśmy się z pocztówek i z filmów BBC – one tam jedynie bywają. Idź do lasu w listopadzie, albo w lutym, w marcu. Tam dzieją się tylko zgnilizny, rozpady i skromne mobilizacje komórek na ciepłe wiosny i lato. Nie do zauważenia. Widać badyle, rozpady liści w brązach, owady i niewidzialne mikroorganizmy, też w takich nieznośnych temperaturach, w uśpieniu. W spokoju.

To tam szukam jeszcze bardziej ciemnych nor, a od radosnych szczebiotów więcej. Dziczeję w świetle. Chowam się w cień. Bo ja jestem z dna lasu, z rozwidleń gałęzi i skropleń na korze. Jestem z siateczek włókien, łusek i splątków. Ja jestem z wierzchołków, tych pod ziemią i w powietrzu, ciągnących się bez końca, w poszukiwaniu czegoś, czego nigdy nie znajdę. Tego uczą drzewa, prątniki, glewiki, zielone szyszki sosen i zaraz ich żółte pyłki, które rysują wiatr.

Ta obezwładniająca różnorodność innych, i ich sposobów na trwanie, na kolory, łuski, pazurki czy płatki, które są ich ciałami, są wystarczającym

dla mnie moim skończeniem. I nie potrzebna mi żadna luneta ani nieograniczoność nieboskłonu. Po prostu buty i las.

Tak, potrafię przedstawić o tym wykład i rwę studentów w dzikie kąty natury, by sami chcieli je poznawać, ale potem, po tym wszystkim zamykam się w norze, na klucz. Siedzę tam sama, bo tak chce mój podskórny, zielony ktoś. A ja jego słucham. Przecież opowiadałam o niezwykłych drogach, nie człowieka, a roślin, o ich łagodności, molekularnej i fizjologicznej, o ich rysunkach anatomii i niebywałej wrażliwości. Więc zdaję sobie sprawę, że dotykałam niepojętej tajemnicy, tak ważnej, całkiem dla nas nie do odkrycia, choć naukowo wystarczająco pełnej argumentów, że potem muszę zwać. Idę w chęchy starorzecza Wisły przy uczelni albo po prostu zamykam się. Najzwyczajniej jestem zdziczała. Już nawet z tym nie walczę. Ale czy ty ciągle pamiętasz o swoim pierwotnym tchnieniu? O tym kogo masz pod skórą? Skąd masz tyle włosów, wrażliwe uszy, oczy, i paznokcie? Skąd ta piękna twoja nadczułość? Skąd to szybkie męczenie się światem? I wreszcie skąd ten ciąg, by odpocząć w lesie, albo patrzeć w dalekie morze?

Cywilizowani

Metody błyskawicznej komunikacji spowodowały, że trudniej nam rozmawiać twarzą w twarz. Obrazowanie rzeczywistości w tysiącach klatek fotografii w rozdzielczościach jak brzytwa, sprawiło, że coraz mniej widzimy, tylko patrząc. Kto się dziś zachwyci plewą albo łuską ryby?

Doskonalenie jakości i czystości dźwięku, możliwości tworzenia wrażeń niezemskich, sprawia, że albo potrzebujemy jeszcze więcej

i więcej, by się podniecić, albo szukamy ciszy.

Dostępność wiedzy za jednym stuknięciem telefonu powoduje, że zaiste wszędzie ona jest, ale nie ma jej w głowie i nie jest ona dla nas tak ważna, jak wtedy, kiedy było trzeba ją w trudzie zdobywać. Dziś wiedza jest materia, która ma służyć do awansu, do rozwoju cywilizacji, a nie do poszerzania wrażliwości i wyobraźni.

Wszystko to spowodowało, że staliśmy się oziępli. Nie zauważamy, nie czujemy, jak natura ulega dziś strasznie poważnej przemianie, walczy, szamocze się w niespotykanych do dziś procesach i ginie. Jesteśmy przebodźcowani, nieczuli, bo nie potrafimy przyjąć niczego więcej. Nie dajemy rady już więcej. Poza tym wciąż jesteśmy przyzwyczajeni, by z natury tylko brać, jakby to było tylko nasze. W naturze szukamy pocieszenia na nasze skołatane serca, nie widząc co w samej niej teraz się dzieje. Bierzymy i wychodzimy. Mdlą mnie treningi uważności, wzmagające własne *ego*, gdy tak mało kogo nie stać by, schylić się po śmieć, by pobrudzić ręce sadząc drzewa, by poświęcić chwilę na naukę przyrody.

A przecież tyle jest tam teraz umierania. I ciągle są też w drzewach rany i bez końca ich gojenie.

