

Jakie życie jest dobre? (cz. 1)

Psychologa mniemania na głębokie pytania

Z pewnością dobre życie, to najlepsze życie. Słyszymy to przecież ciągle, gdy inni składają nam życzenia z okazji urodzin, imienin czy świąt. Sami też powtarzamy to ludziom na wiele różnych sposobów: „wszystkiego najlepszego!”. Przede wszystkim długiego życia. Sto lat!

Oczekiwanie długiego życia jest jednym z najważniejszych naszych pragnień. Długie życie ma przybliżyć nam pragnienie wiecznego życia. Długie życie jest niejako bliżej wieczności niż życie krótkie. Wieczność kojarzy się nam z bardzo długim czasem, stąd bardzo długie życie przynajmniej odrobinę jest w stanie zakosztować w wieczności. Nie powinno nas zatem dziwić, że jedną z najważniejszych miar dobrobytu jest oczekiwana długość życia.



Fot. Katarzyna Krasuska

To pragnienie długiego życia obnaża jednak bezlitośnie nasz lęk przed śmiercią. Coś, co jest nieuchronne, nieznanne i budzące najsilniejszy chyba lęk, chcemy odsunąć jak najdalej w czasie. Im później tego doświadczymy, tym lepiej. Dlatego cała nasza cywilizacja usilnie pracuje nad wydłużeniem życia. Świat, który tworzymy, w całości nastawiony jest na stworzenie optymalnych warunków, w których możemy maksymalizować długość naszego życia. A gdy w końcu dopada nas śmierć, ludzie wokół nas dwoją się i troją, by choć przez chwilę nasze życie mogło jeszcze trwać. Przykuci do łóżek, podłączeni do aparatury podtrzymującej życie, galernicy dobrobytu dogorywają w cierpieniach, bo inni nie są w stanie pozwolić im tak po prostu umrzeć. W imię czego? Życie musi trwać za wszelką cenę, jak najdłużej. Śmierć jest zawsze porażką. Prawdopodobnie dlatego, gdybyśmy jakimś cudem wynaleźli „pigułkę na śmierć”, wielu z nas od razu by ją sobie zaaplikowało.

Długie życie stało się fetyszem współczesnej kultury Zachodu i w ten sposób wpisuje się w permanentną niezgodę naszej cywilizacji na to, co jest, czyli w tym przypadku na rzeczywistość śmierci. Jak bardzo długie życie jest iluzoryczną wartością widać, gdy głębiej przyjrzymy się samej istocie życia. Co to oznacza: przeżywać swoje życie? Wydaje się, że życie można przeżywać wyłącznie w czasie teraźniejszym. Nawet przeszłe zdarzenia lub marzenia o przyszłości przeżywa się teraz. Nie istnieje nic poza czasem teraźniejszym. Jeśli więc umieramy, to zawsze dzieje się to w naszym teraz. To, co tracimy w momencie śmierci, to zawsze nasze teraz.

W tym sensie nie ma żadnej różnicy między umierającą staruszką, a umierającym młodzieńcem. I w jednym, i w drugim przypadku każda z osób traci wszystko, czyli swoje teraz. Czy jednak młody człowiek nie traci więcej? Ktoś mógłby powiedzieć, że traci on to, czego jeszcze nie przeżył, co jednocześnie ma już za sobą staruszka. Ale i ona prawdopodobnie mogłaby mieć jeszcze coś, czego nie przeżyła: pewnie chciałaby zobaczyć, jak dorastają jej wnuki, jak kończą szkoły, zakładają rodziny i mają swoje dzieci. Te pragnienia nigdy nie mają końca. Prawdopodobnie większość z nas, nawet w zaawansowanym wieku, chciałaby przeżyć jeszcze jedną godzinę, jeszcze jeden dzień, miesiąc, rok... wieczność. Dlatego między staruszką, a młodzieńcem nie ma żadnej różnicy w perspektywie śmierci. I jedna, i drugi zawsze traci wszystko: swoje teraz. Pragnienie, by śmierć była daleko od nas, jest niezależne od tego, ile mamy lat. Dlatego oczekiwanie dłuższego życia jest daremne, bo jakiegokolwiek długie by ono nie było, to i tak śmierć dopadnie nas w jakimś naszym teraz.

Do tego wszystkiego pragnienie długiego życia bezlitośnie obnaża naszą nieumiejętność doświadczania chwili obecnej. Ciągłe jesteśmy o krok dalej, ciągle chcemy czegoś w przyszłości, co

zabiera nam jednocześnie okazję do pełnego doświadczania naszego teraz. Nie doceniamy tego, co jest i dlatego ciągle jesteśmy do przodu, wyobrażając sobie, że jak już dostaniemy to, czego nie mamy teraz, to dopiero będzie życie. Niestety, gdy już to mamy, to gnani jesteśmy kolejną wizją odbierającą nam umiejętność cieszenia się tym, co jest. Stąd długie życie zawiera w sobie jakąś magiczną obietnicę. Będzie lepiej! Lepiej niż teraz.

Chcemy długiego życia, bo nie umiemy żyć w terażniejszości.

