

Urszula Wolska<sup>1</sup>

## ODWAGA BYCIA SOBĄ

*Bycie sobą nie daje prawa do wyboru zła. Bez bycia sobą, pełnej otwartości i szczerości trudno nawiązać prawdziwą relację z ludźmi, która jest najwyższą wartością nadającą życiu sens*

*1. Bycie sobą jako odkrywanie własnego człowieczeństwa. 2. „Poznaj samego siebie” i „panuj nad sobą”. 3. Kultura jako uprawa doskonałości człowieka*

### **Abstrakt**

Bycie sobą nie daje prawa do wyboru zła. Błędne są przekonania lansowane we współczesnej kulturze, że *jestem sobą i wszystko mi wolno*, albo *jestem sobą, kiedy czynię zło*. Jest to subiektywizm i woluntaryzm oraz wynikający z nich irracjonalizm. Aby zmierzyć się z tą antykulturą, należy postawić pytanie: *Kim jestem jako istota ludzka?* W tym momencie rodzi się w człowieku bunt i potrzeba poznania siebie oraz bycia sobą. Szukanie odpowiedzi na to pytanie poprowadzi nas do pradecepcji, do wybrania siebie, swojego życia w istocie swojego człowieczeństwa i podążanie za tym wyborem. Oczywiście jest, że nie jesteśmy ani obiektem hodowlanym, ani projektem do wymyślenia i wykreowania. W procesie poznawania siebie, całej naszej potencjalności ze wszystkim tym, z czym zaistnieliśmy i się urodziliśmy oraz doskonalenia tego w celu osiągnięcia naszego optimum życiowego, poznaje-

---

<sup>1</sup> Dr filozofii, filmowiec, terapeutka. Prowadzi Gabinet Terapii Filozoficznej; [www.gabinetfilozoficzny.com](http://www.gabinetfilozoficzny.com); e-mail: [urszula.wolska@gmail.com](mailto:urszula.wolska@gmail.com); ORCID: 0000-0003-0881-4706.

my prawdę o sobie, o swoim człowieczeństwie, a potem dopiero odważamy się być sobą. Odwaga bycia sobą jest kluczowa dla człowieka i jest wyjściem ze stanu niebycia sobą do stanu bycia sobą, co skutkuje samouzdrawieniem i wiernością sobie. Już nie ma żadnego zagrożenia poddaniu się manipulacji, czy zniewoleniu. Pozwala nam to na świadome panowanie nad sobą i świadome podejmowanie decyzji w swoim życiu oraz świadome wzięcie odpowiedzialności za skutki takich decyzji. Taki człowiek nigdy nie będzie częścią masy i bezwolnego tłumu, będzie zawsze sobą, wyjątkowym świadomym człowiekiem wybierającym i idącym swoją drogą rozwoju i doskonalenia się, co skutkuje życiem dobrym i szczęśliwym w pełnej harmonii ze sobą, ze współistniejącymi i otaczającym światem.

**Słowa kluczowe:** bycie sobą, moralność, terapia filozoficzna

## 1. Bycie sobą jako odkrywanie własnego człowieczeństwa

Bycie sobą zależy w pierwszym rzędzie od pradecepcji, czyli od świadomej decyzji wybrania siebie, swojego życia i nadanie mu tylko z tego tytułu, że zaistnieliśmy i trwamy w istnieniu, najwyższej wartości, której dalej przez całe życie będziemy strzec. Wszystkie inne decyzje podejmowane do końca życia zakorzenione są w tej pierwotnej pradecepcji i ciągle się do niej odwołują.

Żeby odważyć się być sobą, trzeba siebie poznać i wiedzieć kim się jest, poznać siebie w najgłębszej swojej istocie, w pełni istoty człowieczeństwa. Za Haroldem Husnerem możemy powiedzieć, że „nabieramy pełni człowieczeństwa...poprzez odrzucenie wszystkiego, co fałszywe i nieautentyczne”<sup>2</sup>, co nie jest po prostu ludzkie. Na pewno każdy człowiek wie, że jest człowiekiem, ale kiedy spytamy, człowiekiem, to znaczy kim?, to wtedy napotykamy już na pewną trudność. O tym, kim jest człowiek i jaka jest natura ludzka szczegółowo piszę w tekstach zamieszczonych w 1 tomie serii *Terapia Filozoficzna*<sup>3</sup>.

Dalszym krokiem będzie praktyczne poznawanie siebie na bazie tego, co jest w nas od momentu zaistnienia tego naszego konkretnego życia oraz całego procesu rozwoju i doskonalenia. Dopiero z tą wiedzą możemy odważyć

<sup>2</sup> C. G. Valles, *Odwaga bycia sobą*, tłum. J. i J. Grzegorzycy, Poznań 1995, s. 46.

