

Szczęśliwym być... (rozważania duchowe)

Szczęście. Zastanawiają się nad nim wszyscy, ale niewielu rozumie, czym ono naprawdę jest. Gdyby zapytać kogoś na ulicy o szczęście, określiłby je zapewne jako pomyślny los, pozytywne zdarzenia w życiu (*obiektywnie*), albo pozytywne przeżycie (*subiektywnie*). Potocznie uważa się, że szczęście przychodzi do nas samo i nie wymaga wysiłku, ale rzeczywistość przedstawia się inaczej. Zmieńmy więc perspektywę i zdefiniujmy (za Wł. Tatarkiewiczem) szczęście jako **uzasadnione, trwałe, pełne zadowolenie z całości życia**. Taki byłby ideał, ale jak wiemy nie ma w naszym świecie nikogo, kto nie doznałby jakichś niepowodzeń; dlatego faktycznie możemy zadowolić się już nie całością, a pozytywnym bilansem życia.

Czym dokładnie jest to zadowolenie? Myliłby się ktoś, kto stawiałby znak równości między **przyjemnością**, a **zadowoleniem**. To pierwsze jest afektywną reakcją umysłu na obiekt, który go w danej chwili zajmuje, natomiast **zadowolenie** jest czymś więcej i obok aspektu uczuciowego posiada też wymiar intelektualny: jest tu obecne zarówno „gorące upojenie”, jak i „chłodne uznanie”. Zadowolony jest nie tylko człowiek radosny, odczuwający przyjemność, ale też taki, który **ocenia** pozytywnie przyczyny swego zadowolenia – nie ma bowiem szczęścia bez przekonania, że życie posiada wartość i że mimo niepowodzeń i problemów więcej znajdujemy w nim dobrego i godnego niż złego i błahałego. Dodajmy, że winno to być zadowolenie uzasadnione, to znaczy takie, w którym życie obiektywnie uznaje się za warte, by uważać je za szczęśliwe (nie jest więc

szczęśliwym człowiekiem chory, który cieszy się swoją obecnością w urojonym świecie).



Ludzie nieumiejący odnaleźć szczęścia prawdziwego, chcieliby przynajmniej zdobyć jego namiastkę, i odnajdują ją w alkoholu, narkotykach lub innych powierzchownych przyjemnościach. Tymczasem przeżywanie intensywnej przyjemności nierzadko przeszkadza w doświadczaniu zadowolenia, którego natura jest bardziej wewnętrzna, refleksyjna i sięgająca do głębi duszy. Dlatego amerykański psycholog **William McDougall (1871-1938)** twierdził, że z jednej strony człowiek może być nieszczęśliwy doświadczając przyjemności, a z drugiej może być szczęśliwy, mimo że cierpi. Widzimy to na przykład u sławnych i bogatych, którzy teoretycznie mają wszystko i na pierwszy rzut oka mogliby zostać uznani za szczęśliwych, ale stan taki zwykle nie trwa długo: oni również stają się nieszczęśliwi: znudzeni, niestabilni uczuciowo, zagubieni, doświadczeni nałogami, nerwicami, rozbitymi rodzinami itd. Wybitny polski filozof Władysław Tatarkiewicz (1886-1980) trafnie ujął istotę relacji między szczęściem i przyjemnością, posługując się metaforą ogrodu: „Przyjemność ma się do szczęścia tak, jak drzewo do ogrodu: nie ma ogrodu bez drzew, ale drzewa, nawet w wielkiej ilości, nie stanowią

jeszcze ogrodu. W ogrodzie potrzebne są nie tylko drzewa, ale także trawniki bez drzew – tak też w szczęśliwym życiu bywają nie tylko przyjemności, ale także przerwy w przyjemnościach”. Cierpienie niekoniecznie więc stanowi nieprzewycięzoną przeszkodę na drodze do szczęścia: ktoś może zastanowić się nad swym życiem i uznać, że jest ono szczęśliwe, że spełniło jego oczekiwania, a przecież samo oczekiwanie bywało czasami trudne do zniesienia, podobnie jak wysiłek w dążeniu do celu oraz napotkane przeszkody. Przykre doświadczenia odbierane są inaczej, gdy oczekiwania już się spełnią, a z perspektywy czasu czynią odczucie tego spełnienia nawet intensywniejszym – zwycięstwo cieszy najbardziej, jeśli następuje po długiej walce. Podobnie z jedzeniem smacznego posiłku: doznanie jest przyjemniejsze, jeśli poprzedzał je głód. Gdy jednak trudności wyraźnie już przeważą, jak nigdy dotąd znaczenia nabiera duchowe wnętrze człowieka. Są chwile, gdy czujemy, że naprawdę zostaliśmy sami ze sobą i wtedy przestaje mieć sens ciągłe szukanie oparcia w innych, a najważniejsze staje się to, czym sami się uczyniliśmy, jakie dobra zgromadziliśmy w swojej duszy, czym zapełniliśmy swój wewnętrzny skarbiec, z którego teraz przyszło czerpać w poszukiwaniu rady i pociechy, aby mądrze i godnie zmierzyć się z przeciwnościami. To tutaj zapali się dla naszych oczu drobna, ale kojąca świeczka pocieszenia, gdy życie otoczy nas smolistą ciemnością.