Długie życie jeszcze z jednego powodu jest wartością dość iluzoryczną. Otóż zwierzęta w ogrodach zoologicznych żyją przeciętnie dłużej, a nawet dużo dłużej niż te na wolności. Brak wrogów, dostatek jedzenia, opieka weterynaryjna, to wszystko zapewnia dłuższe życie. Ale czy gdyby zwierzęta mogły wybierać, to wolałyby długie życie w ZOO czy krótsze na wolności? Co my byśmy na ich miejscu wybrali? To pytanie stawia nas przed dylematem, co jest ważniejsze: długość życia czy jego jakość. Intuicyjnie, prawdopodobnie bliższe nam jest kryterium jakości niż długości. Co nam po długim życiu, kiedy przeżywa się je na pół gwizdka, a nawet na ćwierć?

Swoją drogą, ten dylemat skłania nas też do postawienia sobie kilku innych ważnych pytań: jakie koszty płacimy za nasze długie życie i czy przypadkiem dobrowolnie nie zamknęliśmy się w swego rodzaju ludzkim ZOO, tracąc to, co jest naprawdę ważne?

Czy przebywanie niemal cały czas w zamkniętych pomieszczeniach, które odcinają nas od świata zewnętrznego, jest spełnieniem naszych najgłębszych tęsknot? Czy pracowanie po 10 i 12 godzin dziennie, by spłacić kredyty, które wzięliśmy na samochód, dom, meble i telewizory jest tym, czego rzeczywiście pragniemy? Czy siedzenie przed telewizorem, mając do dyspozycji setki kanałów do wyboru, jest spełnieniem naszych snów o wolności? Czy edukacja, której jesteśmy przymusowo poddawani, uczy nas najważniejszych rzeczy o świecie i sobie, czy też przygotowuje nas do sprostania oczekiwaniom społecznym, w których trzeba np. „być sobą, czyli pić pepsi”? Tak oto wygląda nasze ZOO, które pokochaliśmy miłością zaślepiającą resztki zdrowego rozsądku, miłością zagłuszającą jakiś wewnętrzny głos pochodzący od naszego serca.



Fot. Jacek Zachara

Z pewnością udaje się nam żyć dłużej niż naszym przodkom. Ale co to za życie – chciałoby się rzec. Większość z nas tak czy owak będzie bronić tego życia do upadłego. Będziemy na ołtarzu dobrobytu i długiego życia kłaść kolejne ofiary z nas samych oraz ze świata, który nas otacza. Na tym ołtarzu kładziemy spokój umysłu, zaufanie do tego, co jest, umiejętność cieszenia się chwilą obecną, poczucie wolności, głęboki związek ze światem przyrody oraz ostatecznie sam świat, który ginie na naszych oczach.

Jeśli więc poszukujemy naprawdę dobrego życia, to sprawa wydaje się dość prosta: dobre życie to przede wszystkim takie, które nie ucieka za wszelką cenę przed śmiercią. W tym znaczeniu dobre życie, to niekoniecznie długie życie, ale takie, którego jakość jest wysoka i często (choć nie zawsze) skutkuje rzeczywiście długim życiem. Długość jednak nie jest tutaj celem samym w sobie, a jedynie jednym z wielu skutków „ubocznych”, które pojawiają się, gdy żyjemy tak, jak należy.

Gdy nie skupiamy się na tym, by za wszelką cenę żyć długo, to otwiera się nagle to, co jest, czyli ta chwila. Nasza uwaga, nasze myśli koncentrują się na tym, co się dzieje. W tym pełnym doświadczaniu własnego teraz wychodzimy poza czas. Niektórzy nazywają ten moment wiecznością lub „bezczasowością”, jednak nie o słowa tu chodzi, lecz o proces, w którym wchodzimy w kontakt z prawdziwą rzeczywistością. W tym właśnie zawiera się prawdziwe używanie życia, choć myli się

ten, który skojarzy to z folgowaniem sobie i pogonią za jakimiś niezwykłymi doznaniem. Paradoksalnie, w takiej pogoni faktycznie mamy do czynienia z ucieczką przed światem, podczas gdy tutaj w pełni do świata wracamy. I dzieje się to niezależnie od tego, co robimy: zmywanie naczyń, cerowanie skarpetek, spacer w lesie czy rozmowa z drugą osobą jest tak samo pełnym doświadczeniem prawdziwego życia.

Właśnie o takim życiu mówili mistycy różnych tradycji, gdy wskazywali na to, że prawdziwą sztuką jest przeżyć jeden dzień. Co tam całe życie – przeżyj jeden dzień w taki sposób, by na 100% być obecnym w każdej chwili i traktować ją jako wyjątkową i niepowtarzalną okazję na spotkanie z tym, co jest.

Zatem najważniejszym kryterium jakości życia jest umiejętność przeżywania każdej chwili w sposób pełny. Jeśli tak potrafimy to robić, to z pewnością nie potrzebujemy tych wszystkich poprawiaczy, ułatwaczy i samozadowalaczy, które ciągle podsuwa nam współczesna cywilizacja z rzekomą gwarancją, że jeśli je sobie zaaplikujemy, to w końcu będzie TO. Nie będzie, bo NIE JEST. Nie potrzebujemy też kurczowo trzymać się myśli, że najlepiej, jeśli będziemy żyć długo. Nie trzeba żyć długo, by już teraz żyć w pełni!

Dobre życie jest wyjściem z klatki, w której sami się zamknęliśmy. Tam, poza klatką, jest smakowanie w pełni tego, co jest. Poza klatką jest poddanie się procesowi.

Jest życie – tak po prostu.

Ryszard Kulik