<sup>3</sup> U. Wolska, *Kim jest człowiek? I Zagubiona natura ludzka*, w: *Terapia Filozoficzna — od umiłowania mądrości do dobrego i spełnionego życia*, t. 1, Warszawa 2019.

się być sobą. Bycie sobą, w każdej sytuacji życiowej, nie jest rzeczą prostą ani łatwą, ale tylko bycie sobą pozwala nam na życie w harmonii ze sobą samym i też na nawiązywanie i trwanie w prawdziwych relacjach ze współistniejącymi.

Jesteśmy tym, kim się z całym naszym potencjałem urodziliśmy. Nie jesteśmy obiektem hodowlanym, projektem do wykreowania, wymyślenia. Od nas tylko zależy to, jak poprzez rozwój i doskonalenie w ciągu całego naszego życia zbliżymy się do osiągnięcia optimum naszych możliwości. Projekt naszego życia „napotykaemy w formie już gotowej, spotykając się z własnym życiem [...] prawdziwym przeznaczeniem życia jest własne jestestwo. Naszą fundamentalną przygodą z istnieniem jest bycie tym, kim jesteśmy[...] Projekt ten nakłada się na nasze życie władczo, bezwzględnie, żądając urzeczywistnienia”<sup>4</sup>.

## 2. „Poznaj samego siebie” i „panuj nad sobą”

Odwaga bycia sobą jest zdecydowanie aktem etycznym i wymaga cnoty męstwa, który zawsze podporządkowany jest mądrości. Odwaga bycia sobą jest męstwem bycia, męstwem mądrości. Już stoicy zauważyli, że „Męstwo bycia polega na uznaniu naszej rozumnej natury”<sup>5</sup>. To mocne potwierdzenie siebie.

Bycie sobą, to też wzięcie odpowiedzialności za skutki swoich czynów. Nie może tu być mowy w żadnym wypadku rezygnacji z siebie dla przyjemności i korzyści, a tym bardziej poddanie się drugiemu człowiekowi. Zauważmy, że dla współczesnego człowieka, żyjącego chwilą, która ma dać mu poczucie dobrostanu, korzyści i przyjemności, bycie sobą schodzi na drugi plan. Najważniejszy jest *good-time* i *fun* tu i teraz. Wczoraj już jest zapomniane i nie istnieje, a jutro, kogo dzisiaj obchodzi jutro?

Odwaga bycia sobą, to świadomość, że nikt inny bez naszej zgody nie może mieć wpływu na nasze działania, nasze emocje i uczucia, na nasze całe życie.

Najpiękniejszym i heroicznym przykładem bycia sobą i wykazania się prawdziwym męstwem bycia był mój ukochany starożytny nauczyciel Sokrates. Skazany niesłusznie na śmierć, do końca został sobą i dlatego nie zgodził się ani na wyrzeczenie się siebie, swoich poglądów, swojego umiłowania mą-

<sup>4</sup> J. Ortega y Gasset, *Idee. Przeświadczenia, historia*, tłum. I. Kania, Warszawa 2019, s. 49.

<sup>5</sup> P. Tillich, *Męstwo bycia*, tłum. H. Bednarek, Paryż 1983, s. 21.

drości, czyli filozofii, ani na skrytą ucieczkę, do której namawiali go jego zrozpaczeni uczniowie i przyjaciele. Wolał pozostać sobą, wypić truciznę i umrzeć, innego wyjścia nie przewidywał. W ostatniej mowie, zapisanej w *Obronie Sokratesa*<sup>6</sup>, przemawia do sędziów i obywateli, w imieniu których sędziowie skazali go na śmierć. Platon przedstawia jego słowa tak: „Przegrywam, bo za mało mi się chce mówić wam takich rzeczy, których wy byście słuchali najchętniej: gdybym tu płakał, jęczał, i gdybym nie wiadomo co wyprawiał i mówił rzeczy poniżej mojej godności, jak ja uważam, takie, jakieście zwykli słyszeć od innych. Tymczasem ja ani przedtem nie uważałem za stosowne robić niczego podłego z uwagi na niebezpieczeństwo, ani mi teraz żal, że się w ten sposób bronił, wolę zginąć po takiej obronie, niż tamtym sposobem żyć”<sup>7</sup>.

Odwaga bycia sobą, afirmacja siebie, swojego bycia tu na ziemi, skutkuje prostą radością istnienia. To zgoda na siebie, to piękne, radosne TAK! mówione swojemu prawdziwemu, a nie wymyślonemu, wykreowanemu, zafałszowanemu obrazowi siebie.

