

URSZULA WOLSKA

JAK ŻYĆ SZCZĘŚLIWIE?

*Wielka sprawa życia i jedyna, o którą należy dbać,
to ta, żeby żyć szczęśliwie¹.*

Wstęp

Tematu o szczęściu nie planowałam. Poprosili mnie o to moi rozmówcy w trakcie indywidualnych rozmów filozoficznych. Prawie wszystkie tematy z serii książek *Terapia Filozoficzna*² są wybrane, i napisane, w wyniku takich rozmów i z potrzeby radzenia sobie w codziennej egzystencji. Sposobem istnienia na tym świecie jest życie i ono może być szczęśliwe. I o tym jest ten tekst.

Wiemy, że pisać o szczęściu jednoznacznie, jasno i wyraźnie jest trudno, bowiem każdy człowiek odczuwa je trochę inaczej i niełatwo te doświadczenia porównywać. Ta zawłość może powodować niejasności, ale jak podaje Władysław Tatarkiewicz powołując się na Arystotelesa, „nie od wszystkich wywodów można i należy wymagać tego samego stopnia jasności i ścisłości”³. Jakkolwiek podchodzilibyśmy jednak do szczęścia, zawsze kojarzy nam się ono z odczuciem stanu dobrego, pozytywnego. Trzeba tu jeszcze dodać, że w tym tekście szczęście jest ujęte na bazie filozoficznej, głównie filozofii praktycznej, a w najmniejszym stopniu psychologicznej. „Jest przekonaniem ogromnej większości ludzi, że szczęście jest rzeczą pożądaną, a nawet jedną z najbardziej poświadczanych spośród wszystkich, jakie mogą być udziałem człowieka”⁴, jednak by je osiągnąć,

¹ Voltaire, *Oeuvres*, t. XXXII, s. 62, za: W. Tatarkiewicz, *O szczęściu*, Warszawa 1962, s. 521.

² U. Wolska, *Terapia filozoficzna — od umiłowania mądrości do dobrego i spełnionego życia*, t. 1–3, Warszawa 2019, t. 4, Warszawa 2020 i t. 5 Warszawa–Radzymin 2024.

³ W. Tatarkiewicz, *O szczęściu*, dz. cyt., s. 10.

⁴ Tamże, s. 530.

potrzeba osobistej, świadomej decyzji każdego istnienia ludzkiego, że chce żyć szczęśliwie, chce szczęśliwego życia, bo jest ono możliwe. Nie przychodzi to automatycznie i wymaga niepojętego trudu, głównie moralnego, bo może się udać tylko pod warunkiem, że człowiek, który chce być szczęśliwy, stanie się człowiekiem mądrym i dobrym, bowiem tylko: „Dobrzy ludzie są szczęśliwi, dlatego właśnie, że są dobrzy, a źli są nieszczęśliwi, bo są źli, bo im przeskądza nieczyste sumienie”⁵. Za Tatarkiewiczem zacytuję Kanta: „Jakżeby można uczynić człowieka szczęśliwym, nie czyniąc go moralnym i mądrym?”⁶. Dobro uszczęśliwia człowieka, a zło go niszczy. Ten aspekt postaram się rozwinąć pisząc o tym, jak żyć szczęśliwie.

1. Od umiłowania mądrości do szczęścia

Na początku warto zapytać, co wspólnego ze szczęściem ma filozofia, którą uprawiam. Otóż wiele, bo filozofia to umiłowanie mądrości, które prowadzi do szczęścia. Mimo tego, że filozofowie różnie definiowali szczęście, to w jednym prawie wszyscy są zgodni, mianowicie w tym, że szczęście jest najwyższym celem życia, a życie szczęśliwe jest najwyższym dobrem, sensem zaistnienia i w nim trwania. Już w starożytnej Grecji Epikur pisał: „Filozofia jest aktywnością, która czyni żywot szczęśliwym”⁷. Kluczowa jest mądrość i jej umiłowanie. Mądrość płynie z wiedzy, którą trzeba poprzez poznawanie całe życie zdobywać, by być mądrym, a mądrzy ludzie kierują się ku dobru, co skutkuje odczuwaniem sensu życia i za nim szczęścia.

Co nadaje życiu ten sens? Pierwotnym sensem jest zaistnienie i w nim trwanie. Umiłowanie samego życia, że jest, nadaje życiu największą wartość. Celem życia jest życie właśnie. Szczęśliwym życiem jest życie skierowane na dobro. Za Alainem można powtórzyć, że: „Życie jest cudowne samo z siebie, niezależnie od niedogodności”⁸. Mądrość zaś jest sztuką szczęśliwego życia. Krótko mówiąc,

⁵ Tamże, s. 536.

⁶ Tamże.

⁷ A. Comte-Sponville, J. Delumeau, A. Farge, *Najpiękniejsza historia szczęścia*, tłum. Ewa Burska, Warszawa 2004, s. 5.

⁸ Tamże, s. 65.

dobre życie to szczęśliwe życie. Umiłowanie mądrości — filozofia pomaga być dobrym i szczęśliwym człowiekiem.

Każdy pragnie szczęścia, chce być szczęśliwy i dąży do szczęścia, ale żeby żyć szczęśliwie, warto najpierw zapytać za Józefem Tischnerem: „Ale co to jest szczęście? Jak ono ma wyglądać? To już nie bardzo wiemy”⁹. Tym zajmujemy się w tekście.

Droga filozofii — umiłowania mądrości jest drogą prowadzącą do odczuwania szczęścia. To droga od samoświadomości, samopoznania, samowiedzy, samokontroli — w końcu do samoopanowania. To jest droga niełatwa, ale przejść ją może każdy i pięknie się kończy. Droga ta skutecznie likwiduje poczucie bezsensu, pustkę egzystencjalną, chęć niebycia, bezistnienia, o czym pisze Jan Galarowicz¹⁰.

Rozmyślając nad tym tematem wiedziałam, że będę pisać o szczęściu przyjmując tezę, że doświadczenie szczęścia jest dla człowieka możliwe; pominię więc wszystkie stanowiska, które temu zaprzeczają. Zbyt wiele jest świadectw na to, że ludzie doświadczają szczęścia, żeby temu zaprzeczyć, zwłaszcza że zadaniem filozofa jest też czytać prawdę z ludzkich bezpośrednich doświadczeń. Mimo skrajnego relatywizmu postmodernistycznego, ośmielam się twierdzić, że każdy zdroworozsądkowo myślący człowiek jest w stanie „wyczytać” z drugiego człowieka prawdę dotyczącą tego, czy jest on w danym momencie szczęśliwy, czy nieszczęśliwy, i że każdy człowiek spotkał w swoim życiu ludzi szczęśliwych i nieszczęśliwych. Istota szczęścia jest zatem jedna, ale objawia się w różny sposób, zawsze jednak świadczy o życiu udanym.

Każdy zdroworozsądkowo myślący człowiek wie, że jest człowiekiem i jako człowiek rzeczywisty, realny, odczuwa przez całe życie głód i pragnienie szczęścia, prawdziwą tęsknotę za szczęściem. Każdy chce być szczęśliwy. Szczęścia można doświadczyć, współistniejąc z innymi w świecie realnym, w życiu „na serio”, bez fikcji. Pragnienie szczęścia łączy ludzi. Szczęśliwi są ci, którzy go po prostu doświadczają, a nadto potrafią się nim dzielić, bo „nasze szczęście jest bazą dla szczęścia innych”¹¹. Iwan Turgieniew napisał: „Odkąd nie szukam siebie samego, wiodę najszczęśliwsze życie, jakie można sobie wyobrazić”¹².

