

**Ilu z nas jest zadowolonych z życia? Ilu pogodnych, a ilu smutnych, nieszczęśliwych? Jak to oceniać, mierzyć – nawet u samego siebie? Właściwie czym jest owo zadowolenie z życia, pogoda ducha? Jak to można zdefiniować?**

# Nie ma prostej recepty

**Prof. Jerzy Kopania:**

– Osobiście jestem przekonany, że przychodzimy na świat z pewnymi uwarunkowaniami, skłonnościami. A więc rodzimy się albo optymistami, albo pesymistami. Jeśli tak, to bardzo ważne jest, aby każdy uświadomił sobie te swoje predyspozycje, bo dopiero wtedy będzie mógł z tym coś zrobić. Załóżmy, że urodziłem się z charakterem optymistycznym, że mam optymistyczne nastawienie do świata. Wtedy, oczywiście, łatwiej mi jest żyć, ale bywają sytuacje, w których zderzenie z brutalnością świata będzie dla mnie bardziej ciężkie niż dla pesymisty. A zatem optymista w sytuacji, kiedy idzie mu dobrze, niech się cieszy życiem i niech próbuje maksymalnie je wykorzystać. Jeżeli coś go uderza – niepowodzenie, nieszczęście – zawsze może uruchomić jakieś rezerwy optymizmu, powiedzieć sobie: przecież jeszcze nie jest tak źle, przecież mogło być gorzej! Cieszę się, że nie jest gorzej, a jest jak jest. A po drugie – może być lepiej... Jeśli natomiast człowiek urodził się jako pesymista i uświadomi sobie, że ma skłonność do pesymizmu, to już tym samym może poszukiwać tych jaśniejszych stron życia. Może powiedzieć sobie: „no tak,

jest źle, ale zawsze może być jeszcze gorzej! To mogę się cieszyć, że jeszcze nie jest gorzej”. On, jako pesymista, jest bardziej uodporniony na ciosy życia. A zatem – jak powiedziałem – podstawową rzeczą jest uświadomienie sobie, kim jesteśmy. Dopiero wtedy możemy się właściwie ustawić wobec siebie i innych ludzi, właściwie korzystać z życia, dawać sobie radę. Poznaj samego siebie – takie wskazanie leży u początków filozofii, więcej – to był nakaz głoszony zarówno przez grecką filozofię, jak i religię. Myślę, że niezmiennie pozostaje on nakazem zarówno religijnym, jak i filozoficznym.

**Potwierdza to zatem znaną maksymę, że nastawienie do życia – zadowolenie lub nie, pogoda ducha – tkwią w nas.**

– Jestem absolutnie przekonany, że tak jest. Rodzimy się z pewnym charakterem, inklinacjami, z pewnym nastawieniem wobec otaczającego nas świata. Potem już samo życie – to znaczy warunki, w jakich egzystujemy, różnego rodzaju wpływy – nieco modyfikuje nasz charakter. Pewne cechy wzmacnia, inne osłabia. Ale



*Prof. Jerzy Kopania, filozof i etyk z Uniwersytetu w Białymstoku*

nasze podstawowe, wrodzone uwarunkowania nie zmieniają się.

**Wspomniał Pan o wpływach. Jakie sytuacje wzmacniają, a jakie osłabiają, powiedzmy, urodzonego optymistę?**

– Na co dzień mamy do czynienia jakby z trzema sferami życia. Po pierwsze – z emocjonalną. Np. człowiek może się zakochać lub nie może. Jak się zakocha, to może to być uczucie szczęśliwe lub pechowe, fatalne zauroczenie. W życiu przychodzi nam dokonywać różnego rodzaju emocjonalnych wyborów. Mogą one być dobre bądź złe. Jest to pewna konieczność. Drugą dziedziną jest sfera materialna. Aby żyć, musimy się odżywiać, ubierać, gdzieś mieszkać. Na to wszystko potrzeba środków finansowych. Musimy je jakoś zdobywać, dawać sobie z tym radę. Wreszcie trzecia sfera – zazwyczaj uważana za najważniejszą – to nasze zdrowie. Albo rodzimy się z dobrym organizmem, albo z jakimiś predyspozycjami do określonych chorób. Jeśli nasze zdrowie nie jest tak dobre, jak byśmy chcieli, to też musimy sobie z tym radzić. W jaki sposób? Tu nie

ma – i nie może być – prostej recepty, podobnie jak w pozostałych sferach. To zależy od tak wielu czynników – poczynając od indywidualnych uwarunkowań charakteru, a kończąc na tym, co przynosi nam życie – że danie prostej recepty jest niemożliwe.