U Spinozy wyraźnie widzimy związek bycia sobą z samoafirmacją, która jest potwierdzeniem siebie samego, istoty swojego ludzkiego bytu, którą poznajemy za pośrednictwem rozumu. Samoafirmacja jest zarazem cnotą i miłością własną, jak też i ku innym. Samoafirmacja jest istotą każdego bytu i jest najwyższym dobrem<sup>8</sup>. To dobro daje nam siłę i męstwo do bycia sobą. Droga do tego, by to osiągnąć jest trudna, ale wzniosła, dlatego dziwimy się, dlaczego tak mało ludzi stać na to, by po prostu byli sobą, a spotkanie ludzi będących sobą, jest prawdziwą ucztą bytowania z nimi.

Problemy z byciem sobą mają ci, którzy, albo nie potrafią określić swojej tożsamości, albo świadomie w określonym celu uzyskania korzyści i przyjemności przyjmują wiele tożsamości, tak, że w końcu sami nie wiedzą kim są. O problemach z tożsamością piszę szerzej w 2 tomie *Terapii Filozoficznej*<sup>9</sup>. Bycie sobą wymaga określenie swojej tożsamości tak, że zawsze jesteśmy tożsami z samym sobą.

<sup>6</sup> Platon, *Obrona Sokratesa*, w: *Dialogi*, t. I, tłum. W. Witwicki, Kęty 2005.

<sup>7</sup> Tamże, 39 D.

<sup>8</sup> P. Tillich, *Męstwo bycia*, tłum. H. Bednarek, Paryż 1983, s. 28–30.

<sup>9</sup> U. Wolska, *Współczesnego człowieka problemy z tożsamością i osobowe bycie sobą*, w: *Terapia Filozoficzna — od umiłowania mądrości do dobrego i spełnionego życia*, tom 2, temat 3, Warszawa 2019.

Kiedy jesteśmy sobą? A kiedy kryjemy się pod różnymi maskami? Józef Tischner w *Ludziach z kryjówek* pisał, że swoją twarzą pokazujesz i mówisz to, co jest zgodne z tym, co jest w twoim wnętrzu i to jest szczerść, a kiedy przywdziewasz różne maski, to chcesz siebie i innych zadowolić. Niebycie sobą skutkuje tym, że w końcu nie wiemy kim jesteśmy naprawdę i przestajemy czuć siebie oraz żyjemy w ciągłym lęku i strachu, że ktoś nas rozszyfruje i odrzuci. Takie życie w ciągłym napięciu na dłuższą metę jest nie do zniesienia.

Nie da się czuć siebie i być sobą, kiedy nie odważymy się być sobą i nie zaczniemy ze sobą samym i innymi rozmawiać otwarcie i szczerze. Często kodyfikujemy swoje zachowania w zależności od sytuacji i od tego jak bardzo chcemy się komuś spodobać. Stan ten zawsze powoduje w nas napięcia i lęki, bo zawsze chcemy wypaść jak najlepiej i odnieść największe korzyści i przyjemności. Tak kreuje sobie człowiek różne maski i fikcyjne obrazy, z którymi się identyfikuje, jednocześnie zatracając siebie samego. Problem ten ma coraz więcej ludzi, ale tylko niektórzy odważają się o tym rozmawiać. Spotkałam w życiu osoby, które żyją w rodzinach i różnych innych wspólnotach oraz mniemają, że mają przyjaciół, i jak same stwierdziły, ani razu nie odważyły się otwarcie z żadnym człowiekiem szczerze porozmawiać, po prostu być przy nim sobą. W końcu uświadamiając to sobie ludzie zaczynają krzyczeć — Mam dość! Chcę być sobą!

Odwaga bycia sobą jest nierozzerwalnie związana z odwagą wzięcia całej odpowiedzialności za siebie, za skutki swoich wszystkich czynów. Waga odpowiedzialności za siebie zawarta jest w pytaniu, co ja z siebie samego uczyniłem? Zadaniem człowieka i sensem jego życia jest uzyskanie w pełni potencjalności swojego człowieczeństwa, swojego optimum we wszystkim, co jest dla niego osiągalne. Potocznie mówi się o tym, że człowiek całe swoje życie wypełnia swoje przeznaczenie, realizuje to, co ma w sobie od zaistnienia, całej swojej potencjalności. Najokrutniejszym jest fakt, że człowiek ma wolną wolę i wybiera nie tylko dobro dla siebie i współistniejących, ale też i zło oraz pozwala sobie świadomie na niebycie sobą w konkretnie określonym celu, nieważne jakim kosztem. Oddala się tym samym od siebie samego, od bycia sobą i staje się powoli dla siebie obcym. Skutkuje to tym, że popada w rozpacz i moralny duchowy niebyt.