„Szczęście jest jednym z najbardziej fundamentalnych i najdonioślejszych problemów egzystencjonalnych człowieka, nie jest obecnie przez filozofów

⁹ Ks. J. Tischner, J. Żakowski, *Tischner czyta Katechizm*, Kraków 1996, s. 195.

¹⁰ J. Galarowicz, *Antropodramatyka. Wszyscy jesteśmy Hiobami*, Kraków 2022, s. 59–68.

¹¹ V. L. Castellazzi, *Sposób na szczęście*, tłum. A. Rybińska, Kraków 2004, s. 58.

¹² Cyt. za: A. Grün, *Mała książeczka o prawdziwym szczęściu*, Kielce 2008, s. 76.

doceniane”¹³. Szczęście trwałe, autentycznie odczuwane i doświadczane, jest stanem pojawiającym się w wewnętrznej przestrzeni duchowej człowieka przez samoświadome, pierwotne i źródłowe, osobowe *Ja*¹⁴. Jest wpisane w osobową strukturę ludzkiej egzystencji. Szczęście jest nierozzerwalnie związane z doświadczeniem prawdziwej miłości, ponieważ człowiek chce kochać i być kochanym.

Zgadzam się z opinią, że „żaden człowiek nie narodził się po to, żeby być nieszczęśliwym”¹⁵. Doświadczam szczęścia w ciągu mojego życia, ale tutaj chcę powołać się na świadectwo Ludwiga Wittgensteina, który pisał: „Świat szczęśliwego jest inny niż nieszczęśliwego”¹⁶ oraz: „Świat szczęśliwego jest szczęśliwym światem”¹⁷ i dalej: „Wciąż powracam do tego, że życie szczęśliwe jest po prostu dobre, a nieszczęśliwe — złe. I gdy teraz *zadaję* pytanie „ale *dla czego* mam żyć szczęśliwie?”, pytanie to od razu odbieram jako tautologiczne; wydaje się, że życie szczęśliwe jest samo dla siebie usprawiedliwieniem, że *jest* jedynym słusznym życiem” [...]. Można by jednak powiedzieć: życie szczęśliwe wydaje się w jakimś sensie *bardziej harmonijne* niż nieszczęśliwe”¹⁸.

Wittgenstein wołał i czuję, że dalej woła: „Nie można, jak się zdaje, powiedzieć więcej niż: żyj szczęśliwie!”¹⁹. Umierając, prosił, by przekazać jego przyjaciółom: „Miałem szczęśliwe życie!”²⁰. Każdy, kto czytał o nim, wie, że jego życie było bardzo osobliwe i bardzo trudne, ale przyjął w nim zasadę, że jedynym sposobem ulepszania świata jest ulepszanie siebie samego, że w życiu trzeba być absolutnie uczciwym, w szczególności zaś uczciwym wobec siebie samego. Etyka, według niego, równa się estetyce i jest przede wszystkim powinnością wobec siebie. Przy wszystkich trudnościach życiowych, wyznając te zasady, przeżył życie szczęśliwe.

Korzystając z jego sposobu myślenia, możemy powiedzieć, iż wystarczy, że choć jeden człowiek przyzna, że miał szczęśliwe życie, by przyjąć, że jest to dla istnienia ludzkiego możliwe.

¹³ J. Galarowicz, *Antropodramatyka*, dz. cyt., s. 94.

¹⁴ Tamże, s. 66.

¹⁵ Za: A. Grün, *Mała księżeczka*, dz. cyt., s. 5.

¹⁶ L. Wittgenstein, *Tractatus logico-philosophicus*, 6.43 tłum. B. Wolniewicz, Warszawa 1997, s. 81.

¹⁷ Tenże, *Dzienniki 1914–1916*, tłum. M. Poręba, Warszawa 1999, s. 127.

¹⁸ Tamże, s. 128.

¹⁹ Tamże, s. 127.

²⁰ O Wittgensteinie piszę w: U. Wolska, *Ludwig Wittgenstein — miałem szczęśliwe życie!* [w:] *Terapia filozoficzna*, t. 1, Warszawa 2019, s. 149.

2. Szczęście według wybranych filozofów

Człowiek z natury pragnie być szczęśliwym, tęskni za szczęściem, dąży do szczęścia i doświadcza szczęścia. Powołam się tylko na kilka znanych cytatów: św. Augustyn: „Chcieć być szczęśliwym — tak, wszyscy tego chcą”²¹; Blaise Pascal: „Wszyscy ludzie usiłują być szczęśliwi, co do tego nie ma wyjątku”²². John S. Mill: „Jest rzeczą niewątpliwą, że bez szczęścia obyć się nie można”²³; Władysław Tatarkiewicz: „Mało jest nawet tak powszechnie znanych norm etycznych, jak ta, że obowiązkiem człowieka jest dbać o szczęście”²⁴; Dietrich von Hildebrand: „Człowiek jest przeznaczony do szczęścia i osiągnięcie szczęścia należy do pełni ludzkiej egzystencji”²⁵. I jeszcze z wyboru Tadeusza Gadacza²⁶. Arystoteles: „Być szczęśliwym, to to samo, co dobrze żyć i dobrze się mieć”; Seneka: „Jest jedno tylko dobro, będące zasadą i podwaliną szczęśliwego żywota: polegać na sobie”; św. Tomasz z Akwinu: „Szczęśliwość to osiągnięcie doskonałego dobra”; Gottfried Wilhelm Leibniz: „Szczęście jest stanem ciągłej radości”; Baruch Spinoza: „Szczęśliwość nie jest nagrodą za cnotę, jest cnotą samą”; John Locke: „Szczęście zatem, w pełni jego realności, to największa przyjemność, do jakiej człowiek jest zdolny”; David Hume: „Najdoskonalsze szczęście ma bez wątpienia swe źródło w kontemplacji najdoskonalszego przedmiotu”; Paul Henry Thiry d’Holbach: „Szczęście jest to sposób istnienia, na którego trwaniu nam zależy i który chcemy utrzymać”; Jeremy Bentham: „Wiemy już, na czym polega szczęście; na cieszeniu się przyjemnościami, na zabezpieczeniu od przykrości”; Max Scheler: „Szczęście oznacza wyswobodzenie się z okowów bytu, jego powierzchowności i przemijalności, złudności i cierpienia, jego miernej wartości winy. Jest wkroczeniem w to, co szeroko otwarte, w to, co rozwiązuje wszelkie problemy i wypełnia sobą całkowicie”.

Opinii na temat tego, czym jest szczęście, jest znacznie więcej. M. Terentius Varo, a za nim św. Augustyn wymieniają ich aż 288²⁷.

²¹ Św. Augustyn, *O Trójcy Świętej*, tłum. M. Stokowska, Poznań 1962, s. 376.

²² Za: W. Tatarkiewicz, *O szczęściu*, dz. cyt., s. 397.

²³ J. S. Mill, *Utylitaryzm. O wolności*, tłum. A. Kurlandzka, Warszawa 1959, s. 28.

²⁴ W. Tatarkiewicz, *O szczęściu*, dz. cyt., s. 463.

²⁵ D. von Hildebrand, *Serce*, tłum. J. Koźbiał, Poznań 1985, s. 163.

²⁶ *Wypisy z ksiąg filozoficznych. O szczęściu — o nieszczęściu*, wybór T. Gadacz, Kraków 1995, s. 36–126.

