
MIKOŁAJ KRASNODEBSKI¹

MIŁOŚĆ I METANOIA.
MIECZYŚŁAWA GOGACZA
TERAPIA FILOZOFICZNA
W JAK TRACI SIĘ MIŁOŚĆ
I
FILOZOFICZNYCH ROZWAŻANIACH
O ROZPACZY I NADZIEI

*1. Potrzeba podjęcia badań nad terapią filozoficzną Mieczysława Gogacza. 2. Antropologia i etyka podstawą terapii. 3. Filozofia dzieła literackiego. 3.1. Struktura powieści *Jak traci się miłość* — zarys tła literackiego. 3.2. Najważniejsze problemy filozoficzne powieści. 3.2.1. Utrata miłości. 3.2.2. Miłość i prawda o sobie. 3.2.3. Rozpacz. 3.2.4. Nadzieja i metanoia. 4. Wnioski końcowe*

Abstrakt

Artykuł stanowi próbę rekonstrukcji terapii filozoficznej Mieczysława Gogacza zawartej w jego powieści *Jak traci się miłość* i artykule naukowym *Filozoficzne rozważania o rozpacz i nadziei*. Intencją autora jest zwrócenie uwagi na tą przestrzeń dorobku Gogacza, która dotychczas nie została jeszcze zbadana i omówiona. Ponadto warto przypomnieć przesłanie powieści tego filozofa, która nie tylko wpisuje się w jego etykę chronienia osób i koncepcję

¹ Dr hab., prof. Instytutu Nauk Społecznych Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Głogowie; Kierownik Katedry Filozoficznych Podstaw Psychologii i Terapii Filozoficznej w Collegium Verum w Warszawie, e-mail: mikolajkrasnodebski@gmail.com; ORCID: 0000-0002-3622-1185.

istnieniowych relacji osobowych (miłość, wiara i nadzieja), ale ma także wymiar terapeutyczny. Gogacz nie tylko wskazuje, że za kryzys relacji i samej kultury odpowiada proces utraty miłości, ale buduje swoją terapię filozoficzną opartą na nadziei i *metanoi*.

Słowa kluczowe: *Mieczysław Gogacz, terapia filozoficzna, rozpacz, miłość, nadzieja, Jak traci się miłość (powieść)*

1. Potrzeba podjęcia badań nad terapią filozoficzną Mieczysława Gogacza

Dorobek filozoficzno-pedagogiczny Mieczysława Gogacza (1926–2022) od lat 80. XX wieku, kiedy to twórca tomizmu konsekwentnego był u szczytu swojej naukowo-dydaktycznej popularności, doczekał się bardzo wielu opracowań nie tylko w środowisku intelektualnym Warszawy, Lublina czy Bydgoszczy, z którymi był związany², ale także w lokalnych środowiskach akademickich (np. PANS w Głogowie). Jego filozofia, etyka i pedagogika wciąż cieszą się zainteresowaniem, o czym świadczy przyznawana corocznie nagroda im. Mieczysława Gogacza za prace magisterskie popularyzujące myśl tego filozofa. Ostatnio ukazały się też: monografia pt. *Tomizm konsekwentny* i wykłady Gogacza z lat 1987–1988 pod tytułem *Wstęp do tomizmu*. Obie prace zostały przygotowane pod redakcją Artura Andrzejuka³.

W opracowaniu *Tomizm konsekwentny* Krzysztof A. Wojcieszek, który w swoich pracach odwołuje się do filozofii nadziei i rozpacy Gogacza, zawartej w powieści *Ciemna noc miłości*, podjął jedynie aspekt profilaktyki⁴. Z kolei Urszula Wolska — liderka terapii filozoficznej w Polsce — w swoich pracach odnosi się

² M. Krasnodębski, *Hołd złożony Mistrzowi: Profesor Mieczysław Gogacz i jego dzieło*, [w:] tenże, *W poszukiwaniu duchowej elegancji. W Polskim Radio w Chicago z dr. Mikołajem Krasnodębskim rozmawiają Krzysztof Arsenowicz i Paweł Manelski*, Chicago–Warszawa 2011, s. 179–207.

³ *Tomizm konsekwentny*, red. A. Andrzejuk, Warszawa 2022; M. Gogacz, *Wstęp do tomizmu*, Warszawa 2024. Recenzja książki *Wstęp do tomizmu* znajduje się w niniejszym tomie rocznika Paideia.

⁴ K. A. Wojcieszek, *Praktyczne znaczenie tomizmu konsekwentnego (na przykładzie profilaktyki)*, [w:] *Tomizm konsekwentny*, dz. cyt., s. 343–353 oraz tenże, *Na początku była rozpacz... Antropologiczne podstawy profilaktyki*, Kraków 2005.

do filozofii bytu, antropologii filozoficznej i etyki M. Gogacza, ale nie pisze o nim jako o terapeutcie i tym bardziej nie odnosi się do jego publikacji *Jak traci się miłość* czy *Ciemna noc miłości*⁵.

Ponadto na uwagę zasługuje wspomniana powyżej praca o nadziei i rozpaczcy, zatytułowana *Filozoficzne rozważania o rozpaczcy i nadziei*, stanowiąca fragment książki *Ciemna noc miłości*, publikowana pierwotnie w „*Studia Philosophiae Christianae*” w roku 1983, czyli dwa lata przed ukazaniem się książki. Wydaje się, że powieść *Jak traci się miłość* i *Filozoficzne rozważania o rozpaczcy i nadziei* powstały w tym samym czasie i stanowią integralną refleksję nad procesem utraty miłości. Pierwszy ubrany w szaty literackie, drugi stanowi rozprawę naukową.

Prace te były wprawdzie przedmiotem analizy Artura Andrzejuka⁶, Krzysztofa Wojcieszka, Bożeny Listkowskiej⁷, ale nie zostały omówione z perspektywy terapii filozoficznej. Należy odnotować, że B. Listkowska podejmuje merytorycznie cenną polemikę z koncepcją miłości z *Ciemnej nocy miłości*.

Być może tylko Grzegorz Pyszczek omawia powieść Gogacza *Jak traci się miłość*, wydaną w roku 1982, ale głównie w aspekcie badań literackich⁸. Apeluje on zresztą o ponowne wydanie powieści, gdyż poza stroną internetową Katedry Historii Filozofii Starożytnej i Średniowiecznej UKSW, której M. Gogacz był pierwszym kierownikiem, tekst nie jest dostępny i obecnie jest prawie nieznan⁹. Warto ją wznowić, udostępniając nowemu pokoleniu czytelników.

⁵ Spośród licznych prac U. Wolskiej na szczególną uwagę zasługuje: *Człowiek — rzeczy czy osoba? Filozoficzne ujęcie człowieka jako osoby terapią dla zgubionych w płynnej nowoczesności*, wyd. 2, Warszawa–Radzymin 2023.

⁶ A. Andrzejuk, *Osobowa perspektywa dla uczuć w traktacie Mieczysława Gogacza o rozpaczcy i nadziei*, „*Studia Philosophiae Christianae*” 32(1996)2, s. 204–211; tenże, *Uczucia i sprawności. Związek uczuć i sprawności w „Summa Theologiae” św. Tomasza z Akwinu*, Warszawa 2006. Artykuł stanowi część pracy doktorskiej A. Andrzejuka wydanej następnie w formie książki.

⁷ B. Listkowska, *Etyka komunikacji. Studium przypadku bohaterów „Ciemnej nocy miłości” Mieczysława Gogacza*, „*Rocznik Tomistyczny*” 12(2023)1, s. 191–203.

⁸ G. Pyszczek, *Między duchowością a literaturą. Wokół „Jak traci się miłość” Mieczysława Gogacza*, [w:] http://katedra.uksw.edu.pl/001wydarzenia/2010/filozofia_mistyka/g_pyszczek_tekst.pdf [stan z dn. 3.05.2024]; tenże, *Poezja jako duchowe święto. O filozofii poezji Mieczysława Gogacza*, „*Rocznik Tomistyczny*” II/2022, s. 39–50.

⁹ Tekst powieści — tak jak inne książek prof. Gogacza — dostępne są na stronie internetowej, dzięki zapobiegliwości jego zastępcy na katedrze. Wyżej wymieniona strona jest prywatną inicjatywą Artura Andrzejuka i nie jest formalną stroną UKSW. Sądzę, iż biorąc pod uwagę aktualność po-

Czy podejmując się badań nad terapią filozoficzną Mieczysława Gogacza nie należałoby zajrzeć do wyżej wymienionych dzieł? Szczególnie do jego powieści? Wydaje się, że należy zbadać wątki terapeutyczne w filozofii Gogacza lub szerzej terapię filozoficzną tego filozofa. Niniejszy tekst należy potraktować jako przyczynek do podjęcia takich badań. Niniejszy artykuł stanowi taką próbę i zapewne nie wyczerpie wszystkich terapeutycznych wątków zawartych w powieści Gogacza.