Gojenie ran u drzew to niezwykła, żmudna i nieustępliwa droga odtwarzania szlaków i pulsów życia, na nowo budująca wewnętrzne anatomie, dla wody, cukru. Prostowanie się całych pni, żmudnymi, drobnuteńkimi przyrostami komórek, których ścianki mają mikrometrowe grubości, to długa droga mikrokroczkami, rozciągnięta w dziesiątki lat. To one spowodują, że pień wielkiego drzewa wreszcie wyprostuje się. Bo go śnieg przechylił albo człowiek i jego maszyny. Subtelnymi arkusikami komórek, schowanymi pod grubą korą, drzewo zmieni swoją posturę, odchyli się i będzie mogło stać tak potem, przez

setki lat, albo do nowej tragedii. Dzieje się to w każdym lesie, w czasie lasu, drzew. Nie człowieka.

Umieranie

Stoję nad krawędzią morza. Właśnie teraz gdy to wszystko piszę, jestem nad morzem. Strasznie ono jęczy i mnie oskarża. Zsynchronizowany jazgot fal. Te udręczone głosy rozbijających się o skały łomotów, na początku dziwią i onieśmielają, zaraz zaczynają jednak być niezauważalne. Niby nie do powtórzenia, ale jednak, po dniach, zlewają się w zakres dźwięków, których mogę się spodziewać. Wszystkie brzmią w zrównoważonym widmie. Kłaniam się tym falom, kakofoniom, kucam do ziemi. Wywlekam z piachu muszelkę. Przekładam ją do ucha i słucham. Ta muszelka, fraktal wygięty geometrią natury, porządkiem wszechświata – oto właśnie macierz, na której budować będę skrawki swoich myśli, bo tylko tam widzę najdelikatniejsze strzępki światła, nieśmiałe początki wzorów, które lubią się w naturze powtarzać. I właśnie takie nietrwałe, niezgrabne i naiwne to będą moje nadzieje. I właśnie takie uważam, że mogę uchwycić. Z niedosłyszeń szumów muszli. Z tego echa ugięcia natury, poza osiami, z nieskończonych kątów. Niczego więcej nigdy nie potrafiłam odnaleźć. Szumy muszli i jeszcze znaleziony na plaży kawałek drewna. Nie ma dnia by człowiek nie dotykał martwego drzewa.

Drewno

Dawno, dawno temu ojciec konstruował maszyny i ideami zawieszonymi w kosmosie tłumaczył nam Newtona, mama zaś uczyła tej fizyki, czytała Singera, Marqueza – płomiennie kochając ich języki, do czasu, kiedy tylną okładką zamykała im oczy. I wszystko to opowiadała nam. W piżamach byliśmy. Potem szukała nowych literackich miłości. I tak od zawsze. Tak do dziś. Mama kocha słowa. Rodzice działali w Solidarności, sprowadzali ludzi po nocach, czytali usztywnione Miłosze i śpiewali gorliwe piosenki. Gitara była horrendalnie niedostrojona. Na drugi dzień, po tych uduchowionych imprezach i naszych niespaniach, na nowo tłumaczyli mi fizykę, jej domniemane piękno. Aż któregoś lata, ojciec wyrecytował mi wreszcie tę autentyczną, objawioną prawdę, spoza wierszy, że to tylko drewno jest najpiękniejszą materią świata. Mówił to stojąc przy szlifierce, trzymając wygłaskaną nogę krzesła, czyli były konar martwego drzewa. Myślałam, że pęknę ze śmiechu.

Paweł, mój brat nauczył mnie hajcować wszystkie te ojca wzruszenia, zmaturalizowane w postaci drobinek wiór, jakie się w zakolach szlifierki zbierały. Rozpalaliśmy ogień i ten pył drzewny, z najcudowniejszej materii świata, rzucaliśmy wprost w płomienie. A drewno odpowiadało wybuchem. Paliło się w naszych oczach jak *spiritus*. Rzut i wybuch. Jakieś wreszcie coś. Do dziś zachwycam się tą tkanką, drzewną koronką, schowaną pod korą. Jak ona opowiada swym rysunkiem historii swojego ciała i świata. Wiem jednak, że to nie wyszlifowana noga krzesła ani słowa starszego, nie wybuchy w ognisku brata wprowadziły mnie do przyglądania się roślinom. Wszystko to przez moje w samotnie ucieczki, w patrzenie, o których bez przerwy tu piszę i do których namawiam też ciebie.

Samotnie

Uciekanie na drzewo, w trawy i w ziemię. Wiszenie na gałęziach, wspinaczka na słońce konarów to zawsze jest bardzo bliska relacja ciała z innym ciałem, wynikająca z czucia tego przez skórę, nos, w świadomym, sensualnym współistnieniu. W braniu w płuca lub liście, bliskiego powietrza, przeświecaniu źrenic lub kwiatów jednym światłem, dotykaniem nagrzanym, łagodnym roślin w ciepłe nam wspólnym, przez tę jedną chwilę.