**Jednak ludzie jej szukają. Na fali tego zapotrzebowania mnożą się w mediach, zwłaszcza w kolorowej prasie, w książkach najrozmaitsze rady – na sukces, zdrowie, miłość, szczęście itd. A najczęściej chyba powtarza się tam rada: myśl pozytywnie!**

– Do tego typu porad podchodzi bardzo sceptycznie. Przykładowo, jeśli ktoś naprawdę wie, jak zarobić pieniądze, to je po prostu zarabia, a nie pisze na ten temat poradniki. Oczywiście, autor takiego poradnika może na tym sporo zarobić, ale ktoś, kto go przeczyta, na pewno nie zostanie milionerem. Bo to nie tędy droga. W tej i każdej innej sytuacji rada typu: „myśl pozytywnie” jest pusta. Trzeba by jeszcze wypełnić ją jakąś określoną treścią, w odniesieniu do konkretnego człowieka, do jego indywidualnych cech, konkretnych spraw i sytuacji, w jakich się znajduje. Danie ogólnej formuły jest niemożliwe, choć skądinąd jest ona słuszna. Jak mówiłem, optymista powinien myśleć pozytywnie w tym znaczeniu, że powinien czynić użytek ze swego optymistycznego charakteru, a pesymista powinien maksymalnie wykorzystywać owe pesymistyczne spojrzenie na świat na zasadzie, że „mogło być gorzej, a nie jest, zatem jest dobrze”. Więc w tym sensie jest to rada słuszna, ale – powtórzmy – w odniesieniu do konkretnego człowieka.

**Rozumiem, że nie radzi Pan szukać sposobów na życie w „poradnikach życia”?**

– Są w nich różne rady. Np. sentencja „Nigdy nie przegap okazji, żeby powiedzieć drugiemu człowiekowi,

że go kochasz”, jest piękna i warto ją stosować, ale już rady typu „akceptuj ból i rozczarowanie jako część życia” albo „miej niskie koszty własne” są puste, bo nie uwzględniają konkretnego człowieka z jego uwarunkowaniami. Myślę, że jeśli człowiek będzie poważnie podchodził do samego siebie, to żadnych poradników nie będzie potrzebował. Jeśli szuka rad w takich książeczkach, to znaczy, że jest niedojrzały emocjonalnie, a także intelektualnie, więc niech się weźmie za siebie, a nie szuka po księgarniach doskonałych recept, jak mieć przyjemne życie, dużo pieniędzy, dobrą żonę i udane dzieci. Przez poradniki można uruchomić pralkę czy komputer, ale nie swoje życie. Tu jedyna droga, to poznać samego siebie i dzięki temu móc się doskonalić. To z kolei daje szansę otworzenia się na drugiego człowieka – poznania także jego i służenia mu rzeczywiście pomocą, a nie pustymi słowami.

**Życie często przytłacza, bo to utrata pracy, to choroba, śmierć bliskiej osoby. Dobrze, jeśli w takich trudnych sytuacjach człowiek nie zostaje sam. Potrzebuje wsparcia. Co mu możemy radzić, jak pomóc?**

– To bardzo trudny problem. Dawanie rad w ciężkich chwilach może być chybione, a nawet niebezpieczne. Nie zdajemy sobie sprawy, że pociąga to za sobą pewną odpowiedzialność za to, co mówimy, za tego człowieka. Łatwo jest dawać rady, bo to nic nie kosztuje. Powinniśmy raczej nastawiać się emocjonalnie na osobę potrzebującą, cierpiącą. Otaczać ją pewnym rodzajem ciepła, być z nią blisko, stwarzać jakieś poczucie bezpieczeństwa, ale nie dawać prostych rad: „powinieneś zrobić to, nie robisz tego, to musisz zrobić”. Takie rady nie zawsze się sprawdzają. Musielibyśmy być w takiej samej sytuacji, aby sformułować radę rzeczywiście skuteczną. Wynika z tego ważny wniosek: w chwilach ciężkich człowiek z natu-

ry rzeczy zdany jest na samego siebie. Ktoś drugi może mu pomóc przede wszystkim tą bliskością, otwartością na niego. Ale to jest wszystko. Ostateczne oparcie człowiek znajduje lub nie znajduje tylko w sobie. I musimy – każdy z nas powinien – wyrobić w sobie jakiś trwały fundament, na którym może się oprzeć.