2. Antropologia i etyka podstawą terapii filozoficznej

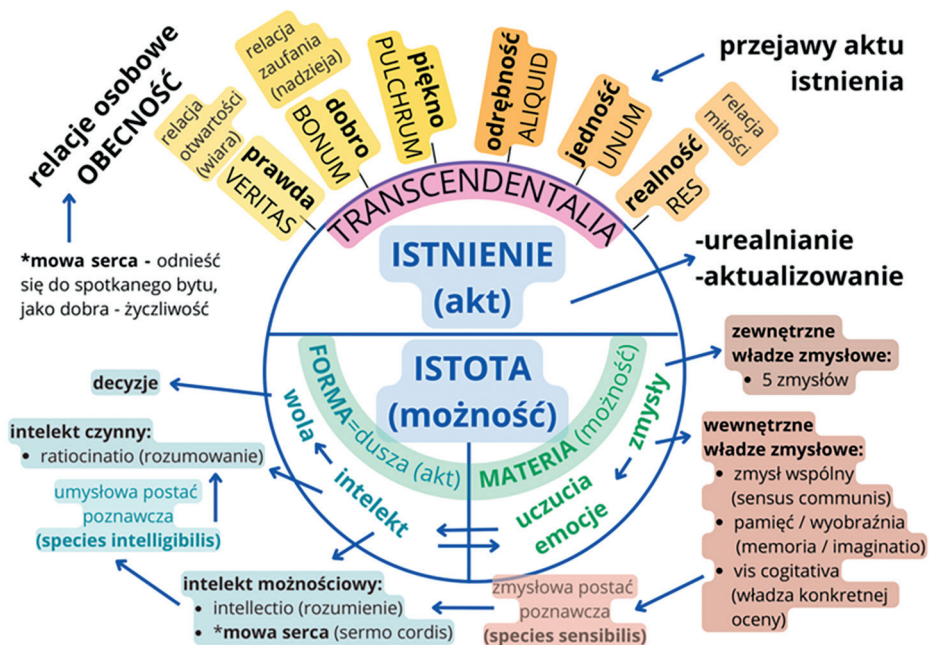
Mieczysław Gogacz przyjmuje egzystencjalną i integralną koncepcję człowieka. Człowiek to byt jednostkowy, realnie istniejący, duchowo–cielesny, podmiotujący działania wyznaczone przez swoją bytową zawartość: istnienie i istotę, a w istocie formę substancjalną i materię. Zatem człowiek na płaszczyźnie swojej istoty jest bytem potencjalnym (możność), czyli podlegającym uprawie (*paideia*).

Ukształtowanie i udoskonalenie obejmują formę substancjalną i ciało człowieka. Trzeba podjąć cały zespół wieloletnich działań, zmierzających do ukształtowania potencjalności człowieka, nabycia przez niego sprawności intelektu i woli (aretologia), wypracowania nawyków adekwatnych do rozumnej natury człowieka, obejmujących zmysły i uczucia. Gogacz zgodnie z pedagogiczną tradycją odróżnia wykształcenie od wychowania. Obejmują one całego człowieka:

- wykształcenie jest umiejętnością rozpoznawania tego, co prawdziwe i dobre;
- wykształcenie intelektu to usprawnienie go w rozpoznawaniu pryncypiów (istnienie, istota, forma, materia), współstanowiących byt;
- wykształcenie woli jest nauczaniem jej wyboru dobra wskazanego jej przez intelekt;
- wykształcenie uczuć to nabycie przez nie wrażliwości na piękno;
- wychowanie intelektu to usprawnianie go w umiłowaniu prawdy, w trwaniu przy tym, co moralnie dobre;

wieści i brak jej dostępności w tradycyjnej papierowej formie uwaga prof. Grzegorza Pyszczka jest jak najbardziej zasadna. Należy rozważyć jej ponowne wydanie.

- wychowanie woli polega na wierności nie tyle temu, co intelekt rozpoznał jako prawdę i ukazał to woli jako dobro, ile raczej temu, przy czym trwa intelekt i ukazuje jako wywołujące dobre skutki;
- wychowanie uczuć to wyćwiczenie ich w podleganiu intelektowi i woli;
- wykształcenie zmysłowych władz wewnętrznych polega na wyćwiczeniu ich w wierności i zgodności z właściwym im przedmiotem;
- wykształcenie *vis cogitativa* to poddanie jej sądów roztropności za pośrednictwem intelektu czynnego.



Schemat struktury bytu. Opr. własne.

Szczególnie ważne wydaje się właściwe ukształtowanie *vis cogitativa* (władza konkretnej oceny), która bez oglądu ze strony intelektu, zaczyna w sposób irracjonalny i emocjonalny oddziaływać na uczucia, w konsekwencji podporządkowując je sobie. Istnieje potrzeba uporządkowania uczuć poprzez poddanie ich sprawnościom intelektu i woli. Szczególnie ważne są tu sprawności woli: roztropność, męstwo, umiarkowanie i sprawiedliwość.

Na gruncie aktu istnienia człowieka, na trzech jego przejawach (transcendentaliach) powstają osobowe relacje istnieniowe. Na rzeczywistości relacja

życzliwości i afirmacji (miłość), na prawdzie — relacja otwartości (wiara), na dobru — relacja zaufania (nadzieja). One także wymagają uprawy i ochrony. W konsekwencji cały byt staje się przedmiotem troski, opieki i ochrony (etyka chronienia osób), a nawet terapii.

To byt wyznacza działanie. Należy podkreślić, że jego bytowanie jest czym innym niż jego poznanie. Bytowanie jest niezależne od poznania. Byt wyznacza działania i relacje, które kształtują go, a które wynikają z jego rozumnej natury. Oczywiście byt poznaje rzeczywistość za pośrednictwem zmysłów (zewnętrzne i wewnętrzne) i intelektu (możliwościowy i czynny). Jest to relacja poznania, która nie jest spontaniczna. Jej też należy się nauczyć.

Na byt oddziałują spotkane byty, wytwory kultury materialnej i duchowej. Ich wpływ na człowieka nie jest bez znaczenia. Kultura winna korygować naturę, uzupełniać i udoskonalać ją. Obecnie często jest odwrotnie. Niejednokrotnie kultura ma wpływ destrukcyjny i dezintegrujący, czyli antyaretologiczny i irracjonalny. Stąd, paradoksalnie, wychowanie i edukacji nie wychowują i nie kształcą. Brakuje mądrości, wiedzy, roztropności, znajomości pierwszych zasad, *prasumienia*, sprawności sztuki oraz sprawności (cnót) woli: sprawiedliwości, męstwa, umiarkowania i roztropności. Nie pozwala to na poznanie przez człowieka „samego siebie” i w konsekwencji na podejmowanie działań chroniących osoby, ich bytową strukturę, życie, zdrowie i osobowe relacje (miłość, wiara i nadzieja). Bez odpowiednich udoskonaleń (usprawnień), człowiek nie potrafi też panować nad sobą. Jest miotany przez odmienne i często sprzeczne ze sobą uczucia. Brak sprawności jest szczególnie dotkliwy. Jeżeli w rozwoju człowieka i jego relacji nastąpiły jakieś deficyty, to wówczas potrzebne są działania o charakterze korygująco–terapeutycznym. Stąd potrzeba i zasadność terapii.

Sięgając do wypracowanej przez Pierre'a Hadota czy Urszulę Wolską koncepcji terapii filozoficznej, można pokusić się o stwierdzenie, że wpisuje się w nią treść dwóch omawianych tekstów Mieczysława Gogacza. Terapia filozoficzna jest bowiem:

- ćwiczeniem duchowym¹⁰;
- leczeniem duszy, co skutkuje „odzyskaniem przez człowieka harmonii duchowej, związanej z odczuciem udanego, dobrego i szczęśliwego życia”¹¹;

¹⁰ P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, tłum. P. Domański, Warszawa 1992; tenże, *Filozofia jako edukacja dorosłych*, tłum. P. Bobowska–Nastarzewska, Warszawa 2023.

¹¹ U. Wolska, *Terapia Filozoficzna. Od umiłowania mądrości do dobrego i spełnionego życia*, t. 2, Warszawa 2019, s. 34 i 41.

- „rozmową duszy samej ze sobą w prawdzie, czy z towarzyszeniem filozofa terapeuty, czy na drodze autoterapii prowadzącej do *metanoi* — przemiany w życiu ku dobru”¹²;
- „filozofia jako umiłowanie mądrości. Już właśnie to umiłowanie mądrości jest terapią”¹³.

3. Filozofia dzieła literackiego

Dla Mieczysława Gogacza jako filozofa osadzonego w tradycji filozofii klasycznej, a więc filozofii bytu, podstawowa i najważniejsza jest realna rzeczywistość i jej odczytanie (identyfikacja). Zatem byt w całej swojej strukturze, a następnie podmiotowane przez niego relacje stanowią to, czym winna zajmować się literatura. Zdaniem Gogacza, jej punktem wyjścia — tak jak filozofii — jest identyfikacja, wskazanie, czym coś jest, opis poznawanego bytu czy zjawiska. M. Gogacz pisze, że:

zgodnie z realistyczną metodologią, to znaczy organizowaniem jakiegokolwiek analizy w obszarze: byt — intelekt, a nie intelekt — byt, zawsze byt, to co realne jest, wyznacza rozumienie go, ujęcie, wyrażenie i utrwalenie w języku, zorganizowanym w czytelny opis. To nie ja jestem autorem lub twórcą swoich rozumień, co sugerowałaby relacja intelekt — byt, lecz byt, coś realnego, sama rzeczywistość aktywizująca intelekt w kierunku działań poznawczych, byt w relacji do intelektu jest autorem i twórcą moich rozumień, które wyrażam w zorganizowanym opisie językowym¹⁴.