²⁷ Por. J. Galarowicz, *Antropodramatyka*, dz. cyt., s. 97.

W naturę człowieka, wraz z jego zaistnieniem, w jego byt, w jego życie wpisana jest „pierwotna afirmacja”²⁸. Jest to pierwotne prauczucie, że zaistnienie i w nim trwanie, że życie konkretne, które przydarzyło się człowiekowi, jest darem, dobrem samym w sobie. Do kondycji ludzkiej należy popełnianie błędów i chwilowe słabości, które nie mogą zakłócić wdzięczności za ten dar. Poddanie się tej pierwotnej afirmacji życia skutkuje tym, że jesteśmy w stanie wyrazić arystotelesowskie zdziwienie, zachwyt i co za tym idzie radość z zaistnienia i trwania w nim, a zarazem uchwycić poczucie sensu życia i w końcu szczęście. Poczucie to kształtuje człowiek przez całe życie. Jeżeli człowiek wskutek chwilowych słabości zablokuje się na tę pierwotną afirmację i przerwie pierwotną więź z życiem, to nie tylko nie zazna szczęścia, ale będzie myślał o niebyciu. By tego uniknąć, trzeba w pełni zaakceptować swoje istnienie. „Szczęście płynie z bezwarunkowej akceptacji siebie i swojego losu”²⁹. Ta pierwotna afirmacja, bezwarunkowa akceptacja prowadzi do nieustannej wdzięczności za własne zaistnienie i trwanie w nim. „Kto spogląda na swoje życie z wdzięcznością, ten akceptuje wszystko, co mu się przytrafiło”³⁰. Wdzięczność za dar zaistnienia promieniuje radością i jest prawdziwym kluczem do szczęścia.

Kiedy naturalne człowiekowi pragnienie szczęścia jest z jakichś powodów stłumione, Jean Guitton proponuje, by „mówić ludziom skłonny do ponurych rozmyślań, że szczęście jest ich obowiązkiem”³¹. Człowiek chce być dobry i szczęśliwy, i chce też, by inni byli szczęśliwi. Uszczęśliwiać inne osoby może jedynie człowiek, który sam jest szczęśliwy.

Pisząc o szczęściu (gr. *ευδαιμονία, μακαρία*, łac. *beatitudo, felicitas*), przyjmuję najprostszą definicję, która mówi, że jest to spełnianie się człowieka, jego życia osobowego na drodze dobra, prawdy i piękna³². Wychodzimy od dobra, poznajemy prawdę, nabywamy mądrość życiową, co w konsekwencji nadaje naszemu życiu blask piękna skutkujący miłością napełnioną szczęściem. To wszystko nadaje sens naszemu życiu, powoduje, że chce się żyć zawsze! Przyczyną szczęścia jest zawsze dobro. Przy braku dobra nie sposób doświad-

²⁸ Por. P. Ricoeur, *Negatywność i pierwotna afirmacja*, tłum. A. Szczepańska, [w:] P. Ricoeur, *Podług nadziei*, tłum. S. Cichowicz, Warszawa 1991, s. 303–330.

²⁹ A. Grün, *Mała książeczka o prawdziwym szczęściu*, tłum. E. Piasta, Kielce 2008, s. 116.

³⁰ Tamże, s. 110.

³¹ J. Guitton, *Profile*, tłum. A. Borkowska i inni, Warszawa 1973, s. 38.

³² M. A. Krąpiec, *Szczęście*, [w:] *Powszechna Encyklopedia Filozofii*, t. 9, Lublin 2008, s. 299.

czyć szczęścia. Dobro zawsze doskonali podmiot działania, prowadzi do jego spełnienia i to jest szczęściem. Człowiek odczuwa szczęście w obszarze życia duchowego, zawsze w relacjach miłości.

Arystoteles twierdzi, że człowiek jest ζῶον πολιτικόν, bytem, istotą społeczną i we wspólnocie może rozwinąć wszystkie swoje potencjalności, a rodzina i społeczność mają na celu głównie dobro i szczęście człowieka jako człowieka. W *Etyce Eudemejskiej* czytamy, że „dla człowieka najprzyjemniejszą rzeczą jest człowiek”³³. Arystoteles ukazuje swoim życiem i w swoich naukach, jak być szczęśliwym i dobrym. Bez drugiego człowieka nikt nie jest w stanie żyć i doskonalić swojego potencjału, człowiek człowiekowi jest niezbędnie potrzebny. Podobnie, według Abrahama Joshui Heschela: „Szczęście właśnie można zdefiniować jako pewność bycia potrzebnym”³⁴.

Sokrates, Platon i Arystoteles poszukiwali obiektywnego źródła szczęścia, dobra, które będąc obiektywnym, realnym i zarazem idealnym, zinterioryzowanym przez człowieka, wyzwalamy jego duchowe potencjalności, czyniło jego działania i jego samego dobrym. Według nich, człowieka czyni szczęśliwym poznawalne dobro i piękno. Chodzi o dobro najcenniejsze i najlepsze, o które należy się całe życie starać. Szczęście może osiągnąć człowiek przez wewnętrzną metanoję, przemianę myślenia i postępowania skutkującego dobrem i miłością.

Wypracowane w starożytności rozumienie obiektywnego dobra i szczęścia zostało współcześnie w dużej mierze zagubione; zaczęto je sprowadzać do czysto subiektywnych i emocjonalnych, szybko przemijalnych stanów, co narusza fundament, na którym człowiek może go doświadczać.

Wybór dobra, a tym samym doświadczenie szczęścia, jest aktem wolnego wyboru człowieka. Dokonuje się w nim stanowienie o sobie jako bycie rozumnym i wolnym, a tym samym zdolnym do dobrego, wolnego i rozumnego działania.

3. Przez dobro, prawdę i piękno do szczęścia

W naturę człowieka wpisana jest syndereza, prasumienie, zdolność pobudzająca go, by czynił dobro, zła unikał (*bonum faciendum, malum vitandum*),

³³ Arystoteles, *Etyka eudemejska*, tłum. W. Wróblewski, [w:] tenże, *Dzieła wszystkie*, t. 5, 1237 a.

³⁴ A. J. Heschel, *Kim jest człowiek?*, tłum. K. Wojtkowska, Łódź–Warszawa 2014, s. 107.

a za tym idzie wpisane w jego naturę pragnienie dobra. Dobro realizuje człowiek zawsze w działaniu. Chodzi tu oczywiście o dobro obiektywne, dobro czyste, za którym zawsze idzie doświadczenie szczęścia.

Wybór dobra, prawdy i piękna prowadzi do szczęśliwego życia, a ich brak do nieszczęśliwego. Decyzja należy do nas. Jesteśmy zdolni do tego wyboru, a co za tym idzie do odczuwania szczęścia. Ponieważ to jest możliwe, tym samym można stwierdzić, że bycie szczęśliwym jest naturalnym stanem ludzkich istot. Możemy powiedzieć, że człowiek całe życie uparcie dąży do szczęścia, że wrodzone mu jest pragnienie szczęścia. Jest ono powszechne i jest faktem egzystencjonalnym.

Jeżeli ktoś czuje się nieszczęśliwy, jest to wyraźny sygnał, że czegoś brakuje, że coś nie jest w porządku. Najlepiej nie szukać szczęścia na zewnątrz czy w marzeniach, szczęście bowiem jest wewnątrz, w nas. Jesteśmy zdolni do tego, by wykształcić w sobie nawyk szczęścia.

