

# Bohdan Dziemidok

---

## Profilaktyczne znaczenie nastawienia życiowego

---

Miscellanea Anthropologica et Sociologica 14/1, 163-176

---

2013

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach  
dozwolonego użytku.

Bohdan Dziemidok<sup>1</sup>

## Profilaktyczne znaczenie nastawienia życiowego

Przez nastawienie życiowe rozumiem zarówno właściwą każdemu człowiekowi, względnie stabilną (m.in. dlatego, że w pewnym stopniu uwarunkowaną genetycznie) postawę wobec świata, życia i ludzi, jak i aktualny stosunek do wydarzeń, które są lub były jego udziałem. Nastawienie życiowe to szeroko rozumiany światopogląd, chodzi mi bowiem nie tylko o właściwy nam sposób postrzegania, interpretowania i oceniania otaczającej rzeczywistości, lecz także o typowy dla nas sposób emocjonalnego reagowania na świat oraz aktualny, doraźny stosunek do bieżących spraw i wydarzeń.

Główna teza mego artykułu może być sformułowana następująco: stan naszego ducha, to, czy cechuje nas spokój wewnętrzny i zadowolenie z życia, czy też to, że jesteśmy niespokojni, sfrustrowani lub przygnębieni zależy nie tylko od czynników zewnętrznych, nie tylko od faktów i wydarzeń, w których bierzemy udział oraz naszych wzajemnych relacji z innymi ludźmi, ale także (i to czasem w znacznej mierze) **od nas samych**, od tego, jak te fakty interpretujemy i jak na nie i na zachowania innych ludzi emocjonalnie reagujemy. Właśnie od tego właściwego nam sposobu reagowania na otaczającą rzeczywistość (innych ludzi i sytuacje, w których się znaleźliśmy) zależy w znacznej mierze nasze samopoczucie, stan równowagi wewnętrznej i zdrowia psychicznego.

Dla każdego powinno być oczywiste, że życie człowieka nie jest ustawiczną sielanką, pasmem sukcesów i przyjemności. Satysfakcje i radości przeplatają się w życiu z porażkami, rozczarowaniami, przykrościami, nastrojami depresyjnymi, a niekiedy prawdziwymi tragediami. Żaden człowiek nie jest istotą doskonałą, nieomylną, nie jest też ucieleśnieniem cnót, dobroci i mądrości. Dotyczy to nie tylko ludzi, z którymi współżyjemy, lecz niestety również nas samych. To, jak przebiega nasze życie, zależy więc nie tylko od okoliczności zewnętrznych (przyrodniczych, historycznych i kulturowych), ale także (i to w znacznej mierze) właśnie **od nas samych**. Nie tylko od naszych decyzji, wyborów i zachowań, lecz

<sup>1</sup> e-mail: miscellanea@ug.edu.pl, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej w Warszawie.

również od naszych oczekiwań wobec świata, ludzi i własnego życia oraz oczekiwań wobec siebie samego.

By nadać przynajmniej pozory naukowości moim spekulacjom, pozwolę sobie odwołać się do wypowiedzi prof. psychologii na Uniwersytecie w Oxfordzie, Michaela Argyle'a, autora książki *Psychologia szczęścia*. Według tego uczonego „depresję można zwalczać różnymi metodami, które mają na celu nauczenie pacjentów innego spojrzenia na świat, lepszej samooceny, wyznaczenia bardziej realistycznych celów i porzucenia fałszywych przekonań, wywołujących niezadowolone. Metody te sprawdzają się również w przypadku zdrowych osób”<sup>2</sup>.

Po tym ogólnym wstępie i przytoczeniu wypowiedzi wybitnego psychologa chciałbym podjąć próbę odpowiedzi na pytanie, jakie cechy nastawienia życiowego mogą sprzyjać równowadze psychicznej i zadowoleniu z życia, a jakie wręcz przeciwne – mogą zakłócać tę równowagę, sprzyjać frustracji i stanom depresyjnym.

Nie jestem specjalistą w tej dziedzinie, nie jestem ani psychoterapeutą, ani psychiatrą, nie przeprowadziłem też żadnych badań w tym zakresie. Z góry też mogę zaznaczyć, że to, co powiem, nie pretenduje wyczerpania tego trudnego i obszernego tematu. Moje zalecenia, a właściwie rady, opierają się nie tylko na lekturach prac z zakresu filozofii i psychologii, dotyczących omawianej problematyki, lecz także (trudno mi powiedzieć, w jakim stopniu) na autopsji, na osobistym doświadczeniu życiowym starego człowieka, który żyje już prawie sto lat i, jak mi się wydaje, może podzielić się swoimi refleksjami dotyczącymi życia ludzkiego. Moje rady nie są też uporządkowane w jakiś zhierarchizowany sposób, np. poczynając od najważniejszych lub odwrotnie. Rozpocznę od dwóch ogólnych, „zbiorczych” zaleceń, bo w obu przypadkach składają się one z czterech konkretyzacji.

I. Pierwsza rada polega na zaleceniu, byśmy w naszych ocenach faktów, wydarzeń, wspomnień innych ludzi oraz nas samych zachowywali hierarchię spraw (drobiazgi nie powinny nam przesłaniać istoty rzeczy) i właściwą (rzeczywistą) proporcję wydarzeń. W szczególności chodzi o to, byśmy nie popadali w czarnowidztwo, by negatywne aspekty jakiegoś zjawiska nie przesłaniały nam jego pozytywnych. Istnieje takie niebezpieczeństwo, ponieważ, jak słusznie podkreśla to wybitny polski psycholog i twórca „cebulowej teorii szczęścia”, prof. Janusz Czapieński, dość powszechna jest asymetria w procesach wartościowania, polegająca na tym, że bodźce negatywne silniej wpływają na nasze oceny i emocje niż bodźce pozytywne. Mając na uwadze tę tendencję ludzkiej psychiki, powinniśmy starać się zachować rzeczywistą proporcję wydarzeń i hierarchię spraw, by uniknąć zniekształceń dotyczących tego, co było (wspomnień), tego, co jest (aktualnych wrażeń) i tego, co ma być (oczekiwań i przewidywań) oraz w naszych relacjach z innymi ludźmi. Chodzi o to, by rzeczywiste proporcje nie zostały nieświadomie zniekształcone na rzecz zjawisk czy aspektów negatywnych. Chodzi także o to, by niezakłócona została hierarchia spraw, by drobiazgi w tych wspomnieniach,