W konsekwencji „poezja jest opisem sytuacji poetyckiej”¹⁵, zaś sytuacja poetycka to występowanie relacji myślnych i realnych na zasadzie podobieństw lub odpowiedniości. Poezja czy szerzej literatura polega na umiejętności poruszającego emocje odbiorcy odnalezienia i rozpoznania relacji łączących realne byty. Jest zarazem wskazaniem, które z nich chronią osobę, a które nie.

¹² Tejże, *Terapia filozoficzna w praktyce*, w przygotowaniu.

¹³ Tejże, *Terapia filozoficzna. Od umiłowania mądrości do dobrego i spełnionego życia*, Warszawa 2019, t. 1, s. 11.

¹⁴ M. Gogacz, *Czym jest dla mnie poezja*, [w:] *Skrzydła aniołów*, Bydgoszcz 2001, s. 224.

¹⁵ Tamże.

Obejmuje ona całe spektrum działań i przeżyć, emocji człowieka: moralne dobro i zło, relacje osobowe i uczucia, śmierć, samotność, szczęście, życie codzienne. W tym aspekcie literatura ma terapeutyczny i moralny, a nawet sakralny charakter. Przypomnijmy, że u Platona znajdujemy termin *elenchos* oznaczający zbijanie błędnych przekonań, czyli oczyszczenie intelektu z błędnych opinii¹⁶. Ta swoista zmiana sposobu myślenia (*metanoia*) nie jest tylko domeną sofistyki, ale i poezji¹⁷. Platon nawiązuje także do *katharsis* jako środka służącego do oczyszczenia duszy. *Katharsis* ma więc także wymiar magiczno-religijny podkreślany przez Platona, pitagorejczyków i orfików¹⁸. Arystoteles zaś nadaje *katharsis* znaczenie moralne, polegające na oczyszczeniu uczuć, a następnie intelektu człowieka¹⁹.

Dla Mieczysława Gogacza dzieło literackie stanowi środek do kontaktu z realną rzeczywistością, środek do budowania humanizmu i humanizacji osobowych relacji. Jak pisze:

poezja jako pieśń układów relacji, pozwala odbierać świat właśnie łagodniej, z dystansem, życzliwie. Usuwa lęk, zbliża ludzi, skłania do ufności i dobroci. Ukazuje świat, ludzi, życie codzienne od strony obecnego w nich koloru, dźwięku, harmonii, proporcji, symetrii i tych sensów, które pozwalają budować się humanizmowi²⁰.

Ostatecznie poezja winna służyć człowiekowi, a nie odwrotnie. Winna kierować do ludzi, świata, Boga. Rozwijać i chronić osobowe relacje istnieniowe, porządkować uczucia, uczyć sprawności.

Taką właśnie specyfikę ma jego powieść *Jak traci się miłość*.

¹⁶ Platon, *Sofista*, [w:] *Sofista. Polityk*, tłum. W. Witwicki, Kęty 2002, 227 C–D; G. Reale, *Słownik, indeksy i bibliografia (współpraca R. Radice)*, [w:] *Historia filozofii starożytnej*, tłum. E. I. Zieliński, t. 5, Lublin 2002, s. 262–263.

¹⁷ H. Podbielski, *Katharsis*, [w:] *Powszechna Encyklopedia Filozofii*, red. A. Maryniarczyk, t. 5, Lublin 2004, s. 546–551; G. Reale, *Słownik, indeksy i bibliografia*, dz. cyt., s. 106.

¹⁸ G. Reale, *Słownik, indeksy i bibliografia*, dz. cyt., s. 106; W. Burkert, *Religia grecka*, tłum. M. Kurkowska, Warszawa 2024.

¹⁹ Arystoteles, *Poetyka*, tłum. i opr. H. Podbielski, Wrocław–Warszawa–Kraków–Gdańsk–Łódź 1989, 1449b; P. Jaroszyński, *Metafizyka i sztuka*, Warszawa 1996, s. 37.

²⁰ M. Gogacz, *Czym jest dla mnie poezja*, dz. cyt., s. 229.

3.1. Struktura powieści *Jak traci się miłość* — zarys tła literackiego

Inspiracją dla autora książki jest film Federico Felliniego *Osiem i pół*²¹, z 1963 roku. W powieści, którą Gogacz skromnie określa jako esej ascetyczny, głównymi bohaterami są dwa małżeństwa: Andrzeja i Teresy oraz Ryszarda i Krystyny. Ponadto występuje też Piotr, niekochający osób, ale ich cechy i właściwości, oraz Adam, rozważający powołanie kapłańskie, którego ostatecznie nie zrealizuje, gdyż „kocha piękno bardziej niż ludzi i Boga”²². Sam Gogacz pisze, że „tę powieść piszą dwaj autorzy: Andrzej i Ryszard. Andrzejowi pomaga Teresa, Ryszardowi Krystyna. Piszecie tę powieść nie porozumiewając się z sobą. Łączy was i kontaktuje problem procesu utraty miłości”²³.

Wymienieni bohaterowie stanowią dla Gogacza tylko powód do wywołania rozmowy na temat procesu utraty miłości. I stąd właściwym bohaterem jego powieści są problemy doświadczane i przeżywane przez wymienione osoby. Są to: zagadnienie miłości jako osobowej relacji, jej odmiany i poziomy, uczucia, konsekwencje wynikające z ich pomylenia i sam proces utarty miłości. Akcja powieści schodzi na drugi plan. Zasadniczo rozgrywa się na poziomie ich życia psychicznego i duchowego. Rozgrywany „proces utraty miłości uzyskał w powieści dwie realizacje: była to zmiana przedmiotu miłości lub zmiana warunków i sposobów rozwijania miłości w stosunku do tego samego przedmiotu”²⁴.

3.2. Najważniejsze problemy filozoficzne powieści

Stanowią je: miłość i jej utrata, natura człowieka, rozpacz i nadzieja, *metanoia*.

²¹ Tenże, *Jak traci się miłość. Esey ascetyczny*, Warszawa 1982, s. 220–221.

²² Tamże, s. 33.

²³ Tamże, s. 220.

²⁴ Tamże, s. 263.

3.2.1. Utrata miłości

Proces utraty miłości polega na niewłaściwym odniesieniu się do osoby kochanej. Może być złamaniem normy personalistycznej, która wskazuje, że osoby nie można traktować jako środka do celu, ale zawsze jako cel. Gogacz pisze, że:

[...] pomyleniu celów i środków przy ogromnej potrzebie miłości jest początkiem zła. Wystarczy uświadomić sobie, że jest różnica między »wszystkim« a »największym«. [...] miłość jest potrzebą Boga. Każdą ogromną potrzebę miłości może wypełnić Bóg. Tylko Bóg. Nigdy człowiek. Miłość ludzka, dopóki nie jest wszczepiona w miłość Bożą, jest dzika, rodzi złe owoce. Jest nieuregulowaną rzeką, która może przerwać brzegi i zatopić uprawne pola rozumu, woli, refleksji ludzkiej i roztropnego działania. Może wszystko zniszczyć²⁵.

Pomylenie środka z celem powoduje, że nie odróżnia się odmian i poziomów miłości oraz samych bytów z nimi powiązanych. Nie należy zatem podejmować ze wszystkimi bytami relacji miłości we wszystkich ich poziomach i odmianach, gdyż może prowadzić to do zła, zdrady lub użycia osoby. Człowieka nie można traktować jako narzędzia. W tym Gogacz widzi powód utraty miłości.

Środkiem zaradczym aplikowanym przez Gogacza jest umartwienie, które uczy dystansować popędy, wprowadza umiar. Jakże ten niepopularny dzisiaj środek — jak przekonuje M. Gogacz — jest potrzebny. W *Jak traci się miłość* czytamy:

I właśnie to oddawanie siebie Chrystusowi jest istotą umartwienia. Ta walka jest ciężka. Nie ma co kryć tego. Jest jednak ludzka, humanitarna. Jest bowiem przejawem wolności, jest głosem duszy ludzkiej, która wrywa się ku Bogu. Uczucie niepoddane miłości, namiętność, pożądanie zmysłów, to objawy przywiązania do własnego »ja«, do jego potrzeb, o które nasze »ja« upomina się nawet ze szkodą dla innych ludzi. Zresztą zawsze ze szkodą dla kogoś drugiego. Gdy czynimy coś tylko dla siebie i ze względu na siebie, krzywdzimy innych. Czynimy zło. Umartwienie właśnie pokazuje, kiedy używamy kogoś jako rzeczy, a kiedy kochamy. Może wszyscy, jak ty, zmysłowi

²⁵ Tamże, s. 78.

ludzie o rwących uczuciach, wielkich namiętnościach, są powołani do cierpienia, po prostu do cierpienia, do dźwigania swego krzyża²⁶.