**Co może być tym fundamentem, jak go budować?**

– To także zależy od uwarunkowań, z jakimi przychodzimy na świat. Dla jednego takim mocnym fundamentem może być jego wiara, dla drugiego – poczucie własnej osobowości, dla innego – przyszłość związana z rodziną, że „mnie się może nie wiedzie, jestem ciężko chory, ale przecież coś zrobiłem w tym życiu, pozostawiłem jakiś ślad po sobie, to będzie trwało w moim potomstwie”. Słowem, tu również nie ma jednej recepty, co może być takim fundamentem. Każdy musi znaleźć na to odpowiedź w sobie samym.

**I parafrazując słowa z Biblii, budować fundament na skale...**

– Tak, bo tu chodzi o coś trwałego. Jeśli człowiek zaczyna taki fundament budować, to albo go zbuduje i będzie to coś trwałego, albo mu się to natychmiast rozsypie. Przykładowo – albo człowiek ma silną wiarę i wtedy w niej trwa, to jest dlań oparcie, albo przeżywa ciągle wahania, rozterki i powinien się wtedy zastanowić: może potrzeba mu czegoś innego? Ale czego? Nikt mu nie da odpowiedzi na pytanie, co mu jest potrzebne. Co najwyżej może pomóc w znalezieniu – emocjonalnie, bliskością, ludzkim ciepłem – ale bezpośrednio każdy musi jej udzielić sobie sam. Taka jest konstrukcja tego świata.

**Są w nią wpisane przemijanie czasu, starzenie się, choroby i cierpienia, śmierć. Dlaczego? Czy według Pana można znaleźć odpowiedź w oparciu o fundament swoich wartości?**

– Ostatecznej odpowiedzi, dlaczego

świat jest urządzony tak a nie inaczej, nie uzyskamy, przynajmniej teraz, w tym doczesnym życiu. Być może uzyskamy ją w życiu przyszłym.

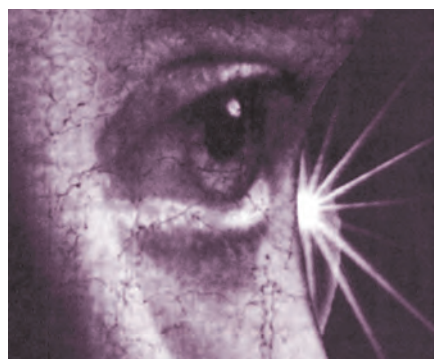
Ale uzyskamy ją, jeśli życie przyszłe istnieje. Bo jeśli nie istnieje, to też nie uzyskamy. Bytowanie doczesne jest bytowaniem w niepewności. Nic na to nie poradzimy.

### **Filozofowie od wieków zastanawiali się, jaką przyjąć postawę wobec życia i tego bytowania w niepewności.**

– Od początku większość z nich mówiła, że człowiek powinien mieć ową perspektywę własnego kresu, do którego nieuchronnie zmierza jego życie. Dlatego filozoficzne myślenie o świecie i człowieku miało przygotować do odejścia z tego świata, do przejścia w coś nowego, w jakiś inny wymiar. Ale byli też filozofowie – co prawda w mniejszości – którzy sądzili, że człowiek nie powinien rozmyślać o śmierci, a tylko o życiu. Powinien po prostu żyć. To nie tylko *carpe diem*, czyli korzystaj z radości życia, ale także nastaw się na to, co jest jego codziennym trudem. Osobiście skłaniam się ku pogładowi filozofów, którzy mówią, że myślenie o zbliżającym się kresie nie powinno dominować; że człowiek powinien nastawiać się na swoją chwilę bieżącą.