Ten, kto nie był w trawach, nie leżał w nich skupiony wyłącznie na nich, nie na sobie, nie zniknął, nie trwał tak w stanie niewinności ciała, **był** tak, a nie **pobyl** – nie dał sobie szansy na to bardzo ważne coś, do czego właśnie wystarczy tu tylko być. Dzięki temu, że my wszyscy tu mamy ciała, możemy odczuć niebywale silną więź z otaczającą rzeczywistością, niepoliczalną, nieoznaczoną. Kluczem do zrozumienia tego świata jest na pewno cecha, która dziś jest w zaniku, jest nieopłacalna i w obecnej rzeczywistości postrzegana jako słabość. To wdzięczność. Wdzięczność za innych, żywych i nieożywione cząstki materii, dzięki którym jesteś.

Dziękuję krzewy za wasze poczochrania, kolce i ciernie. Dziękuję piórka, komórki łyka w liściu, cała ty rozdęto parenchymo w owocach, która wybuchasz, gdy cię zębami przegryzam i się tobą żywię. Dziękuję rozrzedzone powietrze i twoja próżnio między cząsteczkami. Dziękuję chmuro, która ważysz wielkie tony a wisisz nam nad ogrodem, że się rozkraplasz, drobinkami opadającymi tak delikatnie, że moje dziecko wystawia do ciebie twarz, gdy jesteś już tu. Dziękuję szerszeniu, wilku i hieno, dziękuję korniki, wszy i pchły za waszą niewdzięczną robotę. Dziękuję grawitacjo, która nas łapą trzymasz, tylko dlatego, że mamy masę. Dzięki księżycu, niezależny, wolny zegarze, i ty mrówko, coś mnie

użarła okropnie, że bąbel mi na stopie urósł, przeprosić cię powinnam, że zniszczyłam ci twoje korytarze, tylko dlatego że tam stanęłam. Dziękuję sosno, że jakoś znosisz te naparcia promieniowania, fale upałów, bierzesz w koronę, a w dole zostawiasz cień. I nadal rośniesz. Dziękuję *homo sapiens*. Piękny, niebywale twórczy gatunku, tańczący do rytmu muzyki, którą sam tworzysz w rozmaitych harmoniach, o zdolnościach uczenia się jak nikt na tej ziemi, piszący wiersze, esemesy i epepeje. Długa przed tobą droga. Dziękuję, że się teraz tak bardzo niepokoisz, bo zauważasz, jak wiele popsuliśmy. A to już bardzo dużo.

Urszula Zajączkowska – Poetka, artystka video, dr hab. w specjalności botanika. Autorka tomów *Atomy, minimum*, uhonorowanego Nagrodą Kościelskich w roku 2017 oraz *Piach*, a także nagrodzonego Nagrodą Literacką Gdynia zbioru esejów *Patyki, badyle*. Jej film *Metamorphosis of Plants* wygrał Scinema Festival w Australii, a w 2017 r. Festiwal Art – Science w USA

Spis treści:

Okładka

Karta tytułowa

Usłyszeć siebie

Jestem tu dzisiaj dla Ciebie

Filozofia jako bunt i terapia

Kołowrotek szczęścia

Wiej!

Piekło

Dzikusy

Cywilizowani

Umieranie

Drewno

Samotnie

Karta redakcyjna

Prawa autorskie do tekstów zamieszczonych w minibooku przysługują ich autorom lub spadkobiercom.

Dołożyliśmy wszelkich starań, by odszukać wszystkich właścicieli praw autorskich. W przypadku ewentualnych niejasności zapewniamy, że prawa wszystkich właścicieli będą respektowane. Jednocześnie informujemy, że projekt minibooków „Znak” nie jest komercyjny. Wykorzystane przychody przeznaczymy na dalszą działalność miesięcznika „Znak”.

Wstęp i wybór tekstów: Redakcja miesięcznika „Znak”

Opracowanie redakcyjne tekstów: Redakcja miesięcznika „Znak”

Projekt okładki: Ilona Klimek

Źródło ilustracji okładkowej: Pixabay.com

Opracowanie techniczne i konwersja: Woblink

ZNAK
MIESIĘCZNIK

Książki z dobrej strony: www.znak.com.pl

Więcej o naszych autorach i książkach: www.wydawnictwoznak.pl

Spółeczny Instytut Wydawniczy Znak, ul. Kościuszki 37, 30-105 Kraków

Dział sprzedaży: tel. [12 61 99 569](tel:126199569), e-mail: czytelnicy@znak.com.pl

Na zlecenie Woblink

woblink

woblink.com

plik przygotowała Katarzyna Rek