Miłość jako relacja potrzebuje właściwej miary, swoistego arystotelesowskiego złotego środka. Paradoksalnie i tu należy znaleźć właściwą miarę, wyznaczoną przez naturę i specyfikę relacji. Nie może być to miłość nadopiekuńcza, toksyczna, zaborcza czy zazdrosna. ale także nie może być jej zbyt mało. Nie należy również mylić samych bytów, stanowiących kres tej relacji. Inna jest miłość do człowieka, inna do Boga, inna do małżonka, inna do dziecka, inna do kolegi/koleżanki, a inna do żony, *etc.* Jest to także właściwe uporządkowanie odmian i poziomów samej miłości, które często mylone stanowią przyczynę kryzysu. M. Gogacz zauważa, że „ten proces polega na przekształceniu naszej miłości do ludzi jako do rzeczy, których pożądamy, w miłość do osoby ludzkiej. Kochając osobę ludzką akceptujemy jej dobro, łagodzimy, przekształcamy pożądaniami. Przystają być celem, stają się środkiem”²⁷.

Proces utraty miłości — dodaje Gogacz — przebiega

przynajmniej w dwu porządkach, w porządku odczuwania i w porządku innym niż odczuwanie. Ten drugi porządek to po prostu niezależny od przeżywania stan rzeczowy tego, co przeżywamy. Otóż patrząc na sprawę od strony przeżyć może nam się wydawać, że jakaś miłość wygasła²⁸.

Mamy zatem do czynienia z faktyczną utratą miłości lub z przekonaniem, że taki proces zachodzi. Pierwszy jest czymś realnym, drugi dzieje się tylko w psychice osoby doświadczającej tej utraty. Jest to „kompleks” szekspirowskiego Otella, który posądza wierną mu żonę o zdradę, której nie ma. Zazdrość i podejrzenia prowadzą go ostatecznie do zbrodni.

Miłość stanowi jedną z najważniejszych relacji podmiotowanych przez człowieka. Jeżeli człowiek nie kocha innych, to kocha samego siebie. Miłość własna może być egoistyczna i stanowić przeszkodę do bezinteresownej relacji z drugim człowiekiem. Dlatego Gogacz zauważa, że ograniczenie miłości do egoistycznego pożądanego prowadzi do jej utraty, uprzedmiotowienia drugiej

²⁶ Tamże, s. 274–275.

²⁷ Tamże, s. 105–106.

²⁸ Tamże, s. 10.

osoby. Dlatego pożądanie musi być poddane miłości. Zdrowa miłość siebie nie wyklucza miłości drugiego człowieka²⁹.

Jednym z powodów kryzysu miłości jest zazdrość, która rodzi się z tęsknoty za wspólnym i ciągłym przebywaniem. Sama tęsknota nie jest zła, ale nie powinna powodować potrzeby wyłączności. Jak zauważa Gogacz:

może nie da się uniknąć męki zazdrości, ale trzeba wiedzieć, że to jest czasowa choroba miłości i że trzeba tę chorobę zwalczyć. Trzeba mieć świadomość tego, co się w nas dzieje, co nas spotyka w sferze uczuć i ducha, i trzeba pewnym sprawom rozumnie się przeciwstawić. W przeciwnym wypadku zamęczą nas uczucia i nastroje. Są w nas lub zjawią się i trzeba umieć nimi kierować. Trzeba to umieć, jeżeli chce się rozumnie przejść przez to życie, dotrzeć do tego, co wartościowe, prawdziwe, co można osiągnąć jako trwałe czynniki miłości i szczęścia³⁰.

Postawa zazdrości może mieć swoje źródło w dwóch aspektach. Po pierwsze, będzie antropologicznym redukującym człowieka do wymiaru cielesnego³¹. Po drugie, w braku wychowania uczuć.

W konsekwencji miłość jest darem i należy nauczyć się nim obdarzać, obdarowywać oraz go przyjmować.

3.2.2. Miłość i prawda o sobie

W antropologii filozoficznej i etyce chronienia osób Mieczysława Gogacza pierwszoplanowe znaczenie ma teoria osobowych relacji istnieniowych³². Wyróżnia on trzy poziomy i cztery odmiany miłości. Poziomy są następujące:

²⁹ Szerzej problem traktuje: J. Wszyński, *Relacja miłości do siebie*, „Studia Philosophiae Christianae” 20(1984)2, s. 238–241.

³⁰ M. Gogacz, *Jak traci się miłość*, dz. cyt., s. 260.

³¹ Zob. *Błąd antropologiczny (Zadania współczesnej metafizyki)*, t. 5, red. A. Maryniarczyk, Lublin 2003.

³² Szerzej na ten temat zob. M. Gogacz, *Elementarz metafizyki*, Warszawa 1987, s. 103–108; M. Krasnodębski, *Spór o rodzinę. Filozoficzno-cywilizacyjne fundamenty myślenia o rodzinie*, Warszawa 2019, s. 110–134.

- *complacentia* — upodobanie. Poziom ten określa się także jako „odpowiedniość natur” — *connaturalitas*. Jest to obszar obejmujący głównie ciało człowieka. Jest to zasadniczy obszar oddziaływania upodobania.
- *conspiscentia* lub *concupiscibilitas* to wyższy poziom miłości. Jest to miłość pożądawcza, uczuciowa i seksualna. Miłość na tym poziomie obejmuje także ciało człowieka i jego emocje. Jest ona zmienna i nastawiona na „dobro dla mnie”.
- *dilectio* — najwyższy poziom miłości, obejmujący duszę/duchowość człowieka. Charakteryzuje się bezinteresownością, altruizmem, troską, opieką. Miłość *dilectio* ma cztery odmiany:
 - *amicitia* — odmiana miłości przyjacielskiej. Zdaniem Arystotelesa, jest ona możliwa pomiędzy równymi sobie w cnocie. Cechuje ją wzajemna życzliwość, podobieństwo pomiędzy osobami, zażyłość jako chęć głębszego poznania; dobroczynność, intelektualna i moralna równość, zgodność.
 - *caritas* — miłość związana z cierpieniem, troską. Jest to miłość, która nie oczekuje wzajemności (np. rodziców do dziecka) oraz braterstwo.
 - *amor* — wyraża się w stałej potrzebie obecności osoby kochanej. Znakiem tej odmiany miłości jest także radość przy spotkaniu i tęsknota przy rozstaniu. Miłość ta uczy cierpliwości. *Amor* angażuje naszą psychikę, a także uczucia.
 - *agape* — miłość człowieka do Boga, wymagająca dostosowania człowieka do osoby Boga (ciemna noc miłości, droga oczyszczenia, oświecenia, zjednoczenia).

Uczucia (*passio*) obejmują zatem działania całego człowieka. Można nawet powiedzieć, że są typowo ludzkie. Wbrew stanowisku stoików i Immanuela Kanta nie można usunąć ich z natury człowieka. Należy jednak prawidłowo je zidentyfikować w naturze bytowej człowieka, a następnie poddać władzy wyższej, czyli intelektowi i woli. Uczucia są zareagowaniem na poziomie zmysłowości człowieka na wyobrażenie dobra lub zła fizycznego. Zatem są związane z ciałem człowieka i jego pożądaniem. Na uczucia wpływa zmysłowa władza konkretnej oceny (*vis cogitativa*). Uczucia skierowane są na odczucie jakiegoś dobra dla mnie, którego nie należy utożsamiać z dobrem moralnym. Są zmiennie. Tomasz z Akwinu wskazuje, że uczucie miłości (*amor*) jest źródłem

dążenia do dobra dla mnie, czyli do upragnionego celu. Miłość jest upodobaniem w przedmiocie, do którego się dąży (*STh*, I-II, 26, 1, *resp.*). Uczucia wymagają uprawy ze strony sprawności intelektu i woli³³. Sprawności integrują uczucia.

Uczucie miłości nie jest tym samym, co miłość jako osobowa relacja. Ich utożsamienie ma swoje konsekwencje w życiu człowieka. Na płaszczyźnie spotkania osób inne relacje wyznaczają uczucia, które ze swojej natury są zmienne i nietrwałe, inne zaś osobowe relacje, które wyróżnia stałość i obecność. Miłość pożądawcza (*conspuscentia*) nie jest miłością *dilectio*. Pożądanie nie jest *amicitią* lub *cariatas* czy *amor*. Oczywiście może im niekiedy towarzyszyć, ale nie może ich zastąpić.

Uczucia mogą być egoistyczne, gdyż są skierowane na „dobra dla siebie”. Być może ich naturę oddaje faustowskie: „Trwaj chwilo, o jakże jesteś piękna” (*Verweile doch, du bist so schön*)³⁴? Jest to refleksja oderwana od intelektualnej kontemplacji i faktycznie bardzo daleka od antycznego *carpe diem*, gdyż skoncentrowana wyłącznie na tym, co człowiek doświadcza emocjonalnie, na odbiorze uczuciowym. Czy nie jest to motto postczłowieka, zanurzonego w płynnej nowoczesności, jej irracjonalizmie, sentymentalizmie i emotywizmie? Jeżeli nawet tak, to czy człowiek nie potrzebuje zasad i reguł intelektualnych i moralnych?