<sup>2</sup> M. Argyle, *Psychologia szczęścia*, Wrocław 2004, s. 202.

doznaniach i oczekiwaniach oraz w relacjach z innymi ludźmi nie przesłoniły tego, co rzeczywiście istotne i by negatywne aspekty w sposób nieuzasadniony nie przesłoniły pozytywów, których wcale nie było, nie jest i nie musi być mniej niż negatywów. Chodzi o to, byśmy w ocenach i reakcjach emocjonalnych unikali czarnowidztwa, które jest autentycznym zagrożeniem dla naszego spokoju ducha, bilansu życiowego i równowagi psychicznej. Nie chodzi przy tym wcale o idealizowanie naszego życia. Problem nie jest urojony, jest to istotny problem ludzkiej egzystencji. Każdy myślący człowiek powinien mieć świadomość tego, że doskonałe rozwiązania zdarzają się najczęściej w teorii lub w filmach z happy endem. W życiu ludzkim natomiast z reguły każda nasza decyzja rodzi konsekwencje dobre, złe i nijakie. Przed podjęciem jakiegokolwiek decyzji, przed dokonaniem wyboru powinniśmy dobrze zastanowić się, rozważyć argumenty za i przeciw, postarać się przewidzieć, jakie będą konsekwencje naszych decyzji i jakich skutków będzie więcej – dobrych czy złych. W tych analizach i przewidywaniach możemy się oczywiście pomylić. Każda decyzja może zrodzić **nieprzewidywane skutki**. Czasem nawet najbardziej przemyślane decyzje rodzą nieprzewidziane skutki negatywne, a decyzje pozornie najbardziej ryzykowne i szalone prowadzić mogą do sukcesu. Negatywnych, bo częściowo rozczarowujących lub jednoznacznie przykrych konsekwencji, trudno uniknąć. Można jednak starać się je zminimalizować lub dostrzec ewentualne pozytywne aspekty porażek i niepowodzeń. Mogą nas one załamać, ale mogą też motywować do doskonalenia się i eliminowania błędów, co może doprowadzić do autentycznych sukcesów.

Należy też nauczyć się zachowywać właściwe proporcje w relacjach z innymi ludźmi (członkami rodziny, przyjaciółmi, kolegami, sąsiadami itd.) oraz w stosunku do własnych wspomnień, przeżyć i doświadczeń zachowywać właściwą hierarchię spraw. Nie pozwól (postaraj się przynajmniej), by przykre drobiazgi i sprawy mało istotne przesłaniały sedno sprawy; to, co rzeczywiście ważne.

1. Po pierwsze dotyczy to twoich relacji z innymi ludźmi. Drobne gafy, nieтакты, niezręczności popełnione przez osoby ci bliskie, przez ludzi, których lubisz i szanujesz, bo jest za co, bo są to osoby rzeczywiście dobre i sympatyczne lub po prostu miłe, nie powinny cię skłaniać do pochopnego ich osądu, do zrywania przyjaźni, kontaktów koleżeńskich lub osłabienia więzów rodzinnych. Twoja przyjaciółka irytuje cię swoją próżnością lub zarozumiałością. Co z tego? Przecież próżność to nie podłość, a zarozumiałość to nie zawiść. Próżnością i zarozumiałością tylko sobie samej wyrządza krzywdę. Przestań się irytować i zastanów się, jakie ma walory, których być może jest więcej niż słabości i warto utrzymywać z nią kontakt.

Zachowanie poczucia hierarchii spraw i właściwych proporcji w odczuciach i ocenach jest szczególnie ważne w relacjach między starymi rodzicami a dorosłymi dziećmi. Relacje te bywają skomplikowane i trudne m.in. ze względów obiektywnych, takich jak: choroby starcze, niedołęstwo i zrzędlivość rodziców oraz znaczne zaabsorbowanie swoim życiem prywatnym i zawodowym dorosłych dzieci. W tej sytuacji bardzo trudno uniknąć wzajemnych niedosytów i rozczaro-

wań. Chodzi o to, by nie wyolbrzymiać ich znaczenia. Faktów oczywiście nie da się zmienić, ale ich interpretacja i ocena zależy od dobrej woli obu stron. Ani z rodzicami, ani z dziećmi rozvodu wziąć nie można. Każda ze stron powinna jednak zrobić wszystko, by z życzliwością zrozumieć tę drugą stronę, np. matkę lub syna. Zrozumieć to oczywiście nie zawsze znaczy wybaczyć do końca lub całkowicie wyzbyć się żalu czy rozczarowania. Zrozumienie może jednak uchronić od pochopnego potępienia tej drugiej strony. By zrozumieć, trzeba znać rzeczywiste uwarunkowania, intencje i motywy postępowania bliskiego człowieka, a tego do końca chyba nie da się zrobić. By łatwiej było wybaczyć (jeśli rzeczywiście jest co), nie należy programowo przypisywać córce lub ojcu złych intencji i egoistycznych (wyłącznie egoistycznych) motywów.

Od relacji z dorosłymi dziećmi i rodzicami zależy w znacznym stopniu (szczególnie w przypadku rodziców) poczucie bilansu życiowego: czy w sumie jest on naszym zdaniem dodatni czy ujemny. Dodatni bilans życiowy nie gwarantuje poczucia szczęścia, ale ułatwia osiągnięcie tego poczucia, negatywny zaś, z reguły, przekreśla szansę na szczęście, rozumiane jako całościowe, trwałe i uzasadnione zadowolenie z życia. Dopóki żyją rodzice, przy dobrej woli obu stron, wszystko można jeszcze poprawić, a jeśli nie wszystko, to wiele. Czas upływa. Ludzie odchodzą, trzeba się spieszyć.