William McDougall (1871-1938)

A teraz spójrzmy na żywoty mistyków, na twórców wielkich religii i innych przyjaciół ludzkości: losy ich poświadczają, że wbrew pozorom, szczęśliwym można się czuć nawet pomimo cierpień, biedy i niezrozumienia ze strony innych, o ile dostrzegamy pod naszymi doświadczeniami warstwę transcendentną, poza-doczesną. Oparcie życia na duchowości to rezygnacja ze ślizgania się po powierzchni życia i obranie kierunku w głąb siebie – dosypywanie każdego dnia kilku monet mądrości do duchowej kiesy i takie wykorzystywanie upływającego czasu, by każdego wieczoru móc szczerze przyznać przed sobą, że dziś staliśmy się już trochę lepsi niż byliśmy poprzedniego dnia. Nie oznacza to automatycznie akcesu do tego czy innego Kościoła i oddania rozumu na łaskę tej czy innej doktryny (aczkolwiek nie można zaprzeczyć, że wielu osobom instytucjonalna religia pomaga powrócić na właściwą ścieżkę). Kto ciągle odwraca się od życia, ten napotkawszy poważniejszą przeszkodę łatwo może zostać porwany przez jego nurt; ci zaś, którzy zawczasu zatroszczyli się nie tylko o ciało, ale i o ducha, w

chwilał próby będą jak skała, o którą rozbija się wzburzona fala, jeżeli znajdą w sobie pokaźne pokłady silnej woli; a nawet jeśli tyle jej nie znajdą, i tak będą jak roślina, która na powierzchni miotana jest wichrem i ugina się pod naciskiem kolejnych podmuchów, ale pod spodem trzyma się mocno swego podłoża, dzięki czemu przetrwa najgorszy tajfun. Wysiłek i trud uszlachetniają duszę człowieka, jeśli tylko zawczasu podjął przygotowania – najlepsze charaktery kształtują się wszakże w zmaganiach z przeciwnościami losu. Pogląd ten łączy ludzi o różnych przekonaniach i podziały religijne nie mają tu większego znaczenia.

Mądrość urzãdzenia świata, który w doświadczeniu człowieka rozbija się na dobro i zło, przyjemności i przykrości, światło i ciemność, ujawnia się bezpośrednio w oddziaływaniu na nasze wnętrze: prawdziwe piękno doceniamy w kontakcie z brzydotą; zdrowie i możliwości, które ono daje doceniamy najintensywniej w chorobie; dobru nie nadalibyśmy takiej wartości, gdyby nie obecność zła, a najwyższe przymioty miłosierdzia i altruizmu pozostawałaby abstrakcją, gdybyśmy nie mogli sprawdzić ich w praktyce. Oddzielając prostą, powierzchowną i krótkotrwałą przyjemność od głębszego, trwalszego i wymagającego refleksji zadowolenia, odkrywamy w sobie metodę, która pozwoli odnaleźć rzeczy prawdziwie wartościowe i nauczyć, jak się nimi cieszyć. Dlatego dobrze jest zatrzymać się czasami w życiowym pędzie i zastanowić nad sobą, swoim miejscem w świecie i pośród ludzi, by nie powiedzieć za kilka lat: „Jakże szczęśliwy byłem wtedy i jak mało to sobie uświadamiałem”.

Literatura: W. Tatarkiewicz, *O szczęściu*, Warszawa 1985

ZOBACZ TEŻ:

- * [Dowody nieśmiertelności duszy](#)
- * [Spirytystyczna nauka o człowieku w życiu codziennym](#)
- * [Modlitwa \(duch Caritas\)](#)