Człowiek, który nie czuje się sobą i nie ma odwagi być sobą i na pytanie kim jestem? gdzie jest moje Ja? nie potrafi już odpowiedzieć, w końcu do-

świadczą pustki i lęku przed bezsenssem życia, duchowym niebytem, bo tam gdzie szuka siebie, po prostu siebie nie widzi. Taki człowiek nie czuje siebie, czuje w sobie życie, ale nie wie co z tym życiem począć. To jest graniczne doświadczenie i człowiek, który już nie może być sobą, wybiera niebycie sobą i często popełnia samobójstwo.

Jeżeli w porę to sobie uświadomimy, zanim dopadnie nas to najgorsze, to jest szansa na uniknięcie rozpaczki, na zaczęcie wszystkiego od nowa, czyli od poznawania siebie, od ustalenia swojej tożsamości i odpowiadania sobie najpierw na pytanie kim jest człowiek? Kim jestem ja? I dalej, w jakim kierunku chcę podążać, się rozwijać i doskonalić tak, by życie moje odzyskało swój sens. Pomóc w odzyskaniu poczucia sensu i wyjściu z pustki duchowej może przyjęcie systemu wartości i posłuszeństwo naturalnej normie etycznej, wynikającej z synderezy/prasumenia — czynić dobro, zła unikać, czyli istocie bytu człowieczego<sup>10</sup>. Warto wtedy rozejrzeć się dookoła i zauważyć osoby, rodzinę, przyjaciół, które gotowe są nam w tej drodze towarzyszyć, bo nigdy nie jesteśmy sami.

### **3. Kultura jako uprawa doskonałości człowieka**

Mocy w odwadze bycia sobą na pewno doda nam uprawa ducha przez kulturę. A dokładnie nieustanne doskonalenie się oraz wytwarzanie materialnych i niematerialnych wytworów kultury. Najpełniej doświadczymy tego, kiedy rozpoznamy swoje talenty i umiejętności by w tym kierunku uprawić naszego ducha z prawdziwą pasją, służbą, czy oddaniem. Nic tak nie uszczęśliwia człowieka jak odbicie swojej pięknej duszy w wytworach kultury, w dziełach sztuki i zachwyty oraz dziękczynność tych, którzy z tego korzystają i to piękno odczuwają.

Odwaga i męstwo bycia sobą chroni nas przed złością, gniewem i negatywnymi napięciami, którym się poddajemy w relacjach ze współistniejącymi i jeszcze, kiedy w dodatku, w tym drugim widzimy przyczyny tych niszczących, niestety tylko nas, negatywnych stanów. Kiedy wiemy, kim jesteśmy i odważamy się być sobą, wtedy w wypadkach, kiedy współistniejący mają

---

<sup>10</sup> P. Tillich, *Męstwo bycia*, tłum. H. Bednarek, Paryż 1983, s.56–57.

rację w tym co do nas mówią, możemy jedynie okazać im wdzięczność, bo pomagają nam poznawać siebie, rozwijać się i doskonalić w dobrym kierunku. Kiedy jednak nie mają racji, to znając siebie wiemy dokładnie, że to nas nie dotyczy, a jedynym wyjaśnieniem takiej sytuacji jest to, że tak zachowujący się współlistniejący mają problem jedynie ze sobą, a nie z nami. Wtedy możemy wykazać współczucie, albo prosto odpowiedzieć, że znam siebie i to mnie nie dotyczy i nie jest to mój problem, tylko twój. Można też zapytać jaki to problem i czy mogę ci pomóc?

Z byciem i męstwem bycia sobą związany jest problem afirmacji swojego życia, od początku świadomości siebie. Afirmacja ta jest już potwierdzeniem wyboru swojego bytu, jest samoafirmacją i świadomym odrzuceniem niebytu. My nie zdecydowaliśmy o zaistnieniu naszego życia i bycia, ale mając wolną wolę możemy wybrać zarówno byt, jak i niebyt. Decydując się świadomie na wybór naszego bycia, jednocześnie automatycznie nasuwa nam się potrzeba określenia siebie i bycia sobą, by nie wpaść w pułapkę bezsensu i pustki i w końcu odczucia swojego niebycia, co skutkuje wyborem niebycia, czyli unicestwieniem siebie. To zagrożenie ciągle wisi nad nami i tak naprawdę całe nasze życie jest ciągłą afirmacją bycia i oddalaniem niebycia. Chroni nas zawsze świadome JA<sup>11</sup>, które dobrze rozpoznane i odczute, zawsze wybierze życie i prowadzi do bycia sobą. Świadome JA potwierdzamy w każdym momencie zgody na siebie, samoafirmacji. Pozytywne jest to, że zdecydowana większość ludzkości świetnie sobie z tym radzi, bo ci, którzy nie dają rady, są nieliczni.