Rodzice powinni zrobić wszystko, by przy ocenie dorosłych dzieci powściągać swój egocentryzm, który utrudnia osiągnięcie sprawiedliwości w ocenach. Dlatego też ani jedynym, ani najważniejszym kryterium oceny swoich dzieci nie powinien być ich stosunek do rodziców, stopień okazywanych przez nie troski i życzliwości wobec rodziców.

2. Zachowywanie właściwej proporcji i hierarchii spraw jest także istotne w stosunku do naszych własnych doświadczeń i przeżyć występujących w różnych perspektywach czasowych naszego życia, to znaczy wobec tego, co było, tego, co jest i tego, co będzie (tego, co może jeszcze cię spotkać). Postaraj się być obiektywny i sprawiedliwy i nie tylko w ocenach innych ludzi, lecz także wobec własnych wspomnień, aktualnych doznań chwili bieżącej oraz przewidywań, oczekiwań i marzeń dotyczących twojej przyszłości. Zacznijmy od tego, co było, czyli przeszłości.

Pamięć każdego człowieka jest selektywna, na szczęście wszystkiego nie pamiętamy. Ale nie powinniśmy pamiętać wyłącznie lub przede wszystkim tego, co przykre. Przecież w naszym dzieciństwie, młodości, małżeństwie były także chwile radosne, przyjemne i szczęśliwe, obok trudnych, a nawet przykrych. Czy jednak warto w swych wspomnieniach wracać przede wszystkim do tych trudnych i przykrych, które w większości przypadków udało się przezwyciężyć? Wszelkie uogólnienia w tych sprawach są oczywiście ryzykowne, mogą być niesprawiedliwe lub niebezpieczne. Nie przeprowadziłem żadnych badań w tym zakresie, które mogłyby uwiarygodnić moją hipotezę i bardzo chciałbym mylić się w tej sprawie, bo jestem niezorganizowanym feministą. Mam jednak, być może irracjonalne przeświadczenie, że kobiety mają lepszą pamięć także pod tym względem. Potra-

fią one bez trudu przypomnieć sobie coś, co zdaniem nieobdarzonych tak świetną pamięcią lub bardziej gruboskórnych mężczyzn, ani na pamięć, ani tym bardziej na wypominanie nie zasługuje. Nie należy zatruwać sobie wspomnień błahymi przykrościami, bo wspomnienia są istotną częścią naszego bilansu życiowego.

Cieszę się, że moją sojuszniczką w tej kwestii jest kobieta, dr Ewa Woydyłło, która bardzo energicznie i przekonująco przestrzega przed uleganiem złym wspomnieniom i uzalaniu się nad sobą. Przekonuje ona swoich czytelników, że to od nas przede wszystkim zależy, „czy chcemy pamiętać i myśleć o złych przeżyciach i cierpieć po nich długo, czy raczej nastawiać się na przeżywanie tego co dzieje się »tu i teraz«, a nie tam i kiedyś”<sup>3</sup>.

Znaczna część ostatniego rozdziału *Butów szczęścia* Ewy Woydyłło, zatytułowanego *Ofiara na własne życzenie*, poświęcona jest właśnie szkodliwości tkwienia w „pułapce złych wspomnień” i ustawicznego uzalania się nad sobą. Autorka nie kwestionuje prawa ludzi do odczuwania żalu z powodu doznanych kiedyś cierpień, krzywd i niepowodzeń. Jej zdaniem nie warto jednak ulegać złym wspomnieniom z dwóch zasadniczych względów. „Po pierwsze: uzalając się i cierpiąc, i tak nie cofniemy przykrych zdarzeń, a na pewno popsujemy sobie nastrój dzisiaj, kiedy już nic złego nie musi nas spotkać. I po drugie: w złym nastroju, z poczuciem krzywdy i minionego nieszczęścia, łatwo przegapić obecne szanse, zrazić do siebie miłych ludzi i nie móc cieszyć się tym, co akurat w danym momencie nam się udaje i mogłoby odwrócić złą kartę”<sup>4</sup>.

3. Naucz się cieszyć drobnymi radościami i sukcesami, przyjemnościami i urokami terażniejszości. Naucz się, jak mawiał polski socjolog i estetyk, Stanisław Ossowski, „żyć chwilą” i korzystać z jej uroków związanych z towarzystwem miłych ludzi, pięknem przyrody, przyjemnościami erotycznymi lub kulinarnymi, przeżyciami estetycznymi, których dostarczają muzyka, poezja, film oraz pozostałe dziedziny sztuk pięknych lub sport.

4. Nie martw się na zapas. Nie przewiduj wszystkiego najgorszego. Wcale nie musi być tak źle, a może nawet wszystko lub prawie wszystko się uda. Jeśli się nie uda, to będziesz się martwić dopiero wtedy. Może mam nieuzasadnioną obsesję albo znowu wydaje mi się, że znaczna część kobiet to mistrzynie świata w martwieniu się na zapas. Niekiedy potrafią martwić się z powodu dwóch wykluczających się wzajemnie ewentualności. Formuły „jakoś to będzie” lub „dam sobie radę” nie świadczą być może o wyrafinowanej wyobraźni, ale chyba są zdrowsze i łatwiejsze do zaakceptowania dla mężczyzn.

Chciałbym na zakończenie tego fragmentu odwołać się do autorytetu, który w swojej wypowiedzi potwierdza idee zawarte w powyższych rozważaniach.

Jeden z najmądrzejszych i najszcześniejszych ludzi, jakich spotkałem w życiu, prof. Władysław Tatarkiewicz, autor książki *O szczęściu*, żył lat 94 i do końca swoich dni nie tracił zadowolenia z życia. Na pytanie, czy był szczęśliwy, odpowiedział

<sup>3</sup> E. Woydyłło, *Buty szczęścia*, Kraków 2011, s. 211.

<sup>4</sup> Ibidem.

w swoich wspomnieniach następująco: „Raczej tak i przyczyniły się do tego dwie moje właściwości: słaba pamięć i słaba zdolność przewidywania. Dzięki temu krótko pamiętałem zło, które mnie spotkało. A także nie oczekiwałem zła, jakie mnie czekało i przeto nie cierpiałem przedwcześnie”<sup>5</sup>.

II Druga zbiorcza rada dotyczy naszych oczekiwań i wymagań wobec życia, ludzi, partnerów życiowych i wreszcie nas samych. Według mnie, znacznie łatwiej uniknąć rozczarowań i stanów depresyjnych, jeśli nie ma się nadmiernych, zbyt wygórowanych wymagań we wszystkich tych ważnych sferach.

1. Nie wymagaj zbyt wiele od życia, życie nie jest sielanką i nie składa się z pasma sukcesów, satysfakcji, przyjemności i radości. Nikomu nie udaje się uniknąć porażek, rozczarowań, chwil smutku, a nawet rozpacz. Są one nieuniknioną częścią życia każdego człowieka, nawet tych najszcześniejszych ludzi. Nie należy więc tragizować w przypadku każdego niepowodzenia, a nawet katastrofy życiowej. Nie tylko ciebie spotykają nieszczęścia, są one udziałem wszystkich ludzi. Pamiętaj, że zawsze mogło być jeszcze gorzej. Najbardziej pouczająca i mądra w tym kontekście jest żydowska przypowieść o drugiej kozie. Pozwolę sobie ją przypomnieć w skrócie, choć jest ona bardzo znana. Bohaterem tej historii jest biedny żydowski krawiec, który pracował od rana do wieczora w pokoju, w którym obok niego mieszkała żona, dziesięcioro dzieci, teściowa i koza. Krawiec ten był pokorny wobec losu i odznaczał się niebywałą cierpliwością. W końcu jednak nie wytrzymał i poszedł prosić o radę rabina, który słynął z mądrości. Rabin poradził mu, by kupić drugą kozę i wprowadził ją do swojego malutkiego mieszkania. Już następnego dnia krawiec pojawił się u rabina z pretensjami i żałami, bo życie z dwiema kozami stało się okropne, nie do zniesienia. Wtedy mądry rabin poradził mu, by pozbył się tej drugiej kozy. Po zrealizowaniu drugiej rady już następnego dnia krawiec przybiegł do rabina z wyrazami radości i wdzięczności, bo był autentycznie, niebywale szczęśliwy. Przypowieść ta ma uniwersalną wymowę. Każdy z nas bowiem często bywa znudzony, znużony i niezadowolony ze swego życia, dopóki los nie dołoży mu tej drugiej kozy. Jeśli uda nam się jej pozbyć, zaczynamy doceniać swoje życie, odczuwać zadowolenie z niego i poczucie szczęścia, chociaż ono jest takie samo, jak było (przed pojawieniem się drugiej kozy).

2. Nie powinniśmy też zbyt wiele wymagać od ludzi. Nie zgadzam się z Freudem, że człowiek jest z natury zły. Człowiek jednak potrafi być zły, agresywny, okrutny, złośliwy, wyrachowany, egoistyczny i w dodatku, w odróżnieniu od zwierząt, obłudny. To nie znaczy jednak, że wszyscy ludzie tacy są. Ludzie potrafią być dobrzy, a nawet wspaniali, odważni, bezinteresowni, życzliwi, wspaniałomyślni, hojni i czuli nie tylko wobec swoich ulubionych kotków i piesków, ale także wobec innych ludzi. Nie są aniołami, są tylko ludźmi. Nie mamy więc prawa i nie powinniśmy wymagać od nich wszystkich świętości, bohaterstwa i bezgranicznego poświęcenia. Mamy natomiast prawo wymagać od nich przyzwoitości, uczciwo-

<sup>5</sup> W. Tatarkiewicz, *Zapiski do autobiografii*, [w:] T. i W. Tatarkiewiczowie, *Wspomnienia*, Warszawa 1979, s. 181.

ści, a nawet liczyć na dobroć niektórych z nich. Pamiętać jednak należy, że nawet przyzwoici i w zasadzie uczciwi ludzie mogą od czasu do czasu zachować się nieprzyzwoicie, nieuczciwie lub wręcz wyrządzić autentyczne świństwo, boleśnie krzywdząc kogoś. Jeśli jednak ktoś wyrządził nam świństwo, to nie znaczy wcale, że wszyscy ludzie są podli. To nie znaczy nawet, że nasz krzywdziciel jest świnią. Być może on sam, lub z naszą pomocą, zreflektuje się i zechce naprawić to, co uczynił. Jeśli to jest jeszcze możliwe. Jeśli jednak tak się nie stanie, bo okazał się autentycznie złym człowiekiem, to nie znaczy, że wszyscy są tacy.

3. Nie wymagaj także zbyt wiele od swego partnera życiowego lub partnerki. Mamy wobec naszych partnerów nie tylko wygórowane, ale niebywale zróżnicowane wymagania, które zresztą nie zawsze odważamy się wyartykułować – to on sam (czy ona) powinien się domyśleć, czego od niego w tym momencie oczekujemy. Mężczyzna np. zdaniem wielu kobiet powinien być silny jak Pudzianowski, by mógł nosić swoją ukochaną jedną ręką, ale nie tylko silny fizycznie, także silny psychicznie, powinien dawać poczucie bezpieczeństwa, równocześnie powinien być słaby, bezradny życiowo, by partnerka miała świadomość, że bez niej zginie. Powinien być dobry i bezinteresowny jak święty Franciszek, ale równocześnie bogaty jak Rockefeller, ale oczywiście nie natrętnie bogaty, dyskretnie, tak od niechcienia. Powinien być elegancki, zadbany i pachnący, a jako kochanek delikatny i czuły, ale od czasu do czasu powinien być brutalny, jak kierowca tira w przepocnym podkoszulku, żeby nie było wątpliwości, że to kawał chłopa, a nie jakieś „ramiączko”. Podobnie zróżnicowane wymagania mają mężczyźni wobec swoich kobiet. Powinna być piękna i seksowna jak Sophia Loren lub Marylin Monroe, ale dobra jak Matka Teresa z Kalkuty. Powinna być oczywiście inteligentna i mądra, ale bez przesady, nie powinna wpędzać partnera w kompleksy pod tym względem, udając Marie Curie-Skłodowską. Powinna być władcza jak Kleopatra lub, co najmniej, królowa angielska, ale równocześnie uległa i domyślna w kwestii oczekiwań. Powinna być oczywiście prawdziwą damą, która nie przynosi wstydu w wytwornym towarzystwie, czasami jednak powinna być jak dziwka, bezwstydną i wyuzdaną i żeby jej się nie pomyliło, kiedy ma być damą, a kiedy dziwką.

4. Nie wymagaj wreszcie zbyt wiele od siebie. Nie możesz we wszystkim, co robisz, lub w czym bierzesz udział, być najlepszym, być nr 1. Wystarczy, że jesteś bardzo dobry w jakiejś dziedzinie swej aktywności, a wcale nie wszystkich. W pozostałych postaraj się nie być najgorszy, a to przecież realne. Nie stawiaj sobie poprzeczki zbyt wysoko (ani dosłownie, ani w przenośni), bo będziesz sfrustrowany. Nie mierz sił na zamiary, lecz raczej zamiar według sił. Jak masz 165 centymetrów wzrostu, to nie staraj się zostać mistrzem olimpijskim w skoku wzwyż. Przecież możesz grać w ping-ponga lub szachy albo zająć się polityką. Jak dobrze pójdzie, możesz nawet zostać prezydentem, bo w polityce wzrost nie jest taki ważny. Nie musisz być też ani najpiękniejszy, ani najbogatszy, wystarczy, jeśli nie jesteś bardzo biedny i bardzo brzydki, możesz mieć po prostu trudną (oryginalną) urodę. Możesz być bardzo dobrym aktorem filmowym, nie dostając Oscara, możesz być



bardzo dobrym pisarzem lub uczonym, nie dostając Nagrody Nobla, przecież nie zawsze ci nagrodzeni są rzeczywiście najlepsi.

5. Jeśli chcemy unikać stanów depresyjnych, odczuwać zadowolenie ze swego życia i zachowywać równowagę psychiczną, powinniśmy jak ognia unikać zawiści. Dla niektórych ludzi jest to zadanie zbyt trudne do realizacji i przynajmniej od czasu do czasu ją odczuwają. Oni także powinni jednak starać się, by skłonność do zawiści nie stała się trwałym elementem ich nastawienia życiowego. Jest to bardzo ważne, bo od zawiści do depresji jest często jeden krok. Ludzie skłonni do zawiści nigdy nie zaznają spokoju, za to ustawicznie będą mieli powody do cierpień. Jeśli chcemy zafundować sobie depresję lub przynajmniej stany depresyjne, to zawiść jest bardzo efektywnym środkiem osiągnięcia tego stanu. Zawiść jest uczuciem autodestrukcyjnym, zatruwającym życie przede wszystkim tego, kto jej doznaje. Jeśli nie potrafisz cieszyć się z sukcesów innych ludzi (nawet bliskich tobie – przyjaciół lub krewnych), to postaraj się przynajmniej nie cierpieć z powodu każdego sukcesu odniesionego przez innych ludzi, inaczej życie twoje stanie się piekłem, które sam sobie fundujesz. Zawsze będą w twoim otoczeniu lub środowisku ludzie piękniejsi od ciebie, zdolniejsi od ciebie, bogatsi od ciebie i sławniejsi od ciebie, ludzie, którzy będą mieli większe sukcesy, lepsze samochody, przystojniejszych mężów i piękniejsze domy. Musisz się z tym pogodzić i nie cierpieć z tego powodu. Zawiści nie należy mylić z zazdrością. Jak słusznie zauważa etyk, Jacek Hołowka, zazdrość może mieć pozytywne skutki. „Zazdrośczenie komuś tego, co sami możemy osiągnąć, jest często impulsem do podjęcia względnych starań, dodaje sił i prowadzi do sukcesu. Zawiść wiedzie natomiast ku nienawiści i ma destruktywny wpływ na samego zawistnika (...). Zawiść to właśnie bezinteresowna, bezsilna i irracjonalna zazdrość, czerpiąca satysfakcję wyłącznie z niszczenia pomysłności ofiary”<sup>6</sup>. Zdaniem amerykańskiego filozofa Johna Rawlsa „zasadniczą przyczyną psychologiczną zawiści jest brak wiary we własną wartość połączony z poczuciem bezradności”<sup>7</sup>.

6. Postaraj się żywić chociaż trochę życzliwości wobec innych ludzi oraz innych istot żywych i nie wstydz się tej życzliwości im okazywać, uwierz mi, staremu: życzliwość to zdrowe i przyjemne uczucie i chociaż z tego powodu warto go doznawać oraz okazywać innym, nawet wtedy, gdy nie wszyscy doceniają twoją życzliwość. Życzliwość i dobroć nie zawsze i nie dla wszystkich są świadectwem słabości. Co więcej, warto być życzliwym nawet z egoistycznego punktu widzenia. Jeśli dziesięciu ludziom okażesz życzliwość, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że pięciu, a może nawet sześciu lub siedmiu odpłaci ci tym samym. Nie należy jednak od ludzi oczekiwać, a tym bardziej wymagać, wdzięczności za życzliwość czy dobroć im okazaną. Nie licz nie tylko na to, że ludzie odpłacą ci dobrem za zło. Nie oczekuj, że ludzie odpłacą ci dobrem za dobro. Jeśli zrobiłeś coś dobrego, nie oczekuj wdzięczności i nie wystawiaj za to rachunku. Nic ci się

<sup>6</sup> J. Hołowka, *Etyka w działaniu*, Warszawa 2002, s. 269.

<sup>7</sup> Cytuję za Mariuszem Czubajem, *Zawiść*, „Polityka”, nr 45, 2003, s. 88.

za to nie należy poza twym własnym zadowoleniem z siebie, to jest jedyna i godziwa nagroda. Jeśli ludzie, którym zrobiłeś coś dobrego, nie odplacili co za to złem, bądź im i losowi wdzięcznym za to, trafiłeś na bardzo przyzwoitych ludzi. Pamiętaj, że ludzie bardzo ambitni nie znoszą swych dobroczyńców. Nie oczekuj, że twoje własne dzieci odplacą ci za twoją troskę i poświęcenie tym samym, kiedy będziesz stary. Relacje uczuciowe między rodzicami a dziećmi nie są symetryczne. Znacznie więcej daje się dzieciom, niż można od nich otrzymać w zamian, dotyczy to wszystkiego: uczuć, wysiłku fizycznego, czasu itd. Nie musisz się bezgranicznie poświęcać dla swoich dzieci, rezygnując ze wszelkich aspiracji, oczekiwań i marzeń. Jeśli jednak tak postąpiłeś, to nie oczekuj pełnego rewanżu, taka jest kolej rzeczy. Za okazywanie swoim dzieciom uczucia i troski twoje dzieci odplacą swoim dzieciom. Nie narzucaj swoim dorosłym potomkom scenariusza na ich życie. One same je projektują, ty możesz najwyżej im radzić i wspierać, jeśli oczekują tego od ciebie. Dzieci nie muszą realizować twoich niezrealizowanych aspiracji i marzeń. One mają swoje aspiracje i marzenia. Naucz się cieszyć, kiedy udaje im się je zrealizować. Naucz się cieszyć z faktu, że dają sobie radę same i żyją tak, jak chcą, jeśli ich życie daje im zadowolenie, a ich zachowanie nie zasługuje na moralną dezaprobatę.

7. Jedną z najważniejszych przyczyn nastrojów depresyjnych może być dotkliwie odczuwane poczucie osamotnienia, niezależnie od tego, czy jest to rzeczywiste osamotnienie czy tylko złudzenie osamotnienia, które może być równie intensywnie odczuwalne. Osamotnienie to nie to samo co samotność, która jeśli jest rezultatem świadomego wolnego wyboru i nie trwa wiecznie, może mieć swoje uroki. Osamotnienie to taka samotność, na którą zostaliśmy skazani wbrew swojej woli i która nie stwarza nadziei na jej przezwyciężenie. Tak rozumiane osamotnienie może być jedną z istotnych przyczyn stanów depresyjnych. By uniknąć lub zminimalizować dotkliwe konsekwencje osamotnienia, powinniśmy mieć przyjaciół. Przyjaźń jest uniwersalną wartością, potrzebną człowiekowi od dzieciństwa do późnej starości. Nawet w małżeństwie i rodzinie przyjazne stosunki są podstawą dobrych relacji. Fascynacja erotyczna może przeminąć, a przyjaźń może w dalszym ciągu cementować małżeństwo. Można zresztą przeżyć życie i mieć dodatni bilans życiowy, nie zaznawszy erotycznej miłości jak Matka Teresa z Kalkuty. Jestem głęboko przekonany, że nie można być szczęśliwym bez przyjaźni i przyjaciół.

W odróżnieniu od miłości przyjaźń nie może być przez dłuższy czas nieodwzajemniona, przyjaźń nieodwzajemniona, jednostronna obumiera. Prawdziwa przyjaźń wymaga obustronnych wysiłków, zmierzających do jej podtrzymywania. Bez prawdziwych przyjaciół trudno mieć pełne poczucie zadowolenia z życia. Mówi się, że prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie, to prawda, ale nie tylko w biedzie i w nieszczęściu, lecz także w sukcesie, w chwilach pomyślności. Prawdziwy przyjaciel to ktoś, kto będzie znosił twoje sukcesy, nawet wtedy gdy są one permanentne oraz nadmierne i nie zawsze w pełni zasłużone. Prawdziwy przyjaciel potrafi je znosić bez zazdrości, a nawet z radością (to już przesadziłem).

Prawdziwy przyjaciel nie musi być jednak twoim bezkrytycznym wielbicielem; to ktoś, kto zdobędzie się na uwagi krytyczne i przestrogi, jeśli popełniasz błędy lub możesz je popełnić. To ktoś, od kogo przyjmiesz te uwagi, nie podejrzewając go o złe intencje, komu zaufasz nie tylko wtedy, gdy cię podziwia i chwali, lecz także wtedy, gdy ma wątpliwości wobec twojej postawy, zamiarów i zachowań. Nikt nie jest bowiem doskonały, ty także nie zawsze musisz mieć rację, możesz się mylić i popełniać błędy.

W rozmowie z Jackiem Żakowskim Leszek Kołakowski mówi, że nie wie, co to jest szczęście i nie wiadomo, czy ono jako takie istnieje. Odpowiada jednak na pytanie, co jest najważniejsze w życiu ludzkim. Jego zdaniem „wśród dóbr ważnych w życiu na pierwszym miejscu jest przyjaźń”<sup>8</sup>. Uzasadnia to następująco: „w każdym ludzkim życiu jest tyle nieszczęścia, bólu, cierpienia, załamania, niepowodzeń, że bardzo trudno zmagać się z nimi samemu”<sup>9</sup>. Musimy niestety znosić towarzyszące im cierpienia. „A to nam przychodzi łatwiej, kiedy mamy przyjaciół. (...) Bo kiedy wiemy, że inni są z nami, jesteśmy bardziej odporni na zło tego świata. Widzimy, że są ludzie, dla których nasze niepowodzenia, cierpienia są także ich niepowodzeniami, ich cierpieniami, więc czujemy się lepiej, mamy więcej siły i odwagi”<sup>10</sup>.

W odróżnieniu od miłości przyjaźń nie idealizuje, ale opiera się na pełnym, wzajemnym zaufaniu. „Bo przyjaźń to więź zaufania, którą każdy z nas może wokół siebie budować. A zaufanie pomaga, (...) nasze zaufanie czyni innych lepszymi. I nas też czyni lepszymi”<sup>11</sup>.

Podobnie wysoko ceni przyjaźń Ewa Woydyłło. Nie ma ona wątpliwości, że wszyscy ludzie chcą być szczęśliwi i że jednym z najważniejszych warunków osiągnięcia poczucia szczęścia jest przyjaźń.

„Przyjaźń przynosi ogromną korzyść, a mianowicie umacnia szacunek dla siebie, ponieważ w przyjaźni odnajdujemy dobrą stronę nas samych. Przyjaźń w odróżnieniu od miłości, jest zawsze wzajemna”<sup>12</sup>.