Uczucia nie odnoszą się do dobra obiektywnego, dobra osoby bezinteresownego i szlachetnego. Odróżnienie to niesie także konsekwencje pedagogiczne, związane z zagadnieniem wychowania miłości pożądawczej i popędliwej. Polega ono na podporządkowaniu uczuć intelektowi oraz wypracowaniu sprawności intelektu i woli, porządkujących uczucia i życie emocjonalne człowieka. Jest to prymat intelektu nad uczuciami i poznania nad pożądaniem. Nie można jednak usunąć uczuć z natury człowieka. Należy je wychować lub/i objąć działaniem terapeutycznym. Mieczysław Gogacz dostrzegając ten ważny problem pisze: „nie tylko dyskwalifikujesz uczucie, ale także zakładasz, że uczucia nie można wychować, poddać go rozumowi. Chcesz okaleczyć człowieka. Chcesz wyrzucić z niego to, co stanowi napęd działania”³⁵. Na tym właśnie polega terapia uczuć człowieka. Istotnym problemem jest także kwestia integracji psychicznej, pole-

³³ A. Andrzejuk, *Uczucia i sprawności. Związek uczuć i sprawności w „Summa Theologiae” św. Tomasza z Akwinu*, Warszawa 2006.

³⁴ J. W. von Goethe, *Faust*, tłum. E. Zegadłowicz, t. 1, Warszawa 1953, s. 43, [w:] „Wolne Lektury”: <https://wolnelektury.pl/katalog/lektura/goethe-faust/> [stan z dn. 5.02.2025].

³⁵ M. Gogacz, *Jak traci się miłość*, dz. cyt., s. 41–42.

gającej na podporządkowaniu intelektowi uczuć pożądlivych i gniewliwych, które oddziałując na siebie są źródłem nerwic³⁶. Wydaje się, że na tym polu można wytłumaczyć naturę zmienności uczuć i ich wewnętrzne napięcia, niekiedy targające człowiekiem. Problematyka ta wymaga jednak oddzielnego opracowania.

Gogacz argumentuje, że mamy problem ze zrozumieniem, czym jest miłość? Zawsze uświadamiamy sobie, że spotkanie człowieka z człowiekiem może się dokonać tylko na poziomie ducha i przyjaźni. Uczucia, fizjologia, nastroje mijają, tak samo jak ciało, w którym są zapodmiotowane. Stąd „chemia jest nudna”³⁷. Trwa tylko rozum, intelekt. W innym zaś miejscu powieści dodaje:

interesuje mnie sprawa różnicy między miłością i uczuciem. Czy miłość jest tylko uczuciem? Jaka jest różnica między uczuciem a namiętnością, między tym, co nazywa się miłością duchową i zmysłową? Czy są dwie miłości w człowieku, czy jedna w wielu wersjach? Oparcie związku tylko na tych wrażeniach prowadzi często do katastrofy, do niezadowolenia lub rozwodów. Wiąże ludzi przyjaźni. Małżonkowie muszą dopracować się przyjaźni. Łatwo bierze się tu za miłość coś, co nie jest miłością. Uczucia pogłębiają się lub przeradzają w namiętność³⁸.

Miłość będąca darem wiąże się z cierpieniem. Gogacz argumentuje pisząc, że

każdej miłości towarzyszy cierpienie, ponieważ każda miłość doskonaląc się jest jakimś procesem tracenia tego wszystkiego, co jest pozornym lub niewłaściwym przedmiotem miłości. Po prostu niełatwo ukochać osobę ludzką i niełatwo ukochać Boga, mimo że miłość jest najprostszą czynnością duszy ludzkiej, najbardziej naturalną. Dobrą miłość uzyskujemy w wysiłku, poprzez ciężką pracę wprowadzania ładu we własne życie. Ten trud zawsze boli, zawsze jest ofiarą, umartwieniem, męką. Zawsze więc cierpienie będzie towarzyszyło miłości. I nie należy tym się martwić, nie należy bać się tego. Trzeba jednak o tym wiedzieć, aby się nie pomylić. Mylimy się sądząc, że nie ma miłości tam, gdzie jest cierpienie, że nie ma szczęścia, jeżeli jest ból i męka. Cierpienie nie wyklucza miłości ani nie wyklucza szczęścia. Miłość, cierpienie i szczęście występują razem, ponieważ wszystkie działania występują w człowieku jednocześnie. Są w nim sprzeczny

³⁶ Zob. A. Terruwe, C. Baars, *Integracja psychiczna*, tłum. W. Unolt, Poznań 1989; A. Terruwe, C. Baars, *Integracja emocjonalna*, tłum. M. Ciszewska, Poznań 2023.

³⁷ M. Gogacz, *Jak traci się miłość*, dz. cyt., s. 44.

³⁸ Tamże, s. 65–66.

i wybory, są radości i smutki, uczucia i decyzje woli, złe i dobre tęsknoty. I cała tajemnica wygrania walki, uratowania miłości, często sprowadza się do umiejętności rozróżnienia dwu słów i postaw: tego, co nazywamy »wszystko« i tego, co nazywamy »najlepsze«. [...] Wybór wiąże się z ofiarą, a ofiarowywanie jest cierpieniem. Cierpienie więc prowadzi do miłości. Nie uwolnimy się od cierpienia. Jeżeli jego obecność uznamy za coś normalnego, będzie nam łatwiej i lżej. Nie zamykajmy oczu na fakty, nie bierzmy marzenia za rzeczywistość. Radosna miłość bez cierpienia jest czymś ogromnie rzadkim³⁹.

Cierpienie i jego świadomość jest trudna do przyjęcia przez postać człowieka, gdyż wykracza poza pojęcie dobrostanu. Człowiek współczesny ucieka od cierpienia. Powoduje to jeszcze większy dyskomfort i rozpacz. Trzeba jednak przyznać rację Gogaczowi, że w terapii należy zmierzyć się z cierpieniem, przepracować je. Nie sposób uciec od cierpienia i tego, co jest dla człowieka trudne. Fenomen cierpienia jest wpisany w ludzką egzystencję⁴⁰. Konsekwencją procesu utraty miłości jest rozpacz.

3.2.3. Rozpacz

Gogacz rozpacz nazywa „procesem psychicznym”, „rozpadem życia emocjonalnego”⁴¹. Powodem rozpacz jest utrata powiązania z tym, co kochamy. Co jest tego przyczyną? Przeżycie, którego człowiek nie może zrozumieć i zobiektywizować. Nie jest to utrata relacji. Miłości jako osobowej relacji (*dilectio*), jeżeli ona jest, nie można utracić. Można utracić uczucia lub je przekierować. W muzyce rozrywkowej słyszymy, że od miłości do nienawiści jest jeden krok. Faktycznie energia uczucia, wyrażająca się w dążeniu do osiągnięcia dobra dla samego siebie, zostaje przekierowana na szkodzenie osobie, która faktycznie lub iluzorycznie, czyli w subiektywnym przekonaniu osoby odrzuciła, zdradziła

³⁹ Tamże, s. 267–268.

⁴⁰ Więcej na temat istoty cierpienia zob. M. Krasnodębski, *Metafizyka cierpienia. Rozważania z perspektywy filozofii św. Tomasza z Akwinu*, „Kotwica” 123(2023)3, s. 37–40.

⁴¹ M. Gogacz, *Filozoficzne rozważania o rozpaczach i nadziei*, „Studia Philosophiae Christianae”, 19(1983)2, s. 151–182; przedruk: *Ciemna noc miłości*, Warszawa 1985; A. Andrzejuk, *Osobowa perspektywa dla uczuć w traktacie Mieczysława Gogacza o rozpaczach i nadziei*, „Studia Philosophiae Christianae”, 32(1996)2, s. 204–211; przedruk: *Uczucia i sprawności*, dz. cyt., s. 108–118.

czy zawiodła oczekiwania. Uczucie miłości przeradza się w uczucie niechęci lub nawet nienawiści. Nienawiść jest związane z chęcią szkodenia komuś. Uczucia są więc dobrem subiektywnym i zmiennym. Proces rozpaczcy polega na oddzieleniu uczuć (w pewnym sensie życia emocjonalnego) od intelektu i woli, czyli rozumu. Przewyciężenie rozpaczcy polega na przywróceniu intelektowi i woli człowieka właściwej im pozycji w poznaniu i pożądanu człowieka.

Miłość na poziomie *dilectio* jest obudowana uczuciami. Natura uczuć polega na tym, że dążą one do spełnienia. Uczucia proste (pożądliwe) za wszelką cenę, zaś gniewliwe, o ile uda się im pokonać przeszkodę. Zatem *dilectio* może trwać w przeciwieństwie do uczuć. Gogacz pisze, że „miłość jako powiązanie z tym, co kochaliśmy, trwa nadal”⁴². Jest to miłość bez szans na spełnienie, bez nadziei, bez radości. Musi sprawiać ból, świadczący o załamaniu się miłości uczuciowej. Może jednak trwać miłość *dilectio*. Zatem proces rozpaczcy ma miejsce na gruncie życia uczuciowego człowieka, a nie intelektualnego.

Rozpacz zatem to utrata miłości (uczuciowej). Źródła mogą być różne: rzeczywiste i nierzeczywiste (wymagowana zazdrość Otella). Uczucia subiektywnie określają swoje dobro lub zło. Dobrem jest zaspokojenie pragnienia, pożądania; złem uniknięcie go. Dobrem będzie więc wszystko, co prowadzi do odzyskania go — nienawiść, a nawet zbrodnia. Nie jest to zatem faktycznie obiektywne czy szlachetne dobro moralne. Można najwyżej mówić tu o dobru przyjemnym lub użytecznym.

Rozpacz jako uczucie jest uczuciem gniewliwym. Zatem musi ono pokonać dodatkową przeszkodę, coś co faktycznie lub iluzorycznie jest dla niego złem. Mamy zatem do czynienia z podwójnym wyzwaniem. Jest nim dążenie do „dobra” i podjęcie walki z przeszkodą („złem”), które stoi na jego drodze. Wywołuje to ból i smutek. Ból jest „poczuciem zagrożenia, etapy tego poczucia także bolą. Bólem jest więc lęk, [...] zawstydzienie, próby ucieczki i zazdrość. Zazdrość także boli”⁴³.

Gogacz wyróżnia etapy procesu rozpaczcy. Należą do niego: 1) poczucie zagrożenia, 2) lęk, 3) przewyciężenie lęku — budowanie nadziei, 4) zawstydzienie, 5) przewyciężenie zawstydzienia, 6) ból, 7) smutek, 8) utrata celu życia.

Ad. 1 Poczucie zagrożenia — narastanie rozpaczcy. Jak pisze M. Gogacz: „nic nie zastąpi umarłych dzieci, ale jest ratunek przed rozpaczą”⁴⁴. Aby uciec

⁴² M. Gogacz, *Filozoficzne rozważania o rozpaczcy i nadziei*, dz. cyt., s. 152.

⁴³ Tamże, s. 159.

⁴⁴ Tamże.

przed rozpaczą, należy zmienić cel życia. Pokochać coś innego, co jest dobrem rekompensującym stratę (duchowe ojcostwo czy macierzyństwo, praca na rzecz dobra wspólnego, *etc.*). Jest to bardzo trudny proces, ponieważ wymaga zmiany osobowości człowieka, jego nastawienia.

Ad. 2 Lęk. Lęk jest relacją. Nie jest bytem. Jako relacja posiada przedmiot i kres. Podmiotem relacji jest wydarzenie powodujące lęk. Kresem relacji jest człowiek przeżywający lęk. Wobec tego Gogacz stawia pytanie: co ma moc kształtowania lęku: podmiot czy kres? Kres, czyli człowiek, który może go zwielokrotnić lub kanalizować. Podmiot nie ma mocy kształtowania lęku, mimo że go wywołuje, ponieważ wydarzenie powodujące lęk jest od nas niezależne. Ono po prostu jest. Recepcja zależy od nas, czyli bytu poznającego i przeżywającego. Satysfakcja w relacji nie zależy tylko od jej istnienia i trwania, ale także subiektywnego poczucia, że ona jest. Miłość potrzebuje bowiem potwierdzenia, że jest. Paradoksalnie szczęście w miłości gwarantowane jest pewnością jego trwania⁴⁵. Pewność jest stanem woli, a nie intelektu.

Czy pewność jest niezawodna? Sama w sobie jest narażona na błąd prawidłowego odczytania (identyfikowania) rzeczywistości. Jest to już zagadnienie epistemologiczne, ale przyjmijmy, że gdy na gruncie emocjonalnym pewność istnieje, to wszystko jest w porządku z punktu widzenia jej odbiorcy. Gdy zostaje zachwiana, pojawia się bojaźń o utratę kochanego dobra, osoby. Bojaźń rodzi przypuszczenia, podejrzenia, zazdrość, które nie sprzyjają rozwojowi relacji miłości. Rodzą u drugiej osoby poczucie ograniczenia, zniewolenia, utraty wolności, *etc.*

Zazdrość polega głównie na walce. Jest to walka o wyłączność. Niszczy ona zaufanie, pokój przyjaźni. Wywołuje nieufność, atakuje życzliwe powiązania. Zazdrość ma źródło w wymyślonych przez siebie powodach, rodzi postawę całkowitego podporządkowania sobie innej osoby, rzeczy, *etc.* W konsekwencji zazdrość rodzi opór, zrywa relację.

Ad. 3 Przewyciężenie lęku — budowanie nadziei. Zarówno Mieczysław Gogacz, jak i Anna Terruwe i Konrad Baars uważają, że nie należy ingerować w sam lęk. Gogacz pisze: „lęku nie wolno dotykać. Lęk należy niszczyć”⁴⁶ poprzez

⁴⁵ W musicalu *Skrzypek na dachu* główny bohater z wieloletnim stażem małżeńskich pyta żonę, czy ty mnie kochasz? Żona odpowiada mu, że są ze sobą, mają pięcioro dzieci, wspólny dom, ale to odpowiedź nie zadawała go i jeszcze raz stawia to pytanie.

⁴⁶ M. Gogacz, *Filozoficzne rozważania o rozpacz i nadziei*, dz. cyt., s. 173.

jego przejawy, czyli podejrzenia, przypuszczenia, zazdrość, popłoch, panikę. W jaki sposób można tego dokonać. Są dwa sposoby:

- stosowanie myślenia realistycznego, identyfikującego, czym coś faktycznie jest.
- zdystansowanie apodyktyczności wobec ludzi. „Miłość jest darem, wobec tego ma źródło w wolności”⁴⁷. Wymaga to cierpliwości i uprawy całego człowieka (etyka, areteologia, pedagogika, terapia).

Ad. 4 Zawstydzienie. Kiedy człowiek uświadomi sobie, że zepsuł coś i że nie da się tego naprawić powstaje zawstydzienie. Uświadamia sobie, że nie ma sprawności, że nie jest mądry, duchowo silny, nie umie właściwie postępować, stosuje niewłaściwe metody, że jego wartości nie są atrakcyjne, że nie są jedyne. Zawstydzienie ujawnia się w ucieczce. Zawstydzia też odrzucenie i samotność. Lęk jednak nie minął, ale przybrał postać przerażenia. Ucieczka polega na odejściu od osób i relacji.

Ad. 5 Przewyciężenie zawstydzienia. Przewyciężeniu zawstydzienia może pomóc zmiana otoczenia, zdystansowanie się od miejsca, wywołującego trudne skojarzenia. Wycieczka, spacer, wyjście do kina, muzeum, lektura nowej książki, a wreszcie nowo spotkane osoby. Jest to metoda polegająca na tym, że człowiek chroni się przed zamknięciem się w sobie. Należy wyjść z domu. Nie wolno pozostawać w nim. Należy stosować także drugą *paidetyczną* metodę. Mówić osobie w rozpacz o jej zaletach, wspierać ją. Gogacz pisze, że trzeba powtarzać zrozpaczonemu, iż „służył, jak umiał miłości, że chronił miłość, że był silny, spokojny, że szanował wolność, że ma przyjaciół, że wygrał, że nie jest to jeszcze odrzucenie, lecz refleksja osoby, która odeszła, jej proces wyboru”⁴⁸. Ujawnia się tutaj terapeutyczne znacznie rozmowy i obecności osób.

Miłość jako relacja zakłada wzajemność. Może istnieć lub nie. Nie zmienia to niczego w strukturze bytu, który ją podmiotuje. Odrzucenie osoby nie dyskwalifikuje osoby odrzuconej. Miłość jest darem. Nie można tego daru w pełni odwzajemnić. W tym sensie miłość przekracza sprawiedliwość (oddanie każdemu tego, co mu się słusznie należy). Mieczysław Gogacz pisze, że:

zawstydzienie ma więc źródło w relacjonistycznym myśleniu o miłości, może w socjologicznie ujmowanej sprawiedliwości. Tymczasem miłość przekracza sprawiedliwość,

⁴⁷ Tamże, s. 152.

⁴⁸ Tamże, s. 177.

gdyż jest darem, a daru nie można odwzajemnić. Nie polega ona na sprawiedliwości, lecz wolności. Kochając nie mamy podstaw do spodziewania się miłości⁴⁹.

Przełamaniem zawstydzenia jest zawierzenie. Zawierzenie ujawnia zaufanie, które przełamuje wstyd. Zawierzenie trzeba podtrzymywać i pobudzać.

Ad. 6 Ból. Uczucie bólu towarzyszy całemu procesowi rozpadu życia emocjonalnego. Zaczyna dominować w momencie, kiedy człowiek uświadomił sobie, że faktycznie utracił ukochaną osobę. Ta utrata powoduje ból. Boli brak obecności, rozmów, kontaktu. Na płaszczyźnie wyobrażenia ból ogarnia całą psychikę i wywołuje smutek. Kiedy człowiek przy pomocy intelektu zrationalizuje smutek, wówczas pojawia się cierpienie. Cierpienie ma charakter egzystencjalny, duchowy. Można je ogarnąć intelektem. Daje ono nadzieję. W tym sensie cierpienie nie zagraża człowiekowi, w przeciwieństwie do bólu i smutku, które go niszczą i zabijają. M. Gogacz dodaje: „to co było powodem zawstydzenia, teraz jest powodem bólu”⁵⁰. Leczenie bólu polega na przenoszeniu go z poziomu zmysłów i psychiki na poziom duszy, czyli intelektu i woli. Dokonuje się tutaj racjonalizowania bólu poprzez rozumowe jego wytłumaczenie. Pomocne są tu ujęcia wypracowane przez filozofów (Epikur, Seneka, Epiktet, Marek Aureliusz) oraz rozważania ascetyczno–teologiczne.