Zatrzymajmy się jeszcze na chwilę nad pojęciem samoafirmacji tak bardzo związanym ze świadomym JA i jednocześnie z męstwem bycia sobą<sup>12</sup>. Samoafirmacja to uświadomienie sobie siebie, swojego JA, które jest tylko i wyłącznie zindywidualizowane, jedyne w naturze, czy jak ktoś chce w kosmosie, to znaczy, że jest niepowtarzalne, niezastępowalne, jednością w sobie i nie może być podzielone. Tym samym jest też częścią oraz całością w naturze i z naturą. Trzeba tu sobie wyraźnie powiedzieć, że JA, to JA, to konkretna jednostka i nie ma żadnego kolektywnego ani wspólnotowego JA. Męstwo i odwaga bycia sobą dotyczy tylko siebie jednostki, to jest cecha wyłącznie indywidualnego JA. Męstwo bycia sobą zwycięża groźbę bezsensownego życia każdej

<sup>11</sup> O wolnej woli i świadomym ja piszę w: U. Wolska, *Wolna wola i świadome ja, w: Terapia filozoficzna*, tom 1, temat 5 — Warszawa 2019.

<sup>12</sup> P. Tillich, *Męstwo bycia*, tłum. H. Bednarek, Paryż 1983, s.90–91.

jednostki. Wspólnoty, MY, to zbiór indywidualnych JA. Człowiek jest istotą społeczną i tylko w towarzystwie innych jest w stanie stworzyć język, kulturę i poznawać siebie. Bycie sobą, świadomym JA w grupie prowadzi do wspólnego dobra, do tego, że wszyscy odczuwają swoje życie jako dobre. Człowiek, który nie zaakceptuje siebie, takim, jakim jest, zaczyna tworzyć fikcyjny świat, fikcyjnego, fałszywego siebie, wymaga to fałszu, kłamstwa, co skutkuje złem. „Wszelkie zło wypływa z jednego, radykalnego zła — niezadomowienia się we własnym losie [...] Dlatego żadne zło nie jest twórcze [...] Wszelki nikczemny akt jest próbą kompensacji czynioną przez człowieka niezdolnego do aktu spontanicznego i autentycznego”<sup>13</sup>. Bezmyślne poddawanie się masom, jest zawsze rezygnacją z siebie. Simone Weil<sup>14</sup> pisała o tym, jak ważne jest zakorzenienie we własnym świecie. Niezadomowienie, wykorzenienie jest dla człowieka wynaturzeniem, odczłowieczeniem siebie samego.

W każdym człowieku w odpowiednim czasie rodzi się bunt i potrzeba bycia sobą. Ten bunt staje się darem, przywilejem, światem. Staje się przebudzeniem duszy w zdumieniu nad odkrywaniem najskrytszej rzeczywistości swojej własnej wartości. Ten moment jest cenną chwilą narodzin siebie od której zaczyna się niepowtarzalna i piękna wędrówka przez świadome własne życie na tym najwspanialszym ze światów, bowiem innego nie ma i nie będzie<sup>15</sup>. Nie da się być sobą bez życia w prawdzie. „prawda mowy zawsze zakłada prawdę myślenia.[...] Ten zaś kto kłamie w samym sobie, może utrzymywać się przy istnieniu, tylko konstruując fałszywy świat”<sup>16</sup>.

Jednak z przykrością trzeba stwierdzić, że nie wiadomo dlaczego dużo ludzi wybiera kłamstwo, złudną wygodę i też *podążanie za kimś*, by z własnej woli przeżywali swoje życie tak, jakby cały czas włączeni byli do z góry zaplanowanej wycieczki. Całe ich życie wypełnia bierne posłuszeństwo wobec narzuconych zasad, reguł, procedur, czy uprzednio zaprogramowanego porządku. Poddają się umysłowemu lenistwu oraz źle pojętej wygodzie i tak narażeni są na rezygnację z siebie i przyjęcie skutków wszystkich błędów i ryzyk życiowych, które od nich nie zależą. Kiedy to sobie w końcu uświadamiają, bardzo często już jest za późno. Dlatego warto zawsze odważyć się na męstwo bycia sobą.

<sup>13</sup> J. Ortega y Gasset, *Idee. Przeświadczenia, historia*, tłum. I. Kania, Warszawa 2019, s. 51.

<sup>14</sup> T. S. Eliot, *The Need for Roots*, w: *Cahiers Simone Weil*, t. 5, nr 2 Paryż 1985, s. 147–148.

<sup>15</sup> C. G. Valles, *Odwaga bycia sobą*, tłum. J. i J. Grzegorzcykowie, Poznań 1995, s. 22.

<sup>16</sup> J. Ortega y Gasset, *Idee. Przeświadczenia, historia*, tłum. I. Kania, Warszawa 2019, s. 51–52.



Bardzo trudno jest człowiekowi wejść na drogę do bycia sobą, kiedy nie uświadomi sobie jak ważne jest świadome podejmowanie decyzji przed każdym działaniem i świadome wzięcie odpowiedzialności za skutki swoich czynów. Niepodejmowanie decyzji jest rezygnacją z siebie, a unikanie odpowiedzialności zaciemnia obraz swojej osoby i zaburza własne poczucie godności<sup>17</sup>. Pragnienie bycia sobą to uświadomienie sobie, że to jest moje życie i ja jestem za każdy mój czyn odpowiedzialny i powinienem każde działanie podejmować świadomie tak, by była to tylko i wyłącznie moja decyzja. Trudno być sobą, kiedy człowiek robi z siebie bezbronną ofiarę innych ludzi i różnych zbiegów okoliczności i zamiast rozwiązywać normalne życiowe problemy, niszczy siebie i innych za swoje niepowodzenia. Podejmując samemu decyzje i biorąc pełną odpowiedzialność za skutki swoich działań, spokojnie i powoli człowiek zacznie odczuwać bycie sobą i żyć w sposób szczerzy, otwarty i szczęśliwy.

Trudno być sobą, kiedy cywilizacja *anything goes* — *wszystko wolno*, cywilizacja ciągłych uzasadnień, usprawiedliwień i argumentacji daje człowiekowi nieustannie powody do prowadzenia różnych gier, kombinacji, samooszukiwania siebie i innych, byle tylko nie przyjąć żadnych obowiązków, odpowiedzialności, a przede wszystkim słusznej krytyki opartej na prawdzie. Wszystko to, jest bardzo niszczące dla człowieka i współistniejących z nim.

Żeby być uczciwym wobec innych, trzeba być uczciwym wobec siebie w prawdzie, a bez bycia sobą, to się nie udaje. Słowa Lewisa M. Andrewsa najlepiej oddają tę mądrość: „'Najlepsi' — w najgłębszym tego słowa znaczeniu — bywamy wówczas, gdy staramy się być w danej chwili najuczciwsi wobec siebie samych”<sup>18</sup>.

Często powołując się na jednego z moich ulubionych filozofów Gottfrieda Wilhelma Leibniza, powtarzam, że żyjemy tu i teraz na jednym z najpiękniejszych światów, bo mamy tylko jedno życie i ten jeden świat, innego po prostu nie będzie. Mając tylko jedno życie i to na tym świecie, uświadomiamy sobie, że bez samoafirmacji siebie, bycia sobą i też afirmacji świata, w którym przyszło nam żyć, ani nie spowodujemy tego, żeby odczuwać nasze życie

<sup>17</sup> Szczegółowo o odpowiedzialności i podejmowaniu decyzji piszę w 1 tomie *Terapii Filozoficznej* — temat 6: *Podejmowanie decyzji — ujęcie filozoficzne* i temat 9: *Człowiek odpowiedzialnością*, Warszawa 2019.

<sup>18</sup> V. Ray, *Jak być sobą*, tłum. R. Zawadzki, Warszawa 1999, s. 45.

jako dobre, ani też nie znajdziemy sobie tyle siły, by uczynić siebie i ten świat z każdą chwilą lepszym, co jest możliwe zawsze, póki żyjemy.

Jest taka historia, która opowiada, jak Budda odpowiada na pytanie, w jaki sposób możliwe jest osiągnięcie doskonałości? Otóż bardzo prosto: Kiedy chodzimy, to bądźmy cali tylko w tym chodzeniu, kiedy stoimy, w staniu, kiedy siedzimy, siedzimy całym sobą, kiedy patrzymy, to całe skupienie jest w patrzeniu, kiedy wyciągamy dłoń, to cała nasza uwaga jest na tej wyciągniętej dłoni, kiedy się ubieramy, na ubieraniu, kiedy jemy, na jedzeniu<sup>19</sup>. W ten sposób jesteśmy skupieni tylko na działaniu i dlatego doskonale rozumiemy siebie w tym działaniu. Historia ta doskonale obrazuje drogę dojścia do celu, jakim jest bycie sobą. Kiedy podejmujemy się jakiegoś działania, to oddajmy się temu w pełni tak, żeby nas nic innego nie rozpraszało. W takim działaniu, w każdym czynie zawsze jesteśmy sobą.

Jeżeli tylko zechcemy, wyrazimy taką wolę i podejmiemy decyzję, to zawsze wyjdziemy ze stanu niebycia sobą do stanu bycia sobą i w ten sposób dokonamy samouzdrowienia. Wystarczy odważyć się być sobą wobec siebie i innych, a stanie się to, co nas uszczęśliwi i uzdrowi nasze relacje ze sobą samym i z innymi. Zauważymy, jak inni pokochają nas, takimi jakimi jesteśmy, z naszymi brakami i słabościami. Nie będziemy musieli się dalej silić na tworzenie swojej wersji *demo*, oszukiwać, przyjmując fałszywe tożsamości, pozy, by się przypodobać. Współistniejący potrafią odczytywać prawdę w nas i nie przyjmą naszej fałszywej pozy, dlatego cały nasz wysiłek idzie na marne. W końcu będziemy odrzuceni. Tylko bycie sobą w prawdzie, takimi jakimi jesteśmy, skutkuje tym, że doświadczymy od rodziny, przyjaciół, znajomych i innych współistniejących, prawdziwej dobrej relacji przyjaźni i miłości. Tylko tak opanujemy siebie, zbierzemy do kupy rozszalałe myśli i zaczniemy odczuwać harmonię i spokój. Bądźmy tymi, którymi jesteśmy i róbmy to, co robimy.

Wiedząc, że mamy wolną wolę i wybór, proponuję świadomie wybrać takie działanie, którego skutkiem jest właśnie lepszy świat i lepsze życie. Zgadzam się z Carlosem G. Vallesem<sup>20</sup>, że zamiast przyłączać się do postmodernistycznych piewców nihilizmu i wieszczona wielu końców, między innymi naszej cywilizacji, kultury, świata, człowieka, zacznijmy kochać swoje czasy, czuć się

<sup>19</sup> C. G. Valles, *Odważa bycia sobą*, tłum. J. i J. Grzegorzyczkowie, Poznań 1955, s. 126.

<sup>20</sup> Tamże, s. 210.

tu na Ziemi w domu. Kochać siebie, ludzi, wszystko, co istnieje i nas otacza, nasze pola, lasy, oceany, pustynie, góry, chmury i słońce. Spróbujmy wyzbyć się wszystkich negatywnych ładunków w myślach i uczuciach i skupić się na tym, co możemy poprawić i skorygować w dobrym kierunku. Ze wszystkich sił z miłością zacznijmy walczyć o ochronę tego wszystkiego, co istnieje, co możemy jeszcze ochronić, o czyste powietrze, o nie zaśmiecanie świata i o to, by świat nie stawał się twierdzami bogatych i gettami biednych. To jest cała tajemnica wewnętrznego spokoju i autentycznego bycia sobą.

Goethe pisząc słowa — „Człowiek dopiero wtedy się uspokaja, gdy raz na zawsze powziął postanowienie, że będzie robił to tylko, co się mieści w jego naturze”<sup>21</sup>, potwierdza moją tezę, że odważyć się być sobą, to postanowić żyć w zgodzie ze swoją naturą człowieka, która stanowi o istocie człowieczeństwa. Poznajmy i idźmy za naszą naturą, która zawsze nakazuje nam czynić dobro i unikać zła. W każdym takim działaniu, w każdym calu zawsze jesteśmy sobą.

Odważyć się być sobą, to świadoma codzienna samoafirmacja swojej egzystencji wypełnionej dobrymi relacjami ze współistniejącymi, uczuciem, pracą, wypoczynkiem i radowaniem się, co skutkuje przeżywaniem życia w całej jego pełni z radością istnienia. Być sobą, to czuć się sobą, to jak żyć we własnym domu, gdzie żyję z moimi upodobaniami, wartościami, po prostu moim życiem. Odważyć się na męstwo bycia sobą, to chcieć żyć i spokojnie umrzeć we własnym domu w harmonii ze sobą i wszystkim co mnie otacza.

Żeby być sobą, najpierw poznajemy siebie, kim tak naprawdę jesteśmy? Tak, wiemy, jesteśmy ludźmi, człowiekiem, ale kim jest człowiek w istocie swojego człowieczeństwa? Na te pytania odpowiadamy sobie całe życie i im bardziej doskonalimy się w swoim człowieczeństwie, tym bardziej jesteśmy sobą. A bycie sobą daje nam komfort bycia ze sobą i współistniejącymi w prawdzie. Daje nam dobre życie z odczuwaniem radości istnienia i piękna. W końcu, idąc za moim ukochanym filozofem Wittgensteinem, daje nam możliwość stwierdzenia — „Miałem szczęśliwe życie!”. To jest możliwe, trzeba tylko odważyć się być sobą!!!