Z przyjaciółmi „łączą nas zainteresowanie, wspólna praca, pasje, upodobania”. Dlatego „przyjaciele stają się dziś dla nas samych czymś w rodzaju rodziny zastępczej – substytutami krewnych i powinowatych, których choć wszyscy mamy, to coraz rzadziej obdarzamy należnymi względami”<sup>13</sup>.

Choć celem przyjaźni jest sama przyjaźń, to przyjaźń nie istnieje sama przez się, wymaga stałego wzajemnego pielęgnowania.

8. Bardzo istotnym czynnikiem depresyjogennym jest, moim zdaniem, **poczucie nieprzydatności**. Powszechnie, nie bez racji zresztą, uważa się, że jest to

<sup>8</sup> L. Kołakowski, *Co jest w życiu ważne*. Rozmawiał Jacek Żakowski, „Niezbędnik Inteliganta”, „Polityka” 2004, nr 38, s. 7.

<sup>9</sup> Ibidem.

<sup>10</sup> Ibidem.

<sup>11</sup> Ibidem.

<sup>12</sup> E. Woydyłło, *Buty szczęścia...*, s. 142.

<sup>13</sup> Ibidem, s. 146.

zagrożenie typowe dla starości i w szczególności dotyczy wielu mężczyzn po przejściu na emeryturę. Dopóki pracowali i byli często głównymi żywicielami rodziny, czuli się potrzebni i mieli poczucie wartości. Tym bardziej, że nie tylko o pieniądze tu chodzi, ale też o przydatność społeczną, wynikającą z kompetencji zawodowej. Teraz też czasem kompetencje zawodowe mogą się przydawać, ale dużo rzadziej. Tradycyjnie emerytowane babcie często są przydatne dzieciom i wnukom. Dziadkowie znacznie rzadziej są pod tym względem pożyteczni. Oczywiście można się zająć ogródkiem, wędkowaniem, majsterkowaniem lub pracą społeczną, ale nie każdy ma odpowiednie predyspozycje. Poczucie nieprzydatności nie jest jednak „zarezerwowane” dla emerytów. Może się również stać przypadłością młodych ludzi, którzy np. nie mają pracy i środków utrzymania, może to dotyczyć nawet dzieci, jeśli czują się niekochane przez rodziców lub mniej kochane od rodzeństwa.

9. Od potrzeby przydatności już tylko jeden krok do potrzeby aktywności, aktywności sensownej i satysfakcjonującej. Różne formy aktywności psychicznej i fizycznej potrzebne są ludziom z różnych zresztą względów. Potrzebne są nie tylko dlatego, że dzięki interesującej aktywności człowiek utrzymuje formę psychiczną i fizyczną i może żyć pełnią życia. Aktywność jest nam potrzebna nie tylko po to, byśmy mogli potwierdzać swą przydatność, ale także dlatego, że pozbawiony interesującej, rozwijającej aktywności człowiek „kostnieje”, degradowuje się. Od dzieciństwa do późnej starości potrzebne są nam różne formy aktywności: nauka, sport, gry i zabawy itp. Nie tylko dzieci, ale także starzy ludzie powinni się ruszać: biegać, pływać, tańczyć lub przynajmniej spacerować. Powinni też zaspokajać swoje różnorodne potrzeby psychiczne: w życiu towarzyskim, pracy społecznej lub na uniwersytecie III wieku. Wystarczy jednak znaleźć się na takim uniwersytecie, by przekonać się, że na studiują na nim przede wszystkim kobiety, część mężczyzn woli pić piwo z kolegami lub nawet mocniejsze drinki.

10. Nie tylko brak aktywności zawodowej może być zagrożeniem dla naszego samopoczucia i równowagi psychicznej. Negatywne skutki psychiczne może też rodzić nadmiar pracy, jej znaczna intensywność lub jednostajność czy monotonia. Taka praca może powodować nie tylko zmęczenie, znużenie, wyczerpanie fizyczne i psychiczne, ale także frustrować, rodzić napięcia wewnętrzne lub przygnębienie. Praca nie jest jednak jedyną przyczyną takich negatywnych konsekwencji. Frustrować, przygnębiać, rodzić napięcia mogą także inne sfery naszego życia: życie rodzinne i społeczne, relacje osobiste, sprawy intymne itp. Wszystko może wywoływać niedosyty, konflikty, napięcia wewnętrzne i przygnębienie. Pisałem już kiedyś, że „równowaga psychiczna jest równowagą dynamiczną i łatwo ją zakłócić. Codzienny bieg życia przeciętnego człowieka, już choćby ze względu na powszechne problemy, troski i kłopoty czy swoją jednostajność, rodzi nieuchronne stany napięć i frustracje w różnym stopniu nasilenia. Kiedy przerastają one w głębsze nerwice, wówczas niezbędna jest pomoc psychologa lub psychiatry. Nie zawsze do tego dochodzi, ale nawet drobna frustracja i depresja nie powinna być lekceważona. Mogą one stać się na tyle niepokojące i dokuczliwe, by odebrać nam ochotę do pracy, osłabić wiarę w siebie samego lub zakłócić harmonię stosunków z innymi ludźmi.

„Nikommu nie udało się w ciągu życia uniknąć porażek, niepowodzeń lub rozczarowań. Niemal każdy człowiek doznaje cierpienia, bolesnych zawodów i dotkliwych upokorzeń. Wszystkie te doświadczenia zostawiają po sobie nie zawsze dobrze zabliznione ślady w postaci urazów, kompleksów, napięć psychicznych lub trwałej dyspozycji do takich stanów i depresji”<sup>14</sup>.

Istnieją też różnorodne formy i środki odzyskiwania równowagi psychicznej lub przeciwdziałania jej utracie. Niektóre z nich zostały zinstytucjonalizowane przez społeczeństwo, inne mają indywidualny i osobisty charakter. Jedną z najbardziej skutecznych form zaspokajania potrzeb człowieka ważnych dla równowagi psychicznej jest obcowanie ze sztuką. Jedną z najistotniejszych, moim zdaniem, funkcji, jaką sztuka może pełnić wobec swych odbiorców, jest funkcja, którą nazywam katartryczno-kompensacyjną. Może ona być efektywnie spełniona przez sztukę, dzięki jej zdolności do zaspokajania potrzeb człowieka, które są warunkiem równowagi wewnętrznej, dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego jednostki.

Nie mogę bardziej wyczerpująco zaprezentować tej problematyki. Ograniczę się więc wyłącznie do zasygnalizowania potrzeb człowieka, których zaspokojenie jest koniecznym warunkiem jego dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego.

Z badań estetyków, psychologów i socjologów wynika, moim zdaniem, że są to potrzeby następujące:

- a) potrzeba rekreacji i odprężenia, której odmianą jest potrzeba rozrywki, gry i zabawy oraz potrzeba wyładowania ewentualnego nadmiaru energii;
- b) potrzeba doznawania różnorodnych wrażeń zmysłowych i emocji, od najbardziej harmonijnych i kojących, do najostrzejszych, intensywnych i jaskrawych, czasem nawet szokujących, oraz potrzeba aktywizowania wszystkich władz psychicznych człowieka;
- c) potrzeba marzeń i ucieczki od codziennych trosk i kłopotów rzeczywistości w piękniejszy i lepszy świat;
- d) potrzeba rozszerzenia w czasie i przestrzeni granic jednostkowego istnienia, wzbogacenia własnego życia, a przynajmniej częściowego lub symbolicznego zaznania tego, co jest udziałem ludzi innych epok, kultur i grup społecznych lub ludzi innej płci lub innego wieku;
- e) potrzeba pełnej ekspresji osobowości, m.in. ekspresji niejasno uświadomionych pragnień, tęsknot i impulsów człowieka;
- f) potrzeba rozładowania i złagodzenia bolesnych napięć, urazów i konfliktów wewnętrznych, zrodzonych przez życie.

Wszystkie te zasygnalizowane potrzeby mogą być efektywnie zaspokojone przez obcowanie ze sztuką. Żadna inna sfera aktywności kulturowej nie może z nią konkurować pod tym względem<sup>15</sup>.

<sup>14</sup> B. Dziemidok, *Główne kontrowersje estetyki współczesnej*, Warszawa 2002, s. 205.

<sup>15</sup> Obszerniej o katartryczno-kompensacyjnej funkcji sztuki pisałem w książce *Główne kontrowersje...*, s. 180-235.

11. Ostatnią pożądaną cechą antydepresyjnego nastawienia życiowego jest posiadanie poczucia humoru. Nieprzypadkowo Władysław Tatarkiewicz pisał o humorze w swojej książce *O szczęściu*: „To nie wesołość, ile humor przyczyniają się wybitnie do szczęścia, humor rozumiany jako zdolność i skłonność do robienia żartów i dowcipów, lecz także jako postawa tych, co życie »biorą z humorem« w przeciwieństwie do tych, co je »biorą tragicznie«. Objawia się naprawdę nie wobec cudzych przygód, lecz wobec własnych, nie wobec wesołych i pomyślnych, lecz właśnie smutnych i niepomyślnych. Humor to zdolność nieprzejmowania się niczym, nawet niepowodzeniami i obracania ich w żart. Kto tę zdolność posiada, ma niewątpliwie więcej od innych szans, że będzie szczęśliwy”<sup>16</sup>.

Rzeczywiście umiejętność spojrzenia z humorem na nasze własne niepowodzenia i przewrotność losu jest bardzo ważną stroną trudnej sztuki życia. Humorystyczna postawa wobec życia jest przewyciężeniem skrajności pesymizmu i malkontentstwa z jednej strony i naiwnego optymizmu z drugiej. Ludzie o takiej postawie wobec życia nie mają nadmiernie wygórowanych wymagań wobec ludzi i świata, nie mają też skłonności, by wszystko widzieć w czarnych barwach i martwić się na zapas, przewidując zawsze najgorsze. Nie przeżywają też ogromnych rozczarowań i tragedii z powodu błahych i przewyciężalnych niepowodzeń. Ludziom o takiej postawie łatwiej się żyje, łatwiej też współżyć z nimi. Humorystyczna postawa wobec życia może być skuteczną formą samoobrony zarówno przez atak z zewnątrz, jak też przed samym sobą – przed załamaniem, depresją, pesymizmem, ułatwia przetrwanie w trudnych czasach i sytuacjach przez dostrzeżenie humoru w tych sytuacjach. Jest to dość popularna i skuteczna forma samoobrony przed silniejszymi zaborcami, okupantami, władzą. Człowiek, który potrafi się śmiać ze swoich prześladowców, zyskuje poczucie większej siły i wartości.

**Słowa kluczowe:** depresja, czarnowidztwo, hierarchia spraw, nadmiernie wygórowane wymagania, równowaga wewnętrzna, poczucie humoru, zadowolenie z życia, szczęście.

**Key words:** Depression, pessimism, system of values, excessive ambitions, mental balance, sense of humour, life satisfaction, happiness.

#### Streszczenie

Autor wypowiada i uzasadnia pogląd, że stan naszego ducha i zadowolenie lub niezadowolenie z życia zależy nie tylko od czynników zewnętrznych (faktów i wydarzeń, w których bierzemy udział i naszych relacji z innymi ludźmi), lecz także (czasem w znacznej mierze) od nas samych; od tego, jak interpretujemy fakty i zachowania innych ludzi oraz od tego, jak na nie reagujemy.

<sup>16</sup> W. Tatarkiewicz, *O szczęściu*, Warszawa 2008, s. 114.

Od właściwego nam sposobu reagowania na rzeczywistość zależy w znacznej mierze nie tylko nasze samopoczucie, lecz także zdrowie psychiczne i stopień zadowolenia z życia. Autor wyróżnia i charakteryzuje pożądane i niepożądane cechy naszego nastawienia życiowego.

#### Preventive meaning of life attitude

The author expresses and justifies the belief that the state of our spirit and life satisfaction or dissatisfaction depends not only on external factors (facts and events in which we participate and our relations with other people) but also (sometimes to a significant degree) on ourselves, on how we interpret facts and attitudes of other people and how we react to them.

The appropriate way of reacting to reality affects, in great measure, not only our well-being but also our mental health and the degree of life satisfaction. The author distinguishes and characterizes desirable and undesirable characteristics of our life attitude.

This copy is for personal use only - distribution prohibited.