### **I w tym upatruje Pan swojej recepty na życie?**

– Moją osobistą receptą jest postawa epikurejska, w jej dobrym, właściwym sensie. Istotą tej filozofii jest umiejęt-



ność wyrobienia w sobie zdolności do cieszenia się tym, co mam aktualnie, a nie myślenia o tym, co mieć mógłbym, chciałbym, nie mam. To bardzo proste. Jeśli jestem bogaty, stać mnie, by co rok zmieniać samochód na najnowszy model, to robię to i cieszę się życiem. Ale jeśli stać mnie na przeciętny samochód raz na dziesięć lat albo tylko na rower, to także się cieszę, że mam środek lokomocji, którym mogę dojechać do pracy czy wybrać się w plener. Po prostu cieszę się tym, co mam. A człowiek zawsze coś ma, choćby samego siebie.

### **Czy nie zamęczają tej pogody tkwiącej w naturze człowieka namiętności: chciwość, zawiść, zazdrość?**

– Podkreślałem to: jeśli trawi mnie zawiść, że ktoś ma coś, czego ja nie mam, to najpierw muszę sobie uświadomić: ja zazdrozczę, ja jestem zawistny. Jak sobie to uświadomię, to mam szansę się tego pozbyć. Bo naprawdę, czy to takie ważne, że sąsiad ma dom trzy razy większy od mojego? To ma i trzy razy więcej kłopotów, więc ja się cieszę, że ich nie mam. Podobnie w innych sytuacjach.

### **Chyba jednak nie zawsze. Jak tu się cieszyć w chorobie, w cierpieniu?**

– Oczywiście, bywają w życiu sytuacje, cierpienia, kiedy człowiek nie potrafi już znaleźć punktu oparcia. Prawdą jest, że cierpienie może dawać coś pozytywnego, może nas doskonalić, ale tylko do pewnego punktu, natężenia. Bywa i tak, że cierpienie osiąga taki poziom, że już nic nie da się zrobić. W żaden sposób człowiek nie może przekształcić tego cierpienia w coś pozytywnego. To również zależy od charakteru, od uwarunkowań człowieka. Dla jednego jest to poziom dość niski, dla innego już wysoki. Dlatego w takich chwilach, kiedy już naprawdę nikt nie może pomóc, kiedy nawet nie wolno dawać żadnych dobrych rad, bo ktoś przepełniony cierpieniem nie jest w stanie ich przyjąć – człowiek cier-

piący może i powinien zastanowić się nad tym, czy tego poziomu tolerancji cierpienia nie uda mu się podnieść. Bywa i tak, że się nie uda; że naprawdę nie da się nic zrobić. To jest wtedy nieszczęście, tragedia. To wielu z nas dotyka i na to nie ma żadnej rady.

### **Zdarzają się samobójstwa, proszę o eutanazję...**

– W takich sytuacjach powiadam słowami Ewangelii: „nie sądźcie, abyście nie byli sądzeni”. Bo w takich skrajnych chwilach, kiedy już nic nie może pomóc, człowiek pozostaje sam na sam z Bogiem. Nikt z ludzi nie ma prawa go oceniać. Co najwyżej samych siebie – czyśmy zrobili wszystko, aby mu pomóc.

### **A jeśli człowiek nie wierzy w istnienie Boga?**

– Niewierzącemu jest trudniej, bo wierzący ma nadzieję na inne życie. Dla człowieka przekonanego, że życie doczesne jest jedyne, nie ma takiej nadziei. Musi więc wyrobić w sobie jakąś inną, silniejszą podstawę oparcia. Ale i w przypadku wierzącego zauważmy: jeśli przyjdzie choroba, poważne cierpienie, to dla nikogo – choć przecież ma nadzieję, że oto niedługo spotka się z Bogiem – nie jest to sygnał do radości. Nie, to jest sygnał, że trzeba jak najszybciej lecieć do lekarza, ratować zdrowie i życie. A więc – bądźmy pokorni także wobec własnej wiary. Nie bądźmy zarozumiali, że „ja wierzę, jestem przekonany”, bo to też jest kruche.

Oczywiście, wszystko, co tutaj mówię – mówię od siebie. Takie jest moje odczuwanie świata, siebie i drugiego człowieka; takie jest moje rozumienie życia. Ktoś inny może mieć inne rozumienie. To co mówię, nie jest więc przekazem uniwersalnych rad, ale tego, co w moim najgłębszym przekonaniu jest słuszne dla mnie i dla ludzi, którzy rozumieją i czują podobnie.

### **Dziękuję za rozmowę.**

*Rozmawiał Sylwester Barski*