Na koniec zauważmy, że świat i jego elity, ten nikły 1%, dają sobie prawo do zawłaszczania świata i takiego manipulowania ludźmi, by zrezygnowali z bycia sobą i poddali się z góry narzuconym zasadom, procedurom, by dali

<sup>21</sup> H. Elzenberger, *Kłopot z istnieniem*, Kraków 1994, s. 101.

się po prostu zautomatyzować, by bezwolnie przyjąć i wykonywać narzucone działania. Świadomi i myślący ludzie są największą ich przeszkodą, bo nie da się nimi dla własnych korzyści i przyjemności sterować. Dlatego z jednej strony głosi się przekornie wolność, indywidualność, a z drugiej strony uniformizuje się ludzi i ich zachowania, tworzy się różne style, mody w celu umasowienia zachowań ludzkich i też umasowienia kultury na najniższym zinfantylizowanym poziomie. Wspomagane jest to przez cały przemysł masowej rozrywki, masowej kultury, zamiast prawdziwej twórczej kultury, która uprawą ducha jest. Do tego atakuje się ludzi wszelkimi możliwymi narzędziami reklamowymi, by poddali się zniewalającemu człowieka konsumeryzmowi.

I jeszcze jedna refleksja związana z byciem sobą. Zauważmy bycie sobą u dzieci. One po prostu są sobą. Uczmy się od nich tego prostego, oczywistego bycia sobą i chrońmy je przed nami samymi, kiedy próbujemy je tresować, czy obsługiwać, a tym samym osłabiać w byciu sobą. Wychowujemy je po korczakowsku, wzmacniamy ich osobowość, traktujemy jak niepowtarzalne, piękne, samoświadome osoby ludzkie i wspomagajmy w rozwoju i doskonaleniu w kierunku osiągnięcia optymalnej potencjalności tkwiącej w ich naturze. To wszystko ubogaci duchowo nas wszystkich.

Tylko świadomy człowiek będący sobą, mający swoje gusty i upodobania, korzystający z kultury ubogacającej jego ducha, która daje mu odczucie piękna, jest w stanie wyłamać się z tego globalnego systemu upodlenia, zniewolenia i utowarowienia człowieka, którego traktuje się jako narzędzie, rzecz, środek do uzyskania jak największej korzyści, przyjemności i władzy na jak największym obszarze świata. Tylko świadomy siebie człowiek nie podda się temu i nie stanie się nigdy częścią masy, ani bezwolnego tłumu. Będzie zawsze sobą, wyjątkową jednostką idącą świadomie swoją drogą rozwoju i doskonalenia się, by w końcu odczuć swoje życie jako dobre i szczęśliwe.

## Bibliografia

- Eliot T. S., *The Need for Roots*, w: *Cahiers Simone Weil*, t. 5, nr 2 Paryż 1985.  
Elzenberger H., *Kłopot z istnieniem*, Kraków 1994.  
Platon, *Obrona Sokratesa*, w: *Dialogi*, t. I, tłum. W. Witwicki, Kęty 2005.  
Ray V., *Jak być sobą*, tłum. R. Zawadzki, Warszawa 1999.

Tillich P., *Męstwo bycia*, tłum. H. Bednarek, Paryż 1983.

Valles C. G., *Odwaga bycia sobą*, tłum. J. i J. Grzegorzycykanie, Poznań 1995.

Wolska U., *Terapia Filozoficzna — od umiłowania mądrości do dobrego i spełnionego życia*, t. 1–3, Warszawa 2019.

Ortega y Gasset J., *Idee. Przeświadczenia, historia*, tłum. I. Kania, Warszawa 2019.

### **ONE MUST DARE TO BE ONESELF**

#### **Summary**

Being oneself does not give right to choose evil. Thinking: „I am myself so I can do whatever I want for example I can commit crime. I want to be like this and that is my nature which determines me to behave this way” requires questioning oneself: „Who am I as a human being?” Looking for an answer to this question leads to a pradecision of choosing to be oneself — really human oneself — and then following this choice. The process of self — knowing and developing the human nature (with its full innate potentiality) requires courage of getting truth about oneself. Only then one can truly become oneself. As a result of this process appear: self-healing, self-control, being truthful to oneself and resistant to manipulation. This self — awareness allows one to make his own decisions and take responsibility for their results. It also helps to avoid being a part of a passive crowd. Instead one becomes an exceptional person who chooses and follows his own way of self-development. This results with good and happy life, fully harmonized with the inside and outside worlds of a person.

**Keywords:** being yourself, morality, philosophical therapy