Ad. 7 Smutek. Smutek jest głównie znakiem braku miłości, a raczej braku tego, kogo kochamy. Brak jest tu złem. Leczenie smutku, podobnie jak bólu, polega na przeniesieniu go do duszy. Polega ono na połączeniu smutku z cierpliwością (norma pedagogiki). Trzeba pobudzić stan oczekiwania. Smutek powiązany z cierpliwością to tęsknota. Jednak tęsknota, mimo że jest bolesnym oczekiwaniem, stanowi przełamanie smutku. Gdy przełamie się smutek, można budować kolejne stopnie nadziei.

Ad. 8 Utrata celu życia. Smutek ujawnia się także w stanie bierności emocji, czyli zerwaniu związków myślenia z decyzjami. W konsekwencji intelekt traci władzę nad uczuciami. Nie może przekazywać im swoich „rozkazów”. Ponieważ człowiek jest istotą celową, popada w dezintegrację, duchowy chaos. „Umierają cele, a wśród nich cel życia i potrzeba życia”⁵¹. Utrata celu życia powoduje izolację. Jest to etap wygaszania potrzeb, etap negacji, zaniechania działalności.

⁴⁹ Tamże, s. 176.

⁵⁰ Tamże, s. 160.

⁵¹ Tamże, s. 161.

Początkowo zaniechanie działalności może mieć przyczynę w ignorancji lub lenistwie intelektu (braku chęci do poznania rzeczywistości i zasad). Proces ten występuje także na gruncie woli człowieka i nazywa się *abulia*⁵². Jest to niemoc woli. Wola nie jest wówczas motywowana przez intelekt ani pobudzana przez uczucia. Ignorancja (może być zawiniona lub niezawiniona) niszczy prawdę, *abulia* zaś niszczy dobro. Człowiek nie podejmuje dobra, usuwa nadzieję. Popada w marzenie. Gogacz pisze, że: „marzenie smutnych demobilizuje. Gdy trwa za długo, niszczy motywy samoobrony”⁵³. Utrata celu życia może skutkować śmiercią duchową, a nawet fizyczną w postaci samobójstwa.

Jeżeli nie można bronić wcześniej obranego celu życia, należy znaleźć nowy. Trzeba przebudować całe życie. Należy za wszelką cenę wywołać tęsknotę przełamującą smutek. W procesie tym (paradoksalnie) mogą okazać się pomocne marzenia, które kreślą przed człowiekiem nowe możliwości, perspektywy, cele, działania. W nich można szukać pociechy i tęsknoty. Tu sytuuje się nie argumenty intelektu (te na tym etapie nie są przyjmowane), lecz argumenty możliwościowe. Człowiek opiera się zatem na *vis cogitativa*.

Zdaniem Gogacza, na tym etapie leczenie (terapia) polega na wywołaniu gniewu, bólu i zdenerwowania i innych uczuć, które mogą ożywić działanie człowieka. Należy na nowo rozpocząć proces scalania osobowości. Znakiem ożywienia jest pojawienie się jakiegoś uczucia. Zainteresowanie się czymś. Mobilizowanie uczuć do podjęcia walki o życie. W przeciwnym razie może nastąpić śmierć lub samobójstwo.

Utratę celu życia przezwycięża nadzieja.

3.2.4. **Nadzieja i metanoia**

Remedium na rozpacz jest proces budowania nadziei. Nadziei jako uczucia, ale także nadziei jako osobowej relacji. Osobowa relacja nadziei nie jest marzeniem, ale realnym i często bolesnym określeniem stanu rzeczywistego — jak jest. Zarazem jest próbą podjęcia ratowania osobowej relacji miłości i wiary (otwartości na prawdę). Marzenia, które pierwotnie kreśląc nowe możliwości

⁵² F. Gabryl, *Psychologia*, t. 2, Kraków 1906, s. 350.

⁵³ M. Gogacz, *Filozoficzne rozważania o rozpacz i nadziei*, dz. cyt., s. 165.

bronili człowieka przed rozpaczą, należy zdystansować, odnosząc człowieka do tego, co realne. Jest to oczywiście proces, wymagający czasu i przygotowania. Stąd Gogacz argumentuje, że „stopnie narastania nadziei są bowiem stopniami przezwyćężania rozpaczy”⁵⁴. Reakcja ta ma wymiar terapeutyczny.

Drugim ważnym środkiem jest *metanoia*, czyli zmiana sposobu myślenia i postępowania. *Metanoia* jest przyznaniem intelektowi jego właściwego, zgodnego z naturą intelektu miejsca w strukturze ludzkiego poznania i działania. Prymat intelektu jako władzy porządkującej, rozumiejącej i poznającej. Zadaniem intelektu jest kierowanie i scalanie uczuć. Intelekt może tego dokonać przy pomocy woli. Porzucenie intelektu powoduje dezintegrację uczuć pożądlivych i gniewliwych. W konsekwencji uczucia te wchodzą w interakcje ze sobą tworząc sprzeczne emocje, co może prowadzić do nerwic (np. kobieta targana nienawiścią do męża i miłością do dzieci).

Cenne jest ujęcie Mieczysława Gogacza, który realistycznie diagnozuje:

dopóki człowiek żyje, zawsze może coś w sobie zmienić. Zależy to od jego decyzji, wyboru, siły woli, a raczej od woli dokonania zmiany. Nawet słaba wola może spowodować w człowieku nawrócenie, bo przecież człowiek nie sam pracuje nad swym sercem. Pracuje nad tym modlitwa tych, którzy nas kochają, i pracuje sam Bóg, zawsze litościwy, wybaczący, podejmujący nasz wysiłek, naszą chęć powrotu. Nie ma więc ludzi przegranych i straconych. Jest sens pracy wychowawczej nawet na najbardziej trudnych odcinkach. [...] Nasz los jest taki, że zawsze mamy pełne ręce roboty. I najwięcej kłopotów mamy z sobą. Wciąż trzeba uwalniać się od jakiegoś zła, wciąż podnosić się z jakichś upadków. Praca nad sobą ma najczęściej dwa etapy. Najpierw jest to właśnie odejście od grzechu, a potem od jakiegoś progu budowanie razem z Bogiem wzajemnej miłości. O wiele mniej jest takich osób, które w całym życiu realizują ten drugi etap. Większa jest ta grupa, która przychodzi do Boga po okresie wewnętrznej śmierci, spowodowanej grzechem. Bóg wskrzesza dusze ludzkie budząc w nich swą łaską skrucę i miłość⁵⁵.

⁵⁴ Tamże, s. 172.

⁵⁵ M. Gogacz, *Jak traci się miłość*, dz. cyt., s. 248–249.

Dlatego Gogacz argumentuje, że „nie można przyspieszyć procesu dojrzewania miłości. Trzeba raczej pogłębiać duchowy rozwój osoby. Miłość jest taka, jaka jest osoba, która kocha”⁵⁶.

4. Wnioski końcowe

Terapia filozoficzna w ujęciu Mieczysława Gogacza stanowi pochwałę miłości *dilectio* i jej obronę. Jest także uprawą intelektu osoby i jego oczyszczeniem. Zdaniem Gogacza,

miłość jest tym, co człowiek kryje w najtajniejszej głębi swej duszy i co najbardziej jest widoczne. Miłość jest codzienną sprawą i jednocześnie sprawą najuroczystszych dni życia ludzkiego. Mówi się o niej, pisze się o niej, bierze się ją za temat całej muzyki poważnej i rozrywkowej. Jest istotną sprawą w wielkich tragediach greckich, w teatrze Szekspira, jest sposobem kontaktu człowieka z Bogiem, jest zasadniczym motywem kontaktów człowieka z człowiekiem. Miłość jest wszędzie. Jest banalnie codzienna i jest najświętszą sprawą ludzkiej duszy. Jest wszystkim. Wszystko tłumaczy, wszystkiemu przewodzi. Patronuje dobru i złu⁵⁷.

Terapia filozoficzna Gogacza umiejscawia osobę w świecie osób i relacji. Człowieka uzdrawia tylko miłość osób. Należy, wobec tego zdystansować świat idei, rzeczy. Tylko rzeczywistość i realność mają znaczenie w terapii. Leczą osoby: człowiek, Bóg. Miłość ma zatem terapeutyczny charakter. Miłość *dilectio* leczy, uzdrawia. Jednak miłości należy się nauczyć, rozwijać, chronić. Gogacz stawia pytanie: co to znaczy kochać człowieka? A następnie dodaje:

czy kocham go właściwie, gdy kocham go tylko miłością przyrodzoną? Mogę kochać go wtedy za mało lub za dużo. Kocham za mało, gdy nie kocham osoby ludzkiej, lecz jej zalety. Kocham za mało, gdy nie kocham także miłością nadprzyrodzoną. Kocham za dużo, gdy człowieka, którego kocham, traktuję jako jedyne dobro, jedyny i najwyższy cel życia. Taka miłość jest za duża. Nikt jej nie udźwignie. Żaden człowiek nie odpowie

⁵⁶ Tamże, s. 88.

