

Jakie życie jest dobre? (cz. II)

Psychologa mniemania na głębokie pytania

Gdzie szukać kryteriów dobrego życia? Czy te kryteria, z jakimi najczęściej się spotykamy, kierują naszą uwagę na najważniejsze aspekty egzystencji?

Odwołując się jeszcze raz do życzeń, które składamy lub składają nam inni, odkrywamy, że uniwersalnym pragnieniem jest rzeczywistość poprzedzona przedrostkiem „naj”. Dobre życie, to najlepsze życie. Gdybyśmy mieli czarodziejską różdżkę, prawdopodobnie uczynilibyśmy z naszego życia nieustanne pasmo szczęśliwych, przyjemnych i dobrych zdarzeń. No cóż, wszystko wskazuje jednak na to, że zakończyłoby się to totalną katastrofą w skali naszego życia, życia innych ludzi oraz naszej planety. Gdyby bowiem spełniały się wszystkie nasze pragnienia i moglibyśmy używać sobie bez żadnych ograniczeń, to w końcu... zwymiotowalibyśmy ten dostatek (wcześniej doprowadzając środowisko naturalne do zapaści). To nie tylko jest dosadna metafora, ale zjawisko, które rozgrywa się na naszych oczach. W bogatych społeczeństwach nadmiar jedzenia prowadzi do wielu zaburzeń w odżywianiu (prowokowanie wymiotów jest jednym z nich). Pójście na łatwiznę tutaj, co oznacza przyjmowanie przetworzonego – oczyszczonego, tłustego i słodkiego – jedzenia, skutkuje też otyłością oraz innymi chorobami. To, co najlepsze (najsmaczniejsze, najłatwiejsze do strawienia) okazuje się dla nas najgorsze. Najzdrowsze diety to te, które oparte są na nieprzetworzonych produktach (z którymi nasz układ pokarmowy musi się trochę pogimnastykować) i prostych, nieulepszonych smakach (które generalnie mają niewielu zwolenników).



Fot. Piotr Morawski

Już Wolter zauważył, że „ciągła przyjemność przestaje być przyjemnością”. Dzisiaj, gdy mamy już wszystko, okazuje się, że ciągle jesteśmy niezadowoleni, a może właśnie tym bardziej niezadowoleni. Nasze głodne i nienasycone małe „ja” marzy wyłącznie o tym, by rzeczywistość była „po myśli”. Ale to prowadzi jedynie do nadmuchiwanie owego „ja”, co skutkuje przerostem arogancji, pychy, dumy i ambicji. Marzenia o totalnej władzy, bogactwie i pomyślności utkane są z szatańskich nici. We wszystkich chyba kulturach baśnie, legendy i mity pełne są nieszczęśników kierujących się wizją totalnej wszechmocy i bogactwa, którzy ostatecznie muszą ulec zwykłym, prostym (często biednym) bohaterom. Przekaz jest prosty: nadymanie własnego „ja” to prosta droga do zguby. Mimo to, z owego nadymania uczyniliśmy podstawowy sens naszej cywilizacji.

Dlatego wypowiadając życzenia „wszystkiego najlepszego”, faktycznie życzymy tego, co najlepsze nie jest. Życzymy bowiem maksymalnego rozchwiania wahadła, które niechybnie będzie musiało się wychylić w drugą stronę. To, co „najlepsze” dla nas, nieuchronnie wystawia na konieczność konfrontacji z drugą stroną medalu, która pojawi się jako naturalna przeciwwaga pierwszej. Widać to bardzo wyraźnie w przypadku osób, które osiągnęły sukces materialny. Wiele z nich ostatecznie pogrążyło się w alkoholowym, narkotykowym lub nihilistycznym marazmie, zmieniając partnerów w oczekiwaniu na to, że w końcu pojawi się ten idealny. Idealny nie pojawia się nigdzie i nigdy, bo życie za wszelką cenę unika skrajności.

My za to za wszelką cenę pożądamy jednej skrajności. Przyjemność, szczęście, wygoda, długie życie, wieczne życie. Tak by się chciało. Cała nasza cywilizacja jest dramatycznym pragnieniem tej skrajności. Na ołtarzu tego pragnienia dosłownie zarzynamy Ziemię, a ostatecznie nas samych.

Co więc oznacza dobre życie? Wydaje się, że dobre życie, to wystarczająco dobre życie. Nie

najlepsze, najszcześliwsze, najprzyjemniejsze, a jedynie wystarczająco dobre. Oznacza to przede wszystkim zgodę i akceptację tego, co potocznie wydaje się być mało przyjemne. Mówimy tu o cierpieniu, ale pod tym kryją się różnorodne doznania, które dla człowieka są trudne. Zatem, jeśli jest ci smutno, to nie staraj się za wszelką cenę, żeby było wesoło. Smutek, płacz, rozpacz czy żal są ważnymi uczuciami, które trzeba umieć przeżywać i mieścić w sobie, akceptując w pełni te stany. Jeśli przeżywasz takie trudne emocje, nie próbuj ich znieczulać alkoholem, tabletkami, narkotykami czy innymi sztuczkami. Pozwól im wybrzmieć, a po jakimś czasie one po prostu odejdą.