Bez odczuwania szczęścia coraz więcej ludzi żyje w cichej rozpacz. Nie musi tak być. Szczęście jest bardzo blisko nas, tak jak dobro, prawda i piękno, wystarczy tylko drogę do niego wybrać i nią podążać. Prawda wydaje się być tu kluczowa, zwłaszcza ze względu na dzisiejszy skrajny subiektywizm i relatywizm. Prawda jest jasnością umysłu. Bez prawdy człowiek błądzi, zmierza donikąd, bowiem to „prawda tworzy człowieka”³⁵. Jak André Comte-Sponville uważam, że:

Każde prawdziwe szczęście zakłada pewien stosunek do prawdy, ponieważ kiedy żyje się w kłamstwie czy w złudzeniu, doświadcza się tylko fałszywego szczęścia, szczęścia iluzorycznego³⁶.

Szczęście nie przychodzi automatycznie, zawsze jest skutkiem decyzji, wyboru dobra z wolnej nieprzymuszonej woli i skutkiem naszych czynów i działań, które następują po tym wyborze, a zwłaszcza działań twórczych. Nie jest to ani proste, ani łatwe. Wymaga wiele trudu, zwłaszcza na początku, ale jest z pewnością możliwe, bo ta zdolność jest w nas. Szczęście wymaga zawsze twórczego działania, czynu, a nie bezczynności.

Śladów dobra i blasków piękna, skutkujących szczęściem, doznajemy też poprzez uczestnictwo w kulturze, która jest uprawą ducha, dokonującą się po-

³⁵ R. Habachi, *U źródeł człowieczeństwa*, tłum. W. Sukiennicka, Warszawa 1982, s. 31.

³⁶ A. Comte-Sponville, J. Delumeau, A. Farge, *Najpiękniejsza historia szczęścia*, tłum. E. Burska, Warszawa 2008, s. 43.

przez kontakt z najwyższymi wartościami przekazanymi nam przez wybitnych twórców. „Każdy świadomy kontakt z dobrami będącymi nosicielami wartości może dać nam szczęście”³⁷.

Droga do doświadczania szczęścia jest zatem trudna, wyboista i trwa całe życie. Wymaga od nas umiłowania mądrości poprzez zdobywanie odpowiedniej wiedzy, która jest w miarę łatwo dostępna. Trzeba tylko szukać, czytać i słuchać mądrych ludzi, i chcieć poświęcić temu cenny czas swojego życia.

Od kiedy pamiętam, zajmuję się filozofią praktyczną, która pomaga nam dobrze, mądrze i po ludzku żyć, i w dodatku doświadczać szczęścia w codziennej egzystencji. Nawiążę tutaj do opracowanych już przeze mnie tematów zawartych w 5 tomach *Terapii filozoficznej*, które mogą być bardzo pomocne na drodze do odczucia szczęścia. Będą się tu przewijać prawie wszystkie podjęte już tematy.

4. Akceptacja, bycie sobą i odpowiedzialność kluczem do szczęścia

Każdy wie, kim jest, to znaczy wie, że jest człowiekiem, ale nie każdy zdaje sobie sprawę z tego, że najważniejsza jest akceptacja siebie jako jedynego, niepowtarzalnego i nieporównywalnego do żadnej innej osoby. Akceptacja siebie, przyjęcie siebie jako swoistego daru i chronienie tego daru skutkuje automatycznie radością z tego, że się po prostu jest. Jestem i to jest piękne! Wydarzyło nam się życie niezależnie od nas, ale przyjęcie i chronienie tego życia, rozwijanie się, doskonalenie danych nam od zaistnienia umiejętności i talentów zależy już od naszych decyzji, wyborów, czynów i działań.

Ludzie, którzy mają odwagę być sobą i akceptują, a tym samym lubią siebie, mają większe szanse na drodze do szczęścia. Nie czekają na to, by ktoś ich zauważył, polubił, tylko z całą pewnością racji i sensu swojego zaistnienia i trwania w nim przedstawiają się innym. Co więcej, samotność dla takich ludzi jest spokojem, a nie bólem i rozpaczą. Osoby akceptujące siebie bez żadnych wahań są otwarte na drugiego człowieka i nie obawiają się braku akceptacji.

³⁷ D. von Hildebrand, *Trzy główne formy udziału człowieka w wartościach*, [w:] tenże, *Serce*, dz. cyt., s. 176–198.

Ich istnienia są prawdziwe, autentyczne, od razu się je odczuwa i to odczucie udziela się innym. Ludzie będący sobą nie przyjmują różnych tożsamości, by się komuś przypodobać. Są pewni siebie i takimi jawią się innym. Jestem, jaki jestem i inny w tym momencie nie będę. Oczywiście, każdego dnia człowiek może być lepszy, ale tylko od siebie samego. Ludzie wyczuwają prawdziwość, autentyczność drugiego i dobrze na to reagują.

Akceptować siebie znaczy też przyjąć swoją przeszłość i nie osłabiać się przeszłymi słabościami, bo przeszłości już się nie zmieni. Ważne jest, by w prawdzie uznać swoje słabości, bo to wzmacnia i kieruje ku dobru. Można dokonać metanoi — przemiany, od teraz, od tego momentu i taka decyzja może człowieka wzmocnić i radować. Świadome siebie i decydujące o sobie osoby dobrze rozpoznają swoje słabości i potrzeby. Lepiej rozpoznają potrzeby fizyczne, emocjonalne, intelektualne, społeczne i duchowe, lepiej też radzą sobie z ich zaspokajaniem, co prowadzi do odczuwania trwałego szczęścia, zwłaszcza gdy chodzi o potrzeby rozwoju duchowego poprzez kulturę.

W życiu ważna jest harmonia duchowa, która warunkowana jest zgodą na siebie, zgodą ze sobą samym. Wymaga to poważnego traktowania siebie, wypracowania harmonijnego modelu życia, bez wpadania w ryzyka różnych nałogów i innych zachowań zagrażających życiu. Bez tego nie da się doświadczać prawdziwego szczęścia w życiu. Ważne, by wyczuć granice, których przekroczyć nie wolno i to zarówno w stosunku do siebie, jak i drugiego. Tę granicę zawsze przypomina nam prąszenie, subtelnie podpowiadając „czyń dobro, zła unikaj”.

Być sobą, to znaczy także być odpornym na psychologię tłumu i reakcje masowe. Człowiek nie jest ani tłumem, ani masą. Nie jest obiektem hodowlanym, nie jest też rzeczą, środkiem, narzędziem dla siebie samego czy innego. Każdy człowiek jest jedyny i niepowtarzalny, i nie istnieje żadna jego kopia. Jest niepojętą jednostką, która może nie iść z tłumem i masą, może iść swoją drogą, zawsze ku dobru. Taka jednostka nie traci kontaktu ze sobą ani z rzeczywistością i jest praktycznie niesterowalna. Nie podda się ani tłumowi, ani masom czy też modom, fanatyzmowi czy ideologiom. Jest asertywna i zarazem empatyczna wobec siebie i innych. Potrafi przyznać się do swoich błędów i je albo przyjąć, albo, jeśli się da, naprawić. Przyjęcie siebie samego i świata, w którym żyjemy takim, jakim on jest, ze świadomością ciągłego rozwoju i doskonalenia siebie, by każdego dnia być lepszym, jest dobrym krokiem w kierunku odczuwania szczęścia.

By wejść na drogę wiodącą do harmonii, wewnętrznego spokoju i co za tym idzie szczęścia, należy wziąć odpowiedzialność za wszystkie czyny, zachowania i samodzielnie podjęte decyzje. Ulepszając siebie, ulepszamy też nasz świat. Nie da się ulepszać świata, bez pierwotnego ulepszenia siebie. Świat szczęśliwego człowieka jest piękniejszy!

Postawy samoakceptacji nie wolno mylić z tak modnym teraz narcyzmem, egoizmem, egocentryzmem, samouwielbieniem czy źle pojętą miłością własną, które powodowane są bolesną pustką i wielkim pragnieniem natychmiastowego jej wypełnienia fałszywym wywyższaniem siebie ponad wszystko.

Pełni szczęścia możemy zaznać jedynie wtedy, kiedy świadomie bierzemy całkowitą odpowiedzialność³⁸ za wszystkie skutki naszych czynów i działań, bez usprawiedliwiania, uzasadniania, wyjaśniania powodów, kiedy nie szukamy ich przyczyn poza sobą. Trzeba uświadomić sobie, że nie możemy zmienić istniejącego świata ani ludzi, według naszych upodobań, ale zawsze możemy zmienić siebie i sposób reagowania na drugiego i świat. Takie stanowisko daje nam szansę uzyskania spokoju wewnętrznego i idącego za nim szczęścia.

Trudno jest osiągnąć szczęście bez zgłębienia istoty naszego zaistnienia i trwania w nim. Przez całe życie zdobywamy odpowiednią wiedzę. Do szczęścia potrzebna jest mądrość, a ukoronowaniem jej jest samopoznanie i ciągłe poznawanie prawdy wpisanej w człowieka i w świat.

Szczęścia bardziej doświadczają ci, którzy mają bliski kontakt z tym, co się dzieje w realnej rzeczywistości, w naturze ich otaczającej, bliski kontakt z drugim człowiekiem. Ten kontakt zawsze zaczyna się zdziwieniem, zachwytem, chęcią poznawania i w końcu bezinteresownego, bezwarunkowego kochania. Zawsze trzeba zacząć od kochania siebie samego, bo trudno kochać ludzi i świat, kiedy nie kocha się siebie samego. Trudno też być szczęśliwym bez afirmacji i kochania siebie.

Jesteśmy tajemniczą jednością ciała, umysłu i ducha. W tej triadzie ciało wpływa na umysł i ducha, a umysł wpływa na ciało i ducha, duch zaś wpływa na ciało i umysł. Ta świadomość jest dobrym poruszeniem myśli, by właściwie dbać o pełną harmonię w tej jedności. Każde rozbicie tej jedności skutkuje stresem, który jest najczęstszą przyczyną stanu nie-szczęścia. „Lekarze z założonej w 1953 roku American Academy of psychosomatic Medicine twierdzą,

³⁸ Szerzej o odpowiedzialności patrz np.: U. Wolska, *Człowiek odpowiedzialnością*, [w:] *Terapia filozoficzna*, t. 1, dz. cyt., s. 137.

że za 75–90% wszystkich zarejestrowanych chorób częściowo odpowiedzialny jest stres”³⁹.

Zwróćmy jeszcze uwagę na to, że chwilowa przyjemność, zadowolenie, radość nie równa się szczęściu. Za Arystotelesem możemy powiedzieć: „Jedną bowiem jaskółka nie stanowi o wiosnie ani jeden dzień; tak też jeden dzień ani krótki czas nie dają człowiekowi błogości ani szczęścia”⁴⁰. O ile przyjemność możemy określić jako wartość hedonistyczną, która jest głównie chwilowym odczuciem zmysłowym, a źródłami radości, zadowolenia mogą być rzeczy materialne i różne działania związane z ciałem, to szczęście jest doświadczeniem trwałym, czysto wewnętrznym, duchowym, a dotyczy głównie stanu permanentnego zachwytu zaistnieniem i trwania w nim, a także odczuwania sensu życia, którego najwyższą wartością jest samo życie, a zarazem dobre relacje z drugim człowiekiem, szczególnie przyjaźń i miłość. Przyjemności, zadowolenia i radości odczuwa się przeważnie w określonym czasie, a szczęście raz doświadczone jest trwałe, tak jak na przykład trwała obecność szczęścia rodziców, na których pierwszy raz spojrzy nowo narodzone dziecko. Takiego szczęścia doświadcza też człowiek oślepiiony wręcz blaskiem piękna.

Szczęście nie jest towarem na globalnym rynku, nie da się go zdobywać czy kupować, by osiągnąć chwilowy błogostan. Nie pomoże nam też rozwój medycyny, w tym estetycznej, ani rozwój psychologii polecającej tabletki na dobrostan (*wellness*) czy oddawanie się ciągłej zabawie, używanie życia na całego (*enjoy to death*) ani też poszukiwanie szczęścia w sferze erotycznej. Takie szczęście jest szczęściem iluzorycznym, krótkotrwałym. Takimi iluzjami są właśnie wszelkie złudzenia szczęścia powodowane skrajnym egoizmem i dobrobytem usiłującym zastępować dobrostan. Taką iluzją są propozycje hedonizmu i konsumpcjonizmu, styl życia, motywowany głównie chwilowymi materialnymi korzyściami i chwilą rozkoszy. Co więcej, to iluzoryczne szczęście daje złudzenie nieśmiertelności, co tylko potęguje lęk przed śmiercią, stający się obsesją cywilizacji chwilowego dobrobytu za wszelką cenę, i skutecznie blokuje doświadczenie autentycznego szczęścia, którego poczucie rodzi się w wewnętrznej refleksyjno–kontemplacyjnej ciszy, o którą tak trudno w naszej informacyjno–medialnej cywilizacji, charakteryzującej się nadmiarem atakujących

³⁹ J. Powell SJ, *Twoje szczęście jest w tobie*, Kraków 1998, s. 53.

⁴⁰ Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, tłum. D. Gromska, [w:] tenże, *Dzieła wszystkie*, t. 5, 7 a 20.

człowieka zewnętrznych bodźców, skutkujących obrazowym i dźwiękowym chaosem oraz cyfrową demencją⁴¹, zagłuszającą wspomnianą ciszę wewnętrzną.

Autentyczne, trwałe szczęście zbudowane jest na solidnym fundamencie zgody na siebie i świat, w którym się życie człowieka wydarzyło, i jest skutkiem każdego śladu dobra i blasku piękna doświadczanego przez to życie w realnej rzeczywistości, z realnymi, międzyosobowymi relacjami miłości. Jest skutkiem życia sensownego i dobrego, opartego na dobrze pojętej wolności, to znaczy wolności do dobra i wolności od zła, na godności, powinności i odpowiedzialności człowieka wobec siebie, wobec innych i wobec otaczającego świata. Trzeba je tylko zauważyć, wybrać i w sobie zatrzymać. Szczęście charakteryzuje się tym, że jest samowystarczalne; jak już jest, to nie podlega żadnemu warunkowaniu. Po prostu jest.

Szczęście jest stanem ducha, który człowiek wyraża odczuciem absolutnej, niepodważalnej radości ze swojego zaistnienia i trwania w nim. Objawia się stanem niepojętej harmonii wewnętrznej, która nadaje taki sens życiu, że ono o sobie nigdy nie wątpi. Takie życie jest mądre, dobre i opromienione blaskiem piękna. Dla tych stanów warto żyć.

5. Szczęście wymaga pewnego trudu i dobrych relacji osobowych

By żyć szczęśliwie, trzeba jednak całe życie wybierać szczęście, a to wymaga wielu konkretnych decyzji i trudu. Co to znaczy wybrać życie szczęśliwe? U źródła życia szczęśliwego jest zawsze odniesienie do aksjospfery, bowiem to w niej jest zakorzeniony sens życia, który, jeśli jest właściwie ujęty, skutkuje odczuwaniem stanu szczęścia. Szczęśliwy człowiek pozostaje w służbie wartości.

Bez bezpośredniego i intuicyjnego obcowania z wartościami, bez radości, jaką daje mu to obcowanie, człowiek jest głęboko nieszczęśliwy. Uszczęśliwia go natomiast urzeczywistnienie wartości i ulega ich szczególnemu urokowi⁴².

Przypomnijmy ogólnie, o jakie wartości chodzi przede wszystkim; o rozróżnienie dobra i zła, kłamstwa i prawdy, życie dla dobra wspólnego oraz

⁴¹ Por. M. Spitzer, *Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci*, tłum. A. Lipiński, Słupsk 2013.

⁴² Por. R. Ingarden, *Książeczka o człowieku*, Kraków 1972, s. 18–35.

świadomy i wolny wybór dobra, prawdy, piękna i miłości. U Abrahama Joshui Heschela czytamy: „Dla człowieka być, znaczy być z innymi istotami ludzkimi. Jego egzystencja jest koegzystencją”⁴³.

Życie człowieka nieszczęśliwego jest okrutne, pełne bólu, bezsensu i beznadziei. Takim życiem żyć nie warto, jest bowiem daremne i często prowadzi do niebycia, do nieistnienia. „Żyjąc dobrze i pięknie, jednostka ma poczucie, że jej życie ma sens i jest udane, a więc również w jakimś znaczeniu szczęśliwe”⁴⁴. Doświadczając sensu życia, człowiek doświadcza szczęścia. Człowiek szczęśliwy nie żyje bezsensownie, nie żyje daremnie, żyje z radością istnienia i tak też, pogodnie, umiera.

Prawdziwego szczęścia w życiu nie może zaznać człowiek współczesny, który wybiera samotnicze koczowanie w chwilowym dobrobycie, czy to jest skrajny egoista, czy singiel, czy człowiek, który żyje źle skrajnym indywidualizmem. Źródłem takiego sposobu życia i bycia są, propagowane głównie przez amerykański indywidualizm, pragmatyzm, liberalny protestantyzm, wreszcie zjawisko selfizmu, które „zaistniało i rozwinęło się w drugiej połowie XX wieku przede wszystkim w Stanach Zjednoczonych Ameryki. Stamtąd przeniosło się do Europy i jest wspierane, i propagowane przez różne nurty ideowe i środowiska, między innymi przez kulturowy liberalizm, libertynizm, neomarksizm, feminizm, genderyzm itp. [...] Jest także coraz bardziej obecny w Polsce”⁴⁵. Propaguje głównie źle pojęty indywidualizm i głosi między innymi takie hasła, jak „Róbta, co chceta!”, „Realizuj siebie!”, „Ty jesteś najważniejszy na tym świecie!” itp.

Najkrócej mówiąc selfizm to skutek desakralizacji i stawianie siebie w miejsce Boga, wyraża się w hasle Feuerbacha *Człowiek człowiekowi Bogiem (Homo homini Deus est)*⁴⁶. Człowiek jest twórcą i kreatorem siebie samego. Jak pisze Jean-Paul Sartre, jest stwórcą swoich własnych wartości, własnego projektu siebie samego. Człowiek woła do siebie: Jestem jak Bóg i mogę wszystko! „Jego istotą jest bałwochwalstwo »ja«, ubóstwianie go i gloryfikowanie”⁴⁷. Chodzi tu o indywidualne, stałe poczucie dobrostanu (*wellness*) za każdą cenę. Nie ma mowy o żadnym wspólnym dobru. Skutkiem postawy selfizmu jest narcyzm, pycha oraz zadufa-

⁴³ A. J. Heschel, *Kim jest człowiek?*, dz. cyt., s. 88.

⁴⁴ J. Galarowicz, *Antropodramatyka*, dz. cyt., s. 79.

⁴⁵ Tamże, s. 191.

⁴⁶ P. C. Vitz, *Psychologia jako religia. Kult samouwielbienia*, tłum. P. O. Żylicz, Ł. Nowak, Warszawa 2002, s. 119.

⁴⁷ J. Galarowicz, *Antropodramatyka*, dz. cyt., s. 194–195.

nie w sobie i próżność; liczba psychopatów i narcyzów w zachodniej cywilizacji stale rośnie. Do tego dochodzi zastąpienie pielęgnowania miłości uprawianiem seksu, gdzie człowiek wymaga tylko i wyłącznie własnej rozkoszy. Skrajnie zindywidualizowany charakter bytowania, pozbawiony więzi międzypersonalnych, prowadzi prosto do okrutnej samotności, izolacji, wyobcowania, gdy chwilowy dobrobyt się kończy i powstaje potrzeba spotkania drugiego, z którym nie tylko dzielimy smutki, ale i radości życia. A „szczęście to wyjście poza siebie”⁴⁸.

Trudnością do pokonania w doświadczaniu szczęścia jest typowa dla współczesnego człowieka apokonia — tumiwizm, w skrócie ciągła, zimna obojętność albo narzekanie na wszystko, oskarżanie wszystkich, tylko nie siebie za porażki, apatia, w końcu zgorzknienie i postrzeganie świata tylko w czarnych kolorach⁴⁹. Po części jest to skutek konsumeryzmu, czyli nieskończonej pogoni za sztucznie wytworzonymi przez globalny rynek konsumencki, nigdy niezaspokojonymi potrzebami, zgodnie z hasłem: „Musisz to mieć!” — bo ciągle powstają nowe produkty i nowe żądze ich posiadania. To one zniewalają człowieka i likwidują doświadczenie szczęścia i, co gorsze, prowadzą do coraz częstszych zaburzeń zdrowia psychicznego. Jak być szczęśliwym w takich okolicznościach? Można, ponieważ zawsze można temu nie ulec, nie poddać się!

Do szczęścia prowadzi wolność do dobra i wolność od zła, a „przeszkodą na drodze do szczęścia jest [...] idea wolności samotniczej, monadycznej, anarchistycznej i egocentrycznej”⁵⁰. Bardzo złudne jest szczęście poszukiwane na drodze wszelkich form nadaktywności ekstremalnych⁵¹ czy obróbki swojego ciała i zewnętrznego wyglądu. Nie znajdzie też człowiek autentycznego szczęścia w bogactwie, władzy, sławie i rozkoszy⁵².

Człowiek współczesny pragnąc i tęskniąc za szczęściem powinien wystrzegać się „szczęścia chemicznego”, złudnego, bowiem „ani w aptece, ani u dilerów nie można kupić szczęścia”⁵³. Oczywiście, nie można też kupić go w klinikach chirurgii plastycznej ani w żadnym sklepie alkoholowym.

⁴⁸ Cyt. za: V. I. Castellazzi, *Sposób na szczęście*, tłum. A. Rybińska, Kraków 2004, s. 33.

⁴⁹ A. Hallier, D. Megglé, *Mnich i psychiatra rozmawiają o szczęściu*, tłum. J. Kokowska, Kraków 2006, s. 19–43.

⁵⁰ J. Galarowicz, *Antropodramatyka*, dz. cyt., s. 244.

⁵¹ V. I. Castellazzi, *Sposób na szczęście*, dz. cyt., s. 109.

⁵² Por. Św. Tomasz, *Traktat o szczęściu*, tłum. W. Galewicz, Kęty 2008, s. 55–70.

⁵³ V. I. Castellazzi, *Sposób na szczęście*, dz. cyt., s. 110.

Odpowiadając na pytanie, jak żyć szczęśliwie? — możemy odpowiedzieć, że tylko autentyczne, prawdziwe szczęście zagwarantuje nam szczęśliwe życie.

Każde szczęście zakłada pewien stosunek do prawdy, ponieważ kiedy żyje się w kłamstwie czy w złudzeniu, doświadcza się tylko fałszywego szczęścia, szczęścia iluzorycznego. Mądrość — szczęście, będące celem filozofa — polega, rzecz jasna, na tym, by żyć możliwie jak najszczęśliwiej. [...] Nikomu nie przyszłoby do głowy, żeby mądrością nazywać szczęście osiągnięte dzięki narkotynom czy złudzeniom. Mądrość jest szczęściem w prawdzie — maksimum szczęścia w maksimum jasności⁵⁴.

Doświadczenie szczęścia objawia się radością odczuwaną całym ciałem, widoczną głównie na twarzy człowieka. Dopomaga w tym czucie siebie, bycie własnym Ja, bycie wiernym naturze człowieka i wyjątkowej, niepowtarzalnej naturze własnej. Thomas Merton pisał: „Mój pierwszy obowiązek, to być sobą”⁵⁵, a Anselm Grün uzupełnia: „Musimy sami przejąć odpowiedzialność za swoje życie”⁵⁶. To jestem Ja, a to, że jestem, jest cudem i darem, który winienem chronić. Bycie sobą jest faktem, prawdą, faktem agatologicznym i ontologicznym. To życie w bezwzględnej wewnętrznej uczciwości i absolutnej prawdzie. Człowiek osiąga stan szczęścia, kiedy żyje życiem autentycznym, kiedy sam decyduje o sobie i świadomie bierze pełną odpowiedzialność za skutki swoich czynów i działań, kiedy wszystko zawdzięcza swojej decyzji. Oczywiście, trzeba korzystać z wszelkiej pomocy Drugiego, ale przede wszystkim trzeba podjąć ciężar własnej decyzji, by nikt inny nie uzurpował sobie prawa do twierdzenia, że dzięki niemu żyjemy i dobrze się mamy. Żyjemy bowiem dzięki sobie, dzięki zaistnieniu i trwaniu w nim, a dobrze się mamy, bo się o to świadomie i w trudzie staramy.

Prawdziwego szczęścia doświadcza człowiek doświadczając drugiego⁵⁷. Jak pisze Emmanuel Lèvinas, kiedy doświadcza Innego, transcendencji Innego, która jest wykraczaniem poza siebie, a realizuje się głównie w dawaniu

⁵⁴ A. Comte-Sponville, J. Delumeau, A. Farge, *Najpiękniejsza historia*, dz. cyt., s. 43.

⁵⁵ T. Merton, *Rok z Thomasem Mertonem. Codzienne medytacje*, tłum. P. Bluszczynski, Kraków 2006, s. 258; O odwadze bycia sobą i osobowym byciu sobą piszę szerzej w: U. Wolska, *Ponowoczesnego człowieka problemy z tożsamością i osobowe bycie sobą*, [w:] *Terapia filozoficzna*, t. 2, Warszawa 2019, s. 43; U. Wolska, *Odwaga bycia sobą*, „Paideia” 2/2020, s. 181.

⁵⁶ A. Grün, *Mała książeczka*, dz. cyt., s. 122.

⁵⁷ Por. J. Filek, *Etyka. Reinterpretacja*, Kraków 2014, s. 219–232.

— „Uznać Innego — to dawać” (*Reconnaître Autrui — c’est donner*)⁵⁸. Tylko relacja z Innym, z drugim człowiekiem skutkuje niepojętym szczęściem.

Tylko relacja z innym człowiekiem wprowadza wymiar transcendencji i prowadzi do całkowicie innego stosunku niż doświadczenie w zmysłowym sensie terminu, względne i egoistyczne⁵⁹.

Wszystko to zachodzi w obszarze bezinteresownej miłości.

Szczęście jest skutkiem dobrego życia, a nie wyznaczonym sobie celem czy marzeniem, do którego trzeba dążyć za każdą cenę. Nie da się zaplanować szczęścia i cały czas o nie walczyć, i tak je realizować. To się nie uda. Według Seneki: „Im więcej dążysz do szczęścia, tym więcej się odeń oddalasz”⁶⁰. Nicolai Hartmann pisze, że szczęście „umyka temu, kto do niego dąży”⁶¹. Moritz Schlick potwierdza zaś: „Każdy wie, że szczęście zdaje się zanikać w tym stopniu, w jakim się o nie zabiega”⁶².

Współcześnie bardzo często spotykamy się z radami typu: „Tylko terazniejszość się liczy”, „Przeszłość i przyszłość jest nieważna”, „Żyj chwilą”, „Żyj tu i teraz” itp. Prawdą jest, że życie odczuwamy tylko w terażniejszości, żyjemy w terażniejszości i w terażniejszości doświadczamy i odczuwamy szczęście. Kiedy jednak zastanowimy się głębiej i zapytamy o źródła szczęścia przeżywanego w terażniejszości, to okazuje się, że to wszystko, co daje nam szczęście, nie zaistniało w tym momencie, dlatego ważna jest przeszłość, ale też przyszłość. W terażniejszości żyjemy, w terażniejszości podejmujemy decyzje, które tworzy przeszłość i które wpływają na przyszłość. Szczęście człowieka zatem ma swoje źródło, jest skutkiem dobrych decyzji w przeszłości i dobrych decyzji na przyszłość.

Z powyższego wiemy już, że uzasadnione jest stwierdzenie, że trudno jest być szczęśliwym, zwłaszcza będąc samemu, ale człowiek może być szczęśliwy i razem ze współhistniejącymi przeżywać to szczęście. Do szczęścia prowadzą ślady dobra i blaski piękna. Trzeba się jednak postarać, by dobrze żyć i je dostrzegać. Szczęście jest skutkiem doświadczenia dawania i otrzymywania dobra.

⁵⁸ E. Lévinas, *Trudna wolność. Eseje o Judaizmie*, tłum. A. Kuryś, Gdynia 1991, s. 9.

⁵⁹ E. Lévinas, *Całość i nieskończoność*, tłum. M. Kowalska, Warszawa 2012, s. 226.

⁶⁰ Za: W. Tatarkiewicz, *O szczęściu*, dz. cyt., s. 494.

⁶¹ N. Hartmann, *Najważniejsze problemy etyki*, tłum. A. W., „Znak” 11/1974, s. 1435.

⁶² M. Schlick, *Zagadnienia etyki*, tłum. M. i A. Kawczakowie, Warszawa 1960.

To znaczy, że do tego, by przyjąć i doświadczyć daru szczęścia jest potrzebna odpowiednia kondycja duchowa, czyli pogłębione życie w wymiarze duchowym, rozwijane i doskonalone przez kulturę wysoką, opartą na wartościach dobra, prawdy i piękna, i bezwarunkowej miłości. Najważniejsze jest, żeby wiedzieć, że żyjemy nie tylko dla siebie, ale także dla współistniejących i dla świata, w którym przydarzyło nam się nasze życie. Bowiem „szczęście jest efektem obcowania człowieka ze światem realnym, w całej jego różnorodności i bogactwie, oraz zmagania się z rzeczywistością”⁶³.

Do bycia nieszczęśliwym w dużej mierze przyczyniamy się sami.

Drzwi szczęścia zamykają się przed nami, gdy zdradzamy człowieczeństwo, wyrzekając się serca, sumienia, wolności i rozumu, gdy zdradzamy swoją niepowtarzalność, popadając w konformizm i uciekając od swoistego powołania, gdy mamy kłopoty z poczuciem tożsamości⁶⁴.

6. Podsumowanie

Szczęściem jest czysta radość istnienia, radość z tego, że się zaistniało w duchowo–cielesnej formie, że nasze życie się wydarzyło w konkretnym miejscu i z konkretnymi współistniejącymi i że trwa, a my go nie niszczymy, tylko dokładając starań chronimy i kierujemy zawsze ku dobru, prawdzie i pięknu, by było udane. Najpiękniejsze jest zaś to, że całe życie poznajemy i wpadamy w zachwyty nad tym, że wszystko, co nas otacza, istnieje w jedności z nami, bo — i tu daję głos Wittgensteinowi — „Spokojne sumienie jest szczęściem, jakie zapewnia życie poświęcone poznaniu. Życie poświęcone poznaniu jest życiem szczęśliwym, na przekór nędzy świata”⁶⁵. Szczęście zatem jest wewnętrznym stanem duchowym, spokojem i zadowoleniem duszy, harmonią wewnętrzną, którą rozwijamy i doskonalimy w całym procesie życiowym.

Człowiek szczęśliwy wie, że jest szczęśliwy i ten jego stan da się zauważyć, a człowiek nieszczęśliwy wie, że jest nieszczęśliwy i ten stan też widać. Człowiek ma rozumną świadomość szczęścia i nieszczęścia. Wittgenstein pisał: „Można

⁶³ J. Galarowicz, *Antropodramatyka*, dz. cyt., s. 248.

⁶⁴ Tamże, s.260.

⁶⁵ L. Wittgenstein, *Dzienniki 1914–1916*, dz. cyt., s. 132.

by jednak powiedzieć: życie szczęśliwe wydaje się w jakimś sensie *bardziej harmonijne* niż nieszczęśliwe”⁶⁶. Można zapytać: „Co stanowi obiektywne znamię szczęśliwego, harmonijnego życia? I znowu jest jasne, że nie może istnieć żadne takie znamię, które dałoby się *opisać*. Znamię to nie może być fizyczne, lecz tylko metafizyczne, transcendentne”⁶⁷, mówi o tym teza, w myśl której „etyka jest transcendentna”⁶⁸.

Dzisiaj szczęście jest bardzo często myłone z chwilowym dobrostanem, zadowoleniem, przyjemnością wynikającymi bardziej z „mieć”, niż być ku dobru, czyli z tego, co się posiada, jak się wygląda i co się osiągnęło na drodze kariery zawodowej. Żądza władzy, sławy, bogactwa i posiadania są bezsensowne i często raczej prowadzą do nieszczęścia. Wszystko to jest chwilowe i bardzo złudne, szybko mija, bo takie potrzeby ciągle rosną i są wiecznie niezaspokojone, gdyż zawsze pojawia się coś nowego, lepszego nie do osiągnięcia. Owszem, do dobrego życia potrzebne są odpowiednie środki materialne, ale nie w nadmiarze. We wszystkim musi być właściwy umiar. W tym sensie trudno się dziwić, że — proporcjonalnie ujmując — najwięcej ludzi potrzebuje pomocy psychologicznej i psychiatrycznej w najbogatszych krajach cywilizacji zachodniej.

Szczęściem człowieka jest bycie z Drugim. To jest spotkanie, które przechodzi w obecność wieczną, trwającą nawet po śmierci. To bycie w rodzinie, bycie z przyjaciółmi, bycie z dobrymi i mądrymi ludźmi we wspólnotach, gdzie największą wartością jest wspólne dobro. Żyjąc dobrze i pięknie, człowiek powiększa dobro świata i nadaje mu blask piękna. Szczęście zawsze jest skutkiem dobra, a nie jego celem i paradoksalnie tylko dobry człowiek może być szczęśliwy, a Scheler uważał wręcz, że „tylko szczęśliwy człowiek może żyć dobrze”⁶⁹.

Głębi szczęścia doświadcza człowiek również kontemplując, przeżywając, odczuwając i obcując z *sacrum* tego, co istnieje, z całą niepojętą tajemnicą tego istnienia. *Sacrum* wszystkiego, co nas otacza, przyrody ożywionej i nieożywionej. I tak mamy *sacrum* nieba, wody, powietrza, ziemi, kamienia, każdego stworzenia, w tym człowieka. Szczęście odczuwa człowiek w sferze niematerialnej, duchowej. Radość wręcz wieczną daje nam właśnie szczęście intelektualne, duchowe, kontemplacyjne, zawsze w blasku niepojętego piękna.

⁶⁶ Tamże, s. 128.

⁶⁷ Tamże, s. 128.

⁶⁸ Tamże, s. 128.

⁶⁹ J. Galarowicz, *Antropodramatyka*, dz. cyt., s. 279.

Na postawione w tytule pytanie: Jak żyć szczęśliwie? — odpowiem: żyć w zgodzie ze światem, żyć dobrze, mądrze i po ludzku, a to znaczy, że we wszystkich działaniach i czynach należy kierować się synderezą, praszumieniem, formułującym zalecenie „czyń dobro, zła unikaj” (*bonum faciendum, malum vitandum*). Dobry czyn, skutkujący odczuciem szczęścia, może wykonać tylko dobry człowiek. Wspomniany Ludwig Wittgenstein był zdecydowanie eudajmonistą, zalecając „żyj szczęśliwie!”⁷⁰. Na łożu śmierci stwierdził zaś, że miał szczęśliwe życie. Według niego, celem etyki jest osiągnięcie życia szczęśliwego. Jego zdaniem: „Etyka jest transcendentna”, „Etyka i estetyka to jedno”⁷¹. Transcendentalność etyki oznacza, że jest ona niezmienna i niezależna. Kierujemy się zatem ku dobru obiektywnemu, by odczuwać szczęście w blasku piękna. Człowiek ma swoje niezależne *Ja*, świat i etykę równą estetyce, a jego etyczne dobro polega na tym, że winien jest światu być szczęśliwym, aby jego życie w tym świecie miało sens.

Władysław Tatarkiewicz uważał, „że należy definiować szczęście jako: pełne i trwałe zadowolenie z całości życia”⁷²; chodzi tu o realne, wolne od złudzeń, optymalne szczęście możliwe do osiągnięcia przez konkretne istnienia ludzkie.

Na koniec trzeba wiedzieć, że: „Cały człowiek jest dążeniem ku szczęściu, w które nie przestaje wierzyć. Jest powołany do bycia szczęśliwym”⁷³. Człowieka najbardziej uszczęśliwia miłość do siebie, do współistniejących i do świata, w którym życie mu się wydarzyło. Rozliczani będziemy zawsze z miłości i dlatego człowiek chce kochać i być kochany, i to jest największą wartością, a tym samym największym szczęściem, w tym życiu i w tym świecie, bowiem innego życia ani innego świata w tym momencie nie mamy.

⁷⁰ L. Wittgenstein, *Dzienniki 1914–1916*, dz. cyt., s. 127.

⁷¹ Tenże, *Tractatus logico-philosophicus* 6.422, dz. cyt., s. 80.

⁷² W. Tatarkiewicz, *O szczęściu*, dz. cyt., s. 31.

⁷³ A. Hallier, D. Megglé, *Mnich i psychiatra*, dz. cyt., s. 106.