⁵⁷ Tamże, s. 103.

wszystkim tęsknotom ludzkim, nie wypełni ich. Człowieka nie można kochać tak, jak się kocha Boga. Nie można czynić z człowieka Boga. Nie wolno człowiekowi uznać w wybranej osobie ludzkiej jedyne go celu i jedyne go szczęścia. Wtedy właśnie kocham za bardzo. Kocham źle. Kocham dobrze wtedy, gdy wybieram kogoś i obdarowuję miłością przyrodzoną, lecz już wychowaną przez miłość nadprzyrodzoną, powiązaną z tą miłością, z samym Bogiem. Nie ma dojścia do człowieka, gdy pominiemy Boga. I nie ma dojścia do Boga, gdy pominiemy człowieka⁵⁸.

W konsekwencji Gogacza dopowiada, że „Bóg leczy i wychowuje”⁵⁹. Oznacza to, że ostatecznie miłość należy leczyć miłością. Warto pamiętać, że miłości

uczy nas jej drugi człowiek, o ile umie nauczyć. Nauczy nas tyle, ile sam umie. Jeżeli nauczył się złej miłości, uczy źle. Lecz kto z nas zna dobrą miłość? [...] Może tylko Bóg umie prawdziwie kochać⁶⁰.

Miłość jako osobowa relacja jest konfrontowana z uczuciami. Ich wzajemna relacja nie jest łatwa. Może zachodzić zgodnie lub burzliwie. Należy poznać uczucia i je uporządkować przez sprawności intelektu i woli (aretologia, *paideia*). Wówczas osiągnie się sokratejski ideał poznania samego siebie i panowania nad sobą. Realizm i poznanie przyczynowo–skutkowe bronią przed bezmyślnością, irracjonalizmem, emotywizmem, subiektywizmem i postprawdą⁶¹. Bowiem nie tylko nieuporządkowanie uczuć, ale także irracjonalizm i konsumpcjonizm prowadzą do rozpacz. Płaszczyzna duchowa jest ważniejsza niż świat cielesny, do którego należą uczucia i zmysły. Duch może pokonać materię. Pokazuje to historia narodów militarnie podbitych przez inne, ale duchowo pokonujących swoich najeźdźców. Tak na przykład starożytni Grecy pokonali Rzymian: — „podbita Grecja dzikiego zwycięzcę podbiła” (*Graecia capta ferum victorem cepit*)⁶². Terapia filozoficzna to sprawa ducha, która nie tylko pozwala pokonać własne słabości, ale parafrazując nawet obce wojska.

⁵⁸ Tamże, s. 60–61.

⁵⁹ Tamże, s. 63.

⁶⁰ Tamże, s. 268.

⁶¹ S. Warzyński, *Życie w kulturze wyczerpania. Studium filozoficzne*, Kraków 2022.

⁶² Horacy, *Listy*, tłum. F. Faliński, P. Popiel, Lwów 1935, II, I, 156.

Bibliografia

Źródła:

Arystoteles, *Poetyka*, tłum. i opr. H. Podbielski, Wrocław–Warszawa–Kraków–Gdańsk–Łódź 1989.

Horacy, *Listy*, tłum. F. Faliński, P. Popiel, Lwów 1935.

Platon, *Sofista*, [w:] *Sofista. Polityk*, tłum. W. Witwicki, Kęty 2002.

von Goethe J. W., *Faust*, tłum. E. Zegadłowicz, t. 1, Warszawa 1953, [w:] „Wolne Lektury”:
<https://wolnelektury.pl/katalog/lektura/goethe-faust/> [stan z dn. 5.02.2025].

Teksty Mieczysława Gogacza:

Gogacz M., *Ciemna noc miłości*, Warszawa 1985.

Gogacz M., *Czym jest dla mnie poezja*, [w:] *Skrzydła aniołów*, Bydgoszcz 2001, s. 223–231.

Gogacz M., *Elementarz metafizyki*, Warszawa 1987.

Gogacz M., *Jak traci się miłość? Esej ascetyczny*, Warszawa 1982.

Gogacz M., *Filozoficzne rozważania o rozpacz i nadziei*, „*Studia Philosophiae Christianae*” 19(1983)2, s. 151–182.

Opracowania:

Andrzejuk A., *Osobowa perspektywa dla uczuć w traktacie Mieczysława Gogacza o rozpacz i nadziei*, „*Studia Philosophiae Christianae*” 32(1996)2, s. 204–211.

Andrzejuk A., *Uczucia i sprawności. Związek uczuć i sprawności w „Summa Theologiae” św. Tomasza z Akwinu*, Warszawa 2006.

Błąd antropologiczny (Zadania współczesnej metafizyki), t. 5, red. A. Maryniarczyk, Lublin 2003.

Burkert W., *Religia grecka*, tłum. M. Kurkowska, Warszawa 2024.

Gabryl F., *Psychologia*, t.1–2, Kraków 1906.

Hadot P., *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, tłum. P. Domański, Warszawa 1992.

Hadot P., *Filozofia jako edukacja dorosłych*, tłum. P. Bobowska–Nastarzewska, Warszawa 2023.

Jaroszyński P., *Metafizyka i sztuka*, Warszawa 1996.

Krasnodębski M., *Metafizyka cierpienia. Rozważania z perspektywy filozofii św. Tomasza z Akwinu*, „*Kotwica*” 123(2023)3, s. 37–40.

Krasnodębski M., *Spór o rodzinę. Filozoficzno–cywilizacyjne fundamenty myślenia o rodzinie*, Warszawa 2019.

- Krasnodębski M., *W poszukiwaniu duchowej elegancji. W Polskim Radio w Chicago z dr. Mikołajem Krasnodębskim rozmawiają Krzysztof Arsenowicz i Paweł Manelski*, Chicago–Warszawa 2011.
- Listkowska B., *Etyka komunikacji. Studium przypadku bohaterów „Ciemnej nocy miłości” Mieczysława Gogacza*, „Rocznik Tomistyczny” 12(2023)1, s. 191–203.
- Podbielski H., *Katharsis*, [w:] *Powszechna Encyklopedia Filozofii*, red. A. Maryniarczyk, t. 5, Lublin 2004, s. 546–551.
- Pyszczyk G., *Między duchowością a literaturą. Wokół Jak traci się miłość Mieczysława Gogacza*, [w:] http://katedra.uksw.edu.pl/001wydarzenia/2010/filozofia_mistyka/g_pyszczyk_tekst.pdf [stan z dn. 3.05.2024].
- Pyszczyk G., *Poezja jako duchowe święto. O filozofii poezji Mieczysława Gogacza*, „Rocznik Tomistyczny” 2/2022, s. 39–50.
- Reale G., *Słownik, indeksy i bibliografia* (współpraca R. Radice), [w:] *Historia filozofii starożytnej*, tłum. E. I. Zieliński, t. 5, Lublin, 2002.
- Terruwe A., Baars C., *Integracja emocjonalna*, tłum. M. Ciszewska, Poznań 2023.
- Terruwe A., Baars C., *Integracja psychiczna*, tłum. W. Unolt, Poznań 1989.
- Warzyński S., *Życie w kulturze wyczerpania. Studium filozoficzne*, Kraków 2022.
- Wojcieszek K. A., *Na początku była rozpacz... Antropologiczne podstawy profilaktyki*, Kraków 2005.
- Wolska U., *Człowiek — rzecz czy osoba? Filozoficzne ujęcie człowieka jako osoby terapią dla zagubionych w płynnej nowoczesności*, wyd. 2, Warszawa–Radzymin 2023.
- Wolska U., *Terapia filozoficzna w praktyce*, w przygotowaniu
- Wolska U., *Terapia Filozoficzna. Od umiłowania mądrości do dobrego i spełnionego życia*, t. 1–2, Warszawa 2019.
- Wyszyński J., *Relacja miłości do siebie*, „Studia Philosophiae Christianae” 20(1984)2, s. 238–241.

**LOVE AND METANOIA.
MIECZYŚLAW GOGACZ'S PHILOSOPHICAL THERAPY IN:
HOW LOVE IS LOST AND PHILOSOPHICAL REFLECTIONS
ON DESPAIR AND HOPE**

Summary

This paper is an attempt to reconstruct Mieczysław Gogacz's philosophical therapy contained in his novel *How Love is Lost* and in his paper *Philosophical reflections on despair and hope*. The author's intention is to draw attention to the area of Gogacz's scientific achievements that has not yet been researched and discussed. Moreover, it is worth recalling the message of this philosopher's novel, which not only fits into his ethics of protection of persons and the concept of existential — i.e. manifesting act of existence and personal relationships (love, faith and hope) but it also has a therapeutic dimension. Gogacz not only points out that the process of losing love is responsible for the crisis of personal relationships and culture itself but he also builds his own philosophical therapy based on hope and metanoia.

Keywords: *Mieczysław Gogacz, philosophical therapy, despair, love, hope, „How Love is Lost?” (novel)*