Fot. Jacek Zachara

Podobnie jest z bólem czy chorobą. Robimy wszystko, by nas nie bolało i byśmy czuli się dobrze. Ale zarówno ból, jak i choroba są ważnymi informacjami dla nas i tłumienie ich tabletkami pogarsza tylko naszą sytuację, jednocześnie nas osłabiając. Najczęściej kupowane przez ludzi leki, to środki przeciwbólowe i uspokajające. To pokazuje naszą totalną niezgodę na to, by było nam źle. A chorobie, podobnie jak emocjom, też trzeba pozwolić wybrzmieć, by ostatecznie organizm (z niewielką pomocą lekarzy) uporał się z problemem.

Kolejny problem dotyczy wysiłku fizycznego, za którym nie przepadamy. To dlatego wymyśliliśmy windy, samochody, wyciągi w górach czy nawet pilota do różnych urzędów. Wstanie z fotela, by zmienić kanał w telewizorze, dla wielu z nas jest ponadnaturalnym wysiłkiem. Tak oto spędzamy czas głównie siedząc i wożąc się, co sprawia, że tyjemy, nasze mięśnie i kości się degenerują, a my gnuśniejemy w jakimś bezwysiłkowym marazmie. A przecież ruch jest potrzebny naszym ciałom jak słońce liściom. Lekarze podkreślają, że warunkiem zdrowia jest między innymi spocenie się z wysiłku fizycznego przynajmniej raz dziennie. Ilu z nas jest gotowych na takie poświęcenie? My przecież tak nie lubimy się pocić.

Zatem dobre życie unika wożenia się. Tam, gdzie to możliwe, wybiera chodzenie piechotą oraz jazdę na rowerze. Zamiast jeżdżenia windą, wybiera wchodzenie po schodach. Zamiast wjazdu kolejką na górski szczyt, wybiera mozolne podchodzenie. Najlepiej, jeśli ta aktywność jest wpisana w sposób naturalny w naszą codzienność, bowiem coraz częściej widzimy takie absurdy, gdy ludzie w pracy jeżdżą windą, a później idą do klubu fitness, gdzie biegają na sztucznej bieżni. Gdybyśmy potrafili żyć w sposób zrównoważony, nie potrzebowalibyśmy klubów fitness. To zrównoważone życie dostępne jest każdemu już tu i teraz!

Generalnie wystarczająco dobre życie polega na trosce, jaką obdarzamy nasze ciało, które stanowi nasz mały dom, będący odzwierciedleniem naszego dużego domu - Ziemi. Wystarczająco dobre życie to takie życie, które zadowala się bardziej małym niż wielkim. To życie, które nie tyle odmawia sobie przyjemności, ale które potrafi ją dostrzec i docenić w zwykłych, codziennych przeżyciach i sytuacjach. Proste jedzenie, proste przyjemności, bez konieczności odwoływania się do wyrafinowanej infrastruktury współczesnego świata, która ogromnym kosztem ma służyć człowiekowi, a ostatecznie zwodzi go na manowce.

Zatem lepiej pójść do lasu na spacer niż do parku rozrywki. Lepiej pojechać na wakacje na wieś, niż lecieć samolotem na drugi koniec świata. Lepiej kupić jabłka zamiast bananów. Lepiej położyć się na trawie i obserwować chmury, niż wypożyczyć quada i rozjeżdżać leśne ścieżki.

Pamiętajmy też, że najcudowniejsze i najważniejsze na świecie rzeczy są za darmo. Nikt nam nie każe płacić za błękit nieba, zachody słońca, zapach łąki i szmer strumienia. Rozmowa z przyjacielem może być ważniejsza niż daleka egzotyczna wyprawa. Uśmiechnięte oczy dziecka są cudowną nagrodą za bliskość, jaką można nawiązać w zwykłym czasie codziennej egzystencji, gdy rozluźnieni

nie musimy gonić za nie wiadomo czym.

Najważniejszą tajemnicą dobrego życia jest zaś wewnętrzny spokój, który wypływa z prostej akceptacji tego, co jest wokół. Również z akceptacji śmierci. Jeśli nie ulegamy złudzeniu, że szczęście można znaleźć na zewnątrz siebie, jeśli wiemy, że zawsze nosimy je w sobie i że polega ono na akceptacji siebie i świata, to tak naprawdę niczego więcej nie potrzebujemy. Z taką jakością w sobie potrafimy bez poświęcania się zadowolić się tym, co mamy, nawet jeśli jest tego niewiele.

Bo po prawdzie nie potrzebujemy wiele, by żyć dobrze.

Ryszard Kulik



Kolumna dofinansowana przez Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach.