

Marta Gliniecka

Esej o szczęściu

Bądź pogodny, dąż do szczęścia. M. Ehrmann, *Dezyderata*

Pragnienie szczęścia towarzyszy ludzkiemu istnieniu od niepamiętnych czasów, dlatego też stan optymalnej szczęśliwości przez wieki stanowił przedmiot zainteresowań filozofów. Część myślicieli uważała, że szczęście można osiągnąć powstrzymując się od dążenia do niego (J. Dewey, J.S. Mill, N. Hartmann, L. Kołakowski). Takie stanowisko bliskie jest filozofii buddyjskiej, gdzie ludzkie pragnienia są traktowane jako źródło cierpienia. Przez wieki dla filozofów istotna wydawała się kwestia rozróżnienia między potrzebami, których zaspokojenie prowadzi do chwilowej przyjemności, a tymi których urzeczywistnienie decyduje o trwałym poczuciu zadowolenia. W filozofii działem etyki stawiającym pytanie: „*jak żyć, aby być szczęśliwym*” jest *felicytologia* od łac. *felicitas*, „szczęście”. Dążenie do szczęścia wiąże się z realizowaniem określonych wartości. Sens refleksji etycznej przejawia się w odsłanianiu człowiekowi wartości, wobec których może budować własne życie.¹ Każdy człowiek podejmuje swój los i tworzenie siebie w sytuacjach „granicznych”- pisał ks. J. Tischner. „*Odpowiadając na wezwanie wartości, nie tylko przekształca świat, ale także buduje siebie jako wartość na tym świecie. W człowieku bowiem wartość stała się osobą*”.²

Na przestrzeni dziejów filozofowie definiowali szczęście w rozmaity sposób³: jako *pomyślność* związaną z *działnością* (Arystoteles), jako *życie w zgodzie z własnym sumieniem* (Sokrates), jako *niezależność życiową i wewnętrzną wolność od zdarzeń losu* (stoicy) czy wreszcie jako *życie bezpieczne i pełne przyjemności* (epikurejczycy). Według Epikura przyjemność oznaczała „nieobecność bólu”. Z kolei F. Dostojewski pisał, iż nie zrozumie się szczęścia bez cierpienia. Może dlatego ks. J. Twardowski w wierszu *Ile ważnego* mówi o uśmiechu w tym, co niewesołe i o tym, aby *nie wyskakiwać za prędko z rozpacz*. Życie nieustannie stawia nas wobec różnych sytuacji, ale to my nadajemy im ostateczny sens. Od naszej odpowiedzi na to, co się nam przydarza będzie zależało nasze poczucie szczęścia.⁴ Jak pisał M. Aureliusz: „*jeżeli rzeczy zewnętrzne sprawiają ci ból, to nie one ci przeszkadzają, lecz twój o nich osąd*”.⁵ W myśl tej starożytnej sentencji, każdy z nas jest na tyle szczęśliwy, na ile się za takiego uważa. Sposób, w jaki interpretujemy otaczający świat, ma istotne znaczenie dla naszego poczucia szczęścia.

Przedstawiciele psychologii pozytywnej podkreślają, iż bardzo ważne jest pielęgnowanie postawy wdzięczności, a także odnajdywanie „okruchów dobra” w codzienności przez dostrzeganie jasnych stron ludzi i zdarzeń. Zwracał na to uwagę już Sokrates⁶, mówiąc, iż każda wiadomość, którą chcemy się podzielić z innymi, powinna przejść przez trzy sита: prawdy, dobra i użyteczności. Media na co dzień dostarczają nam sensacyjnych informacji, które często wywołują negatywne emocje. Wybierając radosny temat, bądź

¹ J. Tischner (1982) : *Etyka wartości i nadziei*. W: *Wobec wartości*, Poznań, s.84.

² Tamże, s. 86

³ Z. Bauman (2009) : *Sztuka życia*, Kraków.

⁴ Zob. V. Frankl (2009) : *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Poznań.

⁵ M. Aureliusz (1997): *Rozmyślania*, Warszawa.

⁶ M. Piquemal (2004): *Bajki filozoficzne*, Warszawa.

powtarzając dobre nowiny, możemy skutecznie podnieść nastrój wszystkich wokół. Jesteśmy tym, czym są nasze myśli i uczucia. Wiedziała o tym E. Waśniowska, pedagog i poetka⁷, która pod koniec życia walczyła z nowotworem. O swojej chorobie pisała: „*Patrzę, co się wokół mnie dzieje i nie mogę się nadziwić, jaką moja choroba wywołała erupcję dobra, miłości i wzajemnej solidarności. Dzięki darowi, którym jest pisanie, zrobiło się w szpitalu ciepło i serdecznie, mogę nadal być pedagogiem*”. Uświadomienie sobie własnej roli, choćby najskromniejszej, sprawia, że mimo doświadczanego cierpienia, możemy czuć się spełnieni, a przez to szczęśliwi. Według W. Tatarkiewicza szczęście to „*trwale poczucie zadowolenia związane z poznawczą oceną własnego życia jako udanego, wartościowego, sensownego*”.⁸ Waśniowska przegrała walkę z nowotworem, mimo to w jednym z ostatnich wywiadów powiedziała: „*nikt nam nie obiecywał, że w życiu nie spotka nas cierpienie, szczęścia należy szukać w sobie*”. Do podobnej refleksji doszedł B. Pascal⁹, pisząc iż, „*nie w przestrzeni powinien [człowiek] szukać swej godności, ale w porządku własnych myśli*”. Bowiem cała krzątanina ludzkości, ciągła pogoń za szczęściem, jest odwróceniem uwagi od własnego życia. Dlatego też Pascal radził, aby pozostać w izbie i w spokoju. Współcześnie stan spoczynku staje się synonimem nudy, a „*szczęśliwość stanowi stan ciągłego pobudzenia wywołany przez niezaspokojone pragnienia*”.¹⁰

W społeczeństwie konsumentów dążenie do szczęścia polega na gromadzeniu dóbr materialnych, a także realizowaniu wartości witalnych i hedonistycznych (zdrowie, uroda, bogactwo). Jak zauważa Z. Bauman „*nadzieja żyje w nas tylko pod warunkiem nieustannego naporu nowych szans i tylko w obliczu niekończącego się łańcucha nowych perspektyw*”.¹¹ Sprawia to, iż stanowimy społeczeństwo wiecznie niezadowolonych. M. Scheler¹² także podkreśla, że człowiek zamiast doświadczać wartości jako takich, docenia je dopiero podczas porównywania ze stanem posiadania lub losem innych osób. W rezultacie odkrywa, że któraś z wysoko cenionych wartości nie jest w jego posiadaniu, co rodzi silne emocje i wywołuje dwie nawzajem sprzeczne reakcje: pożądanie, ale też resentment – „*niechęć zrodzoną z rozpaczliwej potrzeby ratowania własnej godności*”.¹³ Z tej przyczyny umniejsza się walory niedostępnej wartości oraz wyszydza i potępia jej posiadaczy. Staje się to źródłem ciągłego niepokoju i cierpienia duchowych, co skutecznie uniemożliwia czerpanie radości z życia. Dlatego L. Kołakowski¹⁴ zaleca mierzyć siebie swoją własną miarą. Z kolei E. Fromm¹⁵ uznaje przewyciężanie modusu posiadania jako warunek wszelkiej prawdziwej aktywności. W tym sensie istnienie stanowi przeciwieństwo posiadania oraz przywiązania do „ja” i egotyzmu. Aktywność oznacza „wychodzenie z samego siebie”, a nie „bycie zajęтым” we współczesnym świecie.

⁷ J. Knie-Górna (2005): *Nie obrażam się na Boga*, dostęp: www.przk.pl/nr/wywiad/nie_obrazam_sie_na.html, 17.12.2011.

⁸ W. Łagodzki, G. Pyszczyk (2000): *Szczęście*. W: *Filozofia. Leksykon PWN*, Warszawa.

⁹ B. Pascal (1996): *Myśli*, przeł. T. Boy-Żeleński, Warszawa, s. 120.

¹⁰ Z. Bauman (2009) : *Sztuka...*, dzieło cyt., s. 56.

¹¹ Tamże, s. 32.

¹² Tamże, s. 48-49.

¹³ Tamże.

¹⁴ J. Żakowski (2004): *Co jest ważne w życiu?* (dostęp online: ww.polityka.pl/spoleczenstwo/niezbednikinteligenta/11583,1,rozmowa-z-prof-leszkim-kolakowskim-filozofem.read#ixzz1gp50Tlsp, 18.12.2011)

¹⁵ E. Fromm (2005): *Mieć czy być*, Poznań, s. 120.

Szczęście w orientacji typu „być” traktowane jest jako afirmacja życia – wyrażająca się pogodą ducha i postawą życiowego optymizmu, polegającego na dostrzeganiu w każdym zjawisku jego pozytywnych stron. Takie podejście wydaje się bliskie dewizie M. Ehrmanna, który w *Dezyderacie* pisał: „*Bądź pogodny, dąż do szczęścia*”. Istotną staje się tu pogoda ducha, wiara we własne możliwości, przyjęcie odpowiedzialności za kształtowanie własnego życia, a także postawa życzliwej otwartości na innych ludzi. Relacja bliskości z Innym może być źródłem prawdziwej radości. Gotowość do odszukania drugiego człowieka jako niepowtarzalnego sprzyja okazywaniu delikatności i uznania dla wartości, jaką jest druga osoba.¹⁶ E. Levinas podkreśla, że „*Inny skłania nas do troski swoją słabością, nie siłą. Żadna zewnętrzna siła nie zmusza nas do przyjęcia postawy moralnej. Tylko od nas zależy, czy przyjmujemy wezwanie płynące od Twarzy Innego i jaką treść nadamy naszej odpowiedzialności za Innego*”¹⁷. Kluczowym pojęciem dla filozofii E. Levinasa jest kwestia odpowiedzialności, „*od momentu, gdy bliźni patrzy na mnie, jestem za niego odpowiedzialny, Twarz Innego (...) przyzywa mnie ku sobie, otwierając możliwość wyjścia z izolacji istnienia (...) wzywa mnie do bycia, które w odróżnieniu od zwykłego <<istnienia>> jest niewyobrażalne bez współuczestnictwa*”¹⁸. Levinas nie utożsamia szczęścia wyłącznie z autoafirmacją, ale otwiera perspektywę troski i dbałości o Innego, a także szczęścia jako „bycia dla”.¹⁹ Takie ujęcie bliskie jest K. Wojtyły, który szczęśliwość rozumie jako spełnienie siebie przez czyn, który jest moralnie dobry. W tym aspekcie szczęście zaczyna się tam, gdzie pojawia się drugi człowiek. „*Sposobem osobowego spełniania się człowieka jest twórcze bycie wobec Drugiego i z Drugim*”²⁰.

M. Seligman²¹, jeden z czołowych przedstawicieli psychologii pozytywnej, na podstawie kilkuletnich obserwacji opracował zestaw charakterystycznych cech będących „wskaźnikami szczęścia” (bez względu na wiek, płeć czy narodowość). Zalicza do nich: wiedzę (kreatywność, rozwijanie pasji), odwagę (wytrwałość w dążeniu do celu, walkę z przeciwnościami losu), humanitarność (inteligencja emocjonalna: zdolność współodczuwania, samokontrola), a także transcendencję, jako umiejętność przekraczania granic. Szczęście oznacza wyjście poza siebie, zarówno w kierunku drugiego człowieka, jak i wyjście poza własne ograniczenia. Podobnie twierdził Z. Bauman: „*Musimy chcieć niemożliwego, stawiając sobie wyzwania i obierając cele, które przynajmniej w chwili, gdy je obieramy, przerastają nasze siły. Ważne jest żywienie nadziei, iż dzięki długotrwałym staraniom, któregoś dnia uda nam się dorosnąć do owych wyzwań. Szczęście jest zawsze dopiero przed nami – na podobieństwo linii horyzontu, która jak wiadomo, oddala się, gdy usiłujemy się do niej zbliżyć*”²². Chodzi o to, aby pozostawać w drodze, wyznaczając sobie wciąż nowy cel. Wiedziała o tym Natasza Caban – młoda żeglarka, która postanowiła wyruszyć w samotny rejs dookoła świata. Z czasem postanowiła zabrać na pokład niepełnosprawną dziewczynkę, spełniając tym samym jej

¹⁶ D. Krzemionka i in. (2011): *Obecność zamienić w czułość*, „Charaktery”, nr 12, 2011 s. 19 – 21.

¹⁷ Z. Bauman (2009): *Sztuka...*, dzieło cyt., s. 186.

¹⁸ Tamże.

¹⁹ Tamże, s. 213-214.

²⁰ R. Kozłowski (2011): *Męstwo jako sposób spełniania się osoby*, Słupsk, s. 275.

²¹ E. Korczyńska (2010): *Anatomia szczęścia*, dostęp online: www.emito.net/zdrowie/psychologia/szczescie_odkodowane_786522.html (18.12.2011)

²² Z. Bauman (2009): *Sztuka...*, dzieło cyt., s. 41.

marzenie o pobycie na Wyspach Kokosowych. Natasza potrafiła wyjść „poza horyzonty” własnych marzeń, potwierdzając tym samym, że nasze pasje mogą stać się źródłem największej radości, szczególnie wtedy, kiedy dzielimy się nimi z drugim człowiekiem.

Bibliografia

1. Aureliusz M. (1997): *Rozmyślania*, Warszawa.
2. Bauman Z. (2009): *Sztuka życia*, Kraków.
3. Frankl V. (2009) : *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Poznań.
4. Fromm E. (2005): *Mieć czy być*, Poznań.
5. Hildebrand D. i in. (1982): *Wobec wartości*, Poznań.
6. Knie-Górna J. (2005): *Nie obrażam się na Boga*, dostęp: www.przk.pl/nr/wywiad/nie_obrazam_sie_na.html, 17.12.2011.
7. Korczyńska E. (2010): *Anatomia szczęścia*, dostęp online: www.emito.net/zdrowie/psychologia/szczescie_odkodowane_786522.html (18.12.2011)
8. R. Kozłowski (2011): *Męstwo jako sposób spełniania się osoby*, Słupsk
9. Krzemionka D. i in. (2011): *Obecność zamienić w czułość*, „Charaktery”, nr 12, 2011.
10. Łagodzki W., Pyszczyk G. (2000): *Szczęście*. W: *Filozofia. Leksykon PWN*, Warszawa.
11. Pascal B. (1996): *Mysli*, przeł. T. Boy-Żeleński, Warszawa.
12. Piquemal M. (2004): *Bajki filozoficzne*, Warszawa.
13. Żakowski J. (2004): *Co jest ważne w życiu?* (dostęp: www.polityka.pl/spoleczenstwo/niezbednikinteligenta/11583,1,rozmowa-z-prof-leszkim-kolakowskim-filozofem.read#ixzz1gp50Tlsp, 18